

Como lidar com a perda de um colega de trabalho

As pessoas que trabalham juntas estão conectadas por fazerem parte da mesma organização, e muitos colegas criam um laço de amizade. Quando um colega de trabalho falece, é normal que as pessoas no local de trabalho sejam afetadas, sejam elas próximas ou não da pessoa. Alguns podem sentir choque ou tristeza.

Essas reações emocionais são naturais. Elas podem ser sentidas imediatamente ou aparecer horas, dias, semanas ou meses depois. Normalmente, esses sentimentos diminuirão com o tempo. É igualmente normal não sentir nenhuma reação. Às vezes, a perda pode ser tão dolorosa que interfere na capacidade de alguém trabalhar ou de fazer suas tarefas em casa.



Reações comuns à perda

A perda de um colega de trabalho pode produzir uma ampla gama de sintomas que podem parecer incomuns para você. Lembre-se de que estas são reações normais e, embora sejam diferentes para cada pessoa, podem afetar:

Como você pensa

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

Como você se sente fisicamente

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

Como você se sente emocionalmente

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

Como você se comporta

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



Como se ajudar

Aceite a morte e suas reações a ela. Dê a si mesmo(a) permissão para se sentir mal sem tentar rotular seus sentimentos. Compareça ao velório ou funeral. Viva o tempo do luto.

- Descanse bastante.
- Faça as rotinas diárias. Hábitos familiares podem ser muito reconfortantes.
- Coma refeições equilibradas e regulares, mesmo que não pareçam atraentes.
- Fale com alguém que vai ouvir e permitir que você viva seus sentimentos. Se você não sentir vontade de conversar, apenas estar acompanhado pode ajudar a aliviar seu sofrimento.
- Não tente “entorpecer a dor” com drogas ou álcool.
- Perceba que pensamentos e sentimentos recorrentes associados à morte são normais. Eles diminuirão com o tempo e se tornarão menos dolorosos.
- Lembre-se de que não há problema em pedir ajuda se estiver tendo problemas para lidar com a situação. Entre em contato com o seu Programa de Bem-estar Emocional ou com um grupo de apoio.



Como ajudar seus colegas

Lembre-se de que, assim como você, seus colegas de trabalho também serão afetados pela morte. As pessoas vivem o luto de maneira diferente. Não existe maneira certa ou errada de sofrer.

Passe tempo com colegas de trabalho. Compartilhe sentimentos e pergunte como eles estão. Permita que outras pessoas falem sobre seus sentimentos. Ouça e respeite o ponto de vista deles, mesmo que você não o compartilhe.

Esteja ciente de que o luto muitas vezes faz com que as pessoas ataquem de raiva ou outras emoções. Não leve essas explosões emocionais para o lado pessoal. Sugira ajuda disponível, como o Programa de 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.

Seu benefício do Programa de Bem-estar Emocional oferece a você e sua família assistência confidencial para ajudar a lidar com uma ampla gama de questões pessoais, de saúde ou relacionadas ao trabalho. Esse serviço gratuito ajuda você a administrar o estresse, superar a ansiedade ou a depressão e lidar com a dor ou a perda. Nossos especialistas em Bem-estar emocional estão disponíveis a qualquer hora, todos os dias.



Há uma variedade de recursos disponíveis para você e seus amigos e familiares em optumwellbeing.com

Nosso Centro de Apoio Crítico oferece recursos e informações de apoio emocional quando você mais precisa. Encontre uma série de temas, incluindo saúde mental, eventos traumáticos, desastres naturais, luto e perda, apoio a adolescentes em crise e muito mais.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumwellbeing.com para obter mais recursos e informações sobre apoio crítico.



Ligue para obter apoio



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 ambulatório ou pronto-socorro 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.

A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2024 Optum. Todos os direitos reservados. WF12062251 143729-022024 OHC