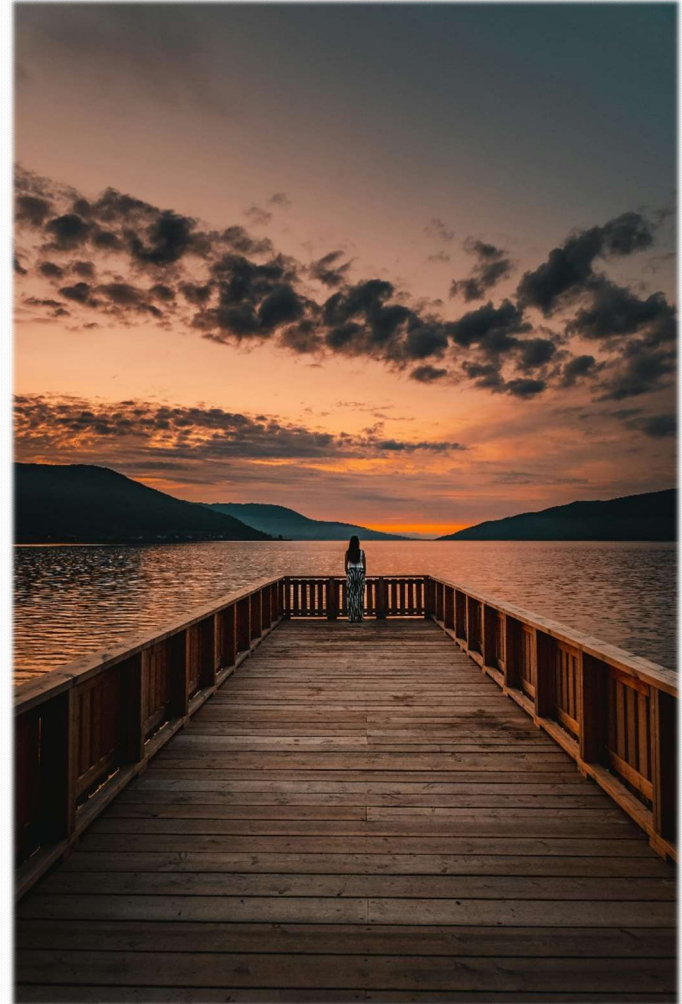


# Estar preparado

*Um guia CHMC*



*O fim de uma jornada... O começo de outra..*



Connecting Humans  
Mobile Chaplaincy



Connecting Humans  
Mobile Chaplaincy

## ÍNDICE

<b>VISÃO GERAL</b> .....	<b>4</b>
<b>FAZENDO CHECK-IN</b> .....	<b>4</b>
<b>ANTES DA MORTE</b> .....	<b>5</b>
<i>PESSOAS QUERIDAS COM CAPACIDADE</i> .....	5
<i>PESSOAS QUERIDAS SEM CAPACIDADE</i> .....	5
<i>Lista de verificação:</i> .....	5
<b>IMEDIATAMENTE APÓS A MORTE</b> .....	<b>7</b>
<i>O QUE ACONTECE   O QUE FAZER</i> .....	7
<i>LISTA DE VERIFICAÇÃO</i> .....	7
<b>IDEIAS PARA HOMENAGEAR SEU ENTE QUERIDO</b> .....	<b>8</b>
<b>1 MÊS APÓS A MORTE</b> .....	<b>9</b>
<i>O QUE ACONTECE   O QUE FAZER</i> .....	9
<i>LISTA DE VERIFICAÇÃO</i> .....	9
<b>6 MESES APÓS A MORTE</b> .....	<b>10</b>
<i>O QUE ACONTECE   O QUE FAZER</i> .....	10
<i>LISTA DE VERIFICAÇÃO</i> .....	10
<b>1 ANO APÓS A MORTE</b> .....	<b>10</b>
<i>O QUE ACONTECE   O QUE FAZER</i> .....	10
<i>LISTA DE VERIFICAÇÃO</i> .....	10
<b>ESCOLHENDO: FUNERAL TRADICIONAL   CREMAÇÃO DIRETA   ENTERRO VERDE</b> .....	<b>12</b>
<b>FUNERAL TRADICIONAL</b> .....	<b>12</b>



## Informações de contato do CHMC

- Telefone: (813) 365 - 3730
- Email: [connect@chaplainnetwork.com](mailto:connect@chaplainnetwork.com)
- Site: [www.chaplainnetwork.com](http://www.chaplainnetwork.com)
- Sociais: @CHMCCconnect  

- Endereço: 9225 Bay Plaza Blvd,  
STE 416 | PMB 1125  
Tampa, FL 33619



CREMAÇÃO DIRETA .....	12
ENTERRO VERDE .....	12
<i>Enterro Verde Local</i> .....	13
Prairie Creek Conservation Cemetery.....	13
SENDO PREPARADO DIÁRIO E EXPERIÊNCIA DE PROCESSAMENTO .....	15
<i>VISÃO GERAL/COMO USAR</i> .....	15
<i>Reflexão/Diário</i> .....	15
<i>Banco de autocuidado</i> .....	15
<i>Roda dos Sentimentos</i> .....	16
<i>FERRAMENTAS PARA PROCESSAMENTO EMOCIONAL</i> .....	16
JUNTANDO TUDO .....	17
BANCO DE AUTOCUIDADO   BAÚ DE FERRAMENTAS DE PROCESSAMENTO .....	18
<i>Roda dos Sentimentos CHMC</i> .....	19
REGISTRANDO SUA EXPERIÊNCIA .....	20
<i>REFLEXÕES SOBRE COMO LIDAR COM O LUTO E A PERDA</i> .....	20
<i>O momento depois (Dia Um)</i> .....	21
<i>Poder da Presença (Dia dois)</i> .....	23
<i>Apenas respire (Dia três)</i> .....	25
<i>Memória Eterna (Dia Quatro)</i> .....	27
APOIO AO LUTO PELA TRADIÇÃO DA FÉ .....	29
BUDISMO .....	29
<i>Sabedoria sobre a morte/luto</i> .....	29
<i>Templos budistas locais</i> .....	29
CRISTÃO - CATOLICISMO .....	30
<i>Ritos funerários católicos</i> .....	30
<i>Paróquias Católicas Locais</i> .....	30
CRISTÃO – PROTESTANTE .....	31
<i>Orações para tempos difíceis</i> .....	31
<i>Igrejas cristãs locais</i> .....	31
HINDUÍSMO .....	32
<i>Rituais Hindus de Morte</i> .....	32
<i>Templos Hindus Locais</i> .....	32
ISLÃO .....	33
<i>Sabedoria e Escritura sobre a Morte e o Morrer</i> .....	33
<i>Mesquitas locais</i> .....	33
JUDAÍSMO .....	34



<i>Fases do Luto</i> .....	34
<i>Sinagogas judaicas locais</i> .....	34
FÉS ALTERNATIVAS   APOIO ESPIRITUAL NÃO RELIGIOSO .....	35
<i>Não fique em pé no meu túmulo e chore – Poema</i> .....	35
<i>Lembre-se de mim – Poema</i> .....	35
<i>Grupos locais de apoio ao luto</i> .....	35
<b>BENEFÍCIOS VA PARA VETERANOS</b> .....	<b>36</b>
LINKS ÚTEIS .....	36
CEMITÉRIOS VA LOCAIS .....	37
ESCRITÓRIO LOCAL DE BENEFÍCIOS VA (AJUDA PARA SOLICITAÇÃO DE SEPULTAMENTO) ..	37
ASSISTÊNCIA VA LOCAL (APOIO E ACONSELHAMENTO EM CASO DE LUTO) .....	37
<b>CASAS FUNERÁRIAS/CREMATÓRIOS LOCAIS - TAMPA METRO</b> .....	<b>38</b>
<b>CASAS FUNERÁRIAS/CREMATÓRIOS LOCAIS –BRADENTON</b> .....	<b>40</b>
<b>CASAS FUNERÁRIAS/CREMATÓRIOS LOCAIS – SÃO PETERSBURGO</b> .....	<b>41</b>
<b>CASAS FUNERÁRIAS/CREMATÓRIOS LOCAIS – BRANDON/LAKELAND</b> .....	<b>42</b>
<b>CREMATÓRIOS DIRETOS</b> .....	<b>43</b>
<i>RECURSOS DE CREMAÇÃO GRATUITOS</i> .....	47
<b>HOSPÍCIOS LOCAIS</b> .....	<b>49</b>
<b>GLOSSÁRIO DE TERMOS</b> .....	<b>50</b>
<b>SOBRE A CAPELANIA MÓVEL CONNECTING HUMANS</b> .....	<b>55</b>
<i>UNINDO CORAÇÕES, SUPORTE VIRTUAL, ATENDIMENTO PESSOAL</i> .....	55
<b>NOSSA HISTÓRIA: UMA JORNADA</b> .....	<b>55</b>
<b>DE COMPAIXÃO E CONEXÃO</b> .....	<b>55</b>
<b>NOSSA MISSÃO</b> .....	<b>56</b>
<b>SERVIÇOS PREMIUM CHMC</b> .....	<b>56</b>
<b>CONECTE-SE CONOSCO HOJE</b> .....	<b>56</b>
<b>INFORMAÇÕES DE CONTATO DO CHMC</b> .....	<b>56</b>
.....	57

## Nossa Missão

Na **Connecting Humans Mobile Chaplaincy (CHMC)**, nosso coração está em oferecer apoio espiritual compassivo, acessível e profundamente significativo a indivíduos e famílias durante seus momentos mais desafiadores. Nossa missão é clara e profundamente sentida: estar lá para você, onde quer que você esteja, sempre que precisar de nós.

## Serviços Premium CHMC

- ❖ **Apoio Capelão**
  - Virtual e presencial para orientação flexível e compassiva.
- ❖ **Programas de luto autogeridos**
  - Personalizado para vários estágios e tipos de luto.
- ❖ **Recursos para luto**
  - Organizado por categoria de luto para suporte direcionado.
- ❖ **Grupos de apoio**
  - Cura comunitária por meio de eventos virtuais e ao vivo.
- ❖ **Diretório de profissionais de luto**
  - Acesso a redes de apoio locais essenciais.
- ❖ **Conteúdo educacional**
  - Blogs, podcasts, insights, meditações guiadas e paisagens de sono para aprendizado e relaxamento.

## Conecte-se conosco hoje

Dê o primeiro passo em direção à cura. *Escaneie o código QR abaixo* para saber mais sobre o CHMC e descubra como podemos ajudar você a navegar em seu luto com confiança e apoio.

## *Informações de contato do CHMC*

- *Telefone: (813) 365 - 3730*
- *Email: [connect@chaplainnetwork.com](mailto:connect@chaplainnetwork.com)*
- *Site: [www.chaplainnetwork.com](http://www.chaplainnetwork.com)*
- *Sociais: @CHMCCconnect* 
- *Endereço: 9225 Bay Plaza Blvd,  
STE 416 | PMB 1125  
Tampa, FL 33619*



## Sobre a Capelania Móvel Connecting Humans

Unindo Corações, Suporte Virtual, Atendimento Pessoal



### Nossa História: Uma Jornada de Compaixão e Conexão

Nossa jornada é alimentada por uma visão de levar orientação espiritual e emocional diretamente para a vida daqueles que precisam. Acreditamos no poder da acessibilidade; que o verdadeiro suporte não conhece barreiras e deve encontrá-lo exatamente onde você está, tanto física quanto emocionalmente. Nascida dessa crença, a Connecting Humans Mobile Chaplaincy surgiu como um farol de esperança e orientação na área metropolitana de Tampa.

Com uma equipe dedicada de capelães respeitados, cada um tendo concluído um treinamento rigoroso, temos orgulho de oferecer suporte baseado em pesquisas e evidências adaptado à jornada única de cada sobrevivente. No cerne da Connecting Humans Mobile Chaplaincy está nosso compromisso em elaborar soluções personalizadas que ressoem profundamente com as necessidades de nossos clientes.

Quer você esteja buscando consolo no conforto de sua casa na área metropolitana de Tampa ou prefira a flexibilidade do suporte virtual, estamos aqui para fornecer o cuidado de que você precisa da maneira mais confortável para você. Nossas soluções presenciais e virtuais são projetadas para preencher a lacuna entre a dor e a cura, oferecendo uma mão para segurar e um ombro para se apoiar, a cada passo do caminho.

