

Sua dor é legítima. Aqui, você não está sozinho.

Acolhimento para familiares de vítimas de
homicídio e feminicídio



COMPARTILHE



COM QUEM ESTÁ EM LUTO

DO LUTO À JUSTIÇA:
Guia Psicológico, Social e
Jurídico para Familiares de
vítimas de Homicídio



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



www.mpmt.mp.br



Introdução

O luto é uma resposta natural à perda de alguém significativo. Mas quando essa perda acontece de forma violenta, como em um homicídio/feminicídio, o processo de luto se torna ainda mais complexo.

Você pode estar vivendo uma dor profunda, marcada por choque, indignação, insegurança e muitas perguntas. Esta cartilha foi elaborada para acolher seus sentimentos, oferecer orientação emocional e fortalecer o vínculo com o direito à justiça e ao cuidado digno, especialmente por meio da atuação do Ministério Público.



O luto não é um processo linear.

Ele não acontece em etapas previsíveis ou organizadas, como se houvesse uma sequência certa a ser vivida. A experiência do luto é singular, oscilante e cheia de nuances.

Cada pessoa enlutada percorre um caminho próprio, influenciado por fatores emocionais, culturais, espirituais, familiares e também pelo tipo de morte que vivenciou.



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



Dimensões e manifestações do luto.



- **Emocionais:** Tristeza profunda, raiva, culpa, alívio, solidão e saudade;
- **Físicas:** Fadiga, insônia, dores no corpo, falta de apetite, aperto no peito;
- **Cognitivas:** Dificuldade de concentração, esquecimento, sonhos intensos ou flashbacks.

Essas reações não significam fraqueza ou doença. elas fazem parte do processo de adaptação, e a intensidade tende a diminuir com o tempo.



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



Modelo Dual do Luto.

Um dos modelos mais reconhecidos nesse campo é o Modelo Dual do Luto, desenvolvido pelos psicólogos Margaret Stroebe e Henk Schut. Segundo eles, o luto envolve dois tipos de enfrentamento:

Confronto com a perda - São momentos em que a ausência se faz muito presente. A saudade dói, surgem lembranças intensas, sentimentos profundos de tristeza, raiva ou culpa, e outros.

Restauração da vida - São momentos em que a pessoa se dedica a cuidar da rotina, dos filhos, do trabalho, ou busca apoio em vínculos e atividades que ajudem a seguir adiante.

Esses dois movimentos não se excluem — eles se alternam e convivem, como se fossem ondas. Em um mesmo dia, é possível rir com alguém querido e, depois, se recolher em silêncio diante da saudade. Esse vai e vem não é sinal de fraqueza, mas sim de saúde psíquica. É o organismo buscando equilíbrio enquanto aprende a viver com a ausência.

O luto não exige esquecer - Ele convida, com o tempo, a transformar a relação com quem partiu, mantendo viva a memória com amor e dignidade.



Mitos comuns sobre o luto

“O tempo cura tudo.”

O que cura é o que fazemos com o tempo,
com apoio e cuidado.

“Você precisa ser forte.”

Demonstrar dor não é fraqueza.
É parte do processo.

“Já faz tempo, deveria ter superado.”

O luto não tem prazo.
Cada pessoa caminha no seu ritmo.

“Não chore perto dos filhos.”

Chorar ensina que sentir é humano.
O importante é acolher e conversar.



Como familiares e amigos podem ajudar?

Não minimize a dor com frases como “pelo menos acabou o sofrimento” ou “foi melhor assim”.

Não julgue a forma como a pessoa está lidando com a perda.

Ajude com o que for possível na prática: levar comida, buscar crianças, ouvir em silêncio.

Respeite o tempo do outro o luto não tem receita.

Pergunte: **“Quer me contar sobre ele/ela?”**
Isso honra a memória.



Como lidar com o dia a dia durante o luto?

Permita-se sentir

Raiva, tristeza, saudade, revolta e medo são legítimos.

Respeite seus limites

Você não precisa dar conta de tudo agora.

Mantenha o essencial

Tente cuidar da alimentação, higiene e descanso.

