

Guia de apoio ao luto

Como encontrar o apoio
ao luto ideal para você



Como encontrar o apoio ao luto ideal para você

A experiência de luto de cada pessoa é diferente e não existe uma maneira “certa” de sentir ou lidar com o luto. Após o luto, é normal ter uma série de sentimentos, bem como sintomas de saúde física.

As pessoas próximas a você podem oferecer um valioso apoio prático e conversar com elas pode ajudá-lo a processar as emoções do luto. No entanto, muitas pessoas precisam de apoio adicional durante esse período difícil.

Que tipo de apoio está disponível e como ele pode me ajudar?

Há uma grande variedade de tipos de apoio disponível, desde recursos de autoajuda até grupos de apoio e aconselhamento formal sobre o luto. Também existem grupos e serviços para grupos específicos de pessoas de luto, por exemplo, viúvas(os) jovens, pessoas que se identificam como LGBTQ+, grupos culturais e religiosos e pessoas enlutadas por determinados tipos de morte.

O apoio ao luto beneficia as pessoas de diferentes maneiras. Ele pode ajudá-las a entender melhor seus sentimentos, a se sentirem compreendidas e conectadas com os outros e a desenvolver suas habilidades de enfrentamento.

As necessidades e preferências individuais de apoio variam e podem mudar com o tempo. É importante que você encontre o que é certo para você, no momento em que precisar. Às vezes, isso significa tentar opções diferentes até encontrar uma que funcione para você.

“

Acho que opções diferentes são melhores para que as pessoas possam explorar por si mesmas.

PARCEIRO DE LUTO

”



Este recurso inclui informações sobre os seguintes tipos de apoio ao luto, como acessá-los e as formas específicas de ajuda:

- Apoio prático (por exemplo, com tarefas administrativas, funerais) ([p.4](#))
- Recursos de autoajuda (por exemplo, livros, podcasts) e apoio da comunidade ([p.5](#))
- Linhas de ajuda e serviços de bate-papo na web de acesso instantâneo ([p.6](#))
- Apoio on-line da comunidade do luto ([p.7](#))
- Grupos de apoio ao luto ([p.8](#))
- Apoio individual (por exemplo, aconselhamento individual) ([p.9](#))
- Apoio a outras pessoas que estão sofrendo (inclusive crianças) ([p.10](#))
- Serviços especializados em apoio após tipos específicos de morte (por exemplo, doença, acidente) ([p.11](#)) e para grupos específicos de pessoas (por exemplo, crianças, viúvas(os)) ([p.13](#))



O foco deste recurso é o apoio após a morte de uma pessoa, mas se você tiver sido afetado pela morte de um animal de estimação ou de companhia, acesse www.bluecross.org.uk / 0800 096 6606 ou www.compassionunderstood.com

Esperamos que essas informações o ajudem a entender mais sobre as diferentes opções de apoio disponíveis, onde ir e com quem entrar em contato se estiver procurando por apoio adicional. Guarde este recurso para que você possa consultá-lo no futuro, se necessário, e saiba que nunca é tarde demais para buscar apoio. Se você estiver lendo esta versão impressa e quiser acessar as páginas da web listadas neste folheto, poderá fazer o download de uma cópia eletrônica disponível em:

www.nationalbereavementalliance.org.uk/support



Se estiver preocupado com sua saúde mental, fale com o seu médico.

Se você feriu a si mesmo ou acha que está prestes a fazê-lo, ligue para 999 ou procure uma unidade médica de emergência.

