TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 7ª REGIÃO
DIVISÃO DE SAÚDE
SEÇÃO PSICOSSOCIAL

PROJETO DE SUPORTE PSICOSSOCIAL AO LUTO

1. OBJETIVO

Prestar suporte psicossocial às equipes de trabalho e às famílias enlutadas pela morte de um(a) servidor(a), através do acolhimento da dor da perda, estratégias de enfrentamento no processo de luto e orientações sobre aspectos práticos que são relevantes para os familiares da pessoa falecida (pensão por morte, auxílio-funeral e outros).

2. ALINHAMENTO

- Resolução 207/CNJ, que institui e Política de Atenção Integral à Saúde, de forma ampla e interdisciplinar, conforme seu Art. 3º: "A Política de que trata esta Resolução será orientada pelos seguintes princípios: I – ***universalidade e transversalidade de ações***, contemplando todos os magistrados e servidores ativos e inativos do Poder Judiciário, bem como seus dependentes."

- Planejamento Estratégico TRT7, que contempla ações que favoreçam a humanização das relações de trabalho, conforme previsto em seu "Objetivo 1: Promover a ***melhoria da gestão de pessoas e da qualidade de vida***".

3. PÚBLICO-ALVO

Equipes de trabalho do Tribunal Regional do Trabalho da 7ª Região e familiares diretos de magistrado(a) ou servidor(a) falecido(a).

4. METODOLOGIA

- **JUNTO À EQUIPE DE TRABALHO:** Suporte através da realização de roda de conversa, com objetivo de proporcionar espaço de fala e escuta, compreendendo que o suporte social e afetivo pode contribuir para a reorganização do grupo e fortalecimento das pessoas enlutadas. Nesse encontro, são abordados aspectos do processo do luto (inclusive no ambiente de trabalho) e a importância do apoio coletivo, mútuo e solidário no enfrentamento dessa fase singular.

-> Fluxo:

1) Contato Telefônico com a gestão da equipe de trabalho para informar sobre o *Projeto de Suporte Psicossocial ao Luto* e oferecer a disponibilidade das profissionais da Seção psicossocial em realizar apoio emocional ao grupo. É solicitado ao gestor que converse com sua equipe

sobre o Projeto e acorde a realização ou não da roda de conversa. É necessário que seja um convite e, mesmo no dia do evento, a participação é totalmente voluntária.
Observação: É importante que não passe muito tempo entre o falecimento do colega de trabalho e a realização da roda de conversa.

2) Realização da Roda de Conversa:

Duas profissionais da seção psicossocial fazem a facilitação do momento. É importante que a roda de conversa ocorra em um espaço sem interrupções externas e, de preferência, que os participantes se disponham em círculo, de forma que todos possam se olhar. O apoio da administração do órgão é essencial, pois, em muitas equipes, é necessária a paralisação temporária de quase todas as atividades do setor para a realização deste trabalho.

- Roteiro básico: apresentação das profissionais, contextualização do objetivo da roda de conversa, acolhimento do grupo e breve explicação do processo luto. Após, é aberta a fala para que todos que queiram coloquem, à sua maneira, os sentimentos e sensações presentes relacionados a dor da perda do colega. A medida que a fala vai acontecendo, as profissionais vão acolhendo e se colocando, realizando o manejo do grupo e, sempre que necessário, trazendo mais informações sobre o luto, suas fases, a importância de respeitar o tempo de cada pessoa e do apoio mútuo dentro da equipe. O grupo vai criando seu próprio caminhar e as profissionais realizam o manejo necessário.
- Cabe destacar que cada equipe, bem como cada pessoa de forma individualizada, responde de maneira única ao processo de luto. Com isso, se necessário, a equipe psicossocial pode fazer uma abordagem individualizada aos alguns colegas de trabalho, a depender da demanda. Também pode ser necessário uma conversa com o gestor sobre cuidados necessários com a equipe. A equipe psicossocial continua à disposição para contatos futuros, caso necessário.
- Alguns textos (vide anexo) e um cartão com mensagem são levados pela equipe como recursos que podem ser usados, se necessário, a depender do movimento do grupo. Outras estratégias de grupo também podem ser utilizadas: vídeos, confecção de algum material de arte, músicas, poemas e dinâmicas de expressão de sentimentos. Ressalta-se aqui que essas estratégias são somente facilitadores para a expressão (verbal ou não) do participante. A escuta empática (da fala e do silêncio) é o material de maior valor no processo.

