

Como lidar com a tristeza pela morte de um ente querido durante o surto de COVID-19

O surto da doença por coronavírus de 2019 (COVID-19) mudou muitas coisas em nosso modo de vida. A necessidade do distanciamento físico (ou distanciamento social) para reduzir a propagação da doença exigirá uma mudança muito drástica na maneira com a qual estamos acostumados a nos despedir de um ente querido que faleceu. Ainda assim, precisamos enfrentar o luto se quisermos seguir com as nossas vidas. Apesar de tudo estar diferente, ainda podemos nos conectar e prantear nossos entes queridos.

Compreensão do luto durante um surto

- É normal sentir dor, tristeza, raiva, confusão e ansiedade quando alguém que conhecemos falece. Não há qualquer problema em reconhecer e expressar essas emoções à medida que vivemos circunstâncias tão incertas.
- É comum sentir culpa por ter sobrevivido, enquanto outras pessoas não tiveram a mesma sorte. Você não tem culpa pelo falecimento das pessoas e pela sua sobrevivência.
- As pessoas podem sentir raiva das instituições e do governo por causa das pessoas que adoeceram ou morreram. É natural procurar culpados em uma circunstância tão inédita. Estamos todos tentando entender essa nova realidade.
- Também é normal pensar que nossos sentimentos de tristeza não merecem atenção, já que há tantas pessoas lidando com dificuldades. Tudo bem pedir ajuda, mesmo que outras pessoas estejam sofrendo também.

Como encarar o luto durante o surto da COVID-19

- A impossibilidade atual de cumprir ritos e rituais reconfortantes dificulta o luto considerado normal.
- A sensação de isolamento durante a prática de distanciamento físico pode complicar ainda mais o processo de luto.
- É comum ouvir ou sentir a presença de alguém que faleceu, e isso pode ser ainda mais intenso enquanto estamos trancados em casa.
- As pessoas podem sentir raiva de outras que talvez não tenham seguido as recomendações para redução do risco. Talvez sintam raiva de quem faleceu, por não ter se protegido o suficiente.
- Podem sentir raiva por seus entes queridos não terem recebido o cuidado adequado ou pelas instituições e o governo não terem respondido com mais rapidez ao surto.
- Talvez sintam culpa pela incapacidade de estar com a pessoa antes do óbito.

Como o distanciamento físico está afetando o luto e a perda

Nunca é fácil encarar a perda de alguém próximo, mas é ainda mais difícil quando não é possível se reunir com outras pessoas que também estão de luto. É importante lembrar-se de que o distanciamento físico não significa isolamento social. Ainda podemos nos conectar com outras pessoas para dar o nosso apoio, e mudar os rituais de luto para confortar a nós mesmos e aos nossos entes queridos.

É normal sentir muito mais ansiedade e tristeza nessas circunstâncias, já que o distanciamento físico restringe ou elimina nossa capacidade de:

- Visitar entes queridos moribundos
- Prestar homenagens em serviços memoriais
- Cumprir práticas religiosas
- Apoiar pessoalmente amigos e familiares

Tudo bem sentir-se triste. É natural sentir raiva e frustração em momentos como este. É importante reconhecer esses sentimentos e usar práticas saudáveis para lidar com eles.

Como lidar com a perda durante o distanciamento físico

Lembre-se, ainda podemos nos conectar durante a prática de distanciamento físico. É comum querer isolar-se durante o luto, mas é importante permanecer em conexão com seus amigos e familiares, de qualquer maneira possível.

- Entre em contato com seus entes queridos por meio de ligações, mensagens de texto, bate-papo com vídeo ou nas mídias sociais
- Realize cerimônias ou serviços memoriais virtuais em grupo
- Crie serviços memoriais nas mídias sociais que possam ser compartilhados com amigos próximos e familiares
- Planeje um serviço memorial presencial quando não houver mais diretrizes de distanciamento físico

Transmissão ao vivo de funerais, enterros e serviços memoriais

- Se houver a possibilidade de transmitir ao vivo um serviço memorial (mas ainda praticando o distanciamento físico), talvez isso ajude você a sentir-se conectado e reconfortado.
- Lembre-se de usar a tecnologia de uma maneira respeitosa. Se houver a possibilidade de transmitir ao vivo ou de gravar vídeos, não deixe de respeitar os limites de amigos e de entes queridos e peça a permissão deles antes de compartilhar vídeos ou acesso a transmissões ao vivo com outras pessoas.

Como ajudar quem está de luto por uma perda

- Verifique o estado emocional da pessoa por meio de ligações, mensagens de texto, e-mail ou bate-papo com vídeo ou nas mídias sociais. Mesmo que a pessoa não responda, ela saberá que pode contar com seu apoio.
- Aja sem que ninguém precise pedir. Quando as pessoas estão passando por uma crise, é comum não saberem o que pedir. Exercite sua criatividade com relação ao apoio que você dá às pessoas. Se você não estiver doente e não apresentar qualquer sintoma, leve alguns alimentos ou outros itens, mas sempre mantendo uma distância segura, envie um pacote de primeiros socorros ou faça compras on-line para enviar itens.

Como procurar apoio e ajuda profissional

- Há serviços de luto disponíveis. Muitos provedores estão oferecendo seus serviços por telefone ou bate-papo com vídeo.
- Procure as comunidades religiosas para conferir os serviços e o suporte on-line.
- Caso você não tenha certeza sobre onde procurar ajuda profissional, a NYC Well fornece suporte e indicações a quem estiver enfrentando o luto. Visite nyc.gov/nycwell ou ligue para 888-692-9355.

Para obter informações gerais sobre a COVID-19, incluindo como se proteger contra a doença, visite nyc.gov/coronavirus ou cdc.gov/covid19.

O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações à medida que a situação evolui. 4.4.20