Junte-se a nós na **Connecting Humans Mobile Chaplaincy (CHMC)**, onde cada conexão é um passo em direção à cura, e cada história compartilhada é outro coração tocado. Juntos, navegamos no caminho da cura, alimentados pela compaixão, movidos pela conexão e dedicados ao seu bem-estar espiritual e emocional. - Sam Williams | Presidente/CEO

### Visão geral

Sentir-se despreparado para uma grande transição de vida, como a morte de um ente querido, pode tornar a experiência mais desafiadora. Este livreto foi criado para ajudar a navegar na difícil jornada imediatamente antes, durante e depois da morte de um ente querido. Ao longo do livro, encontre listas de verificação e recursos para ajudar em um momento difícil.

### Fazendo check-in

*“A jornada de mil milhas começa com um passo.”* – Lao Tsu

Durante momentos intensos na vida, pode haver uma mistura selvagem de emoções que acontecem todas de uma vez. Se não forem enfrentadas/profundamente sentidas, as emoções podem complicar situações já difíceis, levando a futuras experiências negativas de vida para você, o sobrevivente. Por esse motivo, é importante verificar frequentemente consigo mesmo emocionalmente. (Veja Processamento Emocional no Glossário de Termos, Pg. 49)

*“Jour O fim de uma jornada... O começo de outra..”*

Enquanto seu ente querido completou sua jornada nesta terra, sua nova jornada está apenas começando. A vida daqui para frente pode começar a parecer incrivelmente diferente do que você está acostumado. Conforme você dá cada passo, a experiência pode se tornar cansativa. Programe momentos para verificar consigo mesmo usando ferramentas de processamento emocional para avaliar diferentes partes de todo o seu ser – Emocional, Espiritual, Psicológico e Físico. (Veja ferramentas úteis, Pg. 15-27). Se você achar que mais autocuidado é necessário, certifique-se de aplicar as etapas para alcançar a paz necessária para continuar sua jornada. Durante todo esse processo de luto, lembre-se; reserve um tempo para sentar, descansar, beber água, comer e se recuperar.

## Antes da Morte

### *Pessoas queridas com capacidade*

Perguntas para fazer a um ente querido:

- Você criou uma Diretiva Antecipada nomeando seus substitutos para assistência médica?
- Você criou um testamento vital com diretiva antecipada para descrever o que você quer e o que não quer que seja feito clinicamente?
- Após a morte você quer cremação ou sepultamento?
- Se for cremação, como devemos liberar as cinzas?
- Há algo específico que você gostaria de dizer, tocar ou apresentar durante o memorial?
- Como você se sente quando essas perguntas são feitas??

### *Pessoas queridas sem capacidade*

O papel do cuidador/tomador de decisões de saúde/procurador/substituto é agir como a voz do paciente. Durante esse período de tempo, ao tomar decisões, da melhor forma possível, fale sobre o que seu ente querido gostaria em uma determinada situação.

Lista de verificação:

- Respire. Verifique consigo mesmo emocionalmente/fisicamente.
- Colecione lembranças/memórias de momentos com a pessoa amada
- Identificar prestadores de serviços funerários na área (consulte Prestadores locais, pág. 37-47)
- Garanta a presença de entes queridos: Reúna familiares e amigos próximos para estarem presentes durante esse tempo. Ofereçam apoio e conforto uns aos outros.
- Providencie apoio espiritual ou religioso: entre em contato com um capelão, líder espiritual ou representante da comunidade

doenças com risco de vida. Previne e alivia o sofrimento por meio da identificação precoce, avaliação correta e tratamento da dor e outros problemas, sejam eles físicos, psicossociais ou espirituais.<sup>29</sup>

- **“Pressores” (Vasopressores)** - Um vasopressor é um medicamento que os profissionais de saúde usam para fazer os vasos sanguíneos se contraírem ou se estreitarem em pessoas com pressão arterial baixa. Muitas vezes, essas são pessoas em choque que não conseguem levar sangue suficiente para seus órgãos vitais. Sem sangue rico em oxigênio, seus órgãos não podem funcionar, o que pode ser fatal. Se os fluidos intravenosos não elevarem sua pressão arterial a um nível normal, os profissionais podem colocar vasopressores em seu intravenoso para ajudar a elevar sua pressão arterial. Os tipos de pressores comuns incluem: Vasopressina (Pitressin® ou Vasopressin®), Fenilefrina (Biorphen® ou Vazculep®), Epinefrina, Norepinefrina, Dopamina, Angiotensina-II, Terlipressina.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> World Health Organization: WHO. (2020, August 5). Palliative care. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>

<sup>30</sup> Vasopressors: Types, Purpose and Side Effects. (n.d.). Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/23208-vasopressors>



ambiente doméstico ou semelhante, para que a qualidade de vida seja mantida e os membros da família possam ser participantes ativos no tratamento.<sup>25</sup>

- **Intubação**- A intubação é um processo em que um profissional de saúde insere um tubo pela boca ou nariz de uma pessoa, depois para baixo em sua traqueia (via aérea/traqueia). O tubo mantém a traqueia aberta para que o ar possa passar. O tubo pode ser conectado a uma máquina que fornece ar ou oxigênio. A intubação também é chamada de intubação traqueal ou intubação endotraqueal.<sup>26</sup>
- **Médico legista**- É um patologista forense qualificado clinicamente e funcionário do governo cujo dever é investigar mortes e ferimentos que ocorrem em circunstâncias incomuns ou suspeitas, realizar exames post-mortem e, em algumas jurisdições, iniciar inquéritos.<sup>27</sup>
- **Parente mais próximo** - Uma ou mais pessoas no grau de parentesco mais próximo de outra pessoa.<sup>28</sup>
- **Medicina Paliativa**- Cuidados paliativos são uma abordagem que melhora a qualidade de vida de pacientes (adultos e crianças) e suas famílias que enfrentam problemas associados a

---

<sup>25</sup> Merriam-Webster. (n.d.). Hospice. In Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved March 17, 2023, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/hospice>

<sup>26</sup> "Intubation: Purpose, Procedure and Potential Risks." Cleveland Clinic, 24 Sept. 2021, [my.clevelandclinic.org/health/articles/22160-intubation](https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22160-intubation).

<sup>27</sup> Lewis and Clark County: Glossary of Terms. (n.d.). [Www.lccountymt.gov](https://www.lccountymt.gov). Retrieved March 26, 2023, from <https://www.lccountymt.gov/sheriff/coroner/glossary-of-terms.html#:~:text=Medical%20examiner%20%2D%20is%20a%20medically>

<sup>28</sup> Merriam-Webster. (n.d.). Next of kin. In Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved March 17, 2023, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/next%20of%20kin>

religiosa do seu ente querido para oferecer conforto e orientação espiritual.

- Respeite os desejos de fim de vida: se o seu ente querido já expressou seus desejos de fim de vida ou tem uma diretiva antecipada em vigor, honre suas decisões e garanta que os profissionais de saúde estejam cientes delas.
- Garanta o controle da dor e o conforto: Trabalhe com a equipe de saúde para garantir o conforto e o controle da dor do seu ente querido. Defenda medicamentos ou intervenções apropriados para fornecer alívio.
- Documente informações importantes: Compile documentos importantes, como registros médicos, detalhes de seguro e documentos legais. Isso será útil para fins administrativos após o falecimento do seu ente querido.
- Notifique contatos próximos: Entre em contato com familiares próximos, amigos próximos e empregadores para informá-los sobre a situação. Delegue essa tarefa a alguém, se necessário.
- Faça os arranjos necessários: Considere se seu ente querido fez algum pré-arranjo para serviços funerários ou memoriais. Se não, comece a fazer os arranjos necessários de acordo com seus desejos ou tradições culturais/religiosas..
- Tenha arranjos prévios para serviços funerários ou memoriais. Se não, comece a fazer os arranjos necessários de acordo com seus desejos ou tradições culturais/religiosas.
- Apoie o bem-estar emocional: Encoraje a comunicação aberta e forneça apoio emocional tanto ao seu ente querido quanto a outros membros da família. Procure assistência de conselheiros ou terapeutas de luto, se necessário.
- Cuide de si mesmo: Lembre-se de priorizar o autocuidado durante este momento difícil. Faça pausas, coma refeições nutritivas e apoie-se em seu sistema de apoio. Buscar aconselhamento ou grupos de apoio para si mesmo também pode ser benéfico. (Veja grupos de apoio locais, Pg. 34)
- Considere as preferências pós-morte: Discuta os desejos do seu ente querido em relação à doação de órgãos, autópsia e

sepultamento ou cremação. Se aplicável, faça os arranjos de acordo.

- Diga adeus: Passe um tempo de qualidade com seu ente querido, expressando seu amor, gratidão e quaisquer assuntos inacabados. Isso pode trazer encerramento e paz para ambos.

## *Imediatamente após a morte*

*O que acontece | O que fazer*

### *Lista de verificação*

- Entre em contato com familiares próximos e rede de apoio
- Entre em contato com o provedor de serviços funerários para informar onde está o ente querido e fornecer informações sobre o funeral para a organização que cuida do seu ente querido.
- Localizar documentação: Testamento, Documentação da apólice de seguro
  - \* Se o ente querido tiver passado pelo serviço militar, pode haver benefícios adicionais disponíveis por meio dos programas VA. O CHMC Chaplain tem recursos disponíveis.
- Obter certidões de óbito: Peça várias cópias da certidão de óbito à funerária para questões financeiras/legais
- Reúna pertences/lembranças significativas para mantê-los seguros
- Faça arranjos para as responsabilidades dos entes queridos – garanta que os animais de estimação sejam fornecidos
- Notificações de trabalho para o local de trabalho do ente querido
- Notificação do médico de atenção primária, \_\_\_\_\_, ( ) - \_\_\_\_\_
- Escreva um obituário – reserve um tempo e incorpore belas experiências que destaquem quem seu ente querido é para você

- **Extubação** - Extubação é a remoção de um tubo endotraqueal (TET), que é o último passo para liberar um paciente do ventilador mecânico. Outros termos relacionados à extubação são 'desmame' e 'liberação'.<sup>22</sup>
- **Procuração de Assistência Médica** – De acordo com o Estatuto 765 da Flórida, Seção 401: Se um paciente incapacitado ou com deficiência de desenvolvimento não tiver executado uma diretiva antecipada, ou designado um substituto para executar uma diretiva antecipada, ou o substituto designado ou alternativo não estiver mais disponível para tomar decisões sobre cuidados de saúde, as decisões sobre cuidados de saúde podem ser tomadas para o paciente por qualquer um dos seguintes indivíduos, na seguinte ordem de prioridade, se nenhum indivíduo em uma classe anterior estiver razoavelmente disponível, disposto ou competente para agir: 1: tutor nomeado judicialmente, 2: cônjuge do paciente, 3: filho adulto, 4: pai, 5: irmão adulto, 6: parente adulto, 7: amigo próximo do paciente, 8: assistente social clínico.<sup>23</sup>
- **Substituto de Assistência Médica**- Seu substituto para cuidados de saúde é uma pessoa que você autoriza por meio de um formulário de Designação de Substituto para Cuidados de Saúde a tomar decisões médicas por você quando você não consegue tomar suas próprias decisões.<sup>24</sup>
- **Hospício** - Um programa projetado para fornecer cuidados paliativos e apoio emocional a doentes terminais em um

<sup>22</sup> Saeed, F., & Lasrado, S. (2020). Extubation. PubMed; StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539804/>

<sup>23</sup> Chapter 765 Section 401 - 2022 Florida Statutes. (n.d.). <https://m.flsenate.gov/Statutes/765.401>

<sup>24</sup> Health Care Surrogate. (2014, January 10). UF Health, University of Florida Health. <https://ufhealth.org/advance-directives/health-care-surrogate#:~:text=Your%20health%20care%20surrogate%20is>



- **ECMO (Oxigenação por Membrana Extracorpórea)** - Tratamento que fornece suporte respiratório e circulatório para um paciente, que envolve bombear sangue do corpo e através de um oxigenador de membrana para trocar dióxido de carbono por oxigênio e um trocador de calor para resfriar ou aquecer o sangue antes de devolvê-lo ao corpo.<sup>20</sup>
- **Processamento Emocional** - O processamento emocional se refere à capacidade de avaliar os próprios sentimentos e os dos outros, usando informações de pistas atuais e conhecimento prévio sobre relacionamentos e contextos sociais. Informações emocionais relevantes incluem pistas visuais, como expressões faciais, postura corporal e gestos, e pistas auditivas, como expressões vocais (por exemplo, suspiros e exclamações), prosódia e tom de voz. Informações emocionais também podem estar presentes em textos escritos e conversas faladas. Ser capaz de processar informações emocionais é uma habilidade de desenvolvimento que aumenta em competência e complexidade à medida que as crianças aprendem a identificar os sentimentos das pessoas em situações sociais, atribuir razões para as emoções e regular seus próprios comportamentos e respostas emocionais para atingir objetivos sociais.<sup>21</sup>

---

palliative care providers. International journal of qualitative studies on health and well-being, 17(1), 2015058.