- **JUNTO À FAMÍLIA:** realização de contato telefônico, de preferência com um dependente direto (cônjuge/companheiro(a), filho(a) maior de idade ou pais), a fim de prestar informações básicas e dirimir dúvidas acerca de acesso aos benefícios como: pensão por morte, auxílio-funeral, auxílio médico, comunicação oficial ao órgão e outros.

OBSERVAÇÃO: No caso de ***falecimento de pessoa da família*** *de magistrado(a) ou servidor(a) falecido(a)*, o suporte psicossocial será prestado na medida em que a pessoa enlutada demandar atendimento na Seção Psicossocial, conforme sua necessidade, como já ocorre em outras situações de vulnerabilidade emocional e social.

CARTÃO

É preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã, porque se você parar para pensar, na verdade não há.

Renato Russo

TRT7 – DSAÚDE
SEÇÃO PSICOSSOCIAL

TEXTO 1

O que o luto pode nos ensinar
Bel Cesar

Aprendendo a conviver com a perda

Sensação de estar caindo no vácuo: um espaço vazio, desconhecido e silencioso. São sentimentos que surgem quando recebemos a notícia do falecimento de uma pessoa importante em nossa vida. Nosso corpo sente-se como se tivesse também tido uma falência. Não entendemos ao certo o que estamos sentindo, ficamos atordoados, fora do tempo. Sabemos apenas que algo grave e denso ocorreu.

À medida que nos recuperamos deste choque inicial, enfrentamos a realidade da perda: o que e onde mudou. A ausência da pessoa que se foi, evidencia como estávamos nos apoiando nela em certos aspectos de nossa vida. O luto torna-se, então, um período de conscientização da necessidade de recuperarmos nossa própria capacidade de auto-sustentação.

Sentimo-nos como um jogo de quebra-cabeças que foi desmontado e remexido. Ao tentarmos unir as peças que estavam separadas umas das outras é que nos damos conta que elas já estavam distantes entre si há muito tempo, muito antes do falecimento da pessoa que despertou o processo de querer juntá-las. A ausência daquele que se foi evidencia onde e como estávamos rompidos, distantes de nós mesmos.

O luto é um tempo de reconstrução de nossa auto-imagem. Na fragilidade da dor da perda, desvendamos camadas mais profundas de nosso interior; e lá encontramos feridas não curadas. Durante o luto, nossos usuais mecanismos de defesa frente à dor falham. Já que não é possível evitar a dor, temos de aprender a enfrentá-la. É hora de nos perguntarmos: *"Do que nossa dor realmente se lamenta"? "Há quanto tempo essa dor pede para ser vista e tratada"?*

Não fomos educados para lidar com a dor da perda. Instintivamente, aprendemos a conter nosso amor, na tentativa de nos protegermos contra a dor dessa realidade: de que um dia iremos nos separar daqueles com quem convivemos tão de perto. Na economia do amor só há perdas. O luto nos ensina a despertar o amor por nós mesmos, e desta forma ampliamos nossa abertura com os outros. Caem as resistências, pois passamos a lidar com a vulnerabilidade da vida. O luto nos ensina que, pelo resto de nossas vidas, teremos que aprender a aceitar a inevitabilidade de nossa própria mortalidade.

O luto é um processo que foge ao nosso controle e, por isso, pode durar muito mais tempo do que imaginamos que possa durar. Mesmo depois de nos recuperarmos, ainda iremos, inesperadamente, nos encontrar em situações que fazem com que sintamos que caímos outra vez no vácuo da perda. Cada vez que nos erguermos, retornaremos mais inteiros. Para finalizar, é bom lembrar que do mesmo modo que tivemos de aprender a nos permitirmos sentir a dor para superá-la, teremos que nos permitir sentir a alegria para celebrar o fato de estarmos vivos. Aqueles que se foram ensinam os que ficaram a viver melhor.