Evite comparações

Cada pessoa reage à dor de um jeito.

Fale sobre a pessoa que partiu

Falar ajuda a manter viva a memória com dignidade.

Escreva ou desenhe

Isso pode dar vazão ao que falta palavras.



Quando o luto se torna um transtorno?

A perda de alguém querido é sempre dolorosa. O luto é uma experiência natural e saudável, com reações intensas que tendem a diminuir com o tempo. Porém, em alguns casos, a dor persiste de forma intensa e prolongada, dificultando a retomada da vida. Nesses casos, podemos estar diante do que a ciência chama de Transtorno de Luto Prolongado.

O que é o Transtorno de Luto Prolongado?

Esse transtorno foi incluído oficialmente no DSM-5-TR (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) em 2022. Trata-se de um quadro em que o sofrimento pelo falecimento de alguém próximo permanece intenso por um período maior que o esperado, afetando o bem-estar emocional, os vínculos sociais e a funcionalidade da pessoa enlutada.

Quando suspeitar?

- Em adultos, quando os sintomas persistem por mais de 12 meses após a perda.
- Em crianças e adolescentes, após 6 meses da perda.



Sintomas mais comuns

Segundo o DSM-5-TR, é necessário haver:

- Saudade intensa ou preocupação persistente com a pessoa falecida.

Além disso, pelo menos 3 dos sintomas abaixo:

- Sensação de que uma parte de si morreu com a pessoa;
- Incredulidade em relação à morte;
- Tendência a evitar lembranças ou situações que remetam à perda;
- Dificuldade em seguir com a vida (ex: planejar o futuro, se envolver com outras pessoas);
- Dor emocional intensa relacionada ao falecimento (como raiva, amargura e tristeza);
- Apatia emocional;
- Sentimento de que a vida perdeu o sentido;
- Dificuldade em sentir emoções positivas;
- Isolamento ou distanciamento dos outros.



Se você ou alguém próximo enfrenta esse tipo de sofrimento intenso e prolongado, é importante buscar apoio profissional. Psicólogos e psiquiatras podem ajudar a identificar o transtorno e oferecer o tratamento adequado.



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



Direitos e Apoios Sociais para Familiares de Vítimas de Homicídio

A morte violenta de um ente querido, além da dor emocional, pode trazer impactos profundos na vida social, financeira e familiar.

Em muitos casos, a vítima era a principal fonte de renda, ou exercia funções essenciais no cuidado de crianças, idosos ou pessoas com deficiência.

O Sistema Único de Assistência Social (SUAS) está preparado para oferecer proteção social nesses momentos, por meio de orientação, escuta qualificada e encaminhamentos.



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



O que o SUAS pode oferecer

1. Atendimento Psicossocial

- Acolhimento individual e familiar;
- Acompanhamento sistemático em casos de rompimento de vínculos, sofrimento prolongado ou desorganização social;
- Orientação e encaminhamentos para o acesso aos demais serviços setoriais, contribuindo para o usufruto de direitos.

2. Encaminhamentos para benefícios socioassistenciais

- Benefício eventual por morte (custeio parcial de funeral, conforme legislação municipal);
- Benefícios de prestação continuada (BPC) para pessoas com deficiência ou idosos, quando aplicável;
- Cadastramento ou atualização no CadÚnico, porta de entrada para programas como Programa Bolsa Família, Tarifa Social, entre outros;
- Encaminhamento para Defensoria Pública ou atendimento jurídico gratuito, quando houver necessidade de orientação sobre inventário, guarda de filhos etc.



Documentos importantes para acesso aos serviços:

- Documento de identidade do familiar e da vítima;
- Certidão de óbito;
- Comprovante de residência;
- Documentos dos dependentes, se houver;
- Boletim de ocorrência (em casos de homicídio ainda em investigação)

“A morte violenta rompe com a rotina, a segurança e os sonhos. Mas a rede de proteção existe para sustentar, orientar e cuidar das famílias diante dessa dor.”



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO





E se eu quiser
JUSTIÇA?