<https://doi.org/10.1080/17482631.2021.2015058>

<sup>20</sup> Merriam-Webster. (n.d.). Extracorporeal membrane oxygenation. In Merriam-Webster.com medical dictionary. Retrieved March 17, 2023, from <https://www.merriam-webster.com/medical/extracorporeal%20membrane%20oxygenation>

<sup>21</sup> Teh, Elizabeth J. "Emotional Processing in ASD." SpringerLink, Springer New York, 1 Jan. 1970, [link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4614-6435-8\\_102316-1](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4614-6435-8_102316-1).

- Realize um serviço funerário/memorial. Os provedores de serviços funerários geralmente têm ambientes lindos como casas para homenagear seu ente querido.
- Verifique-se emocionalmente. Pratique atividades de autocuidado para auxiliar no seu processo de luto (Veja práticas de autocuidado individual/em grupo, Pg.17. Veja diário de reflexão, Pg. 19-27)

### *Ideias para homenagear seu ente querido*

Espalhando Cremains | Turning Cremains Into Diamonds<sup>1</sup> | Visite o local de descanso final | Lançamento Memorial de Balões/Borboletas/Pombas/Lanternas Biodegradáveis (alguns colocam algumas das cinzas dentro da lanterna) | Aproveite suas comidas, músicas e shows favoritos | Plante uma árvore/arbusto em memória de um ente querido | Doe para a instituição de caridade favorita de um ente querido ou instituição de caridade que foi criada para apoiar pessoas como seu ente querido | Escreva uma Carta para seu ente querido | Vídeo de Homenagem com memórias preciosas | Cápsula do Tempo da Memória | Visitando Locais Favoritos | Despedida Viking<sup>2</sup> | Funeral de Pacific Islander | Velório irlandês | Serviço de lembrança de caça ao tesouro<sup>3</sup> | Temático de golfe (para o jogador de golfe)<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Turning Ashes To Diamonds: Learn About The Process + FAQs (2020). (n.d.). <https://www.eterneva.com/resources/ashes-to-diamonds>

<sup>2</sup> Viking Style Send-off. (n.d.). Creative Funeral Ideas. <https://www.creative-funeral-ideas.com/viking-style-funeral.html>

<sup>3</sup> Treasure Hunt Remembrance. (n.d.). Creative Funeral Ideas. <https://www.creative-funeral-ideas.com/treasure-hunt-remembrance.html>

<sup>4</sup> Funeral For The Golfer. (n.d.). Creative Funeral Ideas. <https://www.creative-funeral-ideas.com/funeral-for-the-golfer.html>

## 1 mês após a morte

*O que acontece | O que fazer*

### Lista de verificação

- Notifique os credores, provedores de serviços públicos, Previdência Social, Administração de Veteranos e Departamento de Veículos Motorizados sobre a morte de um ente querido.
- Obtenha certidões de óbito: peça várias cópias da certidão de óbito à funerária, pois você pode precisar delas para solicitações de seguro, encerramento de contas e outros fins.
- Registre uma reclamação de seguro de vida para cobrar o desembolso
  - Você precisará de uma certidão de óbito da funerária para processar as reivindicações
- Enviar cópias da certidão de óbito recebida da funerária para agências de crédito para evitar roubo de identidade
- Envie notas de agradecimento: Escreva notas para aqueles que enviaram flores, doaram para instituições de caridade ou ajudaram durante o funeral.
- Notifique as instituições financeiras: notifique os bancos, as empresas de cartão de crédito e outras instituições financeiras sobre o falecimento e feche todas as contas conjuntas.
- Revise testamentos e fundos fiduciários: revise os testamentos e fundos fiduciários do falecido para determinar os próximos passos para quaisquer bens ou propriedades deixados para trás.
- Resolva as contas pendentes: notifique as empresas de serviços públicos, operadoras de telefonia e outros provedores de serviços sobre a morte e pague todas as contas pendentes.
- Entre em contato com agências governamentais: notifique agências governamentais, como a Administração da Previdência Social, sobre a morte e quaisquer benefícios que possam estar disponíveis.

## Glossário de Termos

- **Diretiva Antecipada** - Um documento legal (como um testamento vital) assinado por uma pessoa competente para fornecer orientação para decisões médicas e de assistência médica (como o término do suporte de vida ou doação de órgãos) no caso de a pessoa se tornar incompetente para tomar tais decisões.<sup>17</sup>
- **Capacidade (Capacidade Mental)**- Capacidade significa a habilidade de usar e entender informações para tomar uma decisão e comunicar qualquer decisão tomada. Uma pessoa não tem capacidade se sua mente estiver prejudicada ou perturbada de alguma forma, o que significa que ela é incapaz de tomar uma decisão naquele momento. Exemplos de como o cérebro ou a mente de uma pessoa podem estar prejudicados incluem: condições de saúde mental, deficiências graves de aprendizagem, danos cerebrais, condições físicas ou mentais que causam confusão, sonolência ou perda de consciência.<sup>18</sup>
- **Apenas medidas de conforto** - Medidas de Conforto Apenas (CMO) é um plano de cuidados que inclui ordens médicas que abordam os potenciais sintomas corporais de desconforto do paciente, que podem ser implementados quando o tratamento curativo for interrompido e a morte for esperada.<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup> Merriam-Webster. (n.d.). Advance directive. In Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved March 17, 2023, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/advance%20directive>

<sup>18</sup> NHS. (n.d.). Assessing capacity -Consent to treatment. NHS choices. Retrieved March 26, 2023, from <https://www.nhs.uk/conditions/consent-to-treatment/capacity/>

<sup>19</sup> Dickerson, S. S., Khalsa, S. G., McBroom, K., White, D., & Meeker, M. A. (2022). The meaning of comfort measures only order sets for hospital-based

## *Hospícios locais*

Nome do Provedor	Serviços oferecidos	Condados cobertos
<b><u>Accent Care Hospice</u></b> 1408 N Westshore Blvd #260, Tampa, FL 33607  (855) 216-7197	❖ Cuidados Internados ❖ Acesso Aberto ❖ Cuidados 24 Horas ❖ Suporte Nutricional ❖ Musicoterapia ❖ Cuidados Namaste ❖ Honramos Veteranos ❖ Apoio ao Luto ❖ Apoio Psicossocial	Hillsborough, Broward, Pasco, Pinellas, Miami-Dade, Monroe
<b><u>Empath Health Hospice</u></b> 5771 Roosevelt Blvd, Clearwater FL 33760 3935  W. Pinellas and Hillsborough (727) 467- 7423 Collier, Lee, Glades, Hendry, DeSoto, Charlotte, Sarasota and Manatee  P. (855) 843-	❖ Honramos Veteranos ❖ Aconselhamento/Treinamento ❖ Grupos de Apoio ao Luto ❖ Serviços Memoriais ❖ Aromaterapia ❖ Musicoterapia ❖ Medicina Integrativa ❖ Artes Paliativas	W Pinellas and Hillsborough Collier, Lee, Glades, Hendry, DeSoto, Charlotte, Sarasota and Manatee
<b><u>LifePath Hospice</u></b> 12470 Telecom Dr, 301 Temple Terrace, FL 33673 Hillsborough County (813) 877-2200	❖ Programa Pediátrico ❖ Acesso Aberto ❖ Programa Valor ❖ Grupo de Apoio ao Luto	Hillsborough County

## *6 meses após a morte*

*O que acontece | O que fazer*

*Lista de verificação*

- Continue com o processo de luto: O luto é um processo pessoal, e pode levar mais de seis meses para sentir uma sensação de encerramento. Seja gentil consigo mesmo e busque apoio da família, amigos ou um terapeuta, se necessário.
- Revise as finanças: revise a situação financeira do falecido para garantir que todas as dívidas e contas foram pagas e que todos os bens restantes foram devidamente distribuídos de acordo com o testamento ou fundo fiduciário.
- Crie Diretivas Antecipadas: Você já passou e viu muita coisa. Provavelmente você viu o que quer e o que não quer no final da sua própria vida. Use esse tempo para criar e assinar diretivas antecipadas – Testamento Vital/Substituto de Cuidados de Saúde – para garantir que seus desejos sejam conhecidos/honrados.
- Considere homenagear seu ente querido: você pode considerar criar um memorial para seu ente querido, como uma placa, uma doação para uma instituição de caridade em seu nome ou um evento especial para homenagear sua memória.
- Procure aconselhamento jurídico: se você for o executor do espólio, procure aconselhamento jurídico para garantir que cumpriu com todas as suas responsabilidades e que quaisquer questões legais restantes foram resolvidas.
- Planeje aniversários: planeje como você marcará o primeiro aniversário da morte do seu ente querido e pense em como você continuará a honrar sua memória nos próximos anos.

## *1 ano após a morte*

*O que acontece | O que fazer*

*Lista de verificação*

- Continue com o processo de luto: O luto é um processo pessoal, e é importante continuar a dar a si mesmo tempo e espaço para



lamentar a perda de seu ente querido. Procure apoio de amigos, familiares ou um terapeuta, se precisar.

- Verifique as questões legais: certifique-se de que todas as questões legais relacionadas ao patrimônio foram resolvidas, incluindo quaisquer dívidas ou impostos pendentes. Revise o testamento ou o fundo fiduciário para garantir que todos os ativos tenham sido distribuídos corretamente.
- Revise seus próprios documentos financeiros e legais: Revise seus próprios documentos financeiros e legais, como seu testamento, fundo fiduciário e apólices de seguro de vida, para garantir que estejam atualizados e reflitam quaisquer mudanças em sua vida.
- Considere um memorial ou homenagem: Considere criar um memorial ou homenagem duradoura ao seu ente querido, como um fundo de bolsa de estudos, um banco ou placa memorial, ou uma doação de caridade em seu nome para marcar este aniversário. Use este tempo para lembrar e criar tradições familiares duradouras.
- Cuide de si mesmo: O luto pode afetar sua saúde física e emocional, então é importante cuidar de si mesmo. Pratique atividades de autocuidado, como exercícios, meditação ou passar tempo com entes queridos diariamente (especialmente em aniversários/feriados).

de corpos para a ciência que oferece cremação gratuita.	programa atual do Science Care e arquivamento da certidão de óbito.	- A doação de órgãos é um transplante vivo para uma pessoa viva. Doar seu corpo para a ciência é uma opção sem transplante que ajuda a salvar inúmeras vidas por meio do apoio à pesquisa médica e à educação. Normalmente, um doador de órgãos registrado também pode doar seu corpo para a ciência.
<p><b><u>Sunshine Donation Services</u></b>            9070 Kimberly Blvd            Boca Raton, FL 33434  <a href="https://sunshinecreation.com/">https://sunshinecreation.com/</a>   (561) 717-2876</p>	A Sunshine oferece um programa de cremação sem custos, bem como um “pacote de cremação de necessidade imediata” de US\$ 1.795	- A Sunshine Donation oferece um programa de cremação sem custo. Além de cobrir os custos de cremação, eles providenciarão a remoção e o transporte do corpo. Eles também oferecem uma opção para que as cinzas sejam devolvidas à família. Como eles fazem parte de um estabelecimento funerário licenciado, eles também podem fornecer serviços funerários antes de transportar o corpo para doação.

