

# Abraçar la pèrdua

Orientacions per fer camí amb el dol



Foto de [Min An](#)

[www.ciudadaniatarrega.cat](http://www.ciudadaniatarrega.cat)

Per facilitar la lectura i evitar que el text sigui massa carregós, s'ha optat per no utilitzar constantment el llenguatge inclusiu. Tot i això, volem deixar clar que ens referim, sempre, a totes les persones, independentment del seu gènere. Demanem disculpes si això pot generar alguna incomoditat i agraïm la comprensió.

Edició:

- © Ajuntament de Tàrraga - Regidories de Ciutadania i Salut  
Plaça Major, 1 - 25300 Tàrraga  
Tel. 973 502 670 - salut@tarrega.cat
- © Recopilació i redacció dels apartats 1, 2, 3, 4, 8, 9 i 10 Anna Cabrera Lorente, Rim Ounbissi Belhalba, Maria Roser Oliva Llobet i Mireia Fontanet Viladot.
- © Del text de l'apartat "5 El dol en infants i adolescents" Consell Insular de Menorca: "Guia pràctica per a l'atenció als processos de pèrdua i dol des dels centres educatius".
- © Del text de l'apartat "6 El dol per suïcidi" Canal Salut: "Dol per suïcidi".
- © Del text de l'apartat "7 El dol perinatal" Canal Salut: "Dol per la mort d'un fill o filla durant l'embaràs, el part o el postpart".
- © Del text de l'apartat "8 El dol després de la pèrdua de la teva mascota" Dog King: "El dol després de la pèrdua de la teva mascota".

Les fotos on no consta autoria estan lliures de drets.

Correcions ortotipogràfiques i d'estil, Albert Lavila Segura.

Dipòsit legal L 892-2025

Novembre 2025

El document "Abraçar la pèrdua. Orientacions per fer camí amb el dol" està subjecte a una llicència de Reconeixement-No Comercial 4.0 Internacional de Creative Commons. Se'n permet la còpia, la distribució i la comunicació pública sense ús comercial, sempre que se'n citi la font.



“

Un agraïment destacat a la Notaria de Tàrrrega, al Tanatori Tàrrrega i a l'Associació Contra el Càncer a Lleida per la revisió i les aportacions a la present guia.

Agraïm de manera especial a Remei Capitán Artacho, a Mari Cases Borrell, a Jordi Civit Majoral i a Núria Rius Gasull el temps dedicat i les seves aportacions, que han enriquit aquesta guia.

“ Que injusta, que maleïda,  
que cabrona la mort que  
no ens mata a nosaltres  
sinó als que estimem.

Carlos Fuentes



Foto de [Sơn Bờm](#)



Foto de Ron Lach

# Índex

I viu en pau	<b>3</b>
1 Què hem de saber primer?	<b>4</b>
1.1 El dol és natural i intransferible	<b>4</b>
1.2 Algunes coses que m'hauria agradat saber sobre la mort i el dol	<b>5</b>
2 Recorregut cap a la integració en la mort d'un ésser estimat	<b>6</b>
2.1 Característiques del procés de dol	<b>6</b>
2.2 Models explicatius	<b>7</b>
I. Model de John Bowlby	<b>7</b>
II. Model d'Elisabeth Kübler-Ross	<b>8</b>
III. Model de William Wordem	<b>9</b>
IV. Model d'Alba Payàs Puigarnau	<b>10</b>
3 Reaccions i símptomes del dol	<b>11</b>
4 Com es pot sanar o gestionar més tranquil·lament?	<b>12</b>
5 El dol en infants i adolescents	<b>15</b>
5.1 Mites sobre el dol i els infants	<b>15</b>
5.2 Qüestions clau per explicar la mort a infants i adolescents	<b>16</b>
5.3 Característiques de la comprensió de la mort segons cada edat	<b>17</b>
5.4 Estratègies concretes a l'hora de comunicar la defunció	<b>19</b>
5.5 Estratègies concretes per acompanyar	<b>20</b>



6 El dol per suïcidi	21
6.1 Mort per suïcidi	21
6.2 Reaccions concretes davant la mort per suïcidi	22
7 El dol perinatal	23
7.1 Definició	23
7.2 Característiques	23
7.3 Quines dificultats addicionals aporta? Aspectes psicològics	24
7.4 Estratègies concretes per al dol perinatal	25
8 El dol després de la pèrdua d'un animal estimat	26
8.1 Característiques	26
8.2 Estratègies concretes per al dol d'un animal estimat	27
9 El silenci també acompanya	29
10 Entitats i serveis de suport al dol	30
10.1 Generalistes	30
10.2 Supervivents del suïcidi	31
10.3 Suport al dol perinatal	32
10.4 Suport al dol per la mort de mascotes	33
11 Glossari	34
12 Bibliografia	41
13 Fonts consultades	43



# l viu en pau

Les paraules sovint es queden petites davant del buit que deixa la pèrdua d'un ésser estimat. En aquest camí, cada pas pot ser incert, ple de records, preguntes i sentiments que es barregen sense permís. Per això, ens dirigim a vosaltres amb tot el respecte i l'escalf, reconeixent el vostre dolor i la força que feu servir per tirar endavant.

Aquestes paraules no pretenen esborrar la tristesa ni donar solucions màgiques, sinó oferir un petit acompanyament, una espurna de consol i esperança, i recordar-vos que no esteu sols ni soles en aquest procés.

# 1 Què hem de saber primer?

## 1.1 El dol és natural i intransferible

És un procés natural, adaptatiu i complex en el qual conflueixen diferents variables. Aquest procés inclou canvis significatius en les actituds, els comportaments, els pensaments, les emocions i la vida espiritual de la persona amb dol.

És important entendre'l així perquè, de vegades, volem solucionar el malestar més de pressa del que és convenient i així estalviar-nos de patir.

Aquest procés pot estar condicionat per molts factors, com ara la nostra personalitat i la manera de gestionar les emocions. Encara que ara et sembli que el dolor no s'acabarà mai, amb el temps trobaràs respir i calma. Has de permetre't sentir, plorar, recordar i, sobretot, descansar quan ho necessitis.

Recorda que no cal tenir pressa ni ser fort en tot moment. Demana ajuda, parla, abraça els records bonics i cuida't tant com puguis. Cada pas compta, fins i tot els més petits.

Sigui com sigui el teu camí, sàpigues que hi ha llum i moments de pau al final d'aquest temps tan difícil.



# 1.2 Algunes coses que m'hauria agradat saber sobre la mort i el dol

1. La mort no només passa a altres persones.
2. La mort sempre és inesperada.
3. No estem mai prou preparats per a la mort d'una persona que estimem.
4. La mort no sempre s'ajusta als nostres desitjos o plans.
5. La mort no és com ens l'ensenyen a les pel·lícules, no sempre és pacífica i sense dolor.
6. El dol no només existeix quan es mor una persona.
7. És normal i acceptable que a vegades ens sentim alleujats després de la mort d'algú estimat.
8. Tu ets l'única persona que saps com t'has de sentir.
9. No permetis que ningú et digui com ha de ser el teu dol.
10. El dolor de cadascú és diferent.
11. La paraula normal no existeix en el dol.
12. La pena pot fer que sigui aterridor estimar altres persones per por de perdre-les.
13. El dolor de la pèrdua és un reflex de l'amor, però no t'has de penedir mai d'estimar tant com puguis.
14. La pena ens pot produir dolor físic.
15. No es pot esquivar la tristesa.
16. Moltes vegades empitjorem abans de millorar.
17. Quan es tracta del dolor, no hi ha regles.
18. La culpa i la ràbia són una part de la tristesa.
19. No sempre hi ha respostes a les preguntes que ens genera la pèrdua.
20. Hi haurà molts dies que em sentiré completament sol.
21. El temps no ho cura tot.
22. El dol ens canvia i probablement mai més tornarem a ser els mateixos.
23. No totes les persones saben què dir, però això no vol dir que no els importis.
24. No totes les persones que ens estimen saben com ajudar-nos.