Linhas de apoio 24 horas:

Samaritanos 116 123 - para qualquer pessoa, a qualquer momento e por qualquer motivo

Linha para jovens 0800 1111 - apoio para pessoas com até 18 anos de idade e seus familiares

Linha para idosos 0800 470 8090 - apoio para pessoas com mais de 50 anos

Informações práticas e apoio

Após um luto, há muitas considerações e tarefas práticas que são necessárias em diferentes momentos. Lidar com esses sentimentos juntamente com os do luto pode ser assustador, mas há ajuda disponível. Os serviços listados nesta página oferecem consultoria e informações voltadas para:

- Entender o que acontece quando alguém morre, incluindo o registro do óbito e o que acontece com os agentes funerários.
- Fazer os preparativos para o funeral e organizar os memoriais.
- Apoio financeiro e direitos a benefícios.
- Gerenciamento de testamentos e sucessões.
- Lidar com o patrimônio e os bens pessoais de seu ente querido.

O que acontece quando alguém morre

Informações e conselhos sobre uma série de tarefas práticas:
www.gov.uk/when-someone-dies (inclui acesso ao serviço Tell Us Once)

Serviço Nacional do Luto: www.thenbs.org 0800 0246 121

www.bereavementadvice.org

www.citizensadvice.org.uk / 0800 144 8848 (Inglaterra) 0800 702 2020

(País de Gales) 0800 028 1456 (escocês) 0800 915 4604 (Irlanda do Norte)

www.cruse.org.uk 0808 808 1677

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Apoio financeiro

Dependendo das suas circunstâncias, você pode se qualificar para receber apoio financeiro e determinados benefícios:

www.gov.uk/browse/benefits/bereavement

Turn2us: www.turn2us.org.uk/Your-Situation/Bereaved

Age UK: www.ageuk.org.uk/information-advice 0800 678 1602

Down to Earth: www.downtoearthsupport.org.uk 020 8983 5055 (linha de ajuda para custos funerários)

Funerais e memoriais

Informações e conselhos sobre a organização de funerais:

www.sueryder.org

www.goodfuneralguide.co.uk

Separação de bens

Orientações sobre como lidar com os desafios práticos e emocionais de separar os bens:

Orientações práticas: www.ataloss.org

Orientações emocionais: www.cruse.org.uk 0808 808 1677

“

Já disse a amigos em mais de uma ocasião que eu preciso de um “assistente de óbito” que possa organizar tudo isso, lidar com o restante da papelada, a sucessão, venda da casa etc. e apenas me atualizar. É uma tarefa enorme para se fazer sozinho.

FILHA DE LUTO

”

Recursos de autoajuda e apoio comunitário

Recursos e atividades de autoajuda podem ajudar as pessoas a lidar com o luto. Alguns deles são voltados especificamente para pessoas de luto (por exemplo, livros relacionados ao luto, podcasts, eventos), enquanto outros oferecem apoio geral (por exemplo, aplicativos de atenção plena, cursos criativos, exercícios e grupos comunitários ou religiosos).

Recursos e atividades podem ajudar você a:

- Entender mais sobre seus próprios sentimentos e experiências aprendendo sobre o luto e ouvindo as histórias de outras pessoas.
- Analisar os sentimentos de luto em particular, no seu próprio ritmo e no horário que lhe convier.
- Desenvolver suas habilidades de enfrentamento e apoiar seu bem-estar.
- Encontrar maneiras de conversar com sua família e amigos sobre sua dor e seus sentimentos.
- Sentir-se menos solitário e mais conectado com outras pessoas.

Informações sobre o luto:

Apoio ao luto da Cruse: www.cruse.org.uk

Sue Ryder: www.sueryder.org

Informações especializadas sobre o luto:

Veja [p.11-12](#) (específico para o tipo de morte); [p.13-14](#) (específico para quem está de luto, por exemplo, homens, grupos culturais e religiosos)

Detalhes de livros, podcasts, vídeos e aplicativos:

Livros e vídeos: www.thegoodgrieftrust.org

Podcasts: www.cruse.org.uk / sueryder.org

Revista on-line: www.mariecurie.org.uk

Palestras e entrevistas: The Grief Channel (apresenta conteúdos do The Good Grief Festival: www.goodgriefhub.org e www.youtube.com/@griefchannel)

Aplicativos de luto, cursos, livros e muito mais: www.ataloss.org

Como buscar ajuda de amigos e familiares:

www.happiful.com/how-to-ask-for-help-when-youre-struggling

“

Ele (o podcast) tem sido algo que ouço enquanto estou caminhando para conhecer as experiências de outras pessoas. Ele me ajuda a processar meus próprios sentimentos e a reconhecer que o que estou sentindo é normal.

