



CARTILHA DO ACOLHIMENTO AO PENSIONISTA

Orientação em momentos de perda



“

*O que tivemos uma vez nunca podemos perder;
tudo o que amamos profundamente torna-se
parte de nós.”*

Helen Keller

FICHA TÉCNICA

Rodrigo Neves

Prefeito de Niterói

Heitor Moreira

Presidente da Niterói Prev

Pedro Reys

Diretor de Administração

Marcelo Zander

Diretor de Finanças

Luiz Vieira

Diretor de Benefícios

Lucas Paz

Diretor de Investimentos

Lucas Paz

Diretor de Investimentos

Letícia Albuquerque

Procuradora Geral

Danusa Matta

Chefe de Gabinete

Julia Waissberg

Responsável pela Comunicação

Rayssa Salles

Diagramação



APRESENTAÇÃO

A perda de alguém especial transforma profundamente a vida. Diante dela, surgem sentimentos difíceis de nomear, perguntas sem respostas imediatas e a necessidade de reorganizar a própria existência diante de uma nova realidade.

O luto é uma experiência humana, natural e singular. Embora faça parte da trajetória de todos nós, cada pessoa o vivencia de maneira única, no seu tempo, com suas próprias formas de sentir, lembrar, sofrer e reconstruir. Em meio à dor, muitas dúvidas também surgem: quais providências práticas precisam ser tomadas? Onde buscar apoio? Como compreender as emoções que aparecem? Como seguir em frente sem apagar a memória de quem partiu?

Pensando nisso, elaboramos esta cartilha como um instrumento de acolhimento, orientação e cuidado. Este material reúne informações práticas sobre os procedimentos necessários após um falecimento e busca oferecer compreensão sobre o processo do luto, suas manifestações, seus desafios e as possibilidades de apoio disponíveis nessa caminhada.

O luto não é algo a ser superado rapidamente, nem uma dor com prazo para terminar. Trata-se de um processo de adaptação à ausência, de ressignificação dos vínculos e de construção de novas formas de seguir vivendo, preservando as memórias e o amor compartilhado.

Esperamos que esta cartilha possa oferecer suporte neste momento delicado para quem está vivenciando uma perda ou para familiares, amigos ou profissionais que desejam acolher com mais sensibilidade e informação. Que estas páginas possam servir como companhia, orientação e lembrança de que, mesmo diante da ausência, o cuidado, o acolhimento e a escuta seguem sendo caminhos possíveis.

Porque viver o luto é, também, uma forma de honrar o amor e a história que permanecem.





O QUE É O LUTO?



O luto é uma reação natural, esperada e saudável diante de uma perda significativa. Ele representa o processo de adaptação à ausência de alguém ou de algo que ocupava um lugar importante em nossa vida. Quando perdemos alguém com quem construímos vínculos de afeto, convivência, cuidado e pertencimento, não enfrentamos apenas a ausência física dessa pessoa. Também lidamos com a ruptura de planos, rotinas, expectativas e referências emocionais que faziam parte da nossa história.

Viver o luto é, portanto, aprender gradualmente a conviver com essa ausência, reorganizando a vida e construindo novos significados para seguir adiante. O luto não significa esquecer, apagar memórias ou deixar de amar. Ao contrário: ele é a expressão do vínculo que existiu. A dor da perda revela a profundidade da conexão vivida.

Como afirma a reflexão amplamente difundida nos estudos sobre o tema, o luto pode ser compreendido como o outro lado do amor.



Para a maioria das pessoas, o amor é a fonte de prazer mais profunda na vida, ao passo que a perda daqueles que amamos é a mais profunda fonte de dor. Portanto, amor e perda são duas faces da mesma moeda. Não podemos ter um sem nos arriscar ao outro."

Colin Murray Parkes

1.1. O luto faz parte da vida

Ao longo da vida, todas as pessoas constroem vínculos que oferecem segurança, acolhimento, identidade e pertencimento. Esses laços são essenciais para o desenvolvimento humano. É por meio deles que criamos memórias, fortalecemos afetos e construímos nossa história. No entanto, toda relação está sujeita a mudanças, transformações e separações.



Por isso, formar vínculos e vivenciar perdas são experiências inseparáveis da existência humana. Ainda que seja doloroso, o luto faz parte do ciclo da vida. Ele não representa fraqueza, incapacidade ou falta de controle emocional. Trata-se de uma resposta legítima diante de uma ruptura significativa.



