

MANUAL DE FACTOS



O QUE ESPERAR QUANDO ALGUÉM QUE CONHECES FOI VÍTIMA DE HOMICÍDIO

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

PARTE I: SOBRE TI E A TUA FAMÍLIA

O que é que significa ser vítima de homicídio?

O que é que acontece depois de as pessoas morrerem?

Como é que me vou sentir?

Será que vou esquecer?

E a minha família?

E se não começar a sentir-me melhor?

E como será o futuro?

PARTE II: OS FACTOS

Como é que a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima) pode ajudar?

O que é que a polícia faz?

O que é que acontece se a pessoa que praticou o homicídio for apanhada?

O que é um funeral?

E os jornais e a comunicação social?

E a escola?

Outras coisas que posso ver ou ler sobre este assunto

MANUAL DE FACTOS

O que esperar quando alguém que conheces foi vítima de homicídio

Este manual foi elaborado pelo Apoio à Vítima da Escócia (Victim Support Scotland) e adaptado pela Rede de Apoio a Familiares e Amigos de Vítimas de Homicídio e de Terrorismo da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV).

É um recurso destinado a crianças entre os 8 e os 12 anos de idade que estejam enlutadas devido ao homicídio de um familiar ou amigo.

Foi concebido para que as crianças possam conhecer o impacto individual e familiar de um homicídio. A criança pode ler apenas partes deste manual que lhe interessem especialmente ou poderá, em alternativa, lê-lo na totalidade.

Recomendamos que a criança leia este manual com a orientação de adultos devidamente qualificados, que possam prestar apoio emocional e ajudar a criança a encontrar as respostas para qualquer questão que possa colocar.

Poderá também ser utilizado em conjunto com o livro de exercícios: “O meu Diário”.

Aconselha-se aos profissionais e/ou adultos que estejam a prestar apoio a crianças enlutadas a consulta de informação detalhada sobre o luto nas crianças, disponível no Manual Caronte, da APAV, ou no website www.apav.pt/vitimasdehomicidio

PARTE I SOBRE TI E A TUA FAMÍLIA

O QUE É QUE SIGNIFICA SER VÍTIMA DE HOMICÍDIO?

Homicídio é quando alguém mata uma pessoa.

Acabaste de saber que alguém que conhecias foi vítima de homicídio. Isto é um choque terrível para ti e para a tua família.

Provavelmente sentes-te muito triste e a tua família também.

Nesta altura as coisas em casa, com a tua família, não estão como costumam estar. Podem ir à tua casa muitas pessoas diferentes e que não conheces, como polícias, advogados ou advogadas ou outros senhores ou senhoras que trabalham em outras organizações, como a APAV ou a Segurança Social.

Talvez até tenhas de ir morar noutro sítio durante algum tempo.

Este livro fala de alguns dos sentimentos que as pessoas têm e de algumas coisas que acontecem quando alguém é vítima de homicídio.

O QUE É QUE ACONTECE DEPOIS DE AS PESSOAS MORREREM?

Ninguém sabe.

Algumas pessoas acreditam que existe vida depois da morte e que nos vamos reencontrar outra vez. Outras pessoas acreditam que, como o amor que a pessoa que morreu tinha por ti vai continuar a existir na tua cabeça e no teu coração, nada se perde totalmente.

O que podes ter a certeza é que a pessoa que morreu já não pode sentir qualquer dor e que tudo o que ficou foi o seu corpo.

COMO É QUE ME VOU SENTIR?

Todas as pessoas são diferentes. Todas as pessoas sentem coisas diferentes.

Depois de um homicídio, as pessoas podem sentir-se:

Tristes

Com raiva

Sozinhas

Assustadas

Confusas

Chocadas

Culpadas



Estes sentimentos são naturais, mas são muito difíceis e podem durar bastante tempo.

Não podes mudar a forma como te estás a sentir agora. Não há sentimentos “certos” ou “errados”, há apenas sentimentos e todos eles são normais e naturais.