FILHA DE LUTO

”

“

Lemos os mesmos livros em família – isso é bastante útil, pois eles fornecem uma estrutura/vocabulário compartilhado.

IRMÃO DE LUTO

”

“

Participei de alguns webinars que realmente me ajudaram e senti que estava cuidando de mim mesma.

Também participei de alguns workshops sobre trauma, cura e limites, que também foram muito úteis.

FILHA DE LUTO

”

Linhas de ajuda e serviços de bate-papo na web de acesso instantâneo

Apoio à escuta e conselhos podem ser fornecidos por telefone ou por meio de um serviço de mensagens (texto) por um voluntário ou profissional treinado. Os trabalhadores de apoio voluntário são amplamente examinados e treinados em um padrão profissional. É provável que você fale com uma pessoa diferente a cada vez que entrar em contato.

As linhas de ajuda e os serviços de bate-papo podem ajudar você a:

- **Acessar o apoio sempre que precisar, inclusive fora do horário comercial, como à noite e nos finais de semana.**
- **Falar abertamente e expressar seus sentimentos sem se preocupar em chatear as pessoas próximas a você.**
- **Processar seus sentimentos e pensamentos com alguém que entende o luto.**
- **Sentir-se apoiado quando estiver aguardando ou fazendo uma pausa em outros serviços, como aconselhamento.**

Linhas de ajuda em caso de luto:

Apoio ao luto da Cruse: 0808 808 1677

Linha para o luto da Marie Curie: 0800 090 2309

GriefChat: www.griefchat.co.uk/charity
(acesso por meio de parceiros beneficentes)
www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Linhas de ajuda especializadas:

Veja [p.11-12](#) (específico para o tipo de morte);
[p.13-15](#) (específico para pessoas em luto, por exemplo, membros da comunidade LGBTQ+, crianças e jovens)

Para obter detalhes sobre outras linhas de ajuda:

AtaLoss: www.ataloss.org

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

“

Muito útil. Eu só precisava dizer tudo em voz alta para alguém e não me preocupar com o que essa pessoa sentiria.

AMIGO DE LUTO

”

“

Eles me deixaram escrever, falar sobre o que estava acontecendo naquela noite... basicamente me tiraram de um período de luto um pouco difícil... literalmente só precisava saber que havia alguém ali que me ouvia de forma imparcial.

ESPOSA DE LUTO

”

“

Eles realmente não fizeram julgamentos e foram compreensivos. Ajudaram a normalizar meus sentimentos e não fizeram com que eu me sentisse uma boba por ter procurado ajuda.

SOBRINHA DE LUTO

”

Apoio comunitário on-line ao luto

O apoio informal de colegas pode ser fornecido por meio de fóruns de bate-papo on-line ou grupos de mídia social especializados (por exemplo, Facebook). Alguns são hospedados por serviços de luto estabelecidos, enquanto outros são administrados por pessoas que passaram pela experiência do luto.

O apoio da comunidade on-line pode ajudar você a:

- Sentir-se compreendido e conectado com pessoas que “entendem”, inclusive pessoas com experiências específicas compartilhadas (por exemplo, ter ficado viúvo(a) quando jovem).
- Reconhecer e entender melhor seus próprios sentimentos e experiências e que não é apenas você que se sente dessa forma.
- Dar e receber conselhos práticos e saber como outras pessoas lidam com a situação.
- Apoiar outras pessoas, fazer novos amigos e se sentir menos isolado.
- Conectar-se com os membros do grupo em um horário que for conveniente para você, sem um compromisso contínuo, ou quando estiver esperando para receber outros tipos de apoio.

