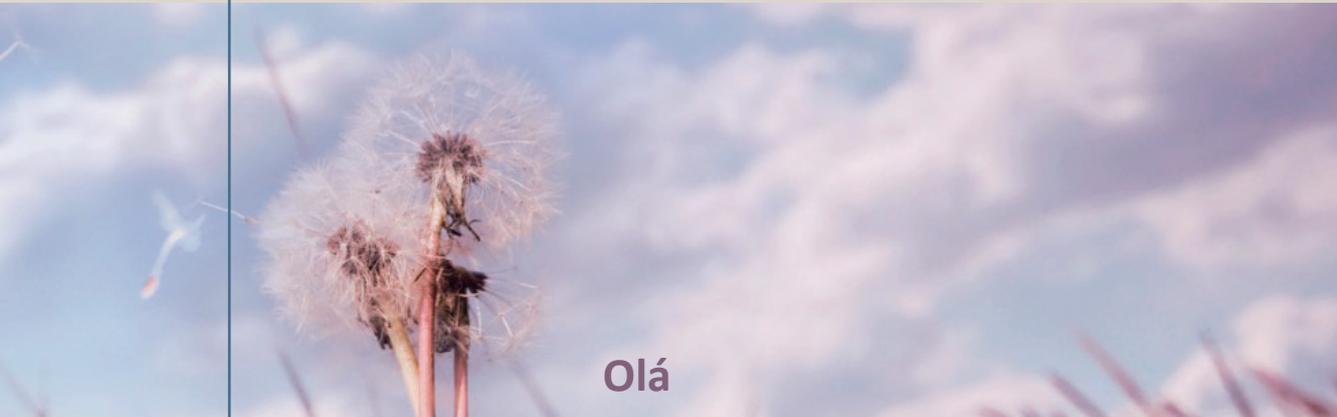




a última
homenagem



**CIDADE DE
SÃO PAULO**



Olá

Em primeiro lugar, gostaríamos de dizer que nos solidarizamos com seu momento de dor e tristeza. Esperamos, sinceramente, que você possa encontrar conforto e apoio para atravessar essa estrada.

Vivemos coletivamente um momento muito difícil e, neste cenário, a perda de uma pessoa querida é o exemplo mais concreto deste desafio.

Preparamos esta cartilha com algumas sugestões, orientações e convites para que você e, talvez, seus conhecidos que estejam sofrendo pela perda de alguém, possam ler e levar consigo.





A PERDA DE ALGUÉM QUERIDO:

Reações esperadas

Medo, desconfiança, tristeza, dor no peito, incerteza, dificuldade para dormir, falta de vontade de sair de casa e/ou de falar com outras pessoas, irritabilidade, uso excessivo de álcool ou outras drogas, falta ou excesso de apetite e crises de choro são reações esperadas em pessoas que passaram pela perda de alguém querido ou por uma situação traumática muito intensa.

Em crianças

Muitas vezes as crianças, ainda mais se muito pequenas, não conseguem expressar com facilidade o que estão sentindo. Assim, pode ser que mudem de comportamento repentinamente, que retomem um comportamento “antigo” (ex: fazer xixi na cama, querer dormir com parentes, usar chupeta...) ou que se retraiam ou se irrite com “bobagens” que podem parecer não diretamente relacionadas ao fato em si.

Apesar dessas reações serem esperadas e normais em um processo de luto, algumas orientações podem facilitar a passagem por este momento que é, em si, muito doloroso.



COMO CUIDAR DE SI NESSE MOMENTO

Estamos vivendo uma época bastante difícil, onde a sugestão de isolamento social se impõe. Tendo isso em vista, uma das maiores fontes de conforto para alguém que perdeu um ente querido é conseguir, da forma que for possível, falar sobre isso com aqueles e aquelas em que confia, com quem se sente acolhido, que lhe apoiam. Desse modo, encontrar maneiras – provavelmente virtuais nesse momento – de estar em contato, de partilhar esta dor e falar sobre ela com outros é muito importante.

