



**Treinamento para membros:**  
**Além da preocupação: apoio a si mesmo ou a outras pessoas com ansiedade**

**Estresse**

**Treinamento em destaque em maio**

**Além da preocupação: apoio a si mesmo ou a outras pessoas com ansiedade**

A ansiedade é um dos distúrbios de saúde mental mais comuns em todo o mundo, mas muitas vezes é mal compreendido. Todo mundo se preocupa ou fica nervoso às vezes; esta é uma resposta humana normal ao estresse em nosso ambiente. No entanto, esses medos e preocupações não são temporários para pessoas com ansiedade e podem até piorar com o tempo. 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 fornecerão estratégias específicas para ajudar com a preocupação e a ansiedade.

O que os participantes aprenderão:

* Entender o que é ansiedade e como ela se apresenta de maneira diferente em pessoas diferentes
* Reconhecer os sinais físicos, emocionais e comportamentais da ansiedade
* Identificar estratégias que ajudam a controlar a ansiedade
* Explorar como desafiar o pensamento ansioso e estruturar a preocupação
* Discutir como entrar em contato e ajudar um amigo, familiar ou colega que possa estar lutando contra a ansiedade

Inscreva-se para uma sessão de treinamento ao vivo com duração de uma hora ou use a opção sob demanda para assistir ao treinamento quando lhe for conveniente. As opções de treinamento estão disponíveis em inglês em todo o mundo.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sessões gravadas**  Sob demanda  (sem perguntas e respostas)  [**Assista agora**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **Está sem tempo?**  **Assista ao resumo de 10 minutos** [**aqui**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15 de maio**  7h às 8h, horário de verão britânico  (com participação em perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17 de maio**  17h às 18h, horário de verão britânico  (com participação em perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19 de maio**  13h às 14h, horário de verão britânico  (com participação em perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

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

## O treinamento do próximo mês se concentrará em como apoiar os funcionários LGBTQI+ no local de trabalho. Fique de olho nos links de inscrição para participar da sessão ao vivo ou use a opção sob demanda para assistir à gravação quando lhe for conveniente.

**Introdução**

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número 911 se você estiver nos EUA, ou para o telefone do serviço local de emergência se você estiver fora dos EUA, ou então vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados profissionais ou médicos. 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 (ex.: 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 o nível educacional dos recursos do Programa de Assistência Funcionários poderá variar de acordo com os requisitos do contrato ou os regulamentos do país. Podem se aplicar exclusões de cobertura e limitações.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. 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.