Comunidades e fóruns on-line:

Sue Ryder: www.community.sueryder.org
Apoio ao luto da Cruse: www.facebook.com/crusebereavementsupport

Comunidades especializadas:

Veja p.11-12 (específico para o tipo de morte);
p.13-15 (específico para pessoas de luto,
por exemplo, jovens, viúvas(os))

Covid19:

www.facebook.com/groups/covidfamiliesforjusticeuk

Para obter detalhes sobre outros apoios comunitários on-line:

AtaLoss: www.ataloss.org

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org



Lembre-se de ser cauteloso ao compartilhar detalhes pessoais de contato on-line.

“

As pessoas do grupo no Facebook fizeram com que eu me sentisse menos sozinha.

Eles ofereceram conselhos sobre suas próprias perdas antes da minha. Ganhei uma amiga com idade semelhante à minha e percebi que temos inúmeras semelhanças. Foi um alívio tê-la encontrado, pois estamos passando pelas mesmas emoções durante nossos desafios diários.

FILHA DE LUTO

”

“

Pude expressar minhas emoções e sentimentos naquele momento com pessoas que também haviam passado pelo processo de luto... Também ajudou o fato de eu poder oferecer algum apoio, mesmo que pequeno, a outras pessoas que estavam passando pelo mesmo que eu.

FILHO DE LUTO

”

Grupos de apoio ao luto

O apoio baseado em grupos pode ser realizado em sua comunidade local ou por meio de plataformas on-line. O apoio em grupo estruturado (por exemplo, aconselhamento em grupo) geralmente é conduzido por um facilitador treinado em várias sessões que abrangem diferentes tópicos. Grupos informais de apoio (por exemplo, Grief Cafes (café com enlutados), grupos de caminhada) são encontros não estruturados que oferecem oportunidades para que pessoas de luto se encontrem e conversem. Os grupos de apoio podem ser acessados por meio de instituições de caridade (veja abaixo) e, às vezes, por médicos, casas de repouso locais, hospitais e empregadores.

Grupos de apoio podem ajudar você a:

- Entender e dar sentido aos seus próprios sentimentos conversando com pessoas que compartilham experiências semelhantes.
- Falar sobre seus sentimentos e lembranças em um espaço seguro, sem se preocupar com a reação dos outros.
- Dedicar um tempo para pensar sobre seu luto – isso também pode ajudá-lo a se concentrar em outras áreas de sua vida em outros momentos.
- Encontrar conforto, conexão e amizade com pessoas que “entendem”.
- Aprender habilidades e estratégias de enfrentamento com os membros do grupo e com o conteúdo de programas estruturados.
- Fornecer e receber informações e conselhos práticos.

Grupos disponíveis nacionalmente:

Apoio ao luto da Cruse (com base na área):
www.cruse.org.uk 0808 808 1677

Grief Cafes virtuais (The Good Grief Trust):
www.thegoodgrieftrust.org

Espaços de acolhimento ao luto (com base na área):
www.sueryder.org
www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Grupos especializados:

Veja [p.11-12](#) (específico para o tipo de morte); [p.13-15](#) (específico para pessoas em luto, por exemplo, irmãos e homens)

Para obter detalhes sobre outros grupos locais e nacionais:

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

AtaLoss: www.ataloss.org

“

Encontrar um grupo de pessoas que também perderam seus parceiros do mesmo sexo foi como voltar para casa... Eu estava sentindo falta de muitas coisas que compartilhávamos naquele mundo. Esse grupo compartilha piadas, referências culturais e experiências que são muito reconfortantes e familiares.

PARCEIRO DE LUTO

”

“

Eu gosto disso – posso optar por falar ou simplesmente ouvir. É bom saber que outras pessoas estão passando por situações semelhantes, encontrar interesses em comum e apoiar uns aos outros.