Cedit per: Remei Capitán Artacho, terapeuta especialitzada en dol.

# 2 Recorregut cap a la integració de la mort d'un ésser estimat

## 2.1 Característiques del procés de dol

El dol és un procés natural; és compartit, però també profundament personal. Tot i que segueix unes característiques comunes, cada persona el viu de manera diferent segons la seva experiència, personalitat i context.

És un procés dinàmic que evoluciona amb el temps, necessita reconeixement social i requereix implicació activa.

La manera com es transita pel dol ha de ser lliurement escollida per qui el visqui.

El dol pot esdevenir una font de creixement personal, però si no es gestiona bé, pot cronificar-se i generar un patiment prolongat.

## 2.2 Models explicatius

### I. Model de John Bowlby

Segons John Bowlby, considerat un dels psicòlegs més influents del segle XX, les fases més comunes del dol són les següents:

#### 1 | **Atordiment i negació**

**Pot durar hores o dies**

Les persones que estan de dol se senten confoses, ansioses o incrèdules davant d'una pèrdua recent. Solen experimentar un sentiment d'irrealitat enfront de les coses que les envolten. Poden semblar anestesiades.

#### 2 | **Anhel i recerca de la persona perduda**

**Pot durar mesos**

Les persones experimenten ira i irritabilitat, que alternen amb sentiments intensos de tristesa i pèrdua. Solen sentir-se culpables o manifestar retrets cap a la persona perduda.

#### 3 | **Desorganització i desesperança**

**Pot durar més d'un any**

S'experimenta una tristesa profunda en prendre consciència del caràcter irreversible de la pèrdua. Les persones es mostren apàtiques i tendeixen a aïllar-se.

#### 4 | **Acceptació i reorganització**

**Pot durar d'un a tres anys**

La persona accepta la realitat de la mort, sense experimentar dolor intens pel record de la persona perduda. En aquesta fase, les persones es troben disposades a adaptar-se a la seva nova situació.

## II. Model d'Elisabeth Kübler–Ross



Foto de [Juan Pablo Serrano](#)

La doctora Elisabeth Kübler-Ross, reconeguda com una de les majors expertes en el procés de mort i les cures pal·liatives, va descriure cinc etapes del dol que experimenten sovint les persones que pateixen la pèrdua d'un ésser estimat. Aquestes etapes no són lineals i no tothom les experimenta en l'ordre descrit. Algunes persones poden passar ràpidament per una etapa o saltar-se'n una altra, mentre que d'altres poden passar-hi molt de temps.

- 1 | Negació**  
La primera reacció acostuma a ser negar la realitat de la situació. És un mecanisme de defensa normal que ens ajuda a amortir el xoc inicial.
  - 2 | Ira o còlera**  
Quan la negació comença a desaparèixer, la realitat i el dolor apareixen i la reacció sol ser de còlera.
  - 3 | Negociació**  
En aquesta etapa, potser intentem fer un pacte amb Déu o amb una força superior per arribar a un desenllaç diferent.
  - 4 | Depressió**  
A mesura que comencem a entendre la realitat de la pèrdua, ens enfrontem a la tristesa profunda, la soledat i la incertesa.
  - 5 | Acceptació**  
Aquesta etapa no significa necessàriament la felicitat o la resolució, sinó més aviat l'acceptació de la nova realitat.
- 8

# III. Model de William Wordem

William Worden va ser un destacat psicòleg i expert en el camp del dol i la pèrdua. És conegut per la seva contribució a la comprensió i el maneig del procés de dol, així com per desenvolupar un model de quatre tasques del dol que ha estat àmpliament reconegut i utilitzat a la psicologia. Aquest model s'empra per descriure les etapes que les persones travessen mentre accepten la pèrdua d'un ésser estimat.

- 1 | Acceptar la realitat de la pèrdua**

Les persones han de reconèixer i acceptar que la pèrdua ha succeït i que la persona morta ja no tornarà.
- 2 | Treballar a través del dolor i el dol**

Les persones experimenten una gamma d'emocions relacionades amb la pèrdua, com la tristesa, l'enuig, la confusió i la desesperació. És important permetre sentir aquestes emocions i processar-les en lloc de suprimir-les.
- 3 | Adaptar-se a un entorn en què la persona morta ja no hi és**

Les persones comencen a ajustar-se a la vida sense la persona que ha mort. Poden reorganitzar les seves rutines i activitats diàries per adaptar-se a aquesta nova realitat.
- 4 | Trobar una manera de continuar la vida sense oblidar la persona morta**

Aquesta tasca implica trobar un lloc a la vida per a la memòria de la persona morta, mentre es continua avançant amb la pròpia vida. Això pot incloure trobar maneres d'honar i recordar l'ésser estimat.

# IV. Model d'Alba Payàs Puigarnau

Alba Payàs Puigarnau és psicoterapeuta i especialista en processos de pèrdua i dol. El seu model de dol s'anomena «model integratiu-relacional» i es diferencia dels models més clàssics (com el de les etapes de Kübler-Ross) perquè no entén el dol com un camí lineal amb fases tancades, sinó com un procés viu, dinàmic i únic per a cada persona.

## 1 | No hi ha fases fixes

El dol no és un itinerari que tothom hagi de recórrer de la mateixa manera. És un procés en què avances i retrocedeixes.

## 2 | Moviment pendular

Les persones en dol oscil·len entre dos pols:

- el de connectar amb el dolor i la pèrdua,
- el de tornar a la vida i a les activitats quotidianes.

Aquesta oscil·lació és normal i saludable.

## 3 | Importància de la relació

El dol es viu dins d'una xarxa de vincles. El suport, la presència i la validació emocional dels altres són claus per elaborar-lo.

## 4 | Continuitat del vincle

No es tracta d'«oblidar» la persona estimada, sinó d'anar construint una nova manera de relacionar-s'hi, integrant el record dins la pròpia vida.

## 5 | Resiliència i significat

El model posa èmfasi en com, a través del dol, les persones poden trobar sentit a la pèrdua i créixer personalment.

