

# 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 Pùblico  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



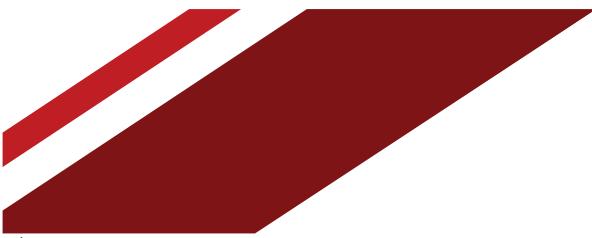
[www.mpmt.mp.br](http://www.mpmt.mp.br)



## 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.



**MPMT**  
Ministério Pùblico  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



## 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 P\xfablico  
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 Pùblico  
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.



**MPMT**  
Ministério P\xfablico  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



# 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.



**MPMT**  
Ministério P\xfablico  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



# 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.



**MPMT**  
Ministério P\xfablico  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



## 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.



**MPMT**  
Ministério P\xfablico  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



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 Pùblico  
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 P\xfablico  
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 Pùblico  
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.**

# 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 Públíco 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.



**MPMT**  
Ministério Públíco  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



# Entenda o Processo Jurídico



## 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.

5



## 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.

6



## 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.

7

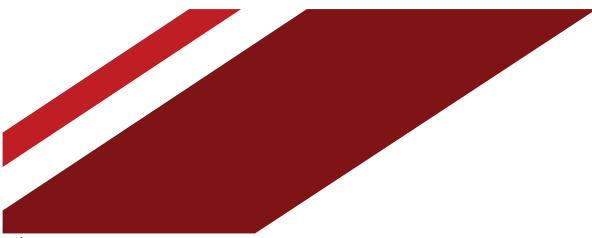


## Recursos (se houver)

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.

8



**MPMT**  
Ministério P\xfablico  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



# **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.



**MPMT**  
Ministério Pùblico  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



# **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**

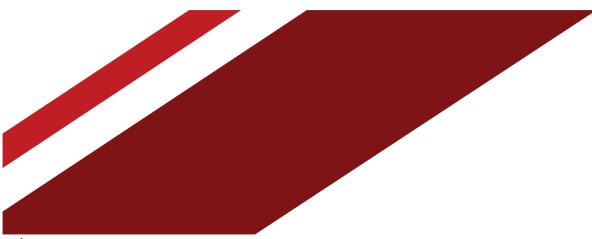
- É possível apresentar documentos e informações que ajudem na investigação.
- O Ministério Público pode ouvir e valorizar a sua contribuição para o caso.

## **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 Pùblico  
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 Pùblico  
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.



**MPMT**  
Ministério P\xfablico  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



## 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.



**MPMT**  
Ministério P\xfablico  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



# 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 Pùblico  
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 P\xfablico  
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.**

# 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

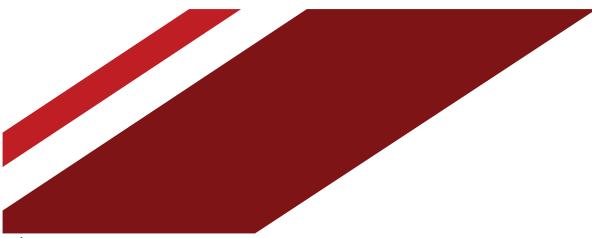
**Alcir Alves de Souza Júnior**

Departamento de Imprensa e Comunicação Social

Projeto Gráfico e Diagramação

**Guilherme Campanhoni**

Projeto Gráfico e Diagramação



**MPMT**  
Ministério Pùblico  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



# BAIXE O GUIA PSICOLÓGICO, SOCIAL E JURÍDICO

**COMPARTILHE**



COM QUEM ESTÁ EM LUTO



**MPMT**

Ministério P\xfablico  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



[www.mpmt.mp.br](http://www.mpmt.mp.br)

  <img alt="Instagram icon" data-bbox="605 834 635 862/> (66) 3531-6127