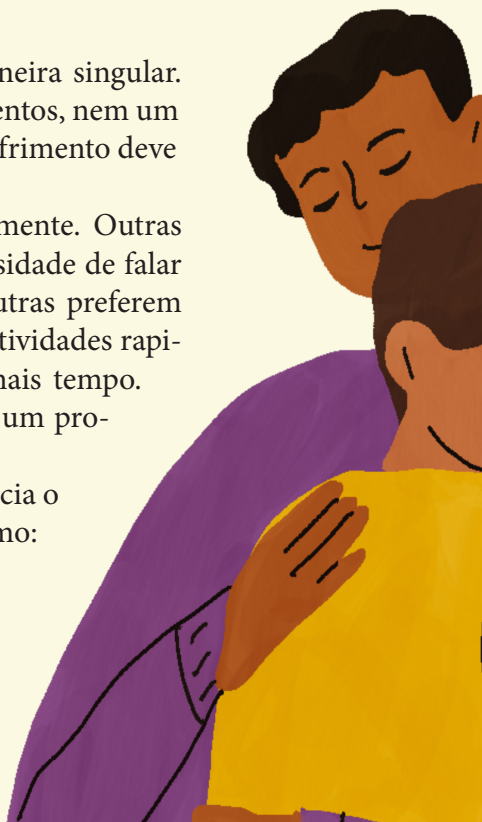
Cada processo de luto é único, porque cada vínculo também é único.

1.2 Não existe uma forma “certa” de viver o luto

Cada pessoa reage à perda de maneira singular. Não existe uma sequência exata de sentimentos, nem um roteiro universal que determine como o sofrimento deve ser vivido.

Algumas pessoas choram intensamente. Outras ficam em silêncio. Algumas sentem necessidade de falar repetidamente sobre o que aconteceu. Outras preferem recolhimento. Há quem consiga retomar atividades rapidamente, enquanto outras precisam de mais tempo. Todas essas formas podem fazer parte de um processo legítimo.

A maneira como cada pessoa vivencia o luto é influenciada por diversos fatores, como:



A natureza do vínculo com quem partiu;
As circunstâncias da perda;
A fase da vida;
A história pessoal;
Experiências anteriores de perda;
Rede de apoio disponível;
Aspectos culturais, sociais e espirituais.

1.3 Quanto tempo dura o luto?

Não existe um prazo definido. O luto não segue calendário. Ele não possui início, meio e fim rigidamente delimitados. A experiência costuma se transformar ao longo do tempo. Nos primeiros dias ou semanas, pode haver perplexidade, choque e dificuldade de assimilação. Com o passar do tempo, a dor pode se modificar, alternando momentos de maior intensidade com períodos de maior estabilidade.



Muitas pessoas descrevem o luto como ondas. Há momentos em que a dor parece avassaladora. Em outros, as memórias se tornam mais serenas. Datas comemorativas, aniversários, lugares, músicas ou lembranças podem reacender temporariamente emoções intensas. Isso não significa retrocesso. Significa que o vínculo permanece.



1.4 O luto é uma reação saudável

Diante de uma perda significativa, é comum surgirem dúvidas sobre aquilo que se está sentindo. Muitas pessoas se perguntam se é normal sentir-se confuso, sem energia, emocionalmente instável ou até diferente de si mesmas. Na maioria das vezes, a resposta é sim.

