



## **Luto e perda: luto antecipatório**

Quase todo mundo experimenta uma perda em algum momento da vida. O luto é universal, mas não há duas pessoas que o processem exatamente da mesma maneira. Às vezes, podemos ver uma perda chegando antes que ela aconteça. Talvez um amigo ou familiar esteja sofrendo de uma doença terminal, e nesse caso podemos iniciar o processo de luto enquanto ele ainda está vivo. De certa forma, estamos sofrendo a expectativa da morte. Isso é conhecido como luto antecipatório.



- O luto antecipatório pode ser sentido antes de uma criança ir para a faculdade. Outros podem ter luto antecipatório antes de uma mudança de emprego, conclusão da escola ou aposentadoria. Perder habilidades físicas como visão, audição ou mobilidade também pode desencadear essas emoções. Mas, como sugerido acima, o motivo mais comum do luto antecipatório é a morte iminente de um ente querido devido a uma doença terminal.
- Quando a morte de um ente querido está próxima, você não está apenas experimentando a perda de uma pessoa; você também está enfrentando mudanças futuras, como a mudança de seu papel na família. Por exemplo, se a sua mãe idosa falecer, você pode se tornar um companheiro e cuidador de seu pai idoso. Mudanças financeiras, positivas ou negativas, também podem afetar sua vida após a perda. Quando a morte se aproxima, você também pode lamentar a perda de sonhos e o que poderia ter sido.

## O luto é universal, mas não há duas pessoas que o processem exatamente da mesma maneira.

Pode haver muitas respostas físicas e emocionais ao luto antecipatório. Podem incluir:

- Retração social
- Falta de foco
- Culpa pela perda
- Perda de apetite
- Inquietação
- Solidão
- Raiva
- Depressão
- Sonhos em que o falecido aparece
- Perda de peso
- Problemas para dormir
- Cansaço geral
- Preocupação com a morte



### Como ajudar-se

As sugestões a seguir podem ser formas positivas de se preparar para a perda próxima:

- **Aceite ajuda** — Outros estão passando pela mesmo luto antecipatório que você. Não tenha medo de pedir ajuda quando sentir que precisa.
- **Conexão** — Ao passar tempo com seu ente querido (como cuidador ou visitante), use o tempo para fortalecer seu vínculo ou conexão com ele.
- **Forme uma rede de apoio** — Crie uma rede de pessoas que entendam sua dor e que o ajudarão a enfrentar um período difícil em sua vida.
- **Obtenha aconselhamento** — Para algumas pessoas, a ajuda profissional é a melhor maneira de lidar com o luto antecipatório e ajustar-se à vida após a morte de um ente querido.



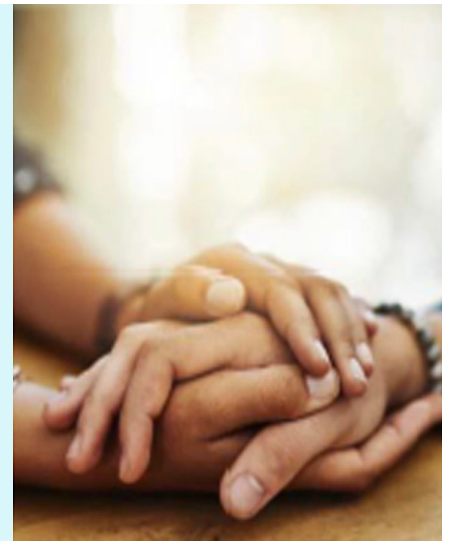
## Como ajudar os outros

As sugestões a seguir podem ser formas positivas de preparar as pessoas ao seu redor para a perda próxima:

- **Comunique-se honestamente** — Inclua familiares e entes queridos em uma discussão honesta sobre a situação.
- **Enfrente os problemas** — Tente abordar (e possivelmente resolver) quaisquer problemas, ressentimentos ou brigas de longa data.
- **Olhe para a frente e para trás** — Por mais que o luto envolva momentos de reflexão e lembrança, certifique-se de que as pessoas ao seu redor reservem um tempo para olhar para a frente. O luto também pode envolver crescimento e renovação futuros.



**Luto, perda e luto antecipatório não precisam ser vivenciados sozinhos. Algumas pessoas buscam consolo espiritual nesse momento difícil e encontram consolo e força em sua comunidade religiosa. Muitas pessoas se beneficiam da participação em grupos de apoio que tratam de um tipo específico de perda. Como sempre, procure ajuda conforme necessário por meio de seu médico ou de um terapeuta ou profissional licenciado. O luto antecipatório é real, mas existem suportes para ajudar a orientá-lo durante a transição.**



## Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



**Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC