

# COMO VIVER O LUTO EM MEIO À PANDEMIA DA COVID-19?



Cada pessoa vivenciará o luto de maneira particular, ocorrendo uma alternância entre períodos de sofrimento e dor com períodos de retomada da vida e aceitação da perda.

É importante saber que sentimentos de tristeza, raiva, ansiedade, irritabilidade e outros são naturais nesse processo.

**ACEITÁ-LOS NOS PERMITE ELABORAR A PERDA PARA QUE POSSAMOS SEGUIR EM FRENTE.**

## O QUE FAZER?

**REDUZA** o tempo gasto do seu dia com notícias ruins sobre a pandemia.

Mantenha **CONTATO** com amigos e familiares virtualmente.

Tente **BUSCAR CONFORTO**: falando sobre a pessoa que partiu com amigos e familiares, rezando, refletindo, escrevendo ou vendo fotos antigas.

Uma alternativa nesse momento é a participação em **CELEBRAÇÕES OU RITUAIS** pela internet, evitando o contato presencial com outras pessoas.

## AJUDE!

Para ajudar alguém que está em luto, mande suas condolências, ofereça ajuda e se coloque disponível para escutá-lo, acolhendo suas queixas e passando a certeza de que a pessoa **NÃO ESTÁ SOZINHA** nesse momento.

## BUSQUE AJUDA!

Quando não há retorno às atividades cotidianas ou persistência excessiva dos sintomas podemos estar diante de um luto complicado, sendo necessário buscar **AJUDA DE UM PROFISSIONAL.**



@alunoscontraocorona