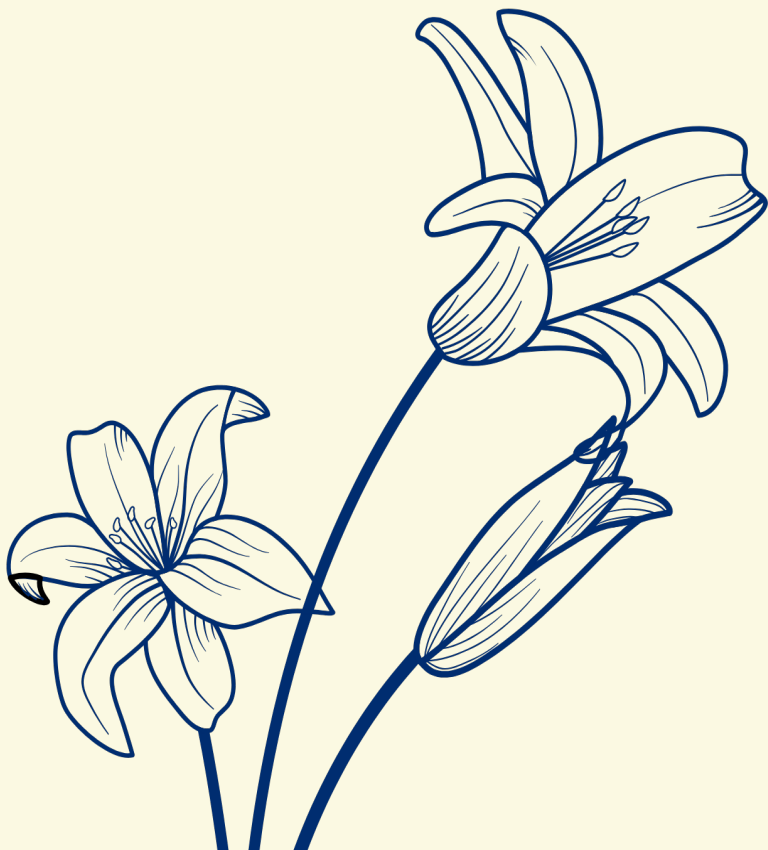
O luto é uma reação natural e saudável porque representa a forma como o ser humano tenta compreender e se adaptar a uma ruptura importante.



Quando perdemos alguém ou algo significativo, não sofremos apenas pela ausência em si, mas também pelas mudanças que ela provoca em nossa rotina, em nossos vínculos, em nossos planos e na maneira como enxergamos a vida. Por isso, o luto exige um longo processo interno de reorganização.

Esse caminho pode ser doloroso, desafiador e, muitas vezes, confuso. Há momentos de maior sofrimento, períodos de aparente estabilidade e dias em que emoções inesperadas podem surgir. Tudo isso faz parte. Vivenciar o luto não significa estar “fraco”, “preso ao passado” ou “sem conseguir reagir”. Significa que existe uma história, um vínculo e uma perda que precisam ser elaborados.

É importante compreender que essa experiência pode se manifestar de diferentes formas, alcançando não apenas o campo emocional, mas também o físico, o social, o cognitivo e até o espiritual. Cada pessoa perceberá essas mudanças à sua maneira.





SEUS SENTIMENTOS
TÊM NOME



O luto mobiliza diferentes dimensões da nossa existência porque uma perda significativa não afeta apenas o coração. Também impacta o corpo, os pensamentos, os vínculos sociais, as crenças e a forma como nos relacionamos com a vida.

Segundo estudiosos do luto, como Colin Murray Parkes e J. William Worden, o sofrimento da perda se manifesta de maneira integral, alcançando diversas áreas da experiência humana. Isso significa que o luto não acontece apenas no campo emocional. Ele pode se expressar em diferentes dimensões, e reconhecer essas manifestações é um passo importante para compreender e acolher aquilo que se está vivendo.

Se você está passando por uma perda, talvez se identifique com algumas das experiências a seguir.

2.1 Dimensão Emocional: *Quando o coração sente*

A dimensão emocional costuma ser a face mais reconhecida do luto. É nela que surgem sentimentos intensos, contraditórios e, muitas vezes, inesperados. Entre as reações mais frequentes estão:



- Tristeza profunda;
- Saudade;
- Medo;
- Ansiedade;
- Desamparo;
- Irritabilidade;
- Choque;
- Solidão.

Também podem surgir sentimentos que causam estranhamento, como, por exemplo:

Alívio: Pode ocorrer quando a pessoa enfrentava sofrimento intenso, doença prolongada ou grande desgaste físico e emocional. Sentir alívio não significa ausência de amor. Muitas vezes, ele convive com a tristeza.

Raiva: Pode ser direcionada à situação, a profissionais, familiares, à própria pessoa que partiu ou até à espiritualidade. Frequentemente, a raiva surge como tentativa de encontrar explicações diante da dor.