## *Recursos de cremação gratuitos*

<u>Crematório</u>	<u>Requisitos</u>	<u>Detalhes do serviço</u>
<p><b><u>United Tissue Network</u></b> 12061 31<sup>st</sup> Ct N Unit A St Petersburg, FL 33716 <a href="http://www.unitedtissue.org/">http://www.unitedtissue.org/</a> (877) 738-6111</p> <p>A United Tissue Network é uma empresa sem fins lucrativos 501c3, credenciada pela AATB, que realiza doações de corpo inteiro.</p>	<p>* A doação de corpo inteiro contribui para o avanço da tecnologia médica, treinamento e educação. Todas as doações são conduzidas e protegidas sob o Uniform Anatomical Gift Act</p>	<p>- A UTN cobre os custos associados à remoção do local de falecimento, transporte para uma de nossas instalações, duas cópias autenticadas da certidão de óbito e cremação.</p> <p>- Os restos cremados são devolvidos à família dentro de 4 a 6 semanas e todas as cremações são realizadas por um crematório licenciado. Incentivamos as famílias a retirar os restos cremados nos escritórios locais. Se a retirada pessoal não for adequada, os restos cremados são enviados por correio certificado para uma funerária de sua escolha ou para uma residência pessoal. Os restos cremados não podem ser enviados internacionalmente.</p>
<p><b><u>Science Care</u></b> 21410 N 19<sup>th</sup> Ave Ste 126 Phoenix, AZ 85027 <a href="https://www.sciencecare.com/">https://www.sciencecare.com/</a>  (800) 417-3747</p> <p>Science Care é um programa de doação</p>	<p>O Science Care é uma opção gratuita que inclui transporte do local do falecimento, cremação, devolução de restos mortais cremados que não correspondem a um</p>	<p>- Uma vez aceito no programa, o Science Care é uma opção sem custos que inclui transporte, cremação, devolução de restos cremados e arquivamento da certidão de óbito. O registro no programa Science Care não garante a aceitação.</p>

## Escolhendo: Funeral Tradicional | Cremação Direta | Enterro Verde

### Funeral Tradicional

Este tipo de funeral, muitas vezes chamado pelos prestadores de serviços funerários de funeral "tradicional", geralmente inclui um velório ou visitação e serviço funerário formal, uso de um carro funerário para transportar o corpo para o local do funeral e cemitério, e sepultamento, sepultamento ou cremação dos restos mortais. (Veja Prestadores de serviços funerários tradicionais, pág. 37-45)

### Cremação Direta

O corpo é cremado logo após a morte, sem embalsamamento. Os restos cremados são colocados em uma urna ou outro recipiente. Não há visualização ou visitação envolvida. Os restos mortais podem ser mantidos em casa, enterrados ou colocados em uma cripta ou nicho em um cemitério, ou enterrados ou espalhados em um local favorito. A cremação direta geralmente custa menos do que o funeral "tradicional" de serviço completo. Os custos incluem a taxa de serviços básicos da funerária, bem como transporte e cuidados com o corpo. Muitos crematórios têm pacotes básicos e trabalharão com as famílias para acomodar circunstâncias especiais. Se entrar em contato com as funerárias locais não produzir resultados aceitáveis financeiramente, entre em contato com a Unidade de Serviços Familiares do Médico Legista do Condado de Hillsborough em (813) 914-4591 de segunda a sexta, das 7h às 15h, para discutir suas opções. (Consulte Fornecedores de Cremação Direta, Pg. 42-45; Consulte Recursos de Cremação Gratuitos, Pg. 46-47)

### Enterro Verde

O Enterro Verde, também chamado de Enterro Natural, é composto por 4 elementos:

- ❖ O corpo não é cremado ou embalsamado
- ❖ São utilizados caixões, mortalhas e urnas biodegradáveis
- ❖ O corpo não é colocado em um cofre de concreto
- ❖ Pode apoiar a conservação da terra e práticas sustentáveis.<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Tan, S. (2021, September 3). What Are Green Burials? WebMD. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/what-are-green-burials#091e9c5e82234700-1-2>



## Enterro Verde Local

O custo médio de funerais convencionais com sepultamento em 2019 foi de US\$ 7.640. Adicione um jazigo e isso sobe para US\$ 9.135. Cremações são mais baratas, com um custo médio de cerca de US\$ 5.150. Um caixão costuma ser o item mais caro em custos funerários. O custo médio de um caixão é de cerca de US\$ 2.000. Mas caixões feitos de bronze, cobre ou mogno podem ser vendidos por até US\$ 10.000. Enterros verdes podem ser mais baratos. O preço varia de acordo com a região e o tipo de local de sepultamento verde. Os lotes de cemitérios verdes podem custar mais porque tendem a ser maiores do que os de um cemitério convencional. O custo varia de US\$ 1.000 a US\$ 4.000. Se você fornecer sua própria mortalha ou caixão, os custos do funeral serão ainda menores.<sup>6</sup>



Prairie Creek  
Conservation  
Cemetery

**Prairie Creek Conservation Cemetery**  
**7204 SE COUNTY ROAD 234, GAINESVILLE, FL, 32641**  
**(352) 336-5910 | (352)317-7307**

[INFO@PRAIRIECREEKCONSERVATIONCEMETERY.ORG](mailto:INFO@PRAIRIECREEKCONSERVATIONCEMETERY.ORG)

**Sobre:** O Prairie Creek Conservation Cemetery (PCCC) é um cemitério comunitário sem fins lucrativos situado em uma área de conservação protegida perto de Gainesville, Flórida. Somos licenciados pelo estado da Flórida e certificados no mais alto nível pelo Green Burial Council. O Prairie Creek Conservation Cemetery colabora com o Alachua

<sup>6</sup> Tan, S. (2021, September 3). What Are Green Burials? WebMD. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/what-are-green-burials#091e9c5e82234700-1-2>

<p><b><u>Tulip Cremation</u></b></p> <p>4615 N Nebraska Ave. Tampa, FL 33602 <a href="https://www.tulipcremation.com/cremation/tampa-fl.html">https://www.tulipcremation.com/cremation/tampa-fl.html</a>   P. (844) 942-4909</p>	<p><b><u>Sobre:</u></b> “A Tulip começou em 2017 para suprir uma necessidade de cremações diretas, dignas e acessíveis, entregues com serviço de classe mundial e cuidado compassivo. Ao oferecer nossos serviços simples de cremação direta on-line, a Tulip reduz custos e despesas gerais para garantir que mais famílias possam acessar nossos cuidados.</p> <p>Hoje, a Tulip é a maior provedora de cremação direta on-line do país. Nós nos esforçamos constantemente para melhorar nosso serviço, expandir nossos recursos e levar conforto aos necessitados. Quer você precise de nós agora para um ente querido ou queira fazer arranjos para si mesmo no futuro, você pode contar com a Tulip.”</p>	<p><b><u>Cremation Service Includes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Transporte do seu ente querido para nossos cuidados</li> <li>❖ Preenchimento de toda a papelada</li> <li>❖ Realização da cremação</li> <li>❖ Devolução segura das cinzas para você</li> </ul>
--	---	--



<p><b>Florida Direct Cremation</b></p> <p>3121 44th Ave N, St. Petersburg, FL 33714  <a href="https://floridirectcremation.com/">https://floridirectcremation.com/</a>   P. (727) 525-9219</p>	<p><b>Sobre:</b> “A Florida Direct Cremation é um crematório familiar que oferece serviços de cremação profissionais, dignos e simples para toda a região de Tampa Bay, incluindo os condados de Pinellas, Hillsborough e Pasco.</p> <p>Nós possuímos e operamos nossa própria instalação de crematório. Nosso escritório corporativo está localizado nas mesmas instalações do nosso crematório.”</p>	<p><b>Os serviços de cremação incluem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Transporte</li> <li>❖ Preenchimento de certidão de óbito e documentos</li> <li>❖ Recipiente de cremação</li> <li>❖ Urna de plástico</li> </ul>
<p><b>Florida Mortuary</b></p> <p>4601 N. Nebraska Ave. Tampa, Florida, 33603  <a href="https://floridamortuary.com/">https://floridamortuary.com/</a>   P. (813) 279-8088</p>	<p><b>Sobre:</b> “Perder um ente querido é um dos desafios mais avassaladores da vida. O primeiro passo para encontrar uma maneira de administrar sua dor e confusão é trabalhar com um consultor experiente e compassivo na Florida Mortuary Funeral &amp; Cremation Services. Fornecemos informações úteis e experiência confiável, para que seus arranjos reflitam com precisão suas necessidades e orçamento. Você obtém o suporte de que precisa, desde o planejamento de um funeral personalizado ou celebração da vida até a seleção de memorialização permanente.”</p>	<p><b>Os serviços de cremação incluem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cremação Direta</li> <li>❖ Cremação com Serviço Memorial</li> <li>❖ Cremação Tradicional</li> </ul>

Conservation Trust (ACT), uma organização de conservação de longa data em Gainesville, para gerenciar, proteger e restaurar a terra para todos os seres vivos. Esta colaboração inclui a manutenção de uma servidão de conservação com o Condado de Alachua que protege a terra do desenvolvimento em perpetuidade e a mantém aberta ao público. O Prairie Creek Conservation Cemetery é um espaço natural e selvagem. Aqui você encontrará uma mistura de prados floridos e florestas sombreadas e arejadas, onde pessoas de todo o estado e além fizeram a escolha por um enterro natural ou verde. Ao impedir o uso de fluidos de embalsamamento e jazigos, aqueles que descansam aqui podem retornar e se tornar um com a terra.<sup>7</sup>

**Os seguintes serviços são necessários para um sepultamento no PCCC:**

- Completion of state-mandated paperwork
- Body preparation (shrouding/casketing/etc.)
- Refrigeration (unless burial is done within 24 hours of death)
- Transportation of the body

Casas funerárias locais que trabalham em estreita colaboração com o fornecedor de sepultamento ecológico, Prairie Creek Conservation Cemetery:

<p><b>Segal Funeral Home</b> ➤  Tampa, FL  (813) 874-3330</p>	<p><b>Baldwin Brothers Funeral Home</b> ➤  Orlando &amp; Central, FL  (877) 410-2424</p>
---	--

<sup>7</sup> Prairie Creek Conservation Cemetery. (n.d.). Prairie Creek Conservation Cemetery. <https://www.prairiecreekconservationcemetery.org/>

## Sendo preparado diário e experiência de processamento

*Visão geral/Como usar*

### *Reflexão/Diário*

Abaixo você encontrará leituras curtas de reflexão junto com oportunidades de registro no diário. Sinta-se à vontade para aproveitar cada dia de registro no diário como uma oportunidade para processar as emoções difíceis pelas quais você tem passado recentemente. Se precisar de mais espaço, sinta-se à vontade para pegar papel adicional para completar seus pensamentos até que sinta que é um bom lugar para parar. (Pg.19-27)

### *Banco de autocuidado*

Anexado a cada dia, haverá um Self-Care Bank listando os números de 1 a 5 (veja o exemplo à direita). Use esta seção para escrever as atividades de autocuidado que você planeja concluir naquele dia. Preste atenção especial ao seu estado emocional antes e depois de concluir seu autocuidado. Identifique quais atividades ajudam a aumentar seu “bem-estar pessoal”. Cada pessoa é diferente; encontre as práticas de autocuidado mais úteis e crie uma rotina duradoura que funcione para você. (Pg.17)

<b>Self-Care Bank (Ex.)</b>	
1	____ Andar _____
2	____ Jornal _____
3	____ Assistir Filme _____
4	____ Aconselhamento _____
5	____ Esticar _____

<p><a href="http://mpabay.com/">mpabay.com/</a>   P. (813) 957-2669</p>	<p>Ao cuidar de famílias, nossa equipe entende que o serviço pessoal e o respeito são importantes em todos os momentos. Nós nos esforçamos para apoiar, auxiliar e ouvir com sensibilidade durante este momento doloroso de seleção de bens e serviços funerários.</p> <p>Não há duas pessoas iguais. Cada uma escolhe celebrar a vida de sua maneira única e em seus próprios termos. Qual melhor maneira de homenagear um ente querido do que celebrar sua vida de uma forma que honre sua memória especial. Entre em contato conosco em: (813) 957-2669 para serviços de cremação. Estamos aqui para fornecer à sua família um serviço excelente.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Serviço de visualização/visitação com cremação</li> <li>❖ Serviço de visualização/visitação com sepultamento</li> </ul>
<p><b>Compassionate Cremation &amp; Memorials</b></p> <p>14506 N Florida Ave Tampa, FL 33613 <a href="https://www.compassionatecremationsflorida.com">https://www.compassionatecremationsflorida.com</a>   P. (813) 946-8820</p>	<p><b>Sobre:</b> “Na Compassionate Cremations, nós o ajudaremos em um dos momentos mais difíceis da vida. Oferecemos cremação direta, serviços memoriais, serviços funerários e serviços de sepultamento para ajudar você e sua família a se unirem durante esse período.</p> <p>Nossas famílias são o motivo de estarmos aqui. Oferecemos muitas maneiras de homenagear seu ente querido, incluindo cremação, memoriais e sepultamentos. Atendendo Tampa, Carrollwood, New Tampa, St. Petersburg, Plant City, Hillsborough County, Pasco County, Hernando County, Pinellas County, Polk County e Manatee Counties.”</p>	<p><b>Os serviços de cremação incluem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cremação Simples</li> <li>❖ Memorial de cremação</li> <li>❖ Serviço Funerário com Cremação</li> <li>❖ Enterro direto</li> <li>❖ Serviço de sepultamento</li> </ul>