Texto adaptado de Bel Cesar, escritora e terapeuta
Email: belcesar@ajato.com.br

TEXTO 2

Luto: um tempo temido, um tempo necessário

Para quem perdeu alguém

Embora a morte faça parte do desenvolvimento humano, lutamos durante a vida pela ideia da imortalidade e tentamos negar qualquer possibilidade de perda das pessoas que amamos. Quando a morte acontece, a sensação de dor é tão grande, que temos a impressão de que vivemos um pesadelo que, em breve, vai passar. A tarefa mais difícil é constatar que o sonho é real e que é impossível fugir dele.

O curso do tempo, que até então era sem importância, passa a ser um inimigo a ser enfrentado e, só aos poucos, descobre-se que é dele que virá o acalento.

Talvez, neste exato momento, muitos de vocês se sintam assim, experimentando um vazio e *sentimentos de tristeza*. Este é o início de um tempo muito difícil, de um tempo de dor, de um tempo de mudanças e transformações por dentro e por fora também. Este é o tempo do luto.

Por que dói tanto?

A dor que dói dentro do peito é do tamanho da ligação que se tinha com quem partiu. Leva tempo para nos ligarmos a uma pessoa e, portanto, será necessário também um longo tempo para nos desligarmos dela. Desligar não é esquecer, mas é poder viver com a lembrança da pessoa que partiu, sem se machucar tanto. Com o passar dos dias e dos meses, essa dor se transformará em saudade e lembranças.

Quanto tempo vai durar esse sofrimento?

É preciso entender que, neste processo de luto, há dois tempos correndo juntos: o tempo do relógio e o tempo interno de cada um. Estes tempos nem sempre são coincidentes. O tempo do relógio marcará as horas, os dias, as semanas, os meses e os anos; mas o tempo de dentro tem uma marcação diferente. Ele anda conforme as sensações e sentimentos de cada um; por isso o tempo do luto é diferente para cada pessoa. Haverá dias em que a ausência parecerá

algo muito recente, algo ainda muito doído. Em outros momentos, haverá uma impressão de melhora, como se o sentimento de falta houvesse rapidamente passado. Sem dúvida, o tempo do relógio ajudará a entrar novamente na realidade, com o difícil encargo de aprender a conviver com o sofrimento. Mas, como as pessoas são diferentes, vivem seus sentimentos de forma diferente, e também elaboram o luto em tempos diferentes e de forma muito pessoal.

(Texto adaptado de Ana Lúcia Naletto e Lélia de Cássia Faleiros Oliveira, psicólogas clínicas do centro de Psicologia Maiêutica, especializadas no trabalho com enlutados.)

"Não fomos educados para lidar com a dor da perda. Instintivamente, aprendemos a conter nosso amor na tentativa de nos protegermos contra a dor dessa realidade: de que um dia iremos nos separar daqueles com quem convivemos tão de perto. Na economia do amor só há perdas. O luto nos ensina a despertar o amor por nós mesmos, e desta forma ampliamos nossa abertura com os outros. Caem as resistências, pois passamos a lidar com a vulnerabilidade da vida.
O luto nos ensina que, pelo resto de nossas vidas, teremos que aprender a aceitar a inevitabilidade de nossa própria mortalidade. (...) O luto é um tempo de reconstrução. (…) Para finalizar, é bom lembrar que do mesmo modo que tivemos de aprender a nos permitirmos sentir a dor para superá-la, teremos que nos permitir sentir a alegria para celebrar o fato de estarmos vivos. Aqueles que se foram, ensinam os que ficaram a viver melhor."
(Texto adaptado de Bel Cesar, escritora e terapeuta)

Compreendemos que a perda de um colega de trabalho, com quem dividimos grande parte dos nossos dias, tem forte impacto nas nossas emoções e na nossa rotina laboral. Além disso, o grupo se reorganiza a partir da mudança de sua configuração. Sendo assim, é de extrema relevância o **apoio mútuo** e a compreensão de que a superação do luto ocorrerá na dinâmica do cotidiano da equipe, fazendo com que cada um, a seu modo, supere esse momento de dor.

Colocamo-nos à disposição para acompanhamento individual, caso necessário, por meio do número 3388-9407 ou do e-mail psicossocial@trt7.jus.br.

SEÇÃO PSICOSSOCIAL

DIVISÃO DE SAÚDE

TRT 7ª REGIÃO