Culpa: É comum revisitar situações passadas e pensar: “E se eu tivesse feito diferente?” Esse tipo de pensamento costuma fazer parte da tentativa psíquica de reorganizar o que parece inexplicável. Todos esses sentimentos citados podem surgir de forma alternada ou simultânea. Essas oscilações emocionais são naturais. O luto raramente acontece de forma linear. Muitas pessoas descrevem essa experiência como uma montanha-russa emocional: há dias de maior intensidade e dias em que a dor parece dar trégua. Nenhuma dessas reações invalida o amor ou a importância do vínculo vivido.

2.2 Dimensão Cognitiva: *Quando a mente tenta compreender*

O luto também impacta profundamente nossos pensamentos. Diante de uma perda, o cérebro precisa assimilar uma nova realidade: a ausência. Esse processo exige reorganização psíquica e, por isso, pode gerar alterações cognitivas importantes. É comum vivenciar:

- Dificuldade de concentração;
- Esquecimentos;
- Confusão mental;
- Sensação de lentidão;
- Pensamentos repetitivos;
- Questionamentos constantes;
- Incredulidade;
- Necessidade de revisitar mentalmente o ocorrido.

Muitas pessoas relatam pensamentos como:



“Isso não pode estar acontecendo.”

“Como minha vida vai continuar agora?”

Também podem ocorrer sonhos frequentes com a pessoa que partiu, sensação momentânea de sua presença, impressão de ouvir sua voz ou lembrar intensamente de detalhes compartilhados. Essas experiências costumam ser parte do processo de adaptação à ausência. A mente leva tempo para reorganizar aquilo que o coração ainda tenta compreender.

2.3 Dimensão Física: *Quando o corpo fala*

O sofrimento do luto também se manifesta fisicamente. Isso acontece porque corpo e mente estão profundamente conectados. Pesquisas mostram que o luto ativa no organismo respostas neurobiológicas semelhantes às do estresse intenso. Entre as manifestações físicas mais comuns estão:



- Alterações no sono;
- Mudanças no apetite;
- Cansaço excessivo;
- Falta de energia;
- Sensação de aperto no peito;
- Nó na garganta;
- Falta de ar;
- Palpitações;
- Dores musculares;
- Sensação de peso corporal;
- Queda na imunidade.

Algumas pessoas descrevem o luto como um esgotamento físico real. Como se o corpo estivesse carregando algo pesado. E, de certa forma, está.

Quando uma perda exige intensa mobilização emocional, o organismo responde. Por isso, durante o luto, pequenos cuidados com o corpo, como descanso, hidratação, alimentação e atenção médica quando necessário, tornam-se formas importantes de acolhimento.

2.4 Dimensão Social: Quando o mundo ao redor parece diferente

O luto pode transformar a maneira como nos relacionamos com outras pessoas. Após uma perda, é comum sentir que o mundo continua seguindo enquanto, internamente, tudo parece suspenso. Essa diferença de ritmo pode gerar desconexão. Algumas reações frequentes incluem:

- Desejo de isolamento;
- Dificuldade de interação;
- Sensação de incompreensão;
- Afastamento social;
- Alterações na dinâmica familiar;
- Dificuldade de retornar à rotina profissional ou acadêmica.



Também é comum perceber mudanças nas relações. Algumas pessoas se aproximam, já outras se afastam. Muitas vezes, isso acontece porque nem todos sabem como acolher o sofrimento do outro. Além disso, uma perda significativa pode alterar papéis familiares e responsabilidades do dia a dia. Quem antes ocupava determinado lugar na dinâmica familiar deixa uma ausência que exige reorganização coletiva.

O luto não afeta apenas o indivíduo. Ele reverbera nos vínculos e nas relações.

2.5 Dimensão Espiritual: Surgimento de perguntas profundas

O luto frequentemente nos coloca diante de grandes questões existenciais. Ele desperta reflexões sobre finitude, sentido da vida, continuidade, propósito e transcendência. Nesse campo, as reações podem ser muito diversas.



Alguns experimentam:

- Fortalecimento da fé;
- Busca por conforto espiritual;
- Aproximação de práticas religiosas;
- Necessidade de encontrar significado.

Outros vivenciam:

- Revolta;
- Questionamentos religiosos;
- Sensação de abandono;
- Distanciamento temporário.

Ambas as experiências são legítimas. A dimensão espiritual do luto não está restrita à religião. Ela envolve a forma como cada pessoa atribui sentido à existência e tenta compreender aquilo que escapa ao controle humano. O luto, muitas vezes, nos obriga a revisitar perguntas para as quais não existem respostas simples.