As pessoas também podem mostrar os seus sentimentos de maneiras diferentes. As pessoas, às vezes:

Choram

Ficam muito quietas

Perdem vontade de comer

Comem mais do que o normal

Têm mais dificuldade em dormir

Têm pesadelos

Fazem xixi na cama

Sentem dificuldades em pensar, em ler ou em estudar
(se estiverem na escola)

Às vezes as outras pessoas escondem os seus sentimentos para não conseguires perceber como é que elas se sentem.

Às vezes as pessoas dizem que esconder os teus sentimentos é ser “forte”, mas não é! Só vai fazer com que te sintas pior.

Há pessoas que se sentem novamente bem bastante depressa. Outras pessoas demoram mais algum tempo a sentir-se assim.

Lembra-te que aquilo que sentes é natural e a forma como o demonstras também.

FALAR VAI AJUDAR?

Falar ajuda. Podes sentir que é muito difícil falar com alguém da tua família, principalmente se essa pessoa não quiser falar sobre o assunto. Se isto acontecer, podes falar com:

O Técnico ou A Técnica de Apoio à Vítima da APAV
que te deu este livro

Uma pessoa da escola, em quem confias

Alguma pessoa adulta de outra atividade que
frequentes, e em quem confias

Uma pessoa da polícia que tenhas conhecido
por causa do que aconteceu

Os teus amigos e as tuas amigas

Alguma pessoa amiga da tua família

SERÁ QUE VOU ESQUECER?

Não vais sentir-te triste, preocupado ou preocupada, ou ainda zangado ou zangada para sempre. É natural que tentes esquecer ou não pensar naquilo que está a acontecer e que queiras brincar e divertir-te como costumavas fazer.

À medida que o tempo for passando, os teus sentimentos vão mudar. Vais chorar menos e sentir-te feliz mais tempo. Vais começar a comer e a dormir como fazias antes.

Também vais conseguir falar mais sobre a pessoa que morreu, sem sentires tanta tristeza ou zanga, e vais lembrar-te mais dos tempos e momentos felizes que viveste com essa pessoa.



E A MINHA FAMÍLIA?

O homicídio afeta toda a família. Podes sentir dificuldade em falar sobre o que aconteceu com alguém da tua família. Eles também podem estar muito tristes e podes achar que falar com eles ainda os vai perturbar mais.

Lembra-te que não há qualquer problema em falar sobre o que aconteceu e em mostrares como te sentes.

Também é normal que queiras fazer perguntas. A tua família pode não conseguir ou não querer responder a todas as tuas perguntas, mas, de certeza, que conhecem alguém que o poderá fazer.

OS SENTIMENTOS SÃO IMPORTANTES

Pode demorar bastante tempo até que todas as pessoas da tua família se sintam capazes de regressar à vida normal.

As outras pessoas da tua família podem sentir-se tristes, sozinhas, assustadas, zangadas e confusas, tal como tu. Por isso, quando as pessoas da tua família choram, gritam ou parece que não se preocupam contigo, tenta lembrar-te que tem a ver com todos estes sentimentos e que, com o passar do tempo, as coisas vão começar a ficar mais calmas.

AS MUDANÇAS ACONTECEM

Por vezes, as famílias mudam de casa. Se calhar, a pessoa que morreu era aquela que ganhava mais dinheiro na tua família e agora já não é possível pagar as despesas da casa onde moras. Ou, a tua família precisa de estar mais perto de outras pessoas da família porque assim tem mais ajuda. Qualquer que seja a razão, pode acontecer teres que ir viver para um lugar que fique longe dos teus amigos e das tuas amigas e dos sítios que conheces. Tens o direito de dar a tua opinião sobre isto, mas, às vezes, não há outra alternativa.

Também pode haver mudanças noutras coisas. Se foi um dos teus

pais que morreu, o outro vai ter que fazer sozinho ou sozinha todas as coisas da família. Pode haver menos dinheiro, ou o teu pai ou a tua mãe podem ter de mudar de horário de trabalho ou de emprego.

Podes ter de ajudar um pouco mais em casa ou com os teus irmãos ou irmãs.