FILHA DE LUTO

”

Apoio individual (por exemplo, aconselhamento individual)

O apoio individual pode ser fornecido por um voluntário treinado ou por um conselheiro profissional. Isso geralmente ocorre com a mesma pessoa em várias sessões. O volume de apoio fornecido dependerá das políticas do provedor e/ou da quantidade de apoio necessária, e pode ser fornecido por telefone, on-line ou pessoalmente. Alguns serviços podem realizar uma avaliação inicial para decidir se o aconselhamento sobre luto é a opção mais adequada para você. O apoio gratuito com aconselhamento pode ser acessado por meio de instituições de caridade (veja abaixo) e, às vezes, por médicos, casas de repouso, hospitais, empregadores e provedores de ensino.

O apoio individualizado pode ajudar você a:

- Explorar seu luto em um espaço seguro e compreensivo, sem se preocupar com a reação de seus amigos ou familiares.
- Desenvolver sua compreensão do processo do luto – pode ser reconfortante saber que seus sentimentos são “normais”.
- Analisar os sentimentos difíceis, como culpa e raiva, com alguém que tenha experiência em ter essas conversas.
- Dedicar um tempo para pensar sobre seu luto – isso também pode ajudá-lo a se concentrar em outras áreas de sua vida em outros momentos.
- Aprender estratégias de enfrentamento e maneiras de gerenciar desafios emocionais e práticos, por exemplo: sentimentos de ansiedade, comunicação com a família e amigos, tomada de decisões e visão de futuro.

Serviços nacionais:

Apoio ao luto da Cruse (com base na área):

www.cruse.org.uk 0808 808 1677

Sue Ryder (aconselhamento on-line):

www.sueryder.org

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Apoio especializado:

Veja p.11-12 (específico para o tipo de morte); p.13-15 (específico para pessoas de luto, por exemplo, grupos culturais e religiosos, crianças e jovens)

Para obter detalhes sobre os serviços locais e outros serviços nacionais:

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

AtaLoss: www.ataloss.org

Diretório de terapeutas particulares (com pagamento de honorários):

www.bacp.co.uk 01455 883300

“

Ter uma pessoa totalmente imparcial com quem conversar, que não julga o que você diz, foi um grande alívio e realmente me ajudou a começar a conversar com amigos e familiares também.

MÃE DE LUTO

”

“

O aconselhamento semanal é uma âncora para minha semana. Um espaço seguro para me conectar com sentimentos desafiadores, dizer coisas que algumas pessoas podem achar difíceis de ouvir. Ela não estava emocionalmente ligada ao meu parceiro, então não preciso lidar com o luto dela.

PARCEIRO DE LUTO

”

“

Falar e poder chorar sem constrangimento. Ouvir que o que estou vivenciando é normal e que está tudo bem em me sentir assim.

MARIDO DE LUTO

”

Apoio a outras pessoas que estão de luto

Muitas pessoas que ficaram de luto recentemente também acabam apoiando outras que estão de luto. Esta página inclui informações sobre recursos que podem ajudá-lo a encontrar e fornecer apoio adequado a outros familiares ou amigos.

Apoio a crianças e jovens

As crianças e os jovens podem se beneficiar de:

- **Conversas abertas sobre luto e oportunidades para falar sobre a pessoa que faleceu e lembrar-se dela.** Livros, histórias e outros recursos podem ajudar nesse sentido.
- **Assistência pastoral e apoio ao professor na escola/faculdade.***
- **Grupos de apoio de colegas, aprendendo com os outros e sentindo-se parte de uma comunidade.**
- **Apoio individual (por exemplo, aconselhamento), aprendendo a gerenciar pensamentos e sentimentos e desenvolvendo estratégias práticas para lembrar da pessoa que faleceu.**

Recursos e serviços:

www.childbereavementuk.org 0800 02 888 40

www.cruse.org.uk 0808 808 1677 www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

www.hopeagain.org.uk (comunidade on-line) 0808 808 1677

www.childhoodbereavementnetwork.org.uk (diretório de serviços para crianças)

*Muitas escolas, faculdades e universidades também oferecem serviços especializados de apoio/ aconselhamento emocional.

