

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.



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.



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.



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.”**





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



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.

1

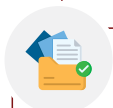


Investigação

A Polícia Civil investiga o crime e procura identificar o responsável

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

2



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.

3



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.

4



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.



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**



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



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



BAIXE O GUIA PSICOLÓGICO, SOCIAL E JURÍDICO

COMPARTILHE



COM QUEM ESTÁ EM LUTO



MPMT
Ministério Público
DO ESTADO DE MATO GROSSO



www.mpmt.mp.br

   (66) 3531-6127

Apoio