## Crematórios Diretos

<u>Crematório</u>	<u>Sobre</u> <i>Todas as informações obtidas do site da empresa associada. Por favor, consulte o site para preços*</i>	<u>Serviços oferecidos</u>
<p><b><u>Abbey Affordable</u></b></p> <p>12541 Ulmerton Road in Largo, Florida 33774  <a href="https://abbeyaffordable.com">https://abbeyaffordable.com</a>                        P. 727-517-2340</p>	<p><b><u>Sobre:</u></b> “ Somos uma funerária de serviço completo, de propriedade e operação local, que oferece "Serviços acessíveis com dignidade". Somos especializados em arranjos de serviços funerários de baixo custo (cremação e sepultamento), urnas, caixões, marcadores de túmulos memoriais, serviços de transporte e contêineres externos.</p> <p>A Abbey Affordable Cremation &amp; Funeral Services, Inc. é de propriedade e operada por Donald P. Koma, Donna J. Koma e Justine Koma (diretora funerária licenciada) com Farrell F. Speights, diretor funerário licenciado. Juntos, eles têm um total de MAIS de 50 anos de experiência em arranjos funerários personalizados.”</p>	<p><b><u>Os serviços de cremação incluem</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cremação com velório</li> <li>❖ Serviços de sepultamento</li> <li>❖ Serviços de Transferência/Transporte</li> <li>❖ Serviços Suplementares</li> <li>❖ Cuidados com os falecidos</li> </ul>
<p><b><u>Cremations of Greater Tampa Bay</u></b></p> <p>110 N Macdill Ave, Tampa, FL 33609  <a href="https://cremationsta.com">https://cremationsta.com</a></p>	<p><b><u>Sobre:</u></b> “ A Cremations of Greater Tampa Bay, Inc. é uma empresa familiar. Nossa equipe compassiva reconhece que, por vários motivos, as pessoas da área de Tampa Bay estão escolhendo a cremação como sua escolha final para si mesmas e seus entes queridos. Nossa gama de serviços de cremação oferece opções de funeral acessíveis para todas as famílias. Oferecemos cremação direta na Flórida, serviço memorial de cremação e cremação de velório/visitação.</p>	<p><b><u>Os serviços de cremação incluem</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cremação Direta com Tudo Incluído Cremation Memorial Service</li> </ul>

### Roda dos Sentimentos

Use a Roda dos Sentimentos ao tentar identificar uma certa emoção durante seu processamento. Esta ferramenta pode ajudar de várias maneiras; uma é usar a parte do meio para identificar um sentimento geral e então encontrar uma palavra de emoção mais específica para o exterior. Você também pode identificar emoções mais complexas e simplificar começando na parte externa e então se movendo em direção ao centro. (Pg.18)

### *Ferramentas para processamento emocional*

#### Verificação de nível de “Bem-estar pessoal” (PW) (0-100)

*Usado para medir o quão satisfeito você está na vida atualmente*

- Sendo 100 o seu melhor estado geral (mental/espiritual/físico/emocional), qual número, de 0 a 100, você acha que reflete onde você está atualmente?
- Quais ferramentas de autocuidado você pode usar para chegar e permanecer em 100? (Pg. 17)

#### Verificação do nível de ansiedade (0-100)

*Usado para identificar seu nível atual de ansiedade, seja vivenciando ou lembrando. (“Ansiedade” – Usando uma definição de “medo do futuro em relação ao luto” em oposição a um diagnóstico médico por profissional)*

- Sendo 100 o nível mais alto possível de ansiedade, qual número, de 0 a 100, reflete seu nível atual de ansiedade?

#### Rastreador de emoções Ex.

Bem-estar pessoal: 75

Ansiedade : 50

#### Emoções Essenciais:

Alegria: 6

Tristeza: 4

Raiva: 3



### Verificação do nível de emoção central (1-10)

*Alegria | Tristeza | Raiva*

Usado para medir seu nível atual de emoções essenciais Alegria, Tristeza e Raiva entre 1 e 10.

- Sendo 10 alto e 1 baixo, qual número reflete seu nível atual de Alegria, Tristeza e Raiva?

### Juntando tudo

Use um calendário em branco para acompanhar seus níveis. Quando notar mudanças em seu nível de PW - Bem-estar Pessoal - veja se há alguma relação com seu nível de ansiedade ou níveis de emoções centrais (muitas vezes uma diminuição em PW - Bem-estar Pessoal - é devido ao aumento de ansiedade/tristeza/raiva). Se sim, use o calendário para identificar qual evento ocorreu dentro do período de tempo que causaria a mudança em você. Se notar um declínio em PW - Bem-estar Pessoal - ou aumento no nível de ansiedade, identifique ferramentas de autocuidado de processamento de emoções e comece a praticá-las. Verifique seus níveis imediatamente antes e depois de usar a ferramenta. Anote quaisquer alterações no calendário. Se uma ferramenta de autocuidado não estiver proporcionando a mudança desejada, ajuste ou remova completamente a ferramenta de seu baú de ferramentas de processamento de emoções e identifique outra ferramenta de autocuidado saudável consistente para ajudá-lo. (Pg.17)

## Casas funerárias/crematórios locais – Brandon/Lakeland

*Lista de casas funerárias/crematórios locais na área de Brandon/Lakeland. Se a casa funerária tiver capacidade de cremação, ela é marcada com \**

<b>Brandon Cremation &amp; Funeral Services *</b> 106 Rolling Hills Blvd Valrico, FL 33594 P. (813) 654-4400 <a href="http://www.brandonfunerals.com">www.brandonfunerals.com</a>	<b>David Russell Funeral Home</b> 2005 Bartow Rd, Lakeland, FL 33801 P. (863) 616-1131 <a href="http://www.davidrussellfuneralhome.com">www.davidrussellfuneralhome.com</a>	<b>Haught Funeral Home</b> 708 W Dr Martin Luther King Jr Blvd, Plant City, FL 33563 P. (813) 717-9300 <a href="http://www.haught.care">www.haught.care</a>
<b>Heath Funeral Chapel</b> 328 S Ingraham Ave, Lakeland, FL 33801 P. (863) 682-0111 <a href="http://www.heathfuneralchapel.com">www.heathfuneralchapel.com</a>	<b>Hillsboro Memorial Funeral</b> 2323 W Brandon, Brandon, FL 33511 P. (813) 689-8121 <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a>	<b>Hopewell Funeral Home</b> 6005 S County Rd 39, Plant City, FL 33567 P. (813) 737-3128 <a href="http://www.hopewellfuneral.com">www.hopewellfuneral.com</a>
<b>Lakeland Funeral Home</b> 2125 Bartow Rd Lakeland, FL 33801 P. (863) 686-2125 <a href="http://www.lakelandfuneralhome.com">www.lakelandfuneralhome.com</a>	<b>Richard Funeral Services Inc</b> 233 N 9th St Haines City, FL 33844 P. (863) 353-1511 <a href="http://www.richardfuneralservices.com">www.richardfuneralservices.com</a>	<b>Southern Funeral Care</b> 10510 Riverview Dr, Riverview, FL 33578 (813) 671-3121 <a href="http://www.southernfuneralcare.com">www.southernfuneralcare.com</a>
<b>Spangler Cremation Service</b> 215 Imperial Blvd Ste A-3 Lakeland, FL 33803 P.(863) 644-0140 <a href="http://www.spangler-services.com">www.spangler-services.com</a>	<b>Stowers Funeral Home</b> 401 W Brandon Blvd, Brandon, FL 33511 P. (813) 689-1211 <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a>	<b>Wells Memorial &amp; Event Center</b> 1903 W Reynolds St, Plant City, FL 33563 P. (813) 752-1111 <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a>

## Casas funerárias/crematórios locais – São Petersburgo

Lista de casas funerárias/crematórios locais em St Petersburg/Clearwater Area. Se a casa funerária tiver capacidade de cremação, ela é marcada com \*

<p><b>Abbey Affordable Cremation</b> 12541 Ulmerton Rd, Largo, FL 33774 P. (727) 517-2340 <a href="http://www.abbeyaffordable.com">www.abbeyaffordable.com</a></p>	<p><b>Anderson McQueen Funeral Home</b> 2201 Dr M.L.K. Jr St N, St. Petersburg, FL 33704 (727) 202-2120   <a href="https://andersonmcqueen.com/">https://andersonmcqueen.com/</a></p>	<p><b>Beach Memorial Chapel</b> 301 Corey Ave, St Pete Beach, FL 33706 (727) 360-5577   <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>
<p><b>Brett Funeral Home and Cremation Services</b> 4810 Central Ave, St. Petersburg, FL 33711 (727) 321-3321   <a href="http://www.brettfuneralhome.net/">http://www.brettfuneralhome.net/</a></p>	<p><b>Brewer &amp; Sons Funeral Home</b> 2966 Belcher Rd, Dunedin, FL 34698 P. (727) 314-4991 <a href="http://www.brewerfuneral.com">www.brewerfuneral.com</a></p>	<p><b>Curlew Hills Memory Gardens</b> 1750 Curlew Rd, Palm Harbor, FL 34683 (727) 789-2000   <a href="https://www.curlewhills.com/">https://www.curlewhills.com/</a></p>
<p><b>David C Gross Funeral Homes</b> 6366 Central Ave, St. Petersburg, FL 33707 (727) 201-5095 <a href="https://davidcgross.com/">https://davidcgross.com/</a></p>	<p><b>Memorial Park Funeral Home and Cemetery</b> 5750 49th St N, St. Petersburg, FL 33709 (727) 369-8228   <a href="https://www.memorialparkfuneralhome.com/">https://www.memorialparkfuneralhome.com/</a></p>	<p><b>Moss Feaster Funeral Home *</b> 693 S Belcher Rd, Clearwater, FL 33764 P. (727) 287-6509 <a href="http://www.mossfeaster.com">www.mossfeaster.com</a></p>
<p><b>Sanchez Rehoboth Mortuary and Cremation Services, LLC</b> 6501 25 Way S, St. Petersburg, FL 33712 (727) 317-0035   <a href="http://www.sanchezmortuary.com/">http://www.sanchezmortuary.com/</a></p>	<p><b>Smiths Funeral Home Inc</b> 1534 18th Ave S, St. Petersburg, FL 33705 (727) 894-2266 <a href="https://www.smithfhinc.com/">https://www.smithfhinc.com/</a></p>	<p><b>Slyvan Abbey Funeral</b> 2853 Sunset Point Rd, Clearwater, FL 33759 (727) 796-1992   <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>