10

# 3 Reaccions i símptomes del dol

En el procés de dol, hem d'entendre que la pèrdua no afecta únicament les emocions, sinó que ens impacta de manera global. Així doncs, les persones en dol podem presentar les reaccions següents:

- **Àrea fisiològica:** sensació de falta d'aire, opressió al pit, migranya, trastorns del son i alimentaris, sensació de buit a l'estómac, pèrdua de gana, cansament, mal de cap, hipersensibilitat al soroll, sequedat a la boca, mareigs, sospirs...
- **Àrea cognitiva:** manca de concentració, manca de memòria, sensació d'irrealitat, obsessions, incredulitat, confusió, sentit de presència, al·lucinacions, somnis estranys...
- **Àrea conductual:** hiperactivitat o apatia, distraccions, agressivitat, evitar o freqüentar records, cercar la persona que ha mort o parlar amb ella, desorganització, plor, portar objectes de la persona que ha mort, manca de comunicació, aïllament social, símptomes d'estrès posttraumàtic, trastorns de conducta, trastorn d'ansietat...
- **Àrea emocional:** sentiments d'impotència, solitud, tristesa, por, angouxa, culpa, enuig, ràbia, ansietat, insensibilitat, anhel, indiferència, canvis d'humor, irritabilitat, baixa autoestima...
- **Àrea social:** aïllament, assumció de nous rols, canvi d'amistats...
- **Àrea espiritual:** pèrdua o recerca del sentit de la vida, canvi de creences...

Totes aquestes reaccions són naturals i poden formar part d'un procés de dol normal. Conèixer aquesta diversitat de reaccions ens ajuda a comprendre millor el que viu la persona en dol i acompanyar-la amb més empatia i respecte pel seu ritme i vivència.

# 4 Com es pot sanar o gestionar més tranquil·lament?

1

## No hem de posar límits de temps

La durada del dol varia en cada persona. Molta gent pensa que hauria de durar un any; d'altres, alguns dies o setmanes, però no és controlable. Això no ens ha de fer sentir malament. No hi ha una manera correcta de sentir-se, i és important no jutjar-se. Totes les emocions i sentiments són vàlids. Donem-nos temps per acceptar el que ha passat i elaborar la pèrdua.

2

## No comparem el nostre dol amb el dels altres

L'impuls de comparar i contrastar el nostre dolor amb el dels altres és natural. Som criatures socials i anhelem el coneixement que el que estem experimentant no és completament estrany ni es troba fora de la norma. Això significa que no és sorprenent si ens adonem que desitgem continuar amb la vida tan ràpidament com ho va fer la nostra cunyada, per exemple.

### 3

#### Dediquem conscientment temps al dol

Una de les millors coses que podem fer és dedicar temps per plorar i estar tristos deliberadament. Ens hem de prendre un temps amb regularitat per abordar el nostre dolor i tristesa de manera intencional i voluntària. Aguantar el dol pot generar menys tranquil·litat i coordinació en el dia a dia.

### 4

#### Busquem el suport social correcte

Busquem suport en el nostre entorn. Probablement no saben què dir-nos ni com actuar, però compartir el que sentim i el seu acompanyament i escolta poden ajudar-nos.

El suport social no és només parlar amb altres persones sobre el nostre dolor o pèrdua en concret, sinó també poder tenir una conversa estable sobre altres qüestions de la vida.



**Si sou familiars o amics d'una persona que està patint un dol, acompanyeu-la i escolteu-la, no la jutgeu, permeteu que expressi el que sent, oferiu-vos a ajudar-la en qüestions pràctiques. Feu-li sentir la vostra disponibilitat i suport**

## 5

### Prenguem-nos seriosament la nostra cura personal

Una part poc coneguda que ajuda a portar bé el dol és cuidar-nos a nosaltres mateixos, especialment el nostre cos.

Recomanacions d'autocura:

- **Cuidem l'alimentació.** Seguim una dieta equilibrada. Menjar bé ens ajudarà a mantenir l'energia i la salut durant aquesta etapa difícil.
- **Fem exercici.** L'activitat física pot ser un gran alleujament per millorar l'estat d'ànim i desconnectar. No cal que siguin esports intensos, pot haver-n'hi prou amb una passejada diària.
- **Descansem adequadament.** El dol pot ser esgotador tant emocionalment com físicament. Assegurem-nos de descansar prou.
- **Cuidem també la gent que estimem.** Fer costat a altres familiars o amics que passen pel mateix que nosaltres pot ser terapèutic i enforteix les relacions en aquests moments de dol.

## 6

### Senyals d'alerta: Quan és indicat sol·licitar ajuda especialitzada?

Si el nostre nivell de patiment és molt intens i no disminueix amb el temps, hem de buscar atenció professional.

Expressem les nostres necessitats i demanem ajuda per no sentir-nos tan desbordats en la nostra vida quotidiana.



# 5 El dol en infants i adolescents

## 5.1 Mites sobre el dol i els infants

Mite	Realitat
No s'adonen de què passa després d'una pèrdua.	Se n'adonen, i no parlar-ne és deixar-los incomunicats davant la vida.
No elaboren el dol.	Elaboren i viuen el dol i necessiten espais segurs per expressar-se, sentir-se escoltats i acompanyats.
No atribueixen significat als esdeveniments.	Ben al contrari, sí que hi atribueixen significats i a més necessiten fer-ho.
Els adults els hem de protegir del dolor i el patiment, per això és millor que no participin en els rituals.	La millor protecció és incorporar-los a la vida de la família, amb la participació adequada. Protegir l'infant des de l'exclusió farà que se senti sol i abandonat. La protecció entesa com a inclusió la viu com una manera de formar part de quelcom, per ser acompanyat i també poder acompanyar.
No entenen els rituals.	Els hem d'ajudar a entendre els rituals i fer-los-hi participar en la mesura que sigui possible.

El procés de dol en infants i adolescents és similar al dels adults, però el canalitzen de manera diferent, ja que la seva capacitat d'expressió també és diferent de la dels adults.

Les reaccions que observarem en l'evolució del procés de dol d'infants i adolescents dependrà d'alguns factors, com poden ser:

- les circumstàncies de la mort;
- el concepte de mort que tinguin, previ a la situació actual de pèrdua;
- el vincle que tinguessin amb la persona absent;
- l'entorn familiar i sociocultural de l'infant, i
- la personalitat, maduració cognitiva i desenvolupament emocional de l'infant

## 5.2 Qüestions clau per explicar la mort a infants i adolescents

És important recordar que el concepte de la mort està associat a una càrrega emocional i, per comprendre'l, es requereixen mecanismes elaborats d'abstracció i interiorització. Perquè els infants i adolescents puguin integrar el concepte de mort en la seva totalitat, convé que s'entenguin els paràmetres següents:

- Universalitat: tots els éssers vius es moren?
- Irreversibilitat: es pot tornar a la vida un cop s'ha mort?
- No funcionalitat: quan es mor, el cos ja no funciona?
- Causalitat: per què ens morim?
- Continuació no corpòria: la mort és el final?

# 5.3 Característiques de la comprensió de la mort segons cada edat

Segons l'edat, els infants i adolescents poden entendre la mort d'una manera o altra.

Edat	Comprensió de la mort	Com poden reaccionar a la pèrdua?
0-2 anys	No entenen la mort, però sí que noten l'absència de la persona estimada i l'angoixa dels adults. Això pot fer-los sentir insegurs o abandonats, per això és important preparar-los per a les pèrdues i oferir-los vincles estables i segurs.	L'infant no es diferencia de la persona que en té cura i li dona estabilitat. Reacciona a les pèrdues amb canvis d'ànim com plors, irritabilitat, problemes de son o de gana. És important estar alerta si la figura principal, com la mare o el pare, està afectada emocionalment.
2-5 anys	Entenen la mort de manera literal i concreta. Creuen que és temporal i reversible, com dormir, i pensen que els difunts continuen vivint en algun lloc indeterminat. No comprenen que la mort és permanent i tenen una visió màgica i egocèntrica del món. Si tenen un vincle segur amb l'adult de referència, poden continuar desenvolupant la seva autonomia.	Poden reaccionar a la mort amb preguntes concretes i repetitives, alteracions del son i de l'alimentació, regressions com pèrdua del control d'esfínters. Poden no reaccionar immediatament, mostrar rebequeries, por a l'abandonament i alternar jocs amb moments de tristesa. També poden sentir-se culpables per la mort a causa del seu pensament màgic i egocèntric.

