Perda e luto no local de trabalho durante a COVID-19

É provável que todos os nova-iorquinos conheçam alguém que sofreu a perda de alguém conhecido, ou já sofreram diretamente essa perda, incluindo colegas de trabalho e entes queridos, durante o surto de COVID-19 (Doença por Coronavírus de 2019). As pessoas trabalham lado a lado e dividem experiências pessoais e profissionais com seus colegas, e essa relação pode se tornar uma parte importante da vida delas. Assim, essas perdas podem afetar você e todos no local de trabalho. A recuperação é demorada e pode ficar ainda mais difícil onde há políticas de distanciamento físico. Talvez você não consiga enfrentar e viver o luto como em outras ocasiões, por exemplo, passando um tempo com colegas, amigos e familiares, visitando um local de culto ou estando presente fisicamente em um funeral. Essas mudanças podem ser traumáticas e afetar seu processo de luto. É possível servir de apoio a colegas que perderam entes queridos, e enfrentar a perda de um colega de trabalho, tentando entender um pouco mais o luto, a perda e como interagir com os colegas após um falecimento.

O que dizer a um colega de luto

É difícil saber o que dizer a um colega que perdeu algum ente querido, mas se não dissermos nada, além da tristeza do luto, a pessoa se sentirá isolada. Confira algumas maneiras de demonstrar seu apreço:

Mostre empatia

Uma simples afirmação de que você está ciente sobre a perda da pessoa, sobre o quanto deve estar sendo difícil e que ela pode contar com o seu apoio para o que precisar, costuma ser o máximo que podemos fazer. Você também pode enviar um e-mail curto ou uma mensagem direta, como esta:

- "Mesmo com o distanciamento físico, estarei aqui se precisar."
- "Se houver algo que eu possa fazer para facilitar a sua vida, me avise."

Reconheça que o luto é um processo

Luto é um processo. Durante o processo de aceitação da perda, a pessoa pode enfrentar dias em que o sofrimento é mais intenso do que em outros. Tente verificar regularmente como ela está. Quando você perguntar "Como você está hoje?", peça que ela vá além do "estou bem" e que tente se abrir um pouco mais.

Ofereça o seu apoio

Ofereça sua ajuda e assistência de um jeito que não crie mais dificuldades do que ela já pode estar enfrentando, ao fazê-la sentir-se pressionada a aceitar. Você pode dizer: "vou estar aqui nas próximas quatro horas. Se ficar com vontade de falar com alguém, é só chamar. Estou disponível." Ou você pode dizer: "Organizar um funeral num momento como esse deve ser muito mais difícil. Se você precisar de ajuda com a organização, me avise."

Preste atenção nas dicas da pessoa de luto

Dependendo da proximidade entre vocês, talvez a pessoa não queira discutir a perda. Mesmo se vocês forem próximos, talvez ela não esteja pronta para se abrir. Apenas escute e espere a

pessoa querer ou não falar, mas nunca a pressione para falar. Você pode dizer: "Eu vou adorar saber mais sobre seu ente querido, quando você quiser falar, mas também respeito sua privacidade".

O que não dizer
Como parte de um luto saudável, a pessoa de luto precisa encarar a magnitude de sua perda, por isso, frases que tentam minimizar a perda, independentemente da boa intenção, não ajudarão. Frases a serem evitadas ao conversar com um colega que acabou de perder alguém querido:

- "Vai ficar tudo bem."
- "Você ainda é jovem, sua vida ainda pode ser incrível."
- "Eles estão num lugar melhor."
- "Tudo acontece por um motivo."
- "O tempo cura tudo."

Como lidar com a morte de um colega de trabalho

Dependendo da natureza do seu relacionamento, você pode ou não passar por um período de luto após a morte de um colega. Luto é uma resposta natural à perda de alguém importante para você. É assim que nos curamos de uma perda importante. E pode ser uma experiência dolorosa. Entender a experiência de luto, e como lidar melhor com ela, pode ajudar você a se recuperar de qualquer tipo de luto.

Durante esse período, você pode enfrentar vários sintomas e reações, que podem incluir:

- Sensação de vazio, apatia, raiva ou culpa
- Dúvidas se você poderia ou deveria ter feito algo de forma diferente
- Tremedeira, náusea, exaustão e fraqueza
- Pesadelos
- Distração e comportamento confuso
- Dificuldades para voltar às atividades normais

Não há uma maneira certa ou errada de viver o luto. Cada pessoa enfrenta essa situação de forma diferente e cada perda é singular.

Como viver o luto como uma equipe

Reconheça a perda
Crie o momento e o espaço para os colegas falarem sobre o que aconteceu, em vez de seguir como se nada tivesse acontecido. Pode ser positivo separar um momento nas reuniões virtuais da equipe para conferir como todos estão. Envie um e-mail para a sua equipe a respeito da perda, do impacto que ela teve e inclua recursos, como os indicados na seção "Onde procurar ajuda" abaixo.