A tua família poderá não ter dinheiro para te dar as coisas que pedes, como aqueles jogos e brinquedos mais caros ou as atividades extra. Também pode ser mais difícil para a tua família ir de férias, ou fazer ou ter algumas coisas que antes fazias ou tinhas.

Se só vivias com o teu pai ou com a tua mãe que morreu, podes ter de ir viver com outras pessoas da tua família ou com outras pessoas que tomem conta de ti.

Estas mudanças são muito difíceis. Lembra-te que é muito importante falares sobre como te sentes em relação a elas e que tens o direito de fazer as perguntas que quiseres.

E SE NÃO COMEÇAR A SENTIR-ME MELHOR?

Quando as pessoas estão muito perturbadas com algo que aconteceu, como um homicídio, especialmente se o tiverem visto, podem sentir-se tão mal que acabam por ficar doentes.

Se isto acontecer contigo, pode ajudar falares com algum profissional que saiba como ajudar-te a falar sobre o que sentes como, por exemplo um psicólogo ou uma psicóloga. Falar com alguém que te compreenda vai ajudar-te.

Mas, não tens de estar doente para falares com um psicólogo ou uma psicóloga. Se em qualquer altura o quiseres fazer, podes pedir à tua família ou a quem te deu este livro para que te diga como o podes fazer.



E COMO SERÁ O FUTURO?

Houve uma grande mudança na tua vida. Isto significa que é muito importante que continues a conviver com as pessoas e os locais que conheces e que fazem parte da tua vida.

A pessoa que morreu já não está cá mas tens as recordações dela e isto significa que continuas a ter uma ligação com ela. Uma coisa que pode ajudar é teres um álbum ou uma caixa com fotografias ou outras lembranças que te façam recordar dos tempos e dos momentos que viveram juntos.

Mesmo que continues a sentir-te triste com a forma como a pessoa morreu, terás, de certeza, recordações felizes dessa pessoa e dos tempos que viveste com ela. Os conselhos e as coisas que essa pessoa te disse irão, com certeza, ficar contigo e ajudar-te no futuro.

PARTE II: OS FACTOS

COMO É QUE A APAV (ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE APOIO À VÍTIMA) PODE AJUDAR?

O Técnico ou a Técnica de Apoio à Víctima (TAV) da APAV que te deu este livro, que tem falado contigo e/ou com a tua família pode ajudar-te. Essa pessoa está sempre disponível para te ouvir e escutar, se houver alguma coisa que te esteja a assustar ou a preocupar, e pode responder às tuas perguntas. Se quiseres, essa pessoa também pode falar com outras pessoas da tua família ou da tua escola, por exemplo. O Técnico ou a Técnica de Apoio à Víctima (TAV) da APAV estudou muito e tem muita experiência, compreende o que se está a passar contigo e sabe como te ajudar.

O QUE É QUE A POLÍCIA FAZ?

O trabalho da polícia é descobrir o que aconteceu à pessoa que foi vítima de homicídio. Pode ser bastante assustador ter a polícia à tua volta, mas lembra-te que a polícia está presente para te ajudar e ajudar a tua família. A polícia sabe que é muito difícil o momento que estás a passar. Por isso, e para que possas receber ajuda, aconselhou a tua família a falar com a APAV. A polícia sabe que vais ter perguntas e dúvidas sobre o que se está a passar. Podes perguntar às pessoas da polícia todas as dúvidas que possas ter.

A polícia vai fazer muitas perguntas a várias pessoas. Também pode querer fazer-te algumas perguntas. Responde às perguntas o melhor que souberes e diz-lhes o que sabes. Se não sabes ou se não te lembrares de alguma coisa, não há problema em dizeres isso à polícia.

A polícia também pode querer tirar impressões digitais ou outras pistas, como, por exemplo, cabelo, para saber quais pertencem às pessoas que vivem em tua casa e quais as que podem ser de quem praticou o homicídio.

Se a pessoa foi morta em tua casa, a polícia vai querer procurar pistas lá dentro. Isto significa que tu e a tua família podem ter de sair de casa por algum tempo. Alguém vai ajudar a tua família a encontrar um sítio para ficar, até ser possível voltarem a casa.