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



E se eu quiser justiça?

Buscar justiça é um direito legítimo e, para muitos, uma forma de reconstruir o significado da perda. Muitas famílias desejam respostas, responsabilização e respeito à memória da pessoa que partiu.



No Ministério Público, você encontrará profissionais comprometidos com a defesa da vida, o acolhimento humanizado e o compromisso com a justiça.

**O processo pode exigir tempo,
mas você não está só nessa caminhada.**



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



Entenda o Processo Jurídico



1 Primeiro Registro

O crime é registrado oficialmente através de um Boletim de Ocorrência (B.O.)

O que acontece: A polícia registra todos os detalhes do crime.



2 Investigação

A Polícia Civil investiga o crime e procura identificar o responsável

O que acontece: A polícia busca evidências e testemunhas para esclarecer o caso.



3 Ministério Público Recebe o Caso

O Promotor de Justiça analisa se existem indícios suficientes para processar o acusado

Importante saber: O Promotor representa as vítimas e a sociedade e vai lutar para que o crime seja punido conforme a lei.



4 Denúncia Formal

O Promotor apresenta a acusação formal contra o responsável pelo crime

O que significa: A partir daqui, o processo judicial oficial começa. O acusado será chamado para se defender.



Entenda o Processo Jurídico



5

Juiz Analisa o Caso

O juiz decide se vai aceitar a denúncia e dar continuidade ao processo

O que acontece: O juiz verifica se a denúncia está bem fundamentada para dar continuidade ao processo.



6

Audiências no Tribunal

Acontecem as audiências onde são ouvidas testemunhas, vítimas e apresentadas as provas

Nesta etapa: São realizadas as sessões onde todos os envolvidos apresentam suas versões e evidências do caso.



7

Julgamento Final

O júri decide se o acusado é culpado e o juiz aplica a punição

Resultado: Se o júri considerar culpado, o juiz determinará a pena prisão, multa, etc. Se inocente, será absolvido.



8

Recursos (se houver)

As partes podem recorrer da decisão se não concordarem com o resultado

Lembre-se: O recurso é um direito, mas não significa que o caso será revertido. Tribunais superiores analisarão se houve erro na decisão.



Se você é vítima ou perdeu um familiar por homicídio, saiba que:

1. Você tem direito à Justiça

- O Ministério Público é quem representa os interesses da vítima e da sua família no processo criminal.
- É o Ministério Público quem acusa o criminoso e acompanha o caso até o final.

2. Você será ouvido

- Familiares têm direito de prestar depoimento e serem tratados com respeito e dignidade.
- Você tem direito a preservação da sua imagem, intimidade e de ser ouvido sem a presença do réu.

3. Você pode ser informado sobre o andamento do caso

- Você tem direito de saber quando o suspeito é preso, solto e/ou condenado.
- O Ministério Público pode manter você informado sobre as principais etapas do processo.



Se você é vítima ou perdeu um familiar por homicídio, saiba que:

4. Você pode ser protegido

- Se houver risco à sua segurança, o Ministério Público pode solicitar a sua inclusão em programas de proteção.

5. Você pode participar da busca por Justiça

- É possível apresentar documentos e informações que ajudem na investigação.
- O Ministério Público pode ouvir e valorizar a sua contribuição para o caso.

6. Você tem direito a tratamento digno e respeitoso

- Nenhum agente público pode tratar você com descaso.
- Você pode receber atendimento multidisciplinar (psicológico, assistencial e de saúde).

7. Reparação dos danos

- A vítima e familiares têm direito a um valor para reparação dos danos a ser pago pelo autor do crime.



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



Se você é vítima ou perdeu um familiar por homicídio, saiba que:

8. O Ministério Público está do seu lado

- Não é preciso pagar nada: a atuação dos promotores de justiça é gratuita.
- Nosso dever é lutar para que a verdade apareça e que a Justiça seja feita.

**“Em meio à dor, o luto pede justiça.
O Ministério Público caminha ao
lado das famílias para que a dor
seja escutada, a memória
respeitada e a justiça
alcançada.”**



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



Onde buscar ajuda?