Isso vale também para as crianças: mesmo que pareça que elas não entendem, não minta, não esconda, diga o que for preciso de maneira que os pequenos entendam. Acolha, faça o possível para ser paciente, procure notar essas mudanças de comportamento – se ocorrerem – e lidar com isso com delicadeza e honestidade.



O QUE MAIS EU POSSO FAZER?

Se fizer sentido para você, procure criar uma forma de homenagem póstuma ao seu ente querido levando em conta as restrições presenciais impostas pela pandemia: convide quem fizer sentido para uma reunião virtual, mande mensagens, peça que compartilhem lembranças. O site ultimahomenagem.prefeitura.sp.gov.br pode ser útil nesse momento. Na plataforma, é possível enviar uma homenagem virtual com texto e foto que ficará exposta em um memorial online.

Planeje, se fizer sentido para você, uma homenagem presencial para quando elas forem autorizadas;

Cuide de si. Não se esqueça de se alimentar bem, de procurar dormir, de manter minimamente uma rotina diária;

Tenha paciência consigo mesmo. Não há um “tempo” definido em que é “permitido” sofrer pela perda de alguém. Cada um e cada processo de luto tem o seu tempo, o seu modo de vivê-lo.

No entanto

Preste atenção em si e nos outros conhecidos que sofrem com a perda de alguém. Se a situação pessoal de cada um se agravar, considere procurar ajuda profissional.

Fique atento

- Dificuldade para dormir persistente e recorrente;
- Perda do desejo de viver, de sair da cama, de conversar com outros, de realizar atividades que antes lhe davam prazer, de forma persistente;
- Grande irritabilidade, de forma recorrente;
- Ideias de que a vida não vale mais a pena ser vivida;
- Abuso de álcool ou outras drogas.

Onde posso pedir ajuda?

Você é livre para procurar ajuda onde lhe parecer mais acolhedor. No entanto, há diversas estratégias de ajuda profissional/apoio psicossocial em entidades de ensino, entidades privadas e iniciativas específicas relacionadas à pandemia COVID-19.

A Prefeitura de São Paulo segue atuando em toda a Rede de Atenção Psicossocial do município e está à disposição para lhe acolher.

Caso deseje procurar um apoio na rede do Sistema Único de Saúde da PMSP, você pode:

Procurar a Unidade Básica de Saúde ou o Centro de Atenção Psicossocial mais próximo de sua residência por meio do site:

<http://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/>

Deixar seus dados de contato para que a **equipe de profissionais de saúde mental mais próxima de sua casa te ligue para conversar.**



O QUE É O PROJETO “A ÚLTIMA HOMENAGEM” ?

A Última Homenagem é a iniciativa desenvolvida pela Prefeitura de São Paulo com o objetivo de centralizar os serviços municipais relativos aos óbitos causados pela pandemia Covid-19. Em um momento tão delicado em todo o planeta, é essencial que a Prefeitura se mantenha próxima de todos, ainda que respeitando normas sanitárias de isolamento

A Última Homenagem reúne e disponibiliza:

- Informações sobre a contratação de serviço funerário de acordo com novo fluxo específico para Covid-19, que altera parte da rotina usual do Serviço Funerário Municipal;
- Área inteiramente voltada à publicação de conteúdo especializado sobre saúde mental e luto;
- Memorial online: espaço virtual em que entes queridos podem ser homenageados com texto e imagem;
- Endereços e telefones úteis para serviços municipais especializados.

A Prefeitura de São Paulo se sensibiliza profundamente com as perdas causadas pela pandemia Covid-19. **Cada vida é única e inestimável.** Todos os esforços municipais estão concentrados em salvar vidas. Nos casos em que isso não for possível, nosso dever é homenagear a memória de cada paulistano e acolher seus familiares e amigos. A Última Homenagem é a plataforma virtual que permite a criação dessa rede de apoio, respeitando as normas de distanciamento social.



www.aulthomagem.prefeitura.sp.gov.br



www.ultimahomenagem.prefeitura.sp.gov.br



**CIDADE DE
SÃO PAULO**