Edat	Comprensió de la mort	Com poden reaccionar a la pèrdua?
5-10 anys	<p>Comencen a tenir un pensament més complex i mostren curiositat per la mort, fent preguntes profundes.</p> <p>Entenen la irreversibilitat de la mort, però encara no la consideren universal (creuen que només els passa als altres).</p> <p>Sovint la personifiquen com un fantasma o un esperit.</p>	<p>Poden reaccionar a la mort amb agressivitat, amb por de perdre els pares i amb sentiments d'abandonament.</p> <p>Poden baixar el seu rendiment escolar per falta de concentració i mostrar símptomes físics, com mals de panxa o de cap.</p> <p>És possible que intentin assumir responsabilitats que no els corresponen.</p>
A partir dels 11 anys	<p>Entenen que la mort és irreversible i universal.</p> <p>Comencen a reflexionar sobre la seva pròpia mortalitat i reconeixen l'impacte emocional que implica la pèrdua d'una persona estimada.</p>	<p>La mort pot provocar emocions intenses com culpa, ràbia o vergonya, així com ansietat pel propi final.</p> <p>Poden tenir canvis d'humor, por de ser rebutjats, alteracions en el son o l'alimentació, i fins i tot adoptar conductes de risc.</p> <p>A vegades aparenten normalitat com a defensa, i poden sentir-se culpables per haver sobreviscut.</p>



## 5.4 Estratègies concretes a l'hora de comunicar la defunció

1

### No s'ha d'ajornar

És recomanable que les persones properes que hagin de comunicar aquesta pèrdua a un infant o adolescent ho facin aviat i amb sinceritat.

No és necessari proporcionar molts detalls, sinó oferir gradualment informació adaptada a la seva maduresa, evitant les metàfores.

2

### Cal buscar un espai de confiança

Cal trobar un espai de confiança on ells puguin expressar emocions i preguntes. Cal respectar com reaccionin davant del dol i oferir suport emocional i físic, especialment en edats més primerenques, en què poden sorgir pors de solitud i inseguretat.

Els adolescents és possible que tinguin dificultats per expressar les emocions i experimentin canvis sobtats de comportament. És crucial estar oberts a escoltar-los i donar-los espai per elaborar el que senten.



# 5.5 Estratègies concretes per acompanyar

1

## Quines estratègies concretes es poden afegir al que s'ha dit abans?

Cal continuar acompanyant l'infant o l'adolescent durant el procés de dol, encara que no mostri signes de patiment.

És important recordar que, **fins i tot en moments dolorosos, poden mantenir la capacitat de riure i jugar.**

2

## Cal implicar-hi la comunitat

És important implicar l'escola i altres recursos comunitaris en el suport a infants i adolescents, ja que poden necessitar ajuda addicional per gestionar el dol i les emocions.

Si es considera que la situació és de risc, cal demanar ajuda professional.

3

## Senyals d'alerta: Quan cal sol·licitar ajuda especialitzada?

És recomanable buscar ajuda professional si, **després de tres a sis mesos** de la pèrdua d'una persona estimada, **el menor mostra senyals d'alerta preocupants** com: tristesa profunda, aïllament social, falta d'interès, apatia, reaccions emocionals exagerades o inexistents, sentiments persistents de culpa, agressivitat, irritabilitat, alteracions del son o alimentació, conductes regressives o de risc, desig de morir o imitació excessiva de la persona difunta.

També cal prendre mesures si hi ha una baixada en el rendiment escolar, resistència o poques ganes d'assistir a classe

20

# 6 El dol per suïcidi

## 6.1 Mort per suïcidi

Quan es tracta d'una mort per suïcidi, a tot el dolor s'hi afegeix l'**estigma social** i la **incomprensió** que l'envolta. Això pot fer que el procés de dol sigui més difícil de gestionar, més intens i durador.

Les persones que hem viscut o vivim un dol per suïcidi ens reconeixem com a **supervivents**. Els supervivents hem de fer front no només a l'intens dolor de la pèrdua, sinó també a la impossibilitat de trobar una explicació i un sentit als motius que van portar la nostra persona estimada a suïcidar-se, que es trobava en un estat de profund patiment i desesperació.



## 6.2 Reaccions concretes davant la mort per suïcidi

A part de les esmentades en el punt 3, en els primers moments és freqüent experimentar **xoc, incredulitat, bloqueig emocional** (per exemple, no poder plorar), **confusió i negació** del que ha passat. Són reaccions per protegir-nos de l'impacte i del dolor.

A més a més, a la situació d'un suïcidi s'hi afegeix l'angoixa de **voler saber o entendre** què és allò que ho ha forçat. Això afegeix un matís diferent del dol per suïcidi en relació amb la resta de dols.

El pensament potser més devastador és «com és possible que fos capaç de fer-ho?». Aquest pensament ens produeix una sensació d'incredulitat, de viure en una irrealitat intensa; ens sembla mentida que visquem aquest final tan inesperat. El final més tràgic imaginable per a aquella persona a la qual hem estimat i cuidat.

Aquest sentiment s'experimenta igualment encara que, en alguns casos, s'hagués plantejat la possibilitat que aquesta circumstància acabés succeint.

Els supervivents tenim el risc de desenvolupar problemes de salut mental, com ara depressió, addiccions, ansietat, estrès posttraumàtic i conducta suïcida. Per això és important que durant el procés de dol rebem suport per part de familiars i de l'entorn i, en cas que sigui necessari, també de professionals sanitaris.

# 7 El dol perinatal

## 7.1 Definició

És el dol per la mort d'un nadó des del moment que assoleix condicions de periviabilitat, generalment entre les vint-i-dues i les vint-i-quatre setmanes de gestació, fins al setè dia després del naixement.

Periviabilitat vol dir que un nadó pot néixer molt abans del temps i té possibilitats de viure fora de la panxa de la mare, però és molt difícil que sobrevisqui.

## 7.2 Característiques

La pèrdua d'un fill o filla durant l'embaràs o poc temps després de néixer és una experiència profundament dolorosa i impactant, tant per a les mares i pares com per a l'entorn familiar més proper. Aquest tipus de dol té característiques pròpies que el poden fer molt intens i durador.

Una de les seves dificultats principals és que es tracta sovint d'un dol **desautoritzat socialment**: l'entorn immediat (família, amics, feina) pot ser que no reconegui del tot la magnitud del patiment, fet pel qual molts progenitors viuen el dol en silenci i soledat. Això és especialment comú en les pèrdues gestacionals primerenques.

Inicialment, la reacció pot ser de **xoc i sensació d'irrealitat**, especialment perquè el vincle amb el nadó encara no era tangible: es construïa a partir d'ecografies i moviments percebuts, i no d'un contacte real amb el fill o filla.