2.6 Dimensão Comportamental: *O luto nas atitudes*

Nem sempre o sofrimento se manifesta apenas em sentimentos ou pensamentos. Ele também pode aparecer nas ações. É comum observar mudanças como:

- Agitação ou inquietação;
- Recolhimento excessivo;
- Evitar lugares ou objetos que remetam à perda;
- Buscar pertences da pessoa;
- Necessidade de rever fotos ou mensagens;
- Chamar pelo nome de quem partiu;
- Alterações na rotina.

Esses comportamentos fazem parte da tentativa humana de se ajustar à ausência. São formas pelas quais o psiquismo tenta elaborar, aproximar-se ou proteger-se da dor.

2.7 Como lidar ao identificar esses sentimentos?

Perceber que o luto está se manifestando em diferentes dimensões da vida pode, ao mesmo tempo, trazer alívio e gerar novas perguntas. Muitas pessoas, ao identificarem mudanças emocionais, físicas, sociais ou espirituais, passam a se questionar se estão reagindo da maneira “certa”. A verdade é que não existe uma única forma de viver o luto.

Cada pessoa atravessa essa experiência de acordo com sua história, sua personalidade, a natureza do vínculo perdido, as circunstâncias da perda e os recursos emocionais e sociais disponíveis naquele momento.

Estudos sobre o luto mostram que não existe um padrão universal de sofrimento. Embora existam reações frequentemente observadas, a intensidade, a duração e a forma como elas se manifestam variam de pessoa para pessoa. Por isso, comparar o próprio processo com o de outras pessoas costuma gerar sofrimento desnecessário.



**Reconhecer o que se sente
é um passo importante
para cuidar de si.**

A partir desse reconhecimento, algumas atitudes podem ajudar:

Acolha sua experiência sem julgamentos: Nem sempre será possível compreender imediatamente tudo o que se está sentindo. Permita-se sentir sem a necessidade de rotular suas reações como exageradas, inadequadas ou insuficientes. O sofrimento precisa ser reconhecido para ser elaborado.

Respeite seu tempo: O luto não obedece a prazos. Alguns dias serão mais leves, outros poderão trazer emoções intensas, mesmo após longos períodos. Oscilações fazem parte do processo.

Observe como seu corpo está respondendo: Alterações no sono, no apetite, no nível de energia e na disposição merecem atenção. O cuidado com o corpo é parte essencial do cuidado emocional. Pequenos gestos, como manter alguma rotina de descanso, alimentação e hidratação, podem ajudar na travessia.

Busque apoio: O luto não precisa ser vivido em isolamento. Compartilhar a dor com pessoas de confiança, familiares, amigos ou profissionais pode oferecer acolhimento e ajudar na elaboração da perda. A escuta sensível é um importante fator de proteção emocional.



O PROCESSO DO LUTO



O luto não acontece de uma só vez, nem começa e termina em datas definidas ou segue um caminho reto. Trata-se de um processo de adaptação que se transforma ao longo do tempo, à medida que a pessoa vai compreendendo a ausência, reorganizando sua rotina e encontrando novas formas de seguir vivendo. Há dias mais difíceis. Há dias mais leves. Há avanços, pausas, retornos e recomeços. Isso faz parte.

**O luto é movimento.
E, por isso, seu processo
raramente é linear.**



3.1 Um processo de idas e vindas

Para compreender melhor como o luto acontece, as pesquisadoras Margaret Stroebe e Henk Schut desenvolveram o Modelo do Processo Dual do Luto, uma das principais referências contemporâneas sobre o tema. Segundo esse modelo, o luto não acontece em etapas fixas ou lineares. Ele se desenvolve por meio de uma oscilação natural entre dois movimentos complementares.

O primeiro é a orientação para a perda, quando a pessoa volta sua atenção para a ausência, para a saudade e para o sofrimento provocado pela ruptura do vínculo. Nesses momentos, podem surgir choro, tristeza intensa, necessidade de recordar, questionamentos e maior contato com a dor da perda. Já o segundo, é a orientação para a restauração, quando a energia se direciona para as demandas práticas da vida, para a reorganização da rotina, para a adaptação a novos papéis e para a reconstrução gradual do cotidiano.

