



**Treinamento para membros:**

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

**Treinamento em destaque para outubro**

**Como apoiar amigos e familiares com problemas de saúde mental.** De vez em quando, todos nós temos amigos ou familiares que sofrem de mau humor. Quando o mau humor persiste, é difícil saber como agir, especialmente quando você tem receio de piorar a situação. Este não é um programa sobre a sua saúde mental e emocional, mas sim sobre o papel muito positivo que você pode desempenhar no bem-estar dos outros. Como você provavelmente não é um médico ou profissional de saúde, existem limites para o apoio que você pode oferecer, portanto, 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:

* Compreender os limites entre ser um amigo solidário versus o papel dos profissionais.
* Aprender como superar o estigma social e iniciar a conversa.
* Identificar as perguntas a serem feitas e as ações a serem tomadas.
* Reconhecer a importância de estar presente.
* Saber que falar sobre suicídio não vai piorar a situação.
* Explorar como fazer o acompanhamento sem ser intrusivo.

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/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)****Está sem tempo?**Assista ao resumo de 10 minutos [**aqui**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback) | **16 de outubro**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=a274N000006JIkdQAG) | **17 de outubro**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=a274N000006JIkeQAG) | **17 de outubro**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=a274N000006JIkiQAG) | **18 de outubro**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=a274N000006JIkxQAG) |

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

## O treinamento do próximo mês terá como foco a construção de uma cultura de gentileza: Estratégias para promover saúde mental positiva e relacionamentos fortes. 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 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 Assistência 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.