A més, la pèrdua pot tenir per a la mare **conseqüències físiques** i també **psicològiques**. És una situació que requereix comprensió, acompanyament i, sovint, suport professional per elaborar el dol de manera saludable.

## 7.3 Quines dificultats addicionals aporta? Aspectes psicològics

La pèrdua d'un fill o filla durant l'embaràs o poc després de néixer genera un estrès emocional molt intens dins el nucli familiar i el situa en un procés de dol profund.

El dol perinatal té característiques especials. És una mort inesperada, impensable i **no forma part del cicle vital que s'espera**. A més, és l'única situació en què **una dona pot viure la mort literal d'un ésser dins seu**, fet que la fa especialment impactant. És una pèrdua que afecta una persona que encara no havia arribat plenament al món, però que ja havia estat **imaginada, idealitzada i esperada**. La proximitat entre el naixement i l'adeu crea un gran xoc emocional, i sovint es tracta d'un dol silenciats o desautoritzat per la societat, amb poca comprensió i reconeixement social, cosa que porta a viure'l en solitud.

Després del part, el cos de la dona manté els **canvis hormonals** propis de l'embaràs, però sense el nadó. Això genera una sensació de **desconnexió o incongruència** entre el que el cos li demana i la realitat. Apareixen **sentiments ambivalents** i expressions de dolor molt profund, com ara:

- «No puc atansar-me a altres nadons ni mirar-los.»
- «No puc veure embarassades, sento molta ràbia envers elles.»
- «No em sento còmoda sortint de casa, el cos em demana quedar-me a casa o tornar-hi de pressa quan surto.»
- «Sento un buit molt gran, tinc els braços buits.»
- «Necessito abraçar el meu nadó.»

Aquestes frases reflecteixen **el vincle trencat i el dolor viscut** de manera íntima i intensa. És un dol que requereix espai, comprensió, temps i, sovint, suport especialitzat.

## 7.4 Estratègies concretes per al dol perinatal

- Conserveu els records del vostre fill o filla, us pot ajudar.
- Intenteu ser vosaltres les persones que desmunteu l'habitació que havíeu preparat per al vostre fill o filla, quan us hi sentiu amb forces, sense un període definit, i guardeu aquells objectes o roba que vulgueu.
- Tingueu en compte que un nou embaràs de manera precoç no substituirà la pèrdua, us heu de donar temps per assimilar la situació i elaborar el dol.
- Adreceu-vos a les associacions que ofereixin orientació i suport. Compartir la vostra experiència amb altres mares i pares que han viscut una situació similar pot ser de gran ajuda

Més informació:

[Guia d'acompanyament en el dol perinatal](#)

[Guia d'atenció al dol perinatal i a la mort neonatal](#)



# 8 El dol després de la pèrdua d'un animal estimat

## 8.1 Característiques

Els animals amb qui compartim la vida són molt més que animals de companyia: esdevenen membres de la família amb qui compartim moments quotidians i especials. Ens acompanyen sempre, mostren un afecte i lleialtat incondicionals, per això és normal que moltes persones sentin un vincle molt intens amb ells, fins al punt de considerar-los més importants que algunes persones del seu entorn.

Quan un animal estimat mor, la seva pèrdua ens pot provocar un gran dolor emocional. Aquest sentiment és totalment legítim i no cal sentir-nos avergonyits o culpables per viure un procés de dol. De fet, el dol per una mascota és molt semblant al que es viu per la mort d'una persona estimada.



Foto de Benjamí Hueso Baiges

## 8.2 Estratègies concretes per al dol d'un animal estimat

1

### Parleu del que sentiu amb persones que us entenguin

Algunes persones poden no entendre el dolor per la pèrdua d'un animal estimat, però això no vol dir que no sigui real ni important. Per a vosaltres, el vostre animal era part de la família. No deixeu que us jutgin i intenteu envoltar-vos de persones que us comprenguin. Si no en teniu cap a prop, busqueu suport en grups o fòrums. Compartir el que sentiu no farà desaparèixer la pena, però us ajudarà a sentir-vos amb més suport.

2

### Organitzeu algun ritual

Algunes persones troben útil fer un ritual per acomiadar-se del seu animal estimat i començar a acceptar que l'han perdut. Pot ser un petit gest simbòlic, com enterrar una joguina seva o escriure-li unes paraules. L'important és fer-ho només quan us hi sentiu preparats, ja que pot remoure emocions intenses, però també us pot ajudar a sanar.

3

### Recordeu els bons moments

Després de la pèrdua del vostre animal estimat, és normal recordar els seus últims moments, especialment si va morir de manera dolorosa o sobtada. A poc a poc, però, intenteu substituir aquests records tristos per moments feliços viscuts amb ell. Encara que la seva marxa és inevitable, queda la sort d'haver compartit la vida junts. Amb el temps, els bons records superaran el dolor i us quedarà el consol d'haver-lo fet feliç.

## 4 | Normalitzeu parlar del vostre animal estimat

Quan us hi sentiu preparats, intenteu parlar-ne i recordar-lo amb estima. Fer un àlbum de fotos o compartir anècdotes amb la família us ajudarà a conservar els bons moments i recordar-los com la gran companyia que van ser.



## 5 | Creeu noves rutines

Quan el vostre animal estimat marxa, és normal patir un gran buit per totes les rutines compartides. Els primers dies podeu sentir-vos perduts i fer automàticament coses que abans fèieu junts. Amb el temps, podeu començar a omplir aquest espai amb noves activitats que us agradin, com passar temps amb gent del vostre entorn, fer esport o dedicar-vos a alguna afició. La vida continua, i segur que la vostra mascota voldria veure-us feliços.

## 6 | Parleu amb els infants i les persones grans

Els infants són els que més poden patir la pèrdua d'un animal estimat. És important explicar-los-la adaptant-se a la seva edat, sense enganys, i donant-los suport.

També les persones grans que viuen soles amb una mascota són molt vulnerables a aquesta pèrdua, per això cal estar atents, escoltar-les i cuidar-les, ja que perdre un amic tan proper suposa un gran impacte.

## 7 | No substituïu el vostre animal estimat

És normal sentir la necessitat d'adoptar una nova mascota després de perdre'n una, però és important considerar esperar una mica. Aquesta decisió és molt personal i cal que us assegureu d'estar plenament preparats, perquè el nou animal mereix començar una nova etapa amb la vostra millor versió, amb cura i atenció.

Quan hàgiu superat el dol i us sentiu a punt, adopteu sense por i amb el cor obert.

# 9 El silenci també acompanya

És important no fer especulacions sobre la mort d'una persona per respecte, responsabilitat i cura cap a tothom qui hi estigués relacionat. Quan una persona mor, les seves famílies, amistats i entorn més proper viuen un moment de dolor i fragilitat emocional. Difondre rumors o parlar sense tenir informació contrastada pot fer molt de mal, generar confusió, alimentar falsedats i augmentar el patiment de les persones que viuen el dol.

A més, la mort és un tema delicat i íntim, i tothom té dret a viure aquest procés amb privadesa. Especular sobre les causes o circumstàncies pot vulnerar aquest dret i trencar la confiança i la dignitat que mereixen tant la persona difunta com el seu entorn.

També cal tenir en compte la responsabilitat social: compartir informació no contrastada pot contribuir a la desinformació i a l'estigmatització, especialment en casos sensibles (suïcidi, accidents, malalties, etc.).