Recursos para apoiar outros familiares ou amigos

Homens:

Os homens podem lidar com o luto de forma diferente das mulheres e, às vezes, podem ser menos propensos a falar sobre seus sentimentos ou buscar apoio. Este blog fornece informações sobre como apoiar homens que estão de luto:

www.sueryder.org

Pessoas com dificuldades de aprendizagem:

www.ataloss.org

www.mencap.org.uk
0808 808 1111

www.sudden.org

Pessoas com demência:

www.alzheimers.org
0333 150 3456

www.ageuk.org
0800 678 1602

Pessoas idosas:

www.ataloss.org

www.funeralguide.co.uk

Para organizações que oferecem apoio especializado a crianças, homens e outros grupos

Veja p.13-15 “Exemplos de apoio específico para pessoas em luto”

AtaLoss: www.ataloss.org

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org



Death of an adult: Examples of specific support

Type of Death	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Illness	Marie Curie (terminal illness)	www.mariecurie.org.uk	Yes	0800 090 2309	Live web chat	Yes	In person locally	By telephone and in person locally
	Macmillan Cancer Support	www.macmillan.org.uk	Yes	0808 808 0000	Live web chat & email	Yes	No	No
	Loss Foundation (Cancer or Covid-19)	www.thelossfoundation.org 0300 200 4112	Yes	No	No	No	Online groups, social events & weekend retreats	Telephone befriending service
Sudden death	Sudden	www.sudden.org	Yes	No	No	No	No	No
Suicide	Survivors of Bereavement by Suicide	www.uksoobs.org	Yes	0300 111 5065	Email	Yes	In person locally	No
	Support after Suicide Partnership	www.supportaftersuicide.org.uk	Yes	No	No	No	No	No
Addiction related	DrugFAM	www.drugfam.co.uk	Yes	0300 888 3853	Email	No	In person locally	No
	Alcohol Change UK	www.alcoholchange.org.uk	Yes	No	No	No	No	No
Stroke	Stroke Association	www.stroke.org.uk	Yes	0303 3033 100	Live web chat & email	No	No	No
Road crash, cycling and pedestrian accidents	Brake	www.brake.org.uk	Yes	0808 800 0401	Email	No	No	No
	Road Peace	www.roadpeace.org	No	0800 160 1069	Email	Yes	Locally and online	Telephone befriending service
Sudden violent death	SAMM National - Support after Murder or Manslaughter	www.samm.org.uk	Yes	0121 472 2912 Text chat: 07342 888570	No	Yes	In person focused weekends	Peer support online and by telephone
Domestic abuse	AAFDA - Advocacy After Fatal Domestic Abuse	www.aafda.org.uk	Yes	07887 488 464	Email	No	Online	No

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

 Death of a pet: For specific support visit: www.bluecross.org.uk / 0800 096 6606 or www.compassionunderstood.com

Death of a child: Examples of specific support

Type of Death	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Baby loss through miscarriage, stillbirth or shortly after birth	The Miscarriage Association	www.miscarriageassociation.org.uk	Yes	01924 200799	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	No
	Tommy's	www.tommys.org	Yes	0800 014 7800	Email	Yes	No	No
	Sands	www.sands.org.uk	Yes	0808 164 3332	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	No
	Petals	www.petalscharity.org	Yes	No	No	No	No	Online
Sudden death of a baby	The Lullaby Trust	www.lullabytrust.org.uk	Yes	0808 802 6868	Email	Yes	Local groups and social events	Telephone befriending service
Death of a child, including adult children	Child Bereavement UK	www.childbereavementuk.org	Yes	0800 02 888 40	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	Online, by telephone and in person locally
	The Compassionate Friends	www.tcf.org.uk	Yes	0345 123 2304	Email	Yes	Online and in person locally	Peer support online and by telephone
	Care for the Family	www.careforthefamily.org.uk	Yes	029 2081 0800	No	Yes	Online and in person events	Telephone befriending service
Illness in children	Children's Cancer and Leukaemia Group	www.cclg.org.uk	Yes	No	No	No	No	No
	Young Lives Vs Cancer	www.younglivesvscancer.org	Yes	0300 303 5220	Live web chat	Yes	No	No
Sudden death of a child or young person	Sudden Unexplained Death in Childhood	www.sudc.org.uk	Yes	No	No	No	In person retreats	No
	2Wish	www.2wish.org.uk	No	No	Email	Yes	Locally	Locally

