



# Morte e luto no ambiente de trabalho



# É preciso dar espaço para o luto no trabalho

A morte é um evento que afeta diversos aspectos da vida de uma pessoa. O luto pela perda de um familiar ou de alguém com quem se tinha um vínculo profundo altera a maneira como ela se relaciona consigo própria, com os demais e com o mundo a sua volta, provocando, temporariamente, certa desorganização. Isso também inclui o local de trabalho.

## O que é luto?

Luto é o nome que damos ao processo desencadeado pelo rompimento de um vínculo significativo. Por contrariar nosso mundo presumido (o mundo tal qual o conhecemos), provoca uma crise que dura o tempo necessário para que o enlutado se adapte às consequentes mudanças desencadeadas nos vários aspectos de sua vida.

## O processo de luto é igual para todos?

Não. É uma experiência individual, e cada um irá vivenciar cada um de seus lutos de

## Gestores e colegas têm papel importante no suporte ao colaborador enlutado

um jeito único. Há um grande número de reações que podemos observar e que podem ser agrupadas em 5 grupos:

Sentimentos

Sensações Físicas

Cognição

Comportamentos

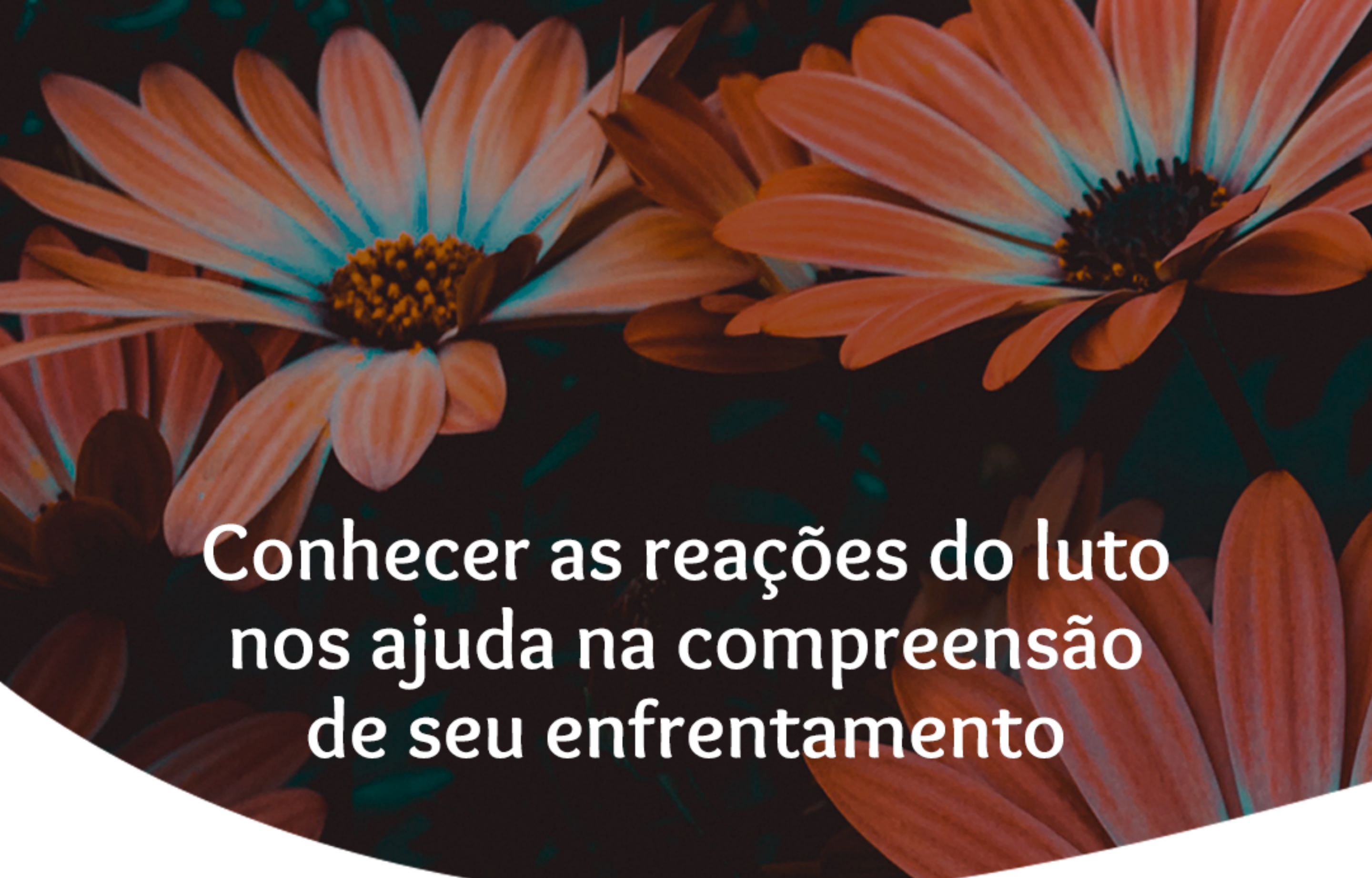
Espiritualidade

### **Sentimentos:**

Embora as pessoas associem mais diretamente luto à tristeza, muitos outros sentimentos podem estar presentes nesse processo, seja simultaneamente, seja em momentos diferentes do luto. Sensações e sentimentos como choque, negação, entorpecimento, ansiedade, raiva, culpa, medo, desamparo e alívio são normais.