Per tot això, és fonamental parlar amb prudència, empatia i respecte, i només transmetre informació quan sigui certa i necessària.

**Guardar silenci, a vegades, és un acte de respecte molt més valuós que qualsevol opinió.**

# 10 Entitats i serveis de suport al dol

## 10.1 Generalistes

### Equip d'Atenció Primària

Us podeu dirigir al vostre EAP i sol·licitar ajuda als vostres professionals de referència.

#### **EAP Tàrrega**

Adreça: C. Salvador Espriu, s/n

Telèfons: 973 310 852 | Programació de visites 93 326 89 01

Correu electrònic: [tarrega.gis.lleida.ics@gencat.cat](mailto:tarrega.gis.lleida.ics@gencat.cat)

Web: [EAP Tàrrega - ICS](#)

### Servei de suport al dol de Ponent

Ofereix suport per acompanyar i superar el dol.

Dona servei a Agramunt, Alfarràs, Artesa de Segre, Balaguer, Cervera, Guissona, Lleida, Mollerussa, Ponts, **Tàrrega** i Tremp.

Telèfons: 679 725 357 | 639 610 603

Correu electrònic: [secretaria@suportaldol.org](mailto:secretaria@suportaldol.org) | [info@suportaldol.org](mailto:info@suportaldol.org)

Web: [Servei de suport al dol de Ponent](#)

### Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

Disposa d'un grup de treball sobre el dol que té com a objectiu oferir una resposta professional al patiment provocat per una pèrdua, amb la finalitat de millorar el benestar emocional de la població.

#### **Delegació Territorial de Lleida**

Adreça: C. Acadèmia, 14, 4t | Lleida

Telèfons: 973 230 437

Correu electrònic: [copc.ll@copc.cat](mailto:copc.ll@copc.cat)

Web: [COPC](#)



Cap dels serveis esmentats és d'atenció immediata o d'urgències.

El SEM ofereix un servei de psicologia en cas de morts sobtades, inesperades o en cas de suïcidi entre d'altres. Cal trucar al 112 i sol·licitar el servei.

## 10.2 Supervivents del suïcidi

### Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi (ACPS)

Telèfons: 623 300 455

Correu electrònic: [info@acps.cat](mailto:info@acps.cat)

Web: [ACPS](#)

### Associació per a la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent (APSAS)

Telèfons: 699 861 164

Correu electrònic: [apsascontacte@gmail.com](mailto:apsascontacte@gmail.com)

Web: [APSAS](#)

### Després del Suïcidi | Associació de Supervivents (DSAS)

Telèfons: 662 545 199 | 666 640 665

Correu electrònic: [info@dsas.org](mailto:info@dsas.org)

Web: [Després del suïcidi](#)

### Mans Amigues

Telèfons: 722 188 404

Correu electrònic: [ds.mansamigues@gmail.com](mailto:ds.mansamigues@gmail.com)

Web: [Mans Amigues](#)

### Tramuntana Després del Suïcidi (TDS)

Telèfons: 671 838 111

Correu electrònic: [tramuntanads@gmail.com](mailto:tramuntanads@gmail.com)

Web: [Tramuntana Després del Suïcidi](#)

# 10.3 Suport al dol perinatal

## Atenció a la salut sexual i reproductiva de Lleida | ICS

Telèfon: 667 171 956

Web: [ASSIR Lleida](#)

## Unitat de Dol Perinatal | Hospital Universitari Arnau de Vilanova

Accés a través del Servei d'Obstetrícia i Ginecologia de l'HUAV.

Web: [Servei d'Obstetrícia i Ginecologia de l'HUAV](#)

## Associació Chisana

Correu electrònic: [associaciochisana@gmail.com](mailto:associaciochisana@gmail.com)

Telèfon: 613 134 446

Instagram: [@associaciochisana](#)

## Petits amb llum

Adreça: Casal d'Entitats Mas Guinardó | Pl. Salvador Riera, 2 | Barcelona

Correu electrònic: [info@petitsambllum.org](mailto:info@petitsambllum.org)

Web: [Petits amb llum](#)

## ANHEL Associació de famílies en dol del Vallès

Correu electrònic: [anhel.valles@gmail.com](mailto:anhel.valles@gmail.com)

Web: [Anhel Vallès](#)

## A Contracor

Correu electrònic: [dolacontracor@gmail.com](mailto:dolacontracor@gmail.com)

Web: [A Contracor](#)



# 10.4 Suport al dol per la mort del teu animal estimat

## Cel Amic. Funerària de mascotes

**Adreça:** Carrer Puigmal, 26 | Polígon Sant Isidre III  
Sant Fruitós de Bages

**Telèfon:** 937 063 878 | 670 434 603 (també Whatsapp)

**Correu electrònic:** [info@celamic.cat](mailto:info@celamic.cat)

**Web:** [Cel Amic](#)

## Descans Les potetes. Cementiri d'animals de companyia

**Adreça:** Carretera d'El Cogul a Granyena de les Garrigues, km. 1,5, El Cogul

**Telèfon:** 641 232 240

**Formulari de contacte:** [Contacte](#)

**Web:** [Descans Les potetes](#)

## Tanatori de mascotes

Té centres a Barcelona, Riudarenes i Polinyà

**Telèfon:** 937 132 270 | 972 856 579 | 625 379 894

**Correu electrònic:** [info@tanatoridemascotes.com](mailto:info@tanatoridemascotes.com)

**Web:** [Tanatori de mascotes](#)

## Un cop de pota

**Formulari de contacte:** [Contacte](#)

**Web:** [Un cop de pota](#)



# 11 Glossari

**A** **Administrador | administradora patrimonial.** És la persona encarregada de l'administració patrimonial d'un menor d'edat no emancipat que no estigui sotmès a la potestat parental o d'una persona incapacitada.

**Apoderat | apoderada.** És la persona encarregada de representar-ne voluntàriament una altra i, per mandat d'aquesta, pot actuar legalment en el seu nom i interès.

**Any de viduïtat.** Segons el Codi Civil Català, és el dret que té la persona convivent o cònjuge a ocupar tot l'habitatge i a ser alimentada a càrrec del patrimoni del causant durant l'any següent a la seva mort.

**B** **Béns, drets i obligacions.**

- **Béns.** Són els objectes o propietats materials que tenia la persona difunta i que passen als hereus, per exemple: habitatges, terrenys, cotxes; mobles, joies, obres d'art; diners en efectiu o al banc.
- **Drets.** Són beneficis o privilegis legals que el difunt tenia i que es poden heretar, per exemple: cobrament d'un lloguer pendent, drets d'autor, drets d'usdefruit (ús d'un habitatge), participacions en empreses.
- **Obligacions.** Són els deutes o compromisos pendents que també passen als hereus (llevat que es rebutgi l'herència o s'accepti a benefici d'inventari), per exemple: hipoteques o préstecs, rebuts pendents de pagar (IBI, subministraments, etc.), multes o impostos.

**C** **Causant.** És la persona física que, en morir, obre la successió per a tot el seu patrimoni.

**Certificat mèdic de defunció.** És el document que acredita les causes de la mort. L'estén el metge que hagi assistit el difunt en la seva última malaltia o qualsevol altre metge que reconegui el cadàver i comprovi la certesa de la mort. És el document que acredita les causes de la mort.