Perceba reações individuais
Quando um colega falece, cada pessoa do local de trabalho reage de uma maneira diferente. Algumas podem sofrer muito com a perda, enquanto outras, nem tanto. Talvez algumas

pessoas queiram falar sobre seus sentimentos, enquanto outras podem preferir a privacidade. Algumas pessoas podem demorar muito mais para se ajustar à perda do que outras. Perceba como as pessoas podem reagir de maneiras diferentes à perda e respeite essas diferenças.

Sejam gentis uns com os outros
O momento não é fácil para a unidade de trabalho, e talvez seja necessário fazer muitos ajustes. Talvez as pessoas não estejam nas melhores condições. Pratique paciência, gentileza e compreensão durante este período. Encontre maneiras de cooperar e dividir qualquer trabalho adicional. Pratique atos conscientes de bondade para com seus amigos e colegas e tente conversar com eles sobre assuntos diferentes da COVID-19.

Cuide de você
O luto pode ser emocionalmente e fisicamente exaustivo. Talvez você precise de um pouco mais daquilo que te revigora e reforça, como repouso, relaxamento, exercícios e distrações. Expresse seus pensamentos e sentimentos a pessoas de confiança, isso pode ajudar bastante. Para algumas pessoas, escrever faz bem. Lembre e incentive os colegas a priorizar as próprias necessidades de cuidado.

Dê um tempo para você e para os outros
Na cultura dos Estados Unidos, há uma tendência de negação dos efeitos da perda e expectativa de que as pessoas "superem" rapidamente uma perda. Respeite o tempo que você e as outras pessoas precisam para processar a perda, e saiba que não é possível prever o quanto isso vai demorar.

Funerais e serviços memoriais
Envie as informações sobre os serviços a todos e, quando for possível, separe um tempo para a participação virtual daqueles interessados, se houver essa disponibilidade. No entanto, consulte a família antes de transmitir essas informações. Cada família é diferente, e talvez alguma delas prefira não publicar informações sobre o funeral ou serviço memorial.

Homenageie o colega falecido
Cogite prestar uma homenagem ao colega falecido de uma maneira apropriada, por exemplo, coletando dinheiro para caridade, criando uma comemoração on-line ou mandando uma carta para os entes queridos da pessoa falecida.

Como lidar com a situação individualmente

Além de vivermos o luto como equipe pelo colega que se foi, também temos que processar a perda em um nível pessoal e individual. Isso pode ser traumático, principalmente se o nosso relacionamento com a pessoa fosse de muitos anos e fôssemos amigos. Confira algumas dicas úteis para enfrentarmos o luto:

- **Aceite seus sentimentos**. Recupere-se em seu próprio ritmo e do seu jeito. Tenha paciência consigo.
- **Fale sobre sua perda.** Talvez você considere isso reconfortante e sinta menos solidão. Conecte-se com amigos e familiares por telefone, texto e outras plataformas digitais.
- **Reflita sobre o que está indo bem**. Anote suas vitórias e os momentos bons do dia e compartilhe com outras pessoas.

- **Limite sua exposição às notícias** relacionadas à COVID-19. Desligue a TV e o computador, ignore publicações sobre a COVID-19 nas mídias sociais e deixe os jornais de lado.
- **Descanse.** Faça algo relaxante, energizante ou alguma atividade que anime você.
- **Faça parte da comunidade.** A comunidade pode oferecer a você uma rede de apoio. Fique em contato com as pessoas por meio das plataformas digitais.
- **Peça ajuda caso sinta-se sobrecarregado(a).**

Quando procurar ajuda
Sentimentos de luto são reações naturais a perdas importantes. Se esses sentimentos perdurarem, seu humor não melhorar ou piorar ou se você se sentir incapaz de desempenhar suas atividades diárias básicas, procure ajude.

Onde procurar ajuda
Para saber mais sobre estresse e ansiedade, incluindo dicas para lidar com a situação e permanecer em contato com as pessoas, visite a seção "Coping and Emotional Well-being" (Comportamento e bem-estar emocional) em nyc.gov/health/coronavirus.

Se os sintomas de estresse forem intensos demais, conecte-se com conselheiros treinados na NYC Well, um serviço grátis e confidencial de suporte à saúde mental que pode ajudar os nova-iorquinos a suportar o momento. A equipe da NYC Well está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, e pode fornecer orientações curtas e indicações de atendimento em mais de 200 idiomas. Para receber suporte, ligue para 888-692-9355 ou converse on-line visitando nyc.gov/nycwell.

A NYC Well também oferece vários aplicativos de bem-estar e apoio emocional que podem ser úteis. Visite a “App Library” (Biblioteca de aplicativos) em nyc.gov/nycwell para obter ferramentas on-line que ajudarão você a administrar sua saúde e bem-estar emocional.

A linha de atendimento do Estado de Nova York para apoio emocional durante a COVID-19 atende no número 844-863-9314 das 8h às 22h, sete dias por semana. A linha conta com profissionais voluntários treinados especialmente para escutar, dar apoio e fazer indicações, se for necessário.

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