Orientação para perda

- Intrusão da perda
- Negação e evitação de mudanças restaurativas
- Renúncias, continuidade e realocação de vínculos e laços

Orientação para restauração

- Abertura para mudanças de vida
- Novas atividades
- Distração da perda
- Negação e evitação da perda
- Novos papéis, identidade e relacionamentos

Esses dois movimentos não acontecem de forma organizada ou previsível, eles se alternam continuamente. É possível que, no mesmo dia, a pessoa vivencie momentos de profunda tristeza e, pouco depois, consiga se envolver em atividades cotidianas, conversar, rir ou planejar o futuro. Essa oscilação não significa instabilidade ou dificuldade para lidar com a perda. Pelo contrário: ela faz parte de um processo saudável de adaptação.

Segundo as autoras, é justamente esse movimento entre confrontar a dor e reconstruir a vida que permite à pessoa elaborar a perda de forma gradual e integrada. Esse entendimento ajuda a desfazer uma expectativa muito comum: a de que o luto deveria seguir uma trajetória constante de melhora. Na realidade, avanços e retornos fazem parte desse longo caminho.







QUANDO BUSCAR AJUDA?



Embora o luto seja uma resposta natural à perda, algumas situações podem indicar a necessidade de apoio especializado. Buscar ajuda não significa fraqueza ou incapacidade de lidar com a dor, significa reconhecer que, em alguns momentos específicos, o sofrimento pode exigir cuidado adicional.

4.1 Sinais de alerta

Cada pessoa vivencia o luto de forma única, mas alguns sinais merecem atenção, especialmente quando são intensos, persistentes ou dificultam a continuidade da vida cotidiana. É importante buscar apoio quando houver:

- Sofrimento emocional intenso que não diminui com o tempo;
- Dificuldade persistente para realizar atividades do dia a dia;
- Isolamento social prolongado;
- Alterações significativas no sono ou apetite;
- Sensação constante de vazio ou desesperança;
- Culpa excessiva relacionada à perda;
- Dificuldade extrema para aceitar a realidade da ausência;
- Pensamentos de autolesão ou de que a vida perdeu o sentido.

Reconhecer esses sinais é um passo importante para o cuidado.

4.2 Luto complicado

Em alguns casos, o processo de adaptação à perda pode se tornar mais intenso, duradouro e incapacitante. Quando a dor permanece profundamente paralisante por longos períodos, dificultando a retomada gradual da vida, pode haver o que especialistas chamam de luto complicado ou luto prolongado.

Nessas situações, o sofrimento pode se manter de forma intensa e prolongada, tornando mais difícil integrar a perda à própria história e seguir adiante com a vida. O acompanhamento psicológico ou psiquiátrico pode ser fundamental para oferecer suporte, acolhimento e estratégias para enfrentar esse processo de forma mais saudável.



ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO EM NITERÓI



O apoio psicológico pode ser um importante recurso para pessoas enlutadas, oferecendo acolhimento, escuta qualificada e suporte durante o processo de adaptação à perda. Em Niterói, há diferentes possibilidades de atendimento gratuito ou a valores sociais por meio da rede pública de saúde, instituições de ensino e serviços de apoio emocional.

Universidades com clínica-escola:

As clínicas-escola oferecem atendimento psicológico realizado por estagiários supervisionados por professores e profissionais especializados. Algumas opções em Niterói:

- Serviço de Psicologia Aplicada da UFF
- Núcleo de Psicologia Aplicada da UniLaSalle
- Serviço de Psicologia Aplicada da Estácio

As vagas costumam ser abertas semestralmente e podem contar com lista de espera.

CAPS (Centros de Atenção Psicossocial)

Os CAPS são serviços públicos do SUS voltados ao cuidado em saúde mental, oferecendo acolhimento e acompanhamento especializado. Unidades em Niterói:

- CAPS Herbert de Souza
- CAPS AD III Alcenir Veras da Silva
- Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil Monteiro Lobato
- CAPS Casa do Largo

O acesso pode ocorrer por encaminhamento de uma unidade básica de saúde ou por procura direta, conforme a necessidade.



Unidades Básicas de Saúde

Os postos de saúde do município podem realizar acolhimento inicial e encaminhamento para atendimento psicológico ou psiquiátrico na rede municipal. Buscar a unidade de saúde mais próxima pode ser o primeiro passo para receber orientação e direcionamento adequado.