**Certificat de defunció.** És el mitjà pel qual es dona fe de la mort d'una persona (data, hora i lloc on ha esdevingut). La mort té efectes civils des que es produeix, però perquè es reconegui plenament, és necessària la inscripció al Registre Civil que expedeix el certificat de defunció. Aquest registre comunica d'ofici la baixa del difunt al padró d'habitants.

Normalment, és la funerària qui s'encarrega de fer la inscripció al Registre Civil. Però també ho pot demanar qui tingui coneixement cert de la mort. La gestió s'ha de fer al Registre Civil del lloc on s'ha produït la mort.

Hi ha, però, algunes excepcions i regles especials:

- Si es desconeix el lloc del decés, la inscripció de la mort es farà en el registre del lloc on s'hagi trobat el cadàver.
- Per a la inscripció de defuncions produïdes en el curs d'un viatge, serà competent el registre del lloc d'enterrament. Si no n'hi ha, el registre del poble o ciutat de més proper.
- Si una persona mor en un naufragi o accident d'avió, el Registre Civil que s'encarrega de registrar la defunció serà:
  - on es facin les primeres gestions oficials (com la investigació o informe),
  - si cap autoritat espanyola fa aquestes gestions, el registre del lloc on va passar l'accident serà l'encarregat.

Qualsevol persona pot sol·licitar el certificat, presencialment al registre on s'ha inscrit, o telemàticament al Ministeri de Justícia.

**Columbari.** És un edifici o una part d'un cementiri o d'una construcció religiosa amb nínxols per rebre les urnes o altres contenidors de cendres.

**Curatela.** És una figura legal que ajuda persones que no tenen plena capacitat per fer determinats tràmits o decisions legals per elles mateixes, com per exemple:

- els menors emancipats (joves que viuen pel seu compte abans dels 18 anys);
- les persones amb discapacitat, quan no tinguin un tutor assignat;
- les persones declarades pròdigues (que no saben gestionar bé els seus diners i poden malgastar-los).

**D Defensor judicial | defensora judicial.** És la persona designada per un jutge per representar provisionalment els interessos d'un menor no emancipat o d'una persona incapacitada en el cas d'oposició d'interessos amb els pares, tutors o curadors.

**Dies hàbils i naturals.** Són dies naturals tots els dies de l'any, i són dies hàbils, a efectes del còmput de terminis, cada dia de dilluns a divendres no festius; és a dir, si hi ha un festiu, aquest no computa.

**F Funerària.** És l'empresa que ofereix els serveis funeraris a la família d'una persona que ha mort, amb l'objectiu d'ajudar a organitzar tots els serveis relacionats amb la defunció. Bàsicament, és una companyia que s'encarrega de tot el procés administratiu i logístic posterior a la mort d'una persona; per tant, compleix un paper fonamental en l'organització i l'execució dels serveis funeraris.

Una funerària ofereix suport integral a les famílies, ja que desenvolupa funcions tan essencials com ara:

- la preparació del cos de la persona difunta amb tècniques com la tanatopràxia, la tanatoestètica o l'embalsamament;
- la provisió del taüt;
- l'organització del trasllat del cos fins al tanatori o el cementiri;
- l'assessorament en tràmits legals i gestió de la documentació necessària i dels permisos corresponents;
- el suport emocional a la família durant el procés.

**H Hereu | hereva.** És una persona que succeeix amb caràcter universal el causant d'una herència.

**I Inhumació.** Enterrament.

**L Legatari | legatària.** És una persona que rep un llegat.

Diferències	Legatari	Hereu
Herència	Només pot heredar si així ho manifesta el testador al testament	Ho és forçosament després de la mort d'una persona. Si no hi ha testament, s'aplica la llei.
Cridat a herència	Només pot ser cridat per la voluntat del testador.	És cridat per voluntat o per llei.
Béns	Només pot rebre uns béns concrets.	Posseeix la titularitat de béns i deutes.
Renúncia	Pot rebutjar el llegat; si ho fa, aquest passarà a formar part de la massa hereditària en conjunt, sempre que el testador hagi nomenat substituïts.	Pot repudiar l'herència.
De qui rep l'herència	Rebrà el seu llegat dels hereus o, si n'hi ha, del marmessor, sempre que el testador autoritzi la presa de possessió.	No necessita autorització per rebre l'herència.

Font: [Vives Bas Abogados](#)

**Llegat.** És una part concreta dels béns o drets que una persona difunta assigna a una o diverses persones, que són els legataris. En aquest cas es parla de béns individuals i no de patrimoni.

Un llegat pot ser un bé immoble, unes rendes, un crèdit, etc.

En aquest cas, el difunt lliura part del seu patrimoni a diverses persones que no tenen la condició d'hereu, a diferència d'un cònjuge, ascendent o descendent.

**Lliure disposició.** Terme que designa el patrimoni hereditari que el testador pot transmetre sense més limitacions legals. Preval la voluntat del causant, que pot disposar de fins al 75 % del seu patrimoni com consideri millor. Aquest percentatge es redueix al 50 % si sorgeix la figura de la quarta vidual.

A Catalunya, la figura de la lliure disposició es diferencia de la que regula el Codi civil espanyol. Mentre que per a l'ordenament normatiu català el percentatge de lliure disposició és del 75 %, a les lleis civils espanyoles només abasta la tercera part del patrimoni hereditari.

M

**Marmessor | marmessora.** És la persona que el difunt ha triat en el seu testament perquè s'encarregui de fer complir la seva última voluntat a fi que es faci tot com ell volia.

**Matrimoni | parella de fet.**

- **Matrimoni.** És la unió legítima entre dues persones que es comprometen a portar una vida en comú, establerta mitjançant certs ritus o formalitats legals.
- **Parella de fet.** És la situació en què dues persones, majors d'edat, que conviuen en una comunitat de vida anàloga a la matrimonial, si la convivència dura més de dos anys ininterromputs, tenen un fill comú o formalitzen la relació en escriptura pública.

Aspecte	Matrimoni	Parella de fet
Constitució legal	Inscripció al Registre Civil i celebració formal	Convivència estable i inscripció al registre de parelles de fet (opcional però recomanable)
Reconeixement legal	Ple reconeixement legal d'àmbit estatal	Reconeixement legal autonòmic, amb algunes limitacions
Drets successoris (herència)	Drets garantits com a cònjuge	Es pot tenir dret a la quarta vidual si es compleixen requisits, però no és hereu legal directe si no hi ha testament
Pensió de viduitat	Sí, amb un mínim d'un any de matrimoni o dos anys de convivència	Sí, però s'han de complir més requisits: temps de convivència, registre, etc.

**N** **Nínxol.** És un buit deixat en una paret o un mur, especialment per a enterrar-hi els morts.

**P** **Pensió.** És una prestació econòmica en forma de renda que una persona cobra de l'Estat o de mutualitats de previsió social en consideració a serveis passats, o determinada per la mort d'un familiar o per una discapacitat física o psíquica permanent.

**Petjada o empremta digital.** Són els rastres i registres que deixem mentre naveguem i que, una vegada morts, romanen en la xarxa de xarxes.

També s'inclouen en aquesta denominació els comptes de correu electrònic i de les diferents xarxes socials o serveis d'emmagatzematge d'imatges i documentació que guardem al núvol.