O QUE É QUE ACONTECE SE A PESSOA QUE PRATICOU O HOMICÍDIO FOR APANHADA?

Depois de a polícia investigar o que aconteceu, de recolher as pistas e se descobrir a pessoa que eles acham que cometeu o homicídio (a esta pessoa dá-se o nome de arguido), o arguido pode ser acusado e levado a julgamento. O julgamento é um encontro que acontece numa sala de audiências dentro do Tribunal e no qual se vai decidir se o arguido é culpado ou não pelo crime de que está a ser acusado.

Tu e a tua família podem ser convocados como testemunhas a participar no julgamento. Se isto acontecer, o papel da testemunha no julgamento é contar tudo aquilo que sabe sobre o que aconteceu.

Só podes entrar na sala de audiências quando chamarem pelo teu nome.

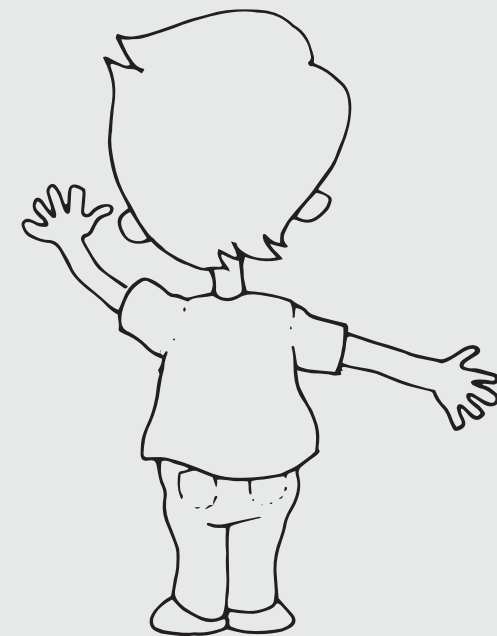
Se tiveres que ir a tribunal, a APAV pode ajudar-te, explicando o que se vai passar e estando contigo quando isso acontecer. A APAV e outros profissionais que trabalham na polícia ou no tribunal podem responder às dúvidas e perguntas que possas ter sobre o julgamento.

O QUE É UM FUNERAL?

Um funeral é uma despedida que se faz à pessoa que morreu e na qual se costumam juntar pessoas da família, amigos e outras pessoas próximas.

Pode haver momentos do funeral em que as pessoas estão em silêncio, outros em que rezam, falam sobre a pessoa que morreu ou em que tocam ou cantam uma música que a pessoa gostava muito. Também pode haver outras maneiras de lembrar a pessoa que morreu e de nos despedirmos dela.

Os funerais são normalmente acontecimentos tristes, porque as pessoas estão a despedir-se de uma pessoa de quem gostam muito e porque nunca mais a irão ver. Quando alguém morre por ter sido vítima de homicídio, o funeral é ainda mais triste. Mas o funeral é também uma oportunidade para estar com a família e pessoas amigas, receber algum conforto junto dessas pessoas e relembrar momentos felizes.



No funeral, a pessoa que morreu vai estar numa caixa especial, normalmente feita de madeira, chamada caixão. Depois, o corpo será enterrado num cemitério ou cremado, o que significa que será transformado em cinzas. Isto pode parecer terrível, mas lembra-te que a pessoa morreu, só ficou o seu corpo, e que o corpo já não pode sentir mais dor.

Podes querer ou não ir ao funeral. Tudo o que tu decidires, está correto. Podes decidir o que achares que é melhor para ti e de acordo com o que achas que te vai fazer sentir melhor.

O mais importante é falares sobre isto com a tua família e fazeres todas as perguntas que precisares, se houver alguma coisa que não percebas ou que queiras compreender melhor.



E OS JORNAIS E A COMUNICAÇÃO SOCIAL?

Depois de um homicídio, os jornais, a rádio e a televisão normalmente querem dar a notícia do que aconteceu. Por vezes, isto pode ser útil para descobrir mais alguém que saiba alguma coisa ou que tenha visto o que aconteceu. Mas também pode ser perturbador se alguns jornalistas estiverem mais interessados na história do que aconteceu do que com os teus sentimentos ou os da tua família.

