

Luto em decorrência da perda de um ente querido durante a COVID-19



A perda de alguém que nos é próximo pode ser avassaladora. A tristeza pelo luto é uma resposta normal e natural à perda e pode ocorrer com qualquer pessoa. Entretanto, o luto durante a COVID-19 é mais difícil. Muitos estão vivenciando o choque pela perda inesperada de um ente querido. E, muitas vezes, não está sendo possível estarmos fisicamente presentes para prestar apoio uns aos outros e lidar com as emoções.

Como lidar com a dor

Os sentimentos de tristeza, choque, entorpecimento, raiva, culpa, ansiedade ou medo são normais após a morte de um ente querido.

Relacionamos abaixo algumas atitudes que podemos adotar para ajudar a vivenciar o luto durante este momento de incertezas:

- **Fique conectado.** Entre em contato com familiares, amigos ou colegas por telefone, mensagem de texto, e-mail ou vídeo chamadas.
- **Sinta suas emoções.** Permita-se vivenciar todas as suas reações emocionais enquanto estiver passando por este momento.
- **Cuide de si mesmo.** Mantenha a higiene física, uma boa nutrição, exercite-se e durma bem.
- **Procure ajuda.** Procure grupos de apoio ao luto e perda on-line.

Lembre-se, você não está sozinho. Encontre maneiras de se conectar o máximo possível.

Como nos apoiarmos durante o luto

As tradições de reunir-se para o luto e realizar um velório ou funeral ajudam as pessoas a lidar com a tristeza. Porém, devido à COVID-19, muitas pessoas precisam abrir mão desses costumes. E os que estão ocorrendo devem seguir as orientações de distanciamento social. Neste momento, não podemos compartilhar o luto como fazíamos antes. Assim, devemos encontrar outras maneiras de nos apoiarmos.

A seguir estão algumas sugestões que podem ajudar:

- Se estiver planejando o funeral de um ente querido que faleceu, informe-se sobre a disponibilidade de instalação para transmissão ou vídeo que você e os outros possam assistir de casa. Se não for você que está organizando o funeral, pergunte se há a possibilidade de transmitir, ouvir ou assistir ao evento. Pergunte se eles podem arquivar o evento para aqueles que tenham crianças pequenas que possam estar assustados.

- Organize um tributo virtual para que os familiares e amigos possam compartilhar histórias, lembranças e sentimentos.
- Planeje um memorial, uma celebração ou algum outro evento para homenagear o ente querido depois que as restrições devido à COVID-19 assim o permitirem. 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.
- Pense como pode realizar uma cerimônia ou homenagear seu ente querido estando em casa. Você pode acender uma vela, plantar flores no seu quintal ou criar um diário comemorativo com fotos.

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.

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.

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.

© 2020 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF998385 202383-042020 OHC