**Q** **Quarta vidual.** Constitueix el dret successori del cònjuge vidu a la successió testada catalana i consisteix en una porció de l'herència que sigui suficient per satisfer les seves necessitats. No és un dret a una porció fixa de l'herència, sinó que, per determinar-los, es tenen en compte les circumstàncies del beneficiari, per la qual cosa l'import varia d'uns casos a uns altres. S'anomena quarta vidual perquè es pren com a límit màxim la quarta part del cabal hereditari.

**S** **Sepeli.** Enterrament.

**Subsidi.** És una prestació econòmica, generalment concedida per una administració pública, que té per finalitat ajudar una persona en situació d'especial necessitat.

**T** **Tanatori.** És un lloc físic específic on les famílies poden vetllar una persona morta abans del funeral i l'enterrament.

Aquests establiments estan destinats a celebrar serveis funeraris en honor de la persona morta, i ofereixen un espai acollidor que pot incloure:

- Sales de vetlla equipades amb mobiliari confortable. Són espais privats perquè les famílies es puguin reunir per acomiadar-se de la persona traspassada.
- Capella per celebrar cerimònies religioses o laiques.
- Cafeteria o restaurant perquè els familiars puguin prendre un refrigeri quan ho necessitin.
- Àrea de recepció per atendre els amics i les persones pròximes que acudeixin a oferir el condol a la família.

També poden incloure altres serveis funeraris addicionals, com ara floristeria, cambres frigorífiques per conservar el cos en cas necessari o zones privades de descans per als familiars més pròxims del difunt.

**Tant alçat.** És un preu fixat per endavant i generalment immodificable en què no es detallen els diferents conceptes.

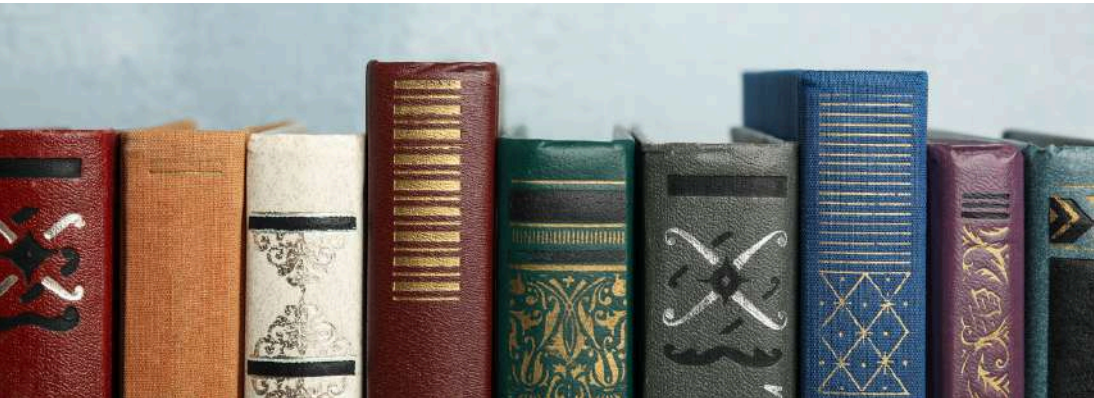
**Testador | testadora.** És la persona que fa o ha fet testament.

**Tutela.** És una figura legal que té l'objectiu de fer la guarda, la protecció, la representació i l'administració del patrimoni de persones incapacitades o menors d'edat no emancipades.

# 12 Bibliografia

- Agustí, Anna Maria; Esquerda, Montse. El nen i la mort. Pagès Editors.
- Aliaga, Xavier. Ja estem morts, amor. Angle Editorial.
- Armengou, Enric. Romper el silenci. Plataforma Editorial.
- Benach, Ernest; Pueyo, Miquel. ¿Una eternidad digital? Vida y muerte antes y después de internet. Editorial Milenio.
- Bimbela Pedrola, José Luis. Vosotros no tenéis la culpa en torno al suicidio. Plataforma Actual.
- Bucay, Jorge. Cuentos para pensar. Editorial Debolsillo.
- Carmelo, Anji:
  - Déjame llorar. Tarannà Edicions.
  - Estás en mi corazón. Tarannà Edicions.
  - ¿Qué me pasa? Tarannà Edicions.
- Esquerda, Montse. Hablar de la muerte para vivir y morir mejor. Editorial Alienta.
- Gea, Alfons. Acompañando en la pérdida. Editorial Salud y Vida.
- Giraud, Brigitte. Viure ràpid. Editorial Amsterdam.
- Kübler-Ross, Elisabeth:
  - La muerte: un amanecer. Editorial Luciérnaga.
  - Los niños y la muerte. Editorial Luciérnaga.
- Miret Rial, Àngels. El centre educatiu de dol. Tarannà Edicions.
- Montero, Rosa. La ridícula idea de no volver a verte. Seix Barral.

- Payás Puigarnau, Alba:
  - El missatge de les llàgrimes. Editorial Ànima.
  - Las tareas del duelo. Editorial Paidós.
- Rimpoché, Sogyal. El libro tibetano de la vida i de la muerte. Editorial Urano.
- Serra i Llanas, Xusa. I jo, també em moriré. Editorial Columna.
- Torralba, Francesc. Paraules de consol en la mort d'un ésser estimat. Angle Editorial.
- Weiss, Bryan. Muchas vidas, muchos maestros. B de Bolsillo.



# 13 Fonts consultades

[A. Florido. Servicios funerarios](#)

[Abogados & Herencias](#)

[administracion.gob.es](#)

[Agencia Española de Protección de Datos](#)

[Agència Tributària](#)

[ÁLTIMA Serveis Funeraris, SL](#)

[Banco de España](#)

[Bufet d'Advocats Castells. Successions i divorcis](#)

[Canal Salut](#)

[Cel Amic](#)

[Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya](#)

[Coordinadora tutelar. Associació Catalana d'Entitats](#)

[Crespo Law Abogados](#)

[Cudós Consultors](#)

[Departament de Drets Socials i Inclusió](#)

[Departament de Justícia](#)

[Després del Suïcidi. Associació de Supervivents](#)

[Dog King](#)

[Dret a morir dignament Catalunya](#)

[Efuneraria](#)

[Gabarró Advocats Herències](#)

[Gabinet Psicològic Mataró](#)

[Grup Carles](#)

[Garan Ley Abogados](#)

[Haz Testamento Solidario](#)

[Institut Català de la Salut](#)

[Instituto Bernabéu](#)

[Interfunerarias](#)

[Jesús Benavides Lima. Notario de Barcelona](#)

[Law & Trends](#)

[Llei 10/2008, de 10 de juliol, del llibre quart del Codi civil de Catalunya, relatiu a les successions](#)

[Llei 15/2015, de 2 de juliol, de la jurisdicció voluntària](#)

[Mes Advocats](#)

[MGC Mútua](#)

[Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación](#)

[Ministerio de Justicia](#)

[National Geographic](#)

[Navarro y Navarro. Abogados de herencia](#)

[Notaria Bosch de Barcelona](#)

[Parc Sanitari Sant Joan de Déu](#)

[Registradores de España](#)

[RepScan](#)

[Revista Funeraria](#)

[Scientia. Dipòsit d'Informació Digital del Departament de Salut](#)

[Seguridad Social](#)

[TermCat Centre de terminologia](#)

[Vives Bas Abogados](#)

[Vilches Abogados](#)



Ajuntament de  
**Tàrraga**

---