

# COVID-19 | +stay informed

## Como lidar com a morte e o luto no local de trabalho

Veja as etapas a serem observadas pelas lideranças durante a pandemia de COVID-19.

Os sentimentos de tristeza são normais depois da morte de um ente querido. O luto durante a COVID-19 é mais difícil porque muitas vezes não é possível estarmos fisicamente presentes para prestar apoio uns aos outros e lidar com as emoções. Da mesma forma, nesse período, várias pessoas faltam ao serviço. E os que estão comparecendo devem seguir as orientações de distanciamento social.

As tradições de reunir-se para o luto e realizar um velório ou funeral ajudam as pessoas a lidar com a tristeza. Neste momento, não podemos compartilhar o luto como fazíamos antes. Assim, devemos encontrar outras maneiras de nos apoiarmos. Na qualidade de líder, é importante saber como podemos apoiar os membros da equipe no caso de uma perda durante estes tempos difíceis.

### Adote estas medidas para ajudar um funcionário enlutado

- Ofereça condolências. Reconheça imediatamente a morte com uma nota ou flores, enviadas pela gerência. Envie uma mensagem de apoio simples e clara à pessoa enlutada e aos outros colegas para ajudá-los a lidar com o evento.
- Faça perguntas. Perguntar como está a pessoa enlutada e depois ouvir a resposta pode ajudar muito.
- Esteja receptivo. Mantenha uma política de “portas abertas” com sua equipe.
- Ofereça flexibilidade, se possível. A oferta de alguma flexibilidade nas horas de trabalho ou uma folga pode ajudar o funcionário a lidar com a combinação das pressões causadas pelo trabalho e pelo luto.
- Leve em consideração uma cerimônia fúnebre virtual. Se houver uma cerimônia fúnebre virtual, você ou outro representante do local de trabalho podem comparecer e transmitir as condolências da empresa nesse evento. Garanta o comparecimento com a permissão expressa do membro da equipe que está enlutado.
- Seja paciente. É preciso ser paciente e entender que o processo de luto leva tempo e que o funcionário não se recuperará rapidamente.
- Ofereça recursos. Forneça informações sobre os serviços funerários. (Consulte a seção abaixo. Compartilhe informações sobre o apoio ao luto.)

### Como lidar com a perda de um colega

Em caso de morte de um dos membros da equipe, veja aqui algumas medidas adicionais e também algumas coisas que você deve considerar.

- Respeite a confidencialidade das informações pessoais ou médicas a menos que tenha sido dada autorização para que sejam compartilhadas com outras pessoas. Certifique-se de verificar o que pode ser compartilhado e o que é confidencial.
- Leve em conta que a produtividade poderá ser menos que perfeita durante algum tempo.
- Se as tarefas precisarem ser redistribuídas, agradeça aos membros da equipe que puderem assumir trabalho ou responsabilidades extras.
- Esteja disposto a ouvir. Fique ciente de que os membros da equipe precisam conversar sobre a perda várias vezes, especialmente durante datas especiais.
- Compartilhe informações para encontrar mais apoio.

### Compartilhe informações sobre o apoio a enlutados

Mostre aos membros da equipe e familiares como encontrar informações, recursos e apoio, se eles passaram por uma perda. Por meio dos serviços do EAP, os membros da equipe podem obter orientações no processo. Os recursos podem ajudar a aliviar o fardo durante esse período difícil.

continua...

- Planejamento do funeral. Os membros da equipe e familiares podem ligar para falar com um especialista em busca de ajuda para o planejamento do funeral — desde a seleção de um local para o velório até os serviços de cremação ou ajuda com benefícios aos veteranos e muito mais.
- Auxílio financeiro. O planejamento de um funeral pode ser bastante sensível e também pesado, do ponto de vista financeiro. O EAP pode ajudar com indicações para serviços financeiros, inclusive uma consulta gratuita com um consultor financeiro.
- Grupos de apoio. O EAP pode conectar os membros da equipe a grupos de apoio com opções de contato pelo telefone e pessoalmente a fim de ajudar com apoio emocional no luto. Para começar, eles podem ligar para o programa EAP.

### Sobre esses serviços de apoio ao luto

- Todos os serviços são oferecidos 24 horas por dia
- Confidenciais de acordo com a legislação
- Oferecidos a você gratuitamente como parte de seu plano de benefícios
- Disponíveis para você e os membros de sua família que têm cobertura

### Como planejar um memorial pela perda de um colega

As tradições de reunir-se para o luto e realizar um velório ou funeral ajudam as pessoas a lidar com a tristeza. Neste momento, não podemos compartilhar o luto como fazíamos antes. Assim, devemos encontrar outras maneiras de nos apoiarmos.

Veja algumas sugestões que podem ajudar:

- Organize um tributo virtual para que os membros da equipe possam compartilhar histórias, lembranças e sentimentos.
- Pense nas formas pessoais com que os funcionários podem homenagear um colega a partir de casa. Por exemplo, você pode acender uma vela, plantar flores ou criar um diário com fotos para fazer a homenagem.
- Da mesma forma, você pode planejar um memorial, homenagem ou outro evento para reverenciar um colega depois que as restrições decorrentes da COVID-19 tenham sido flexibilizadas. Por exemplo, você pode pesquisar tipos de lugares onde gostaria de realizar o evento, fazer uma lista das pessoas que gostaria de convidar e pensar no que gostaria de dizer. Prepare-se para quando puder colocar esses planos em ação.

Estas sugestões não substituem as tradições do luto em companhia. Mas, neste momento tão difícil, vale a pena encontrar novas maneiras de ajudar a consolar quem está vivenciando o luto.

## O benefício de seu Programa de assistência ao empregado (EAP) oferece assistência confidencial para ajudá-lo a administrar o estresse, superar a ansiedade e lidar com o trauma.

Para acessar o número de telefone apropriado para seu país, faça login em [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) usando o código de acesso de sua empresa.



Fontes:

American Psychological Association, <https://www.apa.org/topics/grief> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed January, 2020

American Psychiatric Association, <https://www.psychiatry.org/patients-families/coping-after-disaster-trauma> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed November, 2019

National Funeral Directors Association, <https://www.nfda.org/news/in-the-news/nfda-news/id/4972> (Accessed 4/3/2020) Last Reviewed April, 2020

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. 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 todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

© 2020 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos. WF998385 202616-052020