

Quando morre um colega

Como lidar com o luto no local de trabalho

As pessoas que trabalham juntas estão ligadas por pertencer à mesma organização — e muitos colegas se tornam amigos. Quando um colega morre, é normal que as pessoas do local de trabalho sejam afetadas — sendo ou não próximas à pessoa que morreu. Algumas podem passar por choque ou luto. Outras podem sentir raiva, culpa ou até mesmo medo em relação à sua própria mortalidade. Isso pode ocorrer agora, enquanto enfrentamos a incerteza que nos trouxe a pandemia da COVID-19.

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.

Se você passou pela perda de um colega, as informações a seguir podem ajudar a entender melhor e lidar com seu luto.

Reações comuns ao luto

A morte de um colega pode causar inúmeros 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 de 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
- Luto
- Culpa
- Ansiedade ou medo
- Sensação de estar perdido ou de sobrecarga



Como você se comporta

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

Como ajudar-se

- Aceitar 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.
- Descanse bastante.
- Coma bem e faça refeições regulares, mesmo que não tenha vontade.
- Converse com alguém que o ouvirá e deixará que você expresse seus sentimentos.
- 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.

Infelizmente, não podemos ficar juntos pessoalmente, porque estamos em isolamento social. Mas você pode – e deve – entrar em contato com seus colegas, por telefone, e-mail, mídias sociais ou conferência de vídeo.

Esteja certo de que o luto normalmente faz as pessoas agredirem verbalmente ou apresentarem outras emoções. Não tome essas explosões emocionais pessoalmente. 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.



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 liveswell.optum.com usando o código de acesso de sua empresa.

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 comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em 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.