A tua família deve decidir se quer ou não falar com os jornalistas.

A polícia pode dar conselhos sobre o que dizer aos jornalistas.

Passado algum tempo os jornalistas vão começar a perder o interesse no que aconteceu. O interesse pode voltar a aumentar, se houver uma decisão do tribunal, como quando alguém é acusado do homicídio ou se alguém for condenado a ir para a prisão. Também podem ficar interessados se acontecer alguma coisa em relação ao homicídio ou à tua família que seja diferente ou de alguma maneira interessante para as notícias.

E A ESCOLA?

De volta à escola

Provavelmente não irás para a escola logo após o homicídio. Podes querer voltar às aulas logo a seguir ou podes preferir não ir às aulas por um período maior de tempo. Se tiveste de mudar de casa ou se estás na altura de mudares de escola porque passaste de ano, provavelmente terás de ir para uma escola nova e conhecerás pessoas novas.

Voltar à escola pode não ser uma tarefa fácil. Em parte porque os teus amigos ou amigas, professores ou professoras podem não saber o que te dizer ou o que fazer. Lembra-te que também é uma experiência nova para eles. Podem fazer-te perguntas que te deixam perturbado ou perturbada, ou podem não dizer nada. O mais importante é lembrares-te que os teus amigos e as tuas amigas continuam a gostar de ti. Podem tentar não se cruzar contigo porque se calhar têm medo de falar sobre coisas que também as assustam.

Algumas pessoas adultas da escola podem também não saber o que fazer ou o que dizer. Provavelmente têm medo de cometerem algum erro ou de te perturbarem com alguma coisa que façam ou digam. Por isso, se te sentires triste ou tiveres vontade de chorar nas aulas, diz ao teu professor ou professora o que precisas. Talvez precises de estar um bocadinho sozinho ou sozinha ou de falar com alguém.

Lembra-te que estes sentimentos e a forma de os mostrares são naturais. É natural estares triste e zangado ou zangada. O melhor é mesmo dizeres às pessoas o que sentes e deixá-las fazer perguntas.

Se não souberes bem o que dizer aos teus professores ou às tuas professoras, especialmente quando não os conheces, pede a quem cuida de ti em casa para falar com eles.

OUTRAS COISAS QUE POSSO VER OU LER SOBRE ESTE ASSUNTO

Podes explorar o livro de exercícios *O meu diário*.

Podes pedir a quem cuida de ti em casa ou a outra pessoa adulta de confiança para ver o website da APAV sobre homicídios (www.apav.pt/vitimasdehomicidio).

Podes consultar, no website da APAV para crianças e jovens www.apavparajovens.pt, a página que fala sobre o homicídio de familiares/amigos.

(créditos finais)

Este manual tem a propriedade intelectual do Apoio à Vítima da Escócia (Victim Support Scotland) e foi traduzido e adaptado pela Rede de Apoio a Familiares e Amigos de Vítimas de Homicídio e de Terrorismo da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV). Pode ser usado ou reproduzido, em partes ou na sua totalidade, para qualquer finalidade terapêutica, desde que com o consentimento prévio dos seus autores. Não se destina a fins comerciais.

Reconhecimento deve ser dado aos vários trabalhos de Dora Black, Jim Colwell, Atle Dyegrove, Jean Harris-Hendricks, Marge Heegaard, Maggie Jackson, Tony Kaplan, Linda Machins, Helga Mclean, Susan Smith, entre outros da área do luto em crianças, cujo trabalho inspirou este manual. A tradução e adaptação portuguesa foram realizadas por Bruno Brito.

Um reconhecimento muito importante a todas as crianças, jovens e suas famílias que foram uma fonte de inspiração e que, de forma muito corajosa, partilharam as suas experiências pessoais.



**Linha
Internet
Segura**
800 219 090

www.apav.pt

i **infovítimas.pt**

f facebook.com/APAV.Portugal

t twitter.com/APAV_Online

i instagram.com/apav_online

Adaptado da versão do Victim Support Scotland