



Como lidar com a perda de um colega

As pessoas que trabalham juntas estão ligadas por pertencer à mesma organização — e muitos colegas se tornam amigos. Quando um colega de trabalho falece, é normal que as pessoas no local de trabalho sejam afetadas — sejam próximas ou não da pessoa.

Algumas pessoas podem passar por choque ou luto.



Essas reações emocionais são naturais. Elas podem ser sentidas imediatamente ou podem aparecer horas, dias, semanas ou meses mais tarde. Da mesma forma, é normal não sentir nenhuma reação. Normalmente esses sentimentos passam com o tempo. Às vezes a perda pode ser tão dolorosa que interfere com a capacidade de alguém trabalhar ou fazer suas atividades domésticas.



Há inúmeros recursos disponíveis para você e seus entes queridos em

Nosso Centro de Apoio Crítico oferece recursos e informações de apoio emocional quando você mais precisa. Encontre uma variedade de áreas temáticas, incluindo saúde mental, eventos traumáticos, desastres naturais, luto e perda, apoio a adolescentes em crise e muito mais.



Reações comuns ao luto?

A perda de um colega de trabalho pode produzir uma ampla gama de sintomas que podem parecer incomuns para você. Lembre-se de que são reações normais e embora sejam diferentes para cada pessoa, podem afetar:

Seu modo de pensar

- Baixa concentração
- Duração limitada da atenção
- Demora para resolver problemas
- Problemas de memória
- Dificuldade para tomar decisões

Como você se sente fisicamente

- Dores de cabeça
- Dor no peito ou no estômago
- Tremores musculares
- Dificuldade para respirar
- Pressão arterial elevada

Como você se sente emocionalmente

- Depressão
- Tristeza
- Culpa
- Ansiedade ou medo
- Sensação de estar perdido ou de sobrecarga

Como você se comporta

- Silêncio excessivo
- Retração social
- Alterações no sono e nos hábitos alimentares
- Baixo desempenho no trabalho



Como ajudar-se

- Aceite a morte e suas reações a ela. Dê a você mesmo permissão para sentir-se mal sem se rotular. Dê tempo ao tempo durante o luto. Compareça ao velório ou serviços fúnebres.
- Descanse bastante.
- Atenha-se à rotina diária. Os hábitos familiares podem ser confortantes. Coma bem e faça refeições regulares, mesmo que não tenha vontade.
- Converse com alguém que o ouvirá e deixará que você expresse seus sentimentos. Se não quiser falar, só o fato de ter companhia pode ajudar a aliviar a aflição.
- Não tente “esquecer a dor” com drogas ou álcool.
- Saiba que pensamentos e sentimentos recorrentes, associados à morte, são normais. Eles diminuirão com o tempo e ficarão menos dolorosos.
- Lembre-se, você pode pedir ajuda se tiver problemas para lidar com o assunto. Entre em contato com seu Programa de Assistência ao Empregado (EAP) ou com um grupo de apoio.



Como ajudar seus colegas

Lembre-se de que, como você, seus colegas estão afetados pela morte. As pessoas lidam de modo diferente com o luto. Não existe certo nem errado no sentimento de luto.

Passar algum tempo com os colegas de trabalho. Compartilhe os sentimentos e pergunte como eles estão. Deixe que os outros falem sobre os próprios sentimentos. Ouça e respeite o ponto de vista deles, mesmo que você não concorde.

Saiba que o luto normalmente faz as pessoas agredirem verbalmente ou apresentarem outras emoções. Não tome essas explosões emocionais como algo pessoal. Sugira ajuda disponível, como o seu EAP ou um grupo de apoio. Pode levar mais tempo para alguns e menos para outros, mas, com o tempo e a aceitação, a dor diminuirá.

Seu benefício EAP oferece a você e sua família assistência confidencial para ajudá-lo a lidar com várias questões pessoais, de saúde ou de trabalho. Esse serviço gratuito o ajuda a administrar o estresse, superar a ansiedade ou a depressão e a lidar com o luto ou a perda. Nossos especialistas em EAP estão disponíveis a qualquer momento, todos os dias.



Pessoas reais. Vida real. Soluções reais.

Para acessar informações de benefícios específicos, acesse **LiveWell.Optum.com** e faça login com seu código de acesso da empresa:



Ligue para o Apoio pelo telefone

Seu benefício Optum oferece apoio de especialistas em saúde mental especialmente treinados para ajudar qualquer pessoa que esteja arrasada, deprimida ou em busca de respostas.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse **optumeap.com/criticalsupportcenter** para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



Se você estiver grávida, fisicamente inativo(a) ou tiver uma condição de saúde como artrite, diabetes ou cardiopatia, consulte seu médico antes de iniciar um programa de exercícios físicos ou de aumentar seu nível de atividade. Ele pode lhe informar os tipos e quantidades de atividades seguras para você.

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.