

Mudança, crises e perda

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

Estágios do luto

A médica Elizabeth Kubler-Ross foi uma respeitada especialista em luto que identificou os cinco estágios não lineares do luto. As etapas podem mudar de minuto a minuto. Isto é normal. O luto precisa de tempo para ser superado.

Negação e choque

Você pode se pegar pensando “Isso não pode estar acontecendo”. “Eles passarão por aquela porta novamente.” ou “Certamente cometeram um erro quando me demitiram”. Você pode se sentir paralisado(a).

Raiva

É comum sentir raiva ou culpa em relação a si mesmo(a), à pessoa que faleceu e/ou a outras pessoas.

Negociação

Muitos sentem vontade de negociar com um poder superior ou com alguém que consideram estar no controle da situação, por exemplo, “Por favor, Deus, nunca mais vou _____ se você me devolver _____”.

Tristeza e depressão

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

Aceitação

Nesta fase aprende-se a conviver com a nova realidade e normalmente há mais dias bons do que ruins. Pode ser que esse pensamento soe como: “Serei capaz de encontrar um caminho a seguir a partir daqui” ou “Tenho a sorte de ter compartilhado tantas lembranças com meu ente querido”.

Um sexto estágio do luto foi identificado por David Kessler, um especialista na área do luto que colaborou diretamente com Kubler-Ross: Encontrar significado.

Encontrar significado

Procurar maneiras de crescer pessoalmente e honrar/lembrar os entes queridos à medida que segue em frente.

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



O que você pode se sentir

O que você pode pensar

- Baixa concentração
- Menor período de atenção
- Resolução de problemas mais lenta
- Problemas de memória
- Dificuldade para tomar decisões

Como você pode se sentir fisicamente

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

Como você pode se sentir emocionalmente

- Depressão
- Luto
- Culpa
- Ansiedade ou medo
- Sentir-se perdido(a) ou sobrecarregado(a)

Comportamentos que você pode apresentar

- Silêncio excessivo
- Reclusão social
- Mudanças nos hábitos de sono e alimentares
- Diminuição no desempenho no trabalho



Como cuidar de si mesmo(a)

- **Cuide do bem-estar físico.** Atenda às necessidades básicas como alimentação, abrigo e segurança. Descanse bastante. Coma refeições equilibradas e regulares, mesmo que não pareçam apetitosas.
- **Reconheça a perda e as suas reações a ela.** Dê a si mesmo(a) permissão para se sentir mal, sem se rotular ou julgar.
- **Viva o tempo do luto.** Mantenha um diário. Compareça ao velório ou funeral. Permita-se chorar.
- **Crie rotinas diárias.** Hábitos familiares podem ser muito reconfortantes.
- **Conecte-se.** Converse com alguém que esteja disposto a ouvir e permita que você vivencie os seus sentimentos. Se você não sentir vontade de conversar, o simples fato de estar com uma companhia pode ajudar a aliviar o seu sofrimento.
- **Não tente “anestesiá-la dor”** com remédios ou álcool.
- **Seja gentil com você mesmo(a).** Entenda que pensamentos e sentimentos recorrentes associados à morte são normais. Eles diminuirão com o tempo e se tornarão menos dolorosos.
- **Procure maneiras de encontrar significado.** Existe uma maneira de usar o que aprendeu durante a mudança, crise ou perda para ajudar outras pessoas? Você aprendeu algo sobre você que o(a) ajudará em sua vida? Existe uma maneira de homenagear e lembrar um ente querido que faleceu?
- **Peça apoio quando precisar.** Lembre-se de que é um sinal de força reconhecer quando você precisa de mais recursos ou apoio. Entre em contato com um grupo de apoio ou com o Programa de Bem-estar Emocional, um programa de apoio ao funcionário (Employee assistance programme, EAP) moderno e flexível. Este serviço confidencial, fornecido pelo seu empregador sem nenhum custo para você, ajuda você a controlar o estresse, superar a ansiedade ou a depressão e a lidar com mudanças, luto e perda. Nossos especialistas em bem-estar emocional estão disponíveis a qualquer hora, todos os dias.

Como ajudar os outros

- **Estenda a mão sempre que possível.** As pessoas vivem o luto de maneiras diferentes. Não existe maneira certa ou errada de vivenciar o luto. Esteja ciente de que as pessoas que estão de luto podem dizer ou fazer coisas que normalmente não fariam. As emoções podem mudar rapidamente.

Não leve essas explosões emocionais para o lado pessoal. No trabalho, as tarefas podem demorar mais para serem concluídas. A produtividade pode diminuir um pouco.

- **Ajude a atender às necessidades básicas de outras pessoas.** Estão precisando de comida, abrigo, roupas, transporte, creche, etc.? Como você pode ajudá-las a atender a essas necessidades?
- **Conecte-se.** Compartilhe sentimentos e verifique como os outros estão. Permita que outras pessoas falem sobre os sentimentos delas. Ouça e respeite o ponto de vista delas, mesmo que você não o compartilhe. Respeite que pessoas diferentes sofrem de maneiras diferentes. Não existe uma maneira certa de sofrer. Se a pessoa não quiser conversar, respeite, mas encontre outras formas de demonstrar carinho, como um bilhete, flores ou uma refeição.
- **Ajude os outros a criar significado.** Você pode organizar uma homenagem? Você pode ajudar a identificar uma oportunidade positiva disponível devido a uma mudança?
- **Sugira uma ajuda disponível,** como um especialista em bem-estar emocional ou um grupo de apoio. Pode levar mais tempo para algumas pessoas do que para outras, mas a dor diminuirá com o tempo e a aceitação.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.