### **Sensações Físicas:**

Uma ampla variedade de sensações físicas e somáticas podem ser vividas no período de luto: dores físicas, falta de ar, nó na garganta, entre outros. É comum também observarmos queixas físicas semelhantes às vividas pelo ente perdido.



## Conhecer as reações do luto nos ajuda na compreensão de seu enfrentamento

### **Cognição:**

Sentir-se confuso, desorganizado, ter lapsos de memória e atenção prejudicada são reações normais e até esperadas no processo de luto. Nesses momentos, a compreensão de líderes e colegas de trabalho é fundamental para que o enlutado se sinta acolhido e compreendido nesse momento de profunda dor e reorganização.

### **Comportamento:**

Restrição ou excesso de sono, apetite, interesse sexual, são alguns comportamentos que podem aparecer no período de luto. É importante observarmos o abuso de álcool, fumo, drogas ou medicamentos. É natural também nesse processo, o enlutado apresentar comportamento “aéreo” ou querer isolar-se socialmente.



## Acolhendo sem julgar

### **Espiritualidade:**

O processo de desorganização desencadeado pelo luto atinge também a dimensão espiritual. Para alguns, a espiritualidade é importante fonte de suas estratégias de enfrentamento nesse momento de crise. Outros enlutados, entretanto, podem questionar sua fé e, até, “brigar” com Deus.

Para os familiares, amigos e colegas, o importante é entender todas essas reações como inerentes ao processo de luto, acolhendo-as com carinho, cuidado e generosidade.

### **Como o luto afeta o trabalho?**

No ambiente de trabalho, a pessoa pode ficar suscetível a erros, enganos, desconcentração e perda de foco. Outra reação comum é voltar-se totalmente para a vida profissional, sem descanso, como forma de enfrentar o momento difícil. É importante considerar que as pessoas que estão em processo de luto encontram-se fragilizadas e, portanto, possuem uma demanda especial.

## **Como acolher o colaborador no seu retorno ao trabalho**

Com cuidado e respeito. É importante mostrar solidariedade, acolhendo a dor do outro e respeitando seu momento de tristeza. É bastante útil conhecer as reações desencadeadas pelo processo de luto, assim, gestores e colegas entenderão as mudanças observadas no enlutado como inerentes a esse momento de sua vida.

A divulgação e participação nos rituais devem respeitar a vontade e a privacidade do enlutado. Caso ele autorize a divulgação dessas informações, a presença dos colegas pode ser fonte de suporte e conforto.

Alterações cognitivas são bastante comuns. Demonstre compreensão e paciência com dificuldades que possam surgir no desempenho das funções profissionais. Caso necessário, converse e ofereça ajuda durante a fase mais difícil, assumindo tarefas práticas que sejam de responsabilidade do enlutado.

É muito comum que o profissional enlutado tema que seu luto possa prejudicá-lo no ambiente de trabalho. Esse medo, aliado à diminuição de seu desempenho, pode aumentar o sofrimento que já não é pequeno. Nesses casos, uma conversa franca com o gestor onde o entendimento e o respeito pelo momento vivido fiquem claros é fundamental.

## **Onde procurar ajuda?**

**Procure o Departamento de Recursos Humanos da sua empresa em busca de auxílio;**

**Planos de Saúde: entre em contato diretamente com seu plano para conhecer os serviços de psiquiatria e psicologia disponíveis;**

**Rede pública de hospitais e CAPS em seu município;**

**Clínicas Escola das Faculdades de Psicologia e Medicina;**

**Consultórios de Psicologia e Psiquiatria;**

**Grupos de Apoio a Pessoas Enlutadas.**

Desenvolvido por:



*Flor de Cerejeira*

INSTITUTO DE PSICOLOGIA

**Flor de Cerejeira Instituto de Psicologia  
Cuidados Paliativos e Assistência ao Luto**

[www.flordecerejeira.net](http://www.flordecerejeira.net)  
[contato@flordecerejeira.net](mailto:contato@flordecerejeira.net)

Telefone e Whatsapp (19) 3243-8284



**Contato**

**11 4537-8638**  
[memorialparquedapaz.com.br](http://memorialparquedapaz.com.br)



**Consulte também nossos outros  
materiais de apoio ao luto.**