## Banco de autocuidado | Baú de ferramentas de processamento

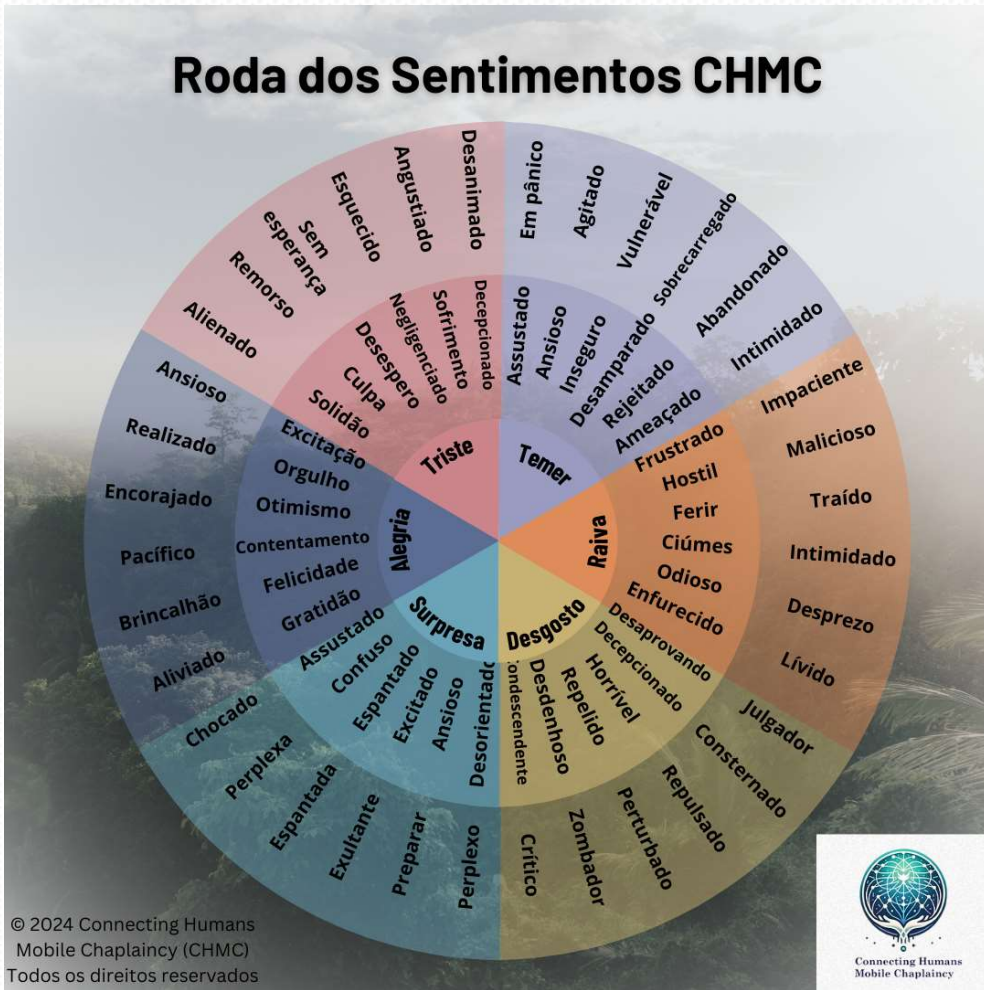
Atividades com as quais você se conecta e entra no banco de autocuidado diário

Individual	Grupo
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dormindo</li> <li>▪ Comendo</li> <li>▪ Meditação</li> <li>▪ Oração</li> <li>▪ Práticas de respiração</li> <li>▪ Ler livro</li> <li>▪ Assistir filme</li> <li>▪ Caminhar</li> <li>▪ Diário</li> <li>▪ Cozinhar/pedir refeição favorita</li> <li>▪ Exercício</li> <li>▪ Passar tempo na natureza</li> <li>▪ Tomar banho/ducha</li> <li>▪ Desligar o telefone</li> <li>▪ Praticar ioga</li> <li>▪ Dormir com cobertor pesado</li> <li>▪ Aprender algo novo</li> <li>▪ Colorir/Desenhar</li> <li>▪ Ouvir podcast/livro</li> <li>▪ Beber água</li> <li>▪ Escrever carta para a pessoa amada</li> <li>▪ Começar rotina de cuidados com a pele</li> <li>▪ Observar as estrelas</li> <li>▪ Alongar</li> <li>▪ Criar lista de desejos</li> <li>▪ Começar diário de gratidão</li> <li>▪ Desorganizar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compartilhe memórias</li> <li>▪ Incentive o compartilhamento/lágrimas</li> <li>▪ Faça uma reunião memorial/familiar</li> <li>▪ Meditação em grupo/atenção plena</li> <li>▪ Sessão de arteterapia</li> <li>▪ Diário/Escrita criativa</li> <li>▪ Clube do livro em grupo/noite de cinema</li> <li>▪ Musicoterapia</li> <li>▪ Atividades em grupo na natureza (jardinagem/observação de pássaros)</li> <li>▪ Círculo de discussão em grupo</li> <li>▪ Noite de jogos em grupo</li> <li>▪ Passeio em grupo para spa ou centro de bem-estar para relaxamento</li> <li>▪ Projetos de artesanato/faça você mesmo em grupo</li> <li>▪ Trabalho voluntário com uma instituição de caridade ou organização local</li> <li>▪ Sessões em grupo com conselheiro de luto</li> <li>▪ Aulas de ioga/alongamento suave</li> </ul>



**Roda dos Sentimentos CHMC**

Identificando emoções - Centro do círculo mais geral. Fora do círculo mais específico



**Casas funerárias/crematórios locais –Bradenton**

Lista de casas funerárias/crematórios locais na área de Bradenton/Sarasota. Se a casa funerária tiver capacidade de cremação, ela é marcada com \*

<p><b>Baldwin Brothers Funeral/Cremation</b>                  3825 FL-64, Bradenton, FL 34208 (941)222-1300  <a href="http://www.baldwincremation.com/bradenton-funeral-home-cremations/">www.baldwincremation.com/bradenton-funeral-home-cremations/</a></p>	<p><b>Brown &amp; Sons Funeral Home and Crematory</b>                  604 43rd St W, Bradenton, FL 34209 (941) 758-7788  <a href="http://www.brownsandsonsfuneral.com/">www.brownsandsonsfuneral.com/</a></p>	<p><b>Covell Funeral Home and Cremation</b>                  4232 26th St W Bradenton, FL 34205 P. (941) 739-5500 <a href="http://www.legacy.com">www.legacy.com</a> (under Covell)</p>
<p><b>Gendron Funeral and Cremation</b>                  135 N Lime Ave Sarasota, FL 34237 P (941) 365-1767 <a href="http://www.gendronfuneralhome.com">www.gendronfuneralhome.com</a></p>	<p><b>Good Earth Crematory</b>                  501 17th Ave W, Bradenton, FL 34205 (941) 748-7756   <a href="http://www.goodearthcrematory.com/">http://www.goodearthcrematory.com/</a></p>	<p><b>Groover Funeral Home</b>                  1400 36th Ave E, Ellenton, FL 34222 (941) 722-6602   <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>
<p><b>Maloney Funeral Home</b>                  2401 Cattlemen Rd Sarasota, FL 34232 P. (941) 759-3133 <a href="http://www.mfhcares.com">www.mfhcares.com</a></p>	<p><b>Robert Toale and Sons Funeral Home</b>                  1221 53rd Ave E, Bradenton, FL 34203   (941) 755-2688 <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a>  </p>	<p><b>Shannon Funeral Home</b>                  1015 14th St W, Bradenton, FL 34205   (941) 746-2111   <a href="http://www.shannonfuneralhomes.com/">www.shannonfuneralhomes.com/</a></p>
<p><b>Sun City Center Funeral Home</b>                  1851 Rickenbacker Dr, Sun City Center, FL 33573 (813) 279-8330  <a href="https://www.suncitycenterfuneralhome.com/">https://www.suncitycenterfuneralhome.com/</a></p>	<p><b>Westside Funeral Home</b>                  204 7th St W Palmetto, FL 34221 P. (941) 722-4960 <a href="http://www.westsidefh.com/">www.westsidefh.com/</a></p>	<p><b>Your Traditions Cremation &amp; Funeral Chapel</b>                  2118 Constitution Blvd Sarasota, FL 34231 P. (941) 921-4247 <a href="http://www.yourtraditionsfuneralhome.com">www.yourtraditionsfuneralhome.com</a></p>



<p><b>Gudes Funeral Home</b> 4050 E Hillsborough Ave Tampa, FL (813) 626-5000   <a href="https://www.gudessfuneralhomes.com/">https://www.gudessfuneralhomes.com/</a></p>	<p><b>Harmon Funeral Home</b> 5002 N 40<sup>th</sup> Street Tampa, FL 33610 P. (813) 626-8600 <a href="http://www.harmon-funeralhome.com">www.harmon-funeralhome.com</a></p>	<p><b>Jackson Funeral Home</b> 4605 N 34th St Tampa, FL 33612 P. (813) 933-4950 <a href="http://www.jacksonfuneralhometampa.com">www.jacksonfuneralhometampa.com</a></p>
<p><b>MacDonald Funeral Home</b> 10520 N Florida Ave Tampa, FL 33612 P. (813) 933-4950 <a href="http://www.macdonaldfuneral.com">www.macdonaldfuneral.com</a></p>	<p><b>Ray Williams Funeral Home</b> 301 N Howard Ave Tampa, FL 33606 P. (813) 253-3419 <a href="http://www.raywilliamsfuneralhome.com">www.raywilliamsfuneralhome.com</a></p>	<p><b>ScrivensJohnson Mortuary</b> 8410 Temple Terrace Highway, Tampa, FL 33637 P. (813) 980-1911 <a href="http://www.scrivensjohnsonmortuary.com">www.scrivensjohnsonmortuary.com</a></p>
<p><b>Segal Funeral Home</b> 3909 Henderson Blvd Tampa, FL 33629 P. (813) 874-3330 <a href="http://www.segalfuneralhome.com">www.segalfuneralhome.com</a></p>	<p><b>Stone's Memorial Funeral Home</b> 5016 N 22nd St Tampa, FL 33610 P. (813) 237-1134 <a href="http://www.stonesmemorialfuneralparlor.com">www.stonesmemorialfuneralparlor.com</a></p>	<p><b>Swilley Funeral Home</b> 1602 W Waters Ave Tampa, FL 33604 P. (813) 932-6157 <a href="http://www.swilleyfuneralhome.com">www.swilleyfuneralhome.com</a></p>
<p><b>Tampa Garden of Memories</b> 4207 E Lake Ave Tampa, FL 33610 (813) 626 3161 <a href="https://www.dignitymemorial.com">https://www.dignitymemorial.com</a></p>	<p><b>Trinity Memorial Gardens</b> 12609 Memorial Dr. Trinity, FL 34655 P. (727) 203-4055 <a href="http://www.trinitymemorial.com">www.trinitymemorial.com</a></p>	<p><b>Wilson Funeral Home</b> 3000 N 29th St Tampa, FL 33605 P. (813) 248-6125 <a href="http://www.wilson-funeralhome.com">www.wilson-funeralhome.com</a></p>

## Registrando sua experiência



*Reflexões sobre como lidar com o luto e a perda*  
Para versão eletrônica e “Como fazer”, veja o código QR



# O momento depois (Dia Um)

Como é a sensação

## Reflexão:

Agora mesmo, nos primeiros momentos de luto, você pode:

Chorar, gritar, desabafar, lamentar, balançar para frente e para trás, bater palmas, rir, cantar, ficar enjoado, ficar cheio de raiva, ser incapaz de controlar seus pensamentos e sentimentos, ou ficar entorpecido, silencioso, frio, ficar fatigado, ser incapaz de chorar, ser incapaz de pensar claramente, se esconder, se encolher, ficar em branco.

Ambas as expressões — emoção extrema e desligamento — são válidas. Todos, todos, passam pelo luto de forma diferente. As representações romantizadas do luto como sombrio e santo muitas vezes emergem do nosso desconforto com o que é visto como "anormal". Mas o luto não parece Hollywood; não existe uma maneira "certa" de reagir à devastação. A maneira como sofremos varia tanto quanto nossas necessidades individuais.

Seu corpo experimentará tudo o que precisa em sua perda. Espero que ninguém o envergonhe ou o repreenda por isso. Que você encontre segurança física e presença sem julgamentos em sua comunidade enquanto seu corpo reage a esta nova realidade dura e pesada.

-J.S. Park, Capelão Profissional de Apoio a Crises:

## Perguntas de foco:

- Onde você sente tristeza no seu corpo?
- Que coisas úteis outras pessoas lhe disseram em seu luto?
- Que coisas inúteis outras pessoas lhe disseram em seu luto?