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

Examples of support specific to who has been bereaved

1/2

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Children & young people	Grief Encounter	www.griefencounter.org.uk	Yes	0808 802 0111	Live web chat and email	No	In person locally	Online and in person locally
	Winston's Wish	www.winstonswish.org	Yes	08088 020 021	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	Online
	Child Bereavement UK	www.childbereavementuk.org	Yes	0800 02 888 40	Live web chat	Yes	Online and in person locally	Online, telephone and in person locally
Young adults	Lets Talk About Loss (18-35 yr olds)	www.letstalkaboutloss.org	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
	Student Grief Network	www.studentgriefnetwork.co.uk	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
People widowed aged under 51	WAY - Widowed and Young (For bereaved partners, married or not).	www.widowedandyoung.org.uk 0300 201 0051	Yes	Yes	No	Yes	Online and in person locally	By telephone
People widowed aged over 50	Way Up	www.way-up.co.uk	No	No	No	Yes	Online and in person locally	No
Older people	Age UK	www.ageuk.org.uk	Yes	0800 678 1602	No	No	No	Befriending service locally and by telephone
	Independent Age	www.independentage.org	Yes	0800 319 6789	Live web chat	No	No	No

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

For child services: www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

Examples of support specific to who has been bereaved

2/2

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Adult siblings	The Compassionate Friends	www.tcf.org.uk	Yes	0345 123 2304	Email	Yes	Online and in person locally	No
	Sibling Grief Club	www.siblinggriefclub.com	Yes	No	No	Yes	No	No
LGBTQ+	Switchboard - Grief Encounters	www.switchboard.org.uk	No	01273 20 40 50	Live web chat	No	In person locally	No
	The Good Grief Trust - LGBTQ Café	www.thegoodgrieftrust.org	No	No	No	Yes	Online and in person locally	No
	The New Normal - Queer The Good Grief See also WAY (p.13)	www.thenewnormalcharity.com	No	No	No	No	Online	No
Men	StrongMen - For male peer-to-peer counselling	www.strongmen.org.uk 0800 915 0400	Yes	No	No	Yes	In person weekends	By telephone
	Cruse Bereavement Support	www.cruse.org.uk	Yes	0808 808 1677	No	Yes	In person locally	Online, by telephone and in person locally
People with a learning disability	AtaLoss	www.ataloss.org	Yes	No	Live web chat	No	No	No
	Mencap	www.mencap.org.uk	Yes	0808 808 1111	Email	Yes	No	No
Unpaid Carers (pre & post bereavement)	Carers UK	www.carersuk.org	Yes	0808 808 7777	Email	Yes	No	No
	Mobilise	www.mobiliseonline.co.uk	Yes	No	Live web chat	No	No	No

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

For child services: www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

Cultural and faith groups

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
People from ethnic minority backgrounds	The New Normal-Black and Brown Good Grief	www.thenewnormalcharity.com	No	No	No	No	Online	No
	Black Minds Matter (mental health support)	www.blackmindsmatteruk.com	Yes	No	No	No	No	Yes
	Black African and Asian Therapy Network (Directory of therapists)	www.baatn.org.uk	No	No	No	No	No	Yes
Christian	Loss and Hope	www.lossandhope.org	Yes	No	No	No	No	No
	The Bereavement Journey	www.thebereavementjourney.org	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
Jewish	Jewish Bereavement Counselling Service	www.jbcs.org.uk 0208 951 3881	Yes	No	No	Yes	Yes	Yes
Muslim women	Muslim Bereavement Support Service	www.mbss.org.uk	Yes	020 3468 7333	No	Yes	Online and in person events	By telephone and in person locally
Sikh	Sikh Helpline	www.sikhhelpline.com	Yes	03000 300063 07999 004363	Email	No	No	No
Welsh speaking	Marie Curie and Diverse Cymru	www.mariecurie.org.uk	Yes	0800 090 2309	Live web chat	No	In person locally	Online, by telephone and in person locally
	2Wish – Bereavement following the sudden death of a child	www.2wish.org.uk 01443 853125	No	No	Email	Yes	Locally	Locally and by telephone
	CRUSE Bereavement Support	www.cruse.org.uk	Yes	0808 808 1677	No	No	Locally	Locally and by telephone

