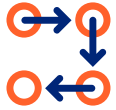




Mudança, crise e perda

A perda de um ente querido, desastres naturais, demissões e quarentena envolvem uma mudança da velha realidade para uma nova realidade. O luto é uma parte natural e normal dessa mudança. Compreender o processo de luto pode ajudá-lo a lidar com isso.



Fases do luto

A Dra. Elizabeth Kubler-Ross é uma respeitada especialista em luto que identificou cinco estágios não lineares do luto. Os estágios podem mudar de minuto a minuto. Isso é normal. O luto leva tempo para ser resolvido.

Negação e choque

Você pode se pegar pensando “Isso não pode estar acontecendo”. “Ele vai entrar por aquela porta novamente.” ou “Certamente eles cometeram um erro quando me demitiram”. Você pode se sentir entorpecido.

Raiva

Raiva/culpa em relação a si mesmo, à pessoa que faleceu e/ou a outros é comum.

Negociação

Muitos pensam em negociar com um poder superior ou alguém que eles veem como alguém que está no controle da situação. Por exemplo: “Por favor, Deus, eu nunca mais ____ de novo se você me devolver ____.”

Tristeza e depressão

Choro, tristeza intensa e retraimento são respostas muito normais ao luto. Esta fase é uma etapa integral e importante no processo de luto.

Aceitação

Nesta fase a pessoa aprende a conviver com a nova realidade e costuma haver mais dias bons do que maus. Pode soar como: “Serei capaz de encontrar um caminho a seguir a partir daqui” ou “Tenho a sorte de ter compartilhado tantas memórias com meu ente querido”.

Um sexto estágio do luto foi identificado por David Kessler, um especialista no campo do luto que colaborou estreitamente com a Dra. Kubler-Ross: Encontrar significado.

Encontrar significado

Buscar maneiras de crescer pessoalmente e honrar/lembrar os entes queridos à medida que avança.

Os estágios não são lineares; as pessoas passam por diferentes estágios em diferentes momentos e em diferentes ordens.



Como você pode pensar

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

Como você pode se sentir emocionalmente

- Depressão
- Pesar
- Culpa
- Ansiedade ou medo
- Sensação de estar perdido ou sobrecarregado

Como você pode se sentir fisicamente

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

Como você pode se comportar

- Silêncio excessivo
- Retração social
- Mudanças nos hábitos de sono e alimentação
- Baixo desempenho no trabalho



Como ajudar-se

- **Cuide do seu físico.** Atenda às necessidades básicas como alimentação, abrigo e segurança. Descanse bastante. Coma bem e faça refeições regulares, mesmo que não tenha vontade.
- **Reconheça a perda e suas reações a ela.** Dê a si mesmo permissão para se sentir mal sem se rotular ou se julgar.
- **Dê tempo ao tempo durante o luto.** Mantenha um diário. Compareça ao velório ou serviços fúnebres. Permita-se chorar.
- **Crie rotinas diárias.** Os hábitos familiares podem ser confortantes.
- **Conecte-se.** Fale com alguém que vai ouvir e permitir que você vivencie seus sentimentos. Se não quiser falar, só o fato de ter companhia pode ajudar a aliviar o luto.
- **Não tente “entorpecer a dor”** com drogas ou álcool.
- **Seja gentil consigo mesmo.** Saiba que pensamentos e sentimentos recorrentes, associados à morte, são normais. Eles diminuirão com o tempo e ficarão menos dolorosos.
- **Procure maneiras de encontrar significado.** Existe uma maneira de usar o que aprendeu durante a mudança, crise ou perda para ajudar os outros? Você aprendeu algo sobre si mesmo que o ajudará em sua vida? Existe uma maneira de homenagear e lembrar de um ente querido que faleceu?
- **Peça apoio quando precisar.** Lembre-se, é um sinal de força reconhecer quando você precisa de recursos ou apoio adicionais. Entre em contato

com um grupo de apoio ou com o Programa de Assistência ao Empregado (EAP). Esse serviço confidencial, fornecido pelo seu empregador sem nenhum custo para você, ajuda você a controlar o estresse, superar a ansiedade ou a depressão e lidar com mudanças, luto e perdas. Nossos especialistas em EAP estão disponíveis a qualquer momento, todos os dias.



Como ajudar os outros

- **Demonstre boa vontade quando for possível.** As pessoas lidam de modo diferente com o luto. Não existe certo nem errado no sentimento de luto. Esteja ciente de que as pessoas que estão sofrendo podem dizer ou fazer coisas que normalmente não fariam. As emoções podem mudar rapidamente. Não tome essas explosões emocionais pessoalmente. No trabalho, as tarefas podem demorar mais para serem concluídas. A produtividade pode diminuir um pouco.
- **Ajude a atender às necessidades básicas dos outros.** Eles precisam de comida, abrigo, roupas, transporte, creche etc.? Como você pode ajudá-los a atender a essas necessidades?
- **Conecte-se.** Compartilhe sentimentos e verifique como os outros estão. Deixe as outras pessoas falarem sobre os próprios sentimentos. Ouça e respeite seu ponto de vista, mesmo que você não concorde. Respeite que pessoas diferentes sofrem de maneiras diferentes. Não existe uma maneira certa de sofrer. Se a pessoa não quiser falar, respeite isso, mas encontre outras maneiras de mostrar que você se importa, como um bilhete, flores ou uma refeição.
- **Ajude os outros a criar significado.** Você pode organizar um memorial? Você pode ajudar a identificar uma oportunidade positiva disponível devido a uma mudança?
- **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.



Apoio crítico quando você precisa

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

Optum

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