



**Treinamento para membros:**

**Compreendendo a ansiedade**

**Treinamento em destaque para julho**

**Compreendendo a ansiedade**. A ansiedade é um dos transtornos de saúde mental mais comuns em todo o mundo, mas muitas vezes é mal compreendida. Todos se preocupam ou se sentem nervosos às vezes; essa é uma resposta humana normal ao estresse em nosso ambiente. Entretanto, esses medos e preocupações não são temporários para as pessoas com ansiedade e podem até piorar com o tempo. As pessoas com ansiedade podem ficar sobrecarregadas por suas emoções e ter reações particularmente adversas às situações. Esta sessão explora um pouco da ciência e da psicologia por trás do porquê da ansiedade e fornece estratégias específicas para ajudar a lidar com a preocupação e a ansiedade.

Pontos de aprendizagem

* Explorar o que são ansiedade e transtornos de ansiedade e como eles se apresentam de forma diferente nas pessoas
* Reconhecer os sinais físicos, emocionais e comportamentais de ansiedade/transtornos de ansiedade
* Identificar estratégias para ajudar a gerenciar os transtornos de ansiedade/ansiedade
* Explorar como ajudar amigos, familiares ou colegas que possam estar sofrendo de transtornos de ansiedade/ansiedade

Inscreva-se para uma sessão de treinamento ao vivo de 1 hora ou utilize a opção sob demanda para assistir ao treinamento quando for conveniente para você. As opções de treinamento estão disponíveis em inglês globalmente.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessões gravadas**  Sob demanda  (sem sessão de perguntas e respostas)  **[Assista aqui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/cf4dca97ef0d103cbcfd00505681eac7/playback)**  **Está sem tempo?**  Assista ao resumo de 10 minutos    **[aqui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/d59a4172ef16103cbfff0050568136b3/playback)** | **8 de julho**  Das 7h às 8h, horário de verão britânico  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4qPYAS) | **9 de julho**  Das 19h às 20h, horário de verão britânico  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4vFYAS) | **12 de julho**  Das 13h às 14h, horário de verão britânico  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H505YAC) | **15 de julho**  Das 17h às 18h, horário de verão britânico  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H5ZZYA0) |

**O espaço é limitado para as opções de treinamento ao vivo, então é preciso se inscrever antecipadamente.**

**Introdução**

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para 911 se estiver nos Estados Unidos, para o número dos serviços de emergência locais se estiver fora dos Estados Unidos ou vá até o ambulatório ou o pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados de um médico ou profissional. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (por exemplo, empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de apoio ao funcionário podem variar com base nos requisitos do contrato ou regulatórios do país. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. Todas as demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.