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

Agradecimentos

Este recurso foi desenvolvido em parceria com pesquisadores do Marie Curie Research Centre da Universidade de Cardiff e do Palliative and End of Life Care Research Group da Universidade de Bristol, juntamente com a National Bereavement Alliance, Marie Curie, The Good Grief Festival e Compassionate Cymru. Ele foi financiado pelo Economic and Social Research Council Impact Acceleration Fund. O recurso foi desenvolvido usando os resultados da pesquisa e citações diretas dos participantes de três estudos (veja detalhes na próxima página) e dois workshops. Os workshops envolveram pessoas que trabalham no setor e pessoas com experiências recentes de luto.

Gostaríamos de agradecer a todos que participaram dos workshops e da pesquisa de base por suas valiosas contribuições para este recurso.



Gostaríamos de saber sua opinião sobre este recurso, incluindo o quanto o achou útil e quaisquer sugestões que tenha para melhorá-lo. Preencha esta breve pesquisa para nos dar sua opinião: <https://cardiff.onlinesurveys.ac.uk/grief-support-guide-feedback-survey>

Contato: mariecuriecentre@cardiff.ac.uk

Como citar: Colaboração do Guia de Apoio ao Luto (2023). Guia de Apoio ao Luto. Como encontrar o apoio ao luto ideal para você. Disponível em www.nationalbereavementalliance.org.uk/support



© 2023. Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição Não Comercial Internacional 4.0.

Versão 1.0 (setembro de 2023)

Observe que os serviços e recursos da web fornecidos por diferentes organizações podem mudar com o tempo. Este recurso será atualizado após seis meses para incorporar essas mudanças.

Evidências de apoio

- **O estudo Bereavement During Covid-19 (luto durante a Covid-19), que incluiu 711 pessoas de luto no Reino Unido (www.covidbereavement.com). Publicações mais relevantes:**
 - Harrop E, (15 autores) & Selman L. 2021. Support needs and barriers to accessing support: Baseline results of a mixed-methods national survey of people bereaved during the COVID-19 pandemic. Palliative medicine, 35(10), pp.1985-1997. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02692163211043372>
 - Harrop E, (9 autores) & Selman L. 2022. Parental perspectives on the grief and support needs of children and young people bereaved during the COVID-19 pandemic: qualitative findings from a national survey. BMC Palliative Care, 21(1), p.177. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12904-022-01066-4>
 - Goss S, (10 autores) & Harrop E. 2023. Bereavement during COVID-19: findings from a UK-wide online survey on the use and perceived helpfulness of informal and formal support during the pandemic. BMJ Supportive & Palliative Care, 13:A6. https://spcare.bmj.com/content/13/Suppl_1/A6.1.abstract (publicação em breve)
- **O relatório da UK Commission on Bereavement, que incluiu 1119 adultos e 99 crianças e jovens: UKCB 2022. Bereavement is everybody's business. <https://bereavementcommission.org.uk/ukcb-findings/>**
- **Revisão das evidências: Harrop E et al 2020. The impacts and effectiveness of support for people bereaved through advanced illness: A systematic review and thematic synthesis. Palliative Medicine. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0269216320920533>**

Notas

[illegible]

Notas

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of notebook paper. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There is no handwriting or other markings on the page.