Apoio emocional imediato

Em momentos de sofrimento emocional intenso, é possível buscar escuta e apoio imediato. Centro de Valorização da Vida (CVV): Atendimento gratuito, sigiloso e disponível 24 horas por dia. Telefone: 188 Também oferece atendimento por chat online.



Grupos e redes de apoio ao luto:

Compartilhar a experiência com outras pessoas que vivenciam situações semelhantes pode ajudar no processo de elaboração da perda. Opções de apoio em Niterói:

Instituto e Clínica Grupo Alívio: Oferece acolhimento psicológico e acompanhamento em processos de perda e luto.

Associação Niteroiense de Apoio à Vida (ANAV): Rede de escuta emocional gratuita e sigilosa, integrada ao trabalho de apoio emocional voluntário.

Grupos temáticos temporários: A cidade recebe periodicamente rodas de conversa, encontros e grupos de apoio para pessoas enlutadas, divulgados por instituições de saúde e psicologia.

Rede municipal de saúde mental: Além do acolhimento psicológico, a rede pública pode realizar encaminhamentos para acompanhamento especializado, conforme cada situação.





REGISTRO DE ÓBITO



Além do impacto emocional provocado pela perda, o falecimento de um ente querido também exige a realização de alguns procedimentos legais e administrativos. Entre eles, o primeiro e mais importante é o registro de óbito. Embora lidar com questões burocráticas nesse momento possa parecer difícil, compreender cada etapa pode ajudar a tornar esse processo mais claro e menos desgastante. O registro formaliza legalmente o falecimento e possibilita a emissão da Certidão de Óbito, documento indispensável para diversas providências posteriores.

6.1 O que é o registro de óbito?

O registro de óbito é o ato oficial que comunica legalmente o falecimento ao Estado. É por meio dele que o Cartório de Registro Civil emite a Certidão de Óbito, documento que comprova oficialmente a morte da pessoa. Essa certidão será necessária para a realização de diversos procedimentos, como:

- Sepultamento ou cremação;
- Encerramento de contas bancárias;
- Solicitação de pensão por morte e outros benefícios;
- Inventário e partilha de bens;
- Cancelamento de documentos;
- Atualizações cadastrais em instituições públicas e privadas.

Sem esse registro, muitas providências legais não podem ser iniciadas.

6.2 Qual o prazo para registrar?

O ideal é que o registro seja realizado preferencialmente em até 24 horas após o falecimento. Quando houver circunstâncias excepcionais, o prazo pode ser ampliado conforme previsto na legislação, mas recomenda-se que o procedimento seja feito o quanto antes para evitar atrasos em outras providências necessárias.



6.3 Quais documentos são necessários?

Documentos da pessoa falecida:

- Declaração de Óbito (emitida pelo médico, hospital ou Instituto Médico Legal – IML);
- Documento oficial de identificação;
- Certidão de nascimento ou casamento, quando disponível;
- CPF;
- Título de eleitor;
- Cartão do SUS, se houver.

Documentos do declarante:

- Documento oficial com foto da pessoa responsável pelo registro;

OBS: O declarante costuma ser um familiar próximo ou pessoa legalmente responsável. Caso algum documento esteja indisponível no momento, o cartório poderá orientar sobre como proceder.

6.4 O que é Declaração de Óbito?

A Declaração de Óbito é o documento emitido por um profissional médico que atesta oficialmente o falecimento e informa dados essenciais, como por exemplo:

- Identificação da pessoa falecida;
- Data e horário do óbito;
- Local da ocorrência;
- Causa da morte.

Ela é indispensável para que o cartório possa emitir a Certidão de Óbito. Sem esse documento, o registro não pode ser realizado.

6.5 Quem pode realizar o registro?

O registro pode ser solicitado por:

- Familiar próximo;
- Cônjuge ou companheiro(a);
- Filho(a);
- Responsável legal;
- Pessoa autorizada pela família;
- Representante da funerária, quando houver encaminhamento.

Quando houver dúvidas específicas, o cartório poderá orientar sobre quem está apto a realizar a declaração.

