



**Treinamento para membros:**

**Como apoiar amigos e familiares com problemas de saúde mental**

**Treinamento em destaque para maio**

**Como apoiar amigos e familiares com problemas de saúde mental.** De tempos em tempos, todos nós temos amigos ou familiares que sofrem com o humor baixo. Quando o humor baixo persiste, é difícil saber o que fazer, especialmente quando você se preocupa em piorar as coisas. Este não é um programa sobre sua saúde mental e emocional, mas trata do papel muito positivo que você pode desempenhar no bem-estar dos outros. Como provavelmente você não é um médico ou profissional de saúde, há limites para o apoio que você pode oferecer, então é importante conhecer esses limites. Uma vez que você compreenda essas limitações, há muitas conversas e ações úteis e de apoio que você pode realizar.

**Os participantes irão:**

* Identificar preocupações comuns de saúde mental que amigos e familiares possam enfrentar
* Revisar tipos de tratamento
* Explorar como apoiar um amigo ou membro da família com problemas de saúde mental
* Criar um plano de ação para apoiar questões de saúde mental

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/7fb28c34be00103c9b5e00505681900b/playback)**  **Está sem tempo?**  Assista ao resumo de 10 minutos    **[aqui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/9bc38fb8beca103cafae005056818d08/playback)** | **14 de maio**  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=a27UI000000APA1YAO) | **15 de maio**  7h às 8h Horário de verão britânico  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APDFYA4) | **21 de maio**  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=a27UI000000APWbYAO) | **23 de maio**  19h às 20h Horário de verão britânico  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APYDYA4) |

**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 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 (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 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.