Unidades Básicas de Saúde (UBS)

- Atendimento psicológico gratuito via SUS.

CAPS (Centro de Atenção Psicossocial)

- Atendimento especializado para saúde mental.

Faculdades de Psicologia

- Algumas universidades oferecem atendimento com valor social ou gratuito, realizado por estagiários supervisionados.

CRAS (Centro de Referência de Assistência Social)

- Primeiro acolhimento a famílias em vulnerabilidade social.
- Acompanhamento psicossocial individual e familiar.
- Encaminhamento para programas e benefícios do SUAS (como BPC, Auxílio Brasil, Tarifa Social, entre outros).
- Encaminhamento para Defensoria Pública quando houver necessidade.
- Benefício eventual por morte – Custeio parcial de funeral, conforme legislação municipal.



Onde buscar ajuda?

CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência Social)

- Acompanhamento de famílias vítimas de violência ou violação de direitos
- Atendimento psicossocial mais especializado
- Conselho Tutelar – Atua na proteção dos direitos de crianças e adolescentes afetados pela perda.
- Benefício eventual por morte – Custeio parcial de funeral, conforme legislação municipal.



Ministério Público do Mato Grosso.

Núcleo de Defesa da Vida de Sinop.

- Apoio jurídico gratuito e orientações para familiares de vítimas de homicídio e feminicídio;
- Acompanhamento do processo criminal;
- Encaminhamentos e solicitações de proteção, se necessário.
- Acolhimento psicossocial humanizado;
- Escuta qualificada;
- Encaminhamentos para serviços de saúde mental e assistência social.

Telefone de contato: (66) 3531-6127

Praça dos Três Poderes, nº 120C

Setor Comercial, Sinop (MT)

**Atendimento de segunda a sexta-feira,
das 12h às 18h**



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



Leituras e reflexões recomendadas

**Ressignificando Perdas - Reflexões e práticas para
(sobre)viver a metamorfose do luto.**

Rackel Accetti

**Tudo bem não estar tudo bem: Vivendo o luto e a perda
em um mundo que não aceita o sofrimento.**

Megan Devine

**Sobre viver o Luto- Um guia reconfortante para enfrentar
o dia após dia depois de uma perda.**

Shelby Forsythia

**A morte é um dia que vale a pena Viver e um excelente
motivo para se buscar um novo olhar para a vida.**

Ana Claudia Quintana Arantes



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



Para terminar...

O luto nunca é sobre esquecer.

*É sobre aprender a viver de uma forma nova,
carregando no coração a história de quem se foi.*

Cada lágrima fala do amor que existiu.

*Cada lembrança é um fio que mantém viva a presença
de quem partiu.*

*E cada passo dado, mesmo em meio à dor, é uma
prova de coragem e resistência.*

Se você está vivendo o luto, lembre-se:

Não há pressa. O tempo do luto é o tempo do coração.

Não há um jeito certo. O seu jeito é o que importa.

E você não está sozinho.

**Que esta cartilha seja um convite ao cuidado,
à escuta e à esperança.**

**Porque, mesmo em meio à dor, é possível
reconstruir caminhos e manter viva a memória
de quem amamos.**



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



Expediente

Herbert Dias Ferreira

Promotor de Justiça

1ª Promotoria de Justiça Criminal de Sinop

Angélica Aparecida Valentim

Assistente Social

Promotorias de Justiça de Sinop

Vânia Tatiane Meyer

Psicóloga - Núcleo de Defesa da Vida

Promotorias de Justiça de Sinop

Alcir Alves de Souza Júnior

Departamento de Imprensa e Comunicação Social

Projeto Gráfico e Diagramação

Guilherme Campanhoni

Projeto Gráfico e Diagramação



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



BAIXE O GUIA PSICOLÓGICO, SOCIAL E JURÍDICO

COMPARTILHE



COM QUEM ESTÁ EM LUTO



MPMT

Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



NÚCLEO DE DEFESA DA
VIDA

www.mpmt.mp.br

   (66) 3531-6127