<b><u>Rastreador de Emoções</u></b>
<b>Bem-estar pessoal:</b> _____
<b>Ansiedade :</b> _____
<b><u>Emoções Essenciais:</u></b>
<b>Alegria:</b> ____
<b>Tristeza:</b> ____
<b>Raiva:</b> ____

## Casas funerárias/crematórios locais - Tampa Metro

Lista de casas funerárias/crematórios locais na área metropolitana de Tampa. Se a casa funerária tiver capacidade de cremação, ela é marcada com \*

<b>Adams and Jennings Funeral Home</b> 6900 N Nebraska Ave Tampa, FL 33604 (813) 237-3345   <a href="https://www.adams-jennings.com/">https://www.adams-jennings.com/</a>	<b>Aden Funeral Home</b> 8037 Dr M L King Blvd Tampa, FL (813) 630-1800   <a href="https://www.sereneoasisfunerals.com/">https://www.sereneoasisfunerals.com/</a>	<b>Aikens Funeral Home</b> 2708 E Dr Martin Luther King Blvd Tampa, FL (813) 232-8725 <a href="https://www.aikensfuneralhome.com/">https://www.aikensfuneralhome.com/</a>
<b>Blount &amp; Curry Funeral Home(S Macdill)</b> 605 S Macdill Ave Tampa, FL 33609 (813) 876-2421   <a href="https://www.dignitymemorial.com">https://www.dignitymemorial.com</a>	<b>Blount &amp; Curry Funeral Home(Silvermill)</b> 6802 Silvermill Dr Tampa, FL 33635 (813) 844-4444   <a href="https://www.dignitymemorial.com/">https://www.dignitymemorial.com/</a>	<b>Blount &amp; Curry Funeral Home(Carrollwood)</b> 3207 W Bears Ave Tampa, FL 33618 (813) 968-2231   <a href="https://www.dignitymemorial.com">https://www.dignitymemorial.com</a>
<b>Blount &amp; Curry Funeral Home (E Lake)</b> 4207 E Lake Ave Tampa, FL 33610 P. (813) 626-3161 <a href="http://www.dignitymemorial.com/">www.dignitymemorial.com/</a>	<b>Boza &amp; Roel Funeral Home</b> 4730 N Armenia Ave Tampa, FL (813) 835-4991   <a href="https://www.bozaroel.com/">https://www.bozaroel.com/</a>	<b>Brewer &amp; Sons Funeral Homes (Tampa Chapel)</b> 3328 S Dale Mabry Hwy Tampa, FL 33629 (813) 835-4991   <a href="https://www.brewerfuneral.com/contact/tampa-chapel">https://www.brewerfuneral.com/contact/tampa-chapel</a>
<b>Cremations of Greater Tampa Bay</b> 110 N MacDill Ave Tampa, FL 33609 P. (813) 957-2669 <a href="http://www.cremationstampabay.com">www.cremationstampabay.com</a>	<b>Florida Mortuary</b> 4601 N Nebraska Ave Tampa, FL 33603 813 237 29003   <a href="https://floridamortuary.com/">https://floridamortuary.com/</a>	<b>Gonzalez Funeral Home</b> 7209 N Dale Mabry Tampa, FL 33614 (813) 931-1833   <a href="https://www.dignitymemorial.com/">https://www.dignitymemorial.com/</a>





# Poder da Presença (Dia dois)

Onde você pode estar

## Reflexão:

A capacidade de estar totalmente em sintonia com o momento presente é um superpoder oculto de todo ser humano. Em nossas mentes, frequentemente pulamos para o passado e para futuros possíveis à vontade para explorar como alguém faria com um hobby. Embora explorar possibilidades futuras e rotas passadas possa ser edificante, há momentos em que o medo de incógnitas futuras ou focar em arrependimentos passados cria uma experiência negativa cheia de ansiedade. Quando você se sentir emocionalmente sobrecarregado com o passado ou futuro, ancore-se no presente por meio de seus 5 sentidos; Paladar, Tato, Visão, Audição e Olfato. Prove cada ingrediente em sua comida, sinta o ar inflar seus pulmões e sair pelo nariz, observe a temperatura e a textura do seu assento. Lembre-se de que você não está no passado ou no futuro; você está aqui no presente.

Os humanos são capazes de lidar com muitas situações desafiadoras usando uma abordagem passo a passo. Confie em si mesmo. Confie que tudo será resolvido no tempo. Esteja presente e sinta tudo profundamente para que mais tarde você se lembre de cada detalhe. Embora seja capaz de viajar para o futuro e o passado, é seu direito estar no presente.

– Sam Williams, M.Div., Presidente/CEO do CHMC

## Focus Questions:

- Você consegue sentir quando começa a ficar sobrecarregado? O que acontece com seu corpo fisicamente? (Roer unhas, Suar, Etc.)
- Quais sentidos ajudam você a se ancorar melhor no presente?

### Rastreador de Emoções

Bem-estar pessoal:

\_\_\_\_\_

Ansiedade :

\_\_\_\_\_

Emoções Essenciais:

Alegria: \_\_\_\_\_

Tristeza: \_\_\_\_\_

Raiva: \_\_\_\_\_

## Benefícios VA para veteranos



*Ao apresentarmos esses recursos para nossos veteranos e suas famílias, estendemos nossa mais profunda gratidão por seu serviço e sacrifício. Sua bravura e comprometimento não apenas protegeram nossas liberdades, mas também inspiraram uma nação. Que esta página sirva como um humilde símbolo de nossa apreciação, guiando você em direção ao apoio e reconhecimento que você merece.*

### Valores do subsídio de funeral para morte não relacionada com o serviço

Auxílio-funeral máximo se o veterano morreu em ou após 5 de janeiro de 2023: \$ 893 de subsídio-funeral e \$ 893 para um lote

### Valores de subsídio para lápides ou marcadores

\* Valores de subsídio para lápides ou marcadores com base na data da morte do veterano.

Subsídio máximo para lápide ou lápide Se o veterano morreu em ou após 1º de outubro de 2021: Até US\$ 807 como subsídio para sepultamento e US\$ 807 para um lote se a morte não foi relacionada ao serviço, mas o veterano foi hospitalizado pelo VA no momento da morte.

### Links úteis

- Gabinete de Assistência aos Sobreviventes <sup>9</sup>
- Benefícios de sepultamento e itens memoriais do VA <sup>10</sup>
- Elegibilidade prévia para sepultamento no cemitério VA <sup>11</sup>

<sup>9</sup> FAQs - Office of Survivors Assistance. (n.d.). [www.va.gov](https://www.va.gov/survivors/faqs.asp). <https://www.va.gov/survivors/faqs.asp>

<sup>10</sup> VA Burial Benefits and Memorial Items. (2018). VA.gov. <https://www.va.gov/burials-memorials/>

<sup>11</sup> Pre-need eligibility for burial in a VA cemetery. (2022, November 16). Veterans Affairs. <https://www.va.gov/burials-memorials/pre-need-eligibility/>



**Fés alternativas | Apoio espiritual não religioso**

**Não fique em pé no meu túmulo e chore** – Poema

Não fique em pé no meu túmulo e chore;  
 Eu não estou lá. Eu não durmo.  
 Eu sou mil ventos que sopram.  
 Eu sou o brilho de diamante na neve.  
 Eu sou a luz do sol no grão maduro.  
 Eu sou a chuva suave de outono.  
 Quando você acorda no silêncio da manhã  
 Eu sou a rápida e edificante corrida  
 De pássaros silenciosos em voo circular.  
 Eu sou as estrelas suaves que brilham à noite.  
 Não fique em pé no meu túmulo e chore;  
 Eu não estou lá.  
 Eu não morri.  
 -Clare Harner

**Lembre-se de mim** – Poema

Lembre-se de mim:  
 Para os vivos, eu fui embora.  
 Para os tristes, eu nunca retornarei.  
 Para os bravos, eu fui enganado,  
 Mas para os felizes, eu estou em paz,  
 E para os fiéis, eu nunca fui embora.  
 Eu não posso ser visto, mas eu posso ser ouvido.  
 Então, enquanto você está em uma praia, olhando para um lindo mar - lembre-se de mim.  
 Enquanto você olha com admiração para uma floresta poderosa e sua grande majestade - lembre-se de mim.  
 Enquanto você olha para uma flor e admira sua simplicidade - lembre-se de mim.  
 Lembre-se de mim em seu coração, seus pensamentos, suas memórias dos momentos em que amamos, dos momentos em que choramos, dos momentos em que brigamos, dos momentos em que rimos.  
 Pois se você sempre pensar em mim, eu nunca irei embora.  
 -Margaret Mead

**Grupos locais de apoio ao luto**

**Accent Care Bereavement Group** – Tampa | Pinellas Counties

(813) 607-2630 – Call for more information

**Empath Grief Care** – Pinellas | Hillsborough Counties

(727) 523-3451 | En Espanol (727) 523-3451

**Registrando sua experiência**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

*“Embora seja capaz de viajar para o futuro e para o passado, é seu direito estar no presente.”*

---

<b><u>Banco de autocuidado</u></b>	
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____

# Apenas respire (Dia três)

Como pressionar pausa

## Reflexão:

Pare por um momento... Feche os olhos, respire fundo. Assim, inspire, segure e expire lentamente. Repita, inspire pelo nariz, segure e solte lentamente o ar de volta. Inspire o que busca mantê-lo seguro neste momento, liberando o que não lhe serve mais.

À medida que você navega nesta jornada contínua, lembre-se de fazer uma pausa e encontrar o que o centraliza. Quando o chão abaixo de você parecer que pode ceder e o mundo ao seu redor parecer estar em um redemoinho constante, encontre aquela memória ou aquele momento que o ajude a descobrir sua própria quietude no que pode parecer caos. Lá você encontrará sua paz. Seja gentil consigo mesmo nesses momentos ao oferecer graça àqueles ao seu redor, certifique-se de reservar um pouco para si mesmo e não se esqueça de respirar.

Nos próximos dias, quando a família e os amigos retornarem para casa e os dias se transformarem em meses, os meses em anos, saiba que a tristeza pode aparecer de formas inesperadas e, muitas vezes, em momentos inesperados. Faça uma pausa, reconheça e honre essas emoções e sentimentos, sabendo que muitas vezes, da dor, do sofrimento, da luta ou da tristeza, surge uma força que você não sabia que tinha. Aprenda a dar linguagem a esses sentimentos, pensamentos e emoções. Isso pode ajudá-lo a navegar por essa jornada de cura.

Sua jornada é sua, cumprimente cada momento, cada dia e perceba que não há problema em não estar bem. Haverá dias em que você deve se lembrar de como colocar um pé na frente do outro e outros dias em que sentirá que encontrou um novo normal. Segure firme cada um deles e não se esqueça de respirar. – LaShawn Smith, Capelão Profissional de Suporte a Crises

### Rastreador de Emoções

Bem-estar pessoal:

\_\_\_\_\_

Ansiedade :

\_\_\_\_\_

Emoções Essenciais:

Alegria: \_\_\_\_\_

Tristeza: \_\_\_\_\_

Raiva: \_\_\_\_\_

## Judaísmo

### Fases do Luto

“Um tempo para lamentar, um tempo para confortar” (Jewish Lights Publishing, 1993).