6.6 O que acontece após o registro?

Após a conferência da documentação, o cartório emitirá a Certidão de Óbito. Esse documento deverá ser guardado com cuidado, pois poderá ser solicitado em diferentes momentos para a realização de procedimentos administrativos e jurídicos. É recomendável solicitar mais de uma via, especialmente quando houver necessidade de resolver questões como, por exemplo:

- Inventário;
- Previdência;
- Planos de saúde;
- Seguros;
- Processos bancários;
- Benefícios previdenciários.



6.7 Quando buscar orientação?

Em situações que envolvam:

- Falecimento fora de unidade hospitalar;
- Morte por causa desconhecida;
- Acidentes;
- Necessidade de encaminhamento ao IML;
- Dúvidas documentais.

É importante buscar orientação junto aos serviços de saúde, à funerária responsável ou diretamente ao cartório. Cada situação pode exigir procedimentos específicos.

6.8 Onde registrar o óbito em Niterói?

Em Niterói, o registro deve ser realizado em um Cartório de Registro Civil das Pessoas Naturais (RCPN), observando, sempre que possível, a circunscrição correspondente ao local onde ocorreu o falecimento. Entre os principais cartórios que realizam esse atendimento estão:

- Cartório da 1ª Zona Judiciária do Município de Niterói (Centro);

- Cartório do Registro Civil das Pessoas Naturais do 1º Distrito da 2ª Zona Judiciária de Niterói (Icaraí);

- 3º Cartório RCPN de Niterói-RJ (Centro);

- Cartório 6ª Zona Niterói (Centro);

- Cartório da 5ª Zona Judiciária de Niterói (Piratininga / Região Oceânica);

- Cartório De Itaipu (Região Oceânica).

Caso haja dúvidas sobre qual unidade procurar, é possível buscar orientação diretamente com a funerária responsável, com a unidade hospitalar ou consultar a Central Nacional de Registro Civil.





PENSÃO POR MORTE



Após o falecimento de um servidor segurado da Niterói Prev, seus dependentes legais podem ter direito à pensão por morte, benefício previdenciário destinado a garantir proteção financeira e amparo à família.

Têm direito ao benefício, conforme as regras do Regime Próprio de Previdência Social (RPPS), dependentes como cônjuge, companheiro(a) com união estável comprovada, filhos menores de 21 anos não emancipados, filhos inválidos, enteados ou tutelados com dependência econômica comprovada. Na ausência desses dependentes, pais e irmãos também podem ter direito, desde que atendidos os requisitos legais.

Para solicitar o benefício, é necessário apresentar documentação do servidor falecido e do requerente, incluindo, de forma geral, certidão de óbito, documentos de identificação, CPF e comprovantes que demonstrem o vínculo de dependência. O pedido deve ser realizado diretamente junto à Niterói Prev, preferencialmente dentro dos prazos legais, para garantir que o pagamento seja devido desde a data do falecimento.

O valor da pensão, a forma de cálculo, a divisão entre dependentes, os critérios específicos de concessão e demais direitos variam conforme a legislação aplicável a cada caso. Cada situação é analisada individualmente e pode exigir documentação complementar, especialmente em casos que envolvam união estável, dependência econômica, múltiplos requerentes ou situações especiais previstas em lei.

Para informações mais detalhadas sobre cálculo, valores, documentação completa, prazos e direitos, consulte a cartilha “Simplificando a Pensão”, elaborada pela Niterói Prev.





ENCERRAMENTO



Sabemos que nenhum texto, por mais cuidadoso que seja, é capaz de abarcar a dimensão de uma perda. Ainda assim, esperamos que este material tenha oferecido algum conforto ao coração e contribuído para trazer clareza quanto aos trâmites burocráticos que este momento exige.

Conte com a Niterói Prev sempre que precisar. Nosso trabalho não se trata apenas da orientação sobre benefícios, mas para acolher você nesse momento tão sensível.

**Com cuidado e respeito,
Niterói Prev.**

SE PRECISAR DE APOIO EMOCIONAL:

CVV – Centro de Valorização da Vida

Ligue 188 — 24 horas, todos os dias, gratuito

Ou acesse: cvv.org.br.

CAPS e Unidades de Saúde de Niterói

Procure a unidade de saúde mais próxima de você.

Grupos de apoio ao luto em Niterói

Instituto e Clínica Grupo Alívio ANAV — Associação Niteroiense de Apoio à Vida.



PREFEITURA DE
niterói

TEMPO DE **AVANÇAR**

NITPREV