



**Treinamento para membros:**

**Apoio às questões de saúde mental no ambiente de trabalho**

**Treinamento em destaque para outubro**

**Apoio às questões de saúde mental no ambiente de trabalho.** Esta sessão aborda a depressão e a ansiedade, duas das questões de saúde mental mais comuns que podem nos afetar, assim como nossas famílias, amigos e o ambiente de trabalho. Os participantes aprenderão informações importantes sobre o que são a depressão e a ansiedade, o que fazer e onde buscar apoio pessoal ou familiar.

Pontos de aprendizagem

* Descubra duas condições comuns de saúde mental no ambiente de trabalho: depressão e transtornos de ansiedade
* Entenda como a depressão e os transtornos de ansiedade se manifestam no ambiente de trabalho.
* Identifique métodos adequados de apoio
* Crie um plano de ação para apoiar a depressão e os transtornos de ansiedade no ambiente de trabalho.

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/c6762655375c103dbdf596cf8eb05470/playback)**  **Está sem tempo?**  Assista ao resumo de 10 minutos    **[aqui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/32ce88b73765103dafdf4e26438c3ab1/playback)** | **7 de outubro**  01h-02h Horário de verão central  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000Q7NdYAK) | **7 de outubro**  11h-12h Horário de verão central  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000Q7lpYAC) | **8 de outubro**  13h-14h Horário de verão central  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000Q7qfYAC) | **9 de outubro**  07h-08h Horário de verão central  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000Q7PFYA0) |

**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 de telefone de serviços se você estiver fora dos Estados Unidos ou vá para o A&E mais próximo. Este programa não substitui a consulta 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 Bem-estar Emocional podem variar dependendo dos requisitos do contrato ou dos requisitos regulatórios do país. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2024 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.