Fase	Tempo	Principais Práticas
<b>Fase Um:</b> Aninut	<i>Tempo:</i> Do momento da morte até a conclusão do funeral.	Fazer arranjos para o funeral, preparar o funeral, sem luto, sem serviços de oração, sem chamadas de condolências "oficiais".
<b>Fase dois:</b> Aveilut (para sete parentes)	<i>Tempo:</i> Sete dias de shiva começando na conclusão do funeral pelos próximos seis dias, a menos que cancelado por um festival. Os três primeiros dias são de luto intenso, seguidos por quatro dias de luto e reflexão.	“Sente-se” em casa, diga o Kaddish [oração recitada pelos enlutados em louvor a Deus] nos serviços de oração realizados em casa, receba consoladores, nada de trabalho ou barba.
<b>Fase três:</b> Sheloshim - 30 dias	<i>Tempo:</i> Do fim do shiva até 30 dias a partir do dia do enterro.	Retorne ao trabalho, diga o Kaddish nos serviços de oração na sinagoga, nada de entretenimento, os homens não fazem a barba.
<b>Fase Quatro:</b> Shanah–11 meses (para os pais)	<i>Tempo:</i> Do dia do enterro até 11 meses.	Dizer o Kaddish durante as orações na sinagoga, algumas restrições de comportamento até que um ano inteiro tenha se passado, inauguração da lápide.
<b>Fase Cinco :</b> Yahrzeit	<i>Hora:</i> Aniversário do dia da morte.	Say Kaddish at prayer services in the synagogue, light a memorial candle, give tzedakah
<b>Fase Seis :</b> Yizkor	<i>Hora:</i> Yom Kippur, Shemini Atzeret, último dia de Páscoa, segundo dia de Shavuot.	Recite serviços memoriais especiais na sinagoga, acenda uma vela memorial e dê tzedakah

### Sinagogas judaicas locais

Congregation Rodeph Sholom (Conservative)

2713 Bayshore Blvd, Tampa, FL 33629 | (813) 837-1911

Congregation Schaarai Zedek (Reformed)

3303 W Swann Ave, Tampa, FL 33609 | (813) 876-2377

## Islão

### Sabedoria e Escritura sobre a Morte e o Morrer

“A crença na alma e na vida após a morte dá um contexto à nossa existência atual. Aqueles que se concentram apenas nesta vida imediata perdem a visão do quadro geral. Na verdade, eles se tornam desatentos quanto ao seu propósito na vida. Deus lembra à humanidade: “A vida neste mundo é meramente uma diversão e uma diversão; a verdadeira vida está na Outra Vida, se ao menos soubessem.” (Alcorão 29:64)” – Por que o Islã: Vida Após a Morte (Panfleto)

“Os muçulmanos buscam a salvação no além vivendo uma vida virtuosa e consciente de Deus neste mundo. O medo da responsabilidade no além, junto com a esperança na promessa da justiça suprema de Deus, os motiva a orientar suas vidas presentes em torno da adoração abrangente a Deus, o verdadeiro propósito da existência humana. Dessa forma, eles se esforçam nesta vida temporária pela Alegria eterna. [Aos justos será dito], ‘Ó alma tranquilizada, retorna ao teu Senhor, bem satisfeito e agradável [a Ele], e entra entre os Meus servos [justos] e entra no Meu Paraíso’ (Alcorão 89:27-30)” – Por que o Islã: Vida Após a Morte (Panfleto)

“Quando uma pessoa morre, todas as suas ações chegam ao fim, exceto 3, Sadaqah Jariyah, uma criança justa que orará, conhecimento benéfico... Que Allah nos abençoe com a morte somente quando todos os nossos pecados forem perdoados e quando Ele estiver satisfeito conosco. Amém.”- Islamic Society of Tampa Bay Area Funeral Janaza Services Booklet

### Mesquitas locais

#### Alqassam Masjid

5910 E 130th Ave, Tampa, FL 33617 | (813) 985-9433

#### Islamic Society of Tampa Bay

7326 E Sligh Ave, Tampa, FL 33610 | (813) 628-0007

#### Masjid Al-Ansar

4334 W Waters Ave, Tampa, FL 33614 | (727) 383-1715

### **Perguntas de foco:**

- Você está respirando? O que respirar significa para você?
- Que área da sua vida você precisa honrar e reconhecer?

### **Registrando sua experiência**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Que a graça sustentadora o envolva enquanto você permite que essas palavras permeiem sua alma enquanto aprende a abraçar esse espaço onde a alegria e a tristeza coexistem.*

---

#### **Banco de autocuidado**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# Memória Eterna (Dia Quatro)

*Quem vai compartilhar histórias*

## Reflexão:

Esta frase, "Memória Eterna", é proferida pelos fiéis da Igreja Ortodoxa Cristã. Quando alguém entra no descanso eterno (morre), o termo está pedindo que o falecido permaneça na memória de Deus para salvá-lo e também a nós, que estamos vivos e que fomos deixados para lamentar e cuidar da dor uns dos outros. Além disso, esta frase simples é para que os entes queridos mantenham a memória daquele que se foi "vivendo eternamente".

Fazemos isso falando sobre nossos entes queridos, lembrando-nos deles ao longo do dia, lembrando quem eles eram e o que disseram, relembrando seu humor e seus desejos; essas são todas tarefas que nós, que ficamos vivos, fazemos. Quando incluímos o legado de nossos entes queridos em nossas vidas diárias, mantemos sua memória eterna aqui na Terra. Na Igreja Ortodoxa, orações são oferecidas pelos falecidos em seu aniversário de sua partida deste mundo como um lembrete para manter em mente nossas vidas e como as vivemos aqui. Memória Eterna.

- Levon Asdourian, Capelão Profissional de Suporte a Crises

## Perguntas de foco:

- Que rituais você pode incorporar em sua vida para manter a memória do seu ente querido eterna??

## Registrando sua experiência

---

---

---

<p><b><u>Rastreador de Emoções</u></b></p> <p><b>Bem-estar pessoal:</b></p> <hr/>
<p><b>Ansiedade :</b></p> <hr/>
<p><b><u>Emoções Essenciais:</u></b></p> <p><b>Alegria:</b> ____</p> <p><b>Tristeza:</b> ____</p> <p><b>Raiva:</b> ____</p>

## Hinduísmo

### Rituais Hindus de Morte

Uma variedade de rituais hindus e indianos de morte homenageiam o falecido e apoiam o processo de reencarnação. A família se reúne para praticar vários rituais, como:

**Lavagem:** A lavagem do corpo inclui ingredientes especiais, como leite, mel, ghee e iogurte.

**Óleos essenciais:** A cabeça da pessoa pode ser unguida com óleos essenciais: sândalo para homens e açafreão para mulheres.

**Vestimenta:** Os rituais tradicionais indianos de morte incluem um simples lençol branco para vestir a pessoa que morreu. Práticas mais modernas permitem roupas contemporâneas e elegantes.

**Flores e arroz:** Os participantes do funeral podem colocar uma guirlanda de flores e bolinhos de arroz (conhecidos como pinda) ao redor dos entes queridos. Folhas, como manjerição, também podem ser usadas para adornar o corpo.

**Lâmpada:** Algumas práticas tradicionais envolvem colocar uma lâmpada perto da cabeça da pessoa que morreu.

**Água:** Borrifar água no corpo é um símbolo de limpeza.<sup>8</sup>

### Templos Hindus Locais

#### **Hindu Sanatan Mandir Tampa**

311 E Palm Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 221-4482

#### **Hindu Temple of Florida**

5509 Lynn Rd, Tampa, FL 33624 | (813) 962-6890

#### **Shree Mariamman Devi Temple Inc.**

6311 Palm River Rd, Tampa, FL 33619 | (813) 494-2317

#### **Shree Raam Mandir**

7411 E Comanche Ave, Tampa, FL 33610 | (813) 334-0443

<sup>8</sup> "Understanding Hindu Death Rituals and Customs." *End-of-Life and Funeral Planning Resources*, www.myfarewelling.com/article/hindu-funeral. Accessed 3 Jan. 2024.

## Cristão – Protestante

### Orações para tempos difíceis

**Death Morte de Criança** – *“Bem-aventurados os que choram, porque eles serão consolados.” Mateus 5:4 NVI*

*Oração – “Sei que aqueles ao meu redor também estão sofrendo por meu filho, Deus. E ainda assim minha própria dor é única, pois o vínculo que compartilhei com meu filho era todo meu. Obrigado por entender quando ninguém mais entende.”*

**Death Morte dos pais** – *“Não os deixarei órfãos; voltarei para vocês.” João 14:18 NVI*

*Oração – “Eu não estava preparado para o quanto isso doeria, Jesus. Por favor, ande comigo por essa dor. Deixe-me permitir que essa dor me ensine o que Você quer que eu aprenda.”*

**Death Morte do Cônjuge** – *“Tem misericórdia de mim, SENHOR, porque estou angustiado; meus olhos se enfraquecem de tristeza, minha alma e meu corpo de tristeza. Salmo 31:9 NVI*

*Oração – “Obrigado, Senhor, pela vida do meu cônjuge. Estou tão feliz que Você trouxe essa pessoa para minha vida. Sem esse parceiro, eu não seria quem sou hoje. Por favor, continue a me abençoar por meio das memórias que eu guardo do nosso tempo juntos.”*

### Igrejas cristãs locais

#### **Crossover Church**

1235 E Fowler Ave, Tampa, FL 33612 | (813) 971-8887

#### **Hyde Park Presbyterian Church**

1309 W Swann Ave, Tampa, FL 33606 | (813) 253-0069

#### **Hyde Park United Methodist**

500 W Platt St, Tampa, FL 33606 | (813) 253-5388

#### **New Mt Zion Missionary Baptist Church**

2511 E Columbus Dr, Tampa, FL 33605 | (813) 248-8101

#### **Saint John the Baptist Greek Orthodox Church**

2418 W Swann Ave, Tampa, FL 33609 | (813) 876-8830

#### **Tampa First Seventh-day Adventist Church**

822 W Linebaugh Ave, Tampa, FL 33612 | (813) 933-7505

---

*“Quando incluímos o legado de nosso ente querido em nossa vida diária, mantemos sua memória eterna no céu e na terra... Memória Eterna”*

---

#### **Banco de autocuidado**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Apoio ao luto pela tradição da fé

### Budismo

#### Sabedoria sobre a morte/luto

“Este corpo não sou eu; não estou preso neste corpo, sou vida sem limites, nunca nasci e nunca morri. Lá, o vasto oceano e o céu com muitas galáxias Tudo se manifesta a partir da base da consciência. Desde tempos sem começo, sempre fui livre. Nascimento e morte são apenas uma porta pela qual entramos e saímos. Nascimento e morte são apenas um jogo de esconde-esconde. Então sorria para mim, pegue minha mão e acene adeus. Amanhã nos encontraremos novamente ou mesmo antes. Sempre nos encontraremos novamente na verdadeira fonte, Sempre nos encontrando novamente nos inúmeros caminhos da vida.”

- **Thích Nhất Hạnh, *No Death, No Fear: Comforting Wisdom for Life***

" Este mundo está envolto em escuridão. Aqui, apenas alguns podem ver seu caminho livre. Esses poucos pássaros escapam da rede e voam para os céus."

- **The Dhammapada, 13:8, Translated by Dharma Publishing**

“Somos apenas hóspedes visitando este mundo, embora a maioria não saiba disso. Aqueles que veem a situação real, não se sentem mais inclinados a brigar.” | *“Há aqueles que não percebem que um dia todos nós devemos morrer. Mas aqueles que percebem isso resolvem suas disputas.”*

-**The Dhammapada, 1:6, Translated by Dharma Publishing | Translated by Acharya Buddharakkhita**

#### Templos budistas locais

##### **Florida Buddhist Vihara**

2208 Maydell Dr, Tampa, FL 33619 | (813) 621-1337

##### **Mongkolratanaram**

5306 Palm River Rd, Tampa, FL 33619 | (813) 621-1669

##### **Tu Viện Quan Âm**

8505 Bowles Rd, Tampa, FL 33637 | (813) 212-7888

## Cristão - Catolicismo

#### Ritos funerários católicos

“Na morte de um cristão, cuja vida de fé foi iniciada nas águas do batismo e fortalecida na mesa eucarística, a Igreja intercede em favor do falecido por causa de sua crença confiante de que a morte não é o fim nem quebra os laços forjados na vida. A Igreja também ministra aos aflitos e os consola nos ritos funerários com a palavra reconfortante de Deus e o sacramento da Eucaristia. Os cristãos celebram os ritos funerários para oferecer adoração, louvor e ação de graças a Deus pelo dom de uma vida que agora foi devolvida a Deus, o autor da vida e a esperança dos justos. A missa, o memorial da morte e ressurreição de Cristo, é a principal celebração do funeral cristão. A Igreja, por meio de seus ritos funerários, recomenda os mortos ao amor misericordioso de Deus e implora pelo perdão de seus pecados. Nos ritos fúnebres, especialmente na celebração do sacrifício eucarístico, a comunidade cristã afirma e expressa a união da Igreja na terra com a Igreja no céu na única grande comunhão dos santos. Embora separados dos vivos, os mortos ainda estão em união com a comunidade dos crentes na terra e se beneficiam de suas orações e intercessão. No rito de recomendação final e despedida, a comunidade reconhece a realidade da separação e recomenda o falecido a Deus.” - **United States Conference of Catholic Bishops, *Order of Christian Funerals, no 4-6***

#### Paróquias Católicas Locais

##### **Christ the King Catholic Church**

821 S Dale Mabry Hwy, Tampa, FL 33609 | (813) 8786-5841

##### **Sacred Heart Catholic Church**

509 N Florida Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 229-1595

##### **St Lawrence Catholic Church**

5225 N Himes Ave, Tampa, FL 33614 | (813) 875-4040

##### **St Peter Claver Catholic Church**

1203 N Nebraska Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 223-7098