



Como lidar com um evento traumático

Algumas tragédias envolvem atos de violência impensáveis, que podem ser difíceis de entender. Estamos aqui para apoiá-lo quando você precisar.

Se você ligar a TV, pegar um jornal ou navegar na internet, provavelmente descobrirá que as notícias estão cheias de histórias que podem evocar fortes emoções. E quando a violência chega mais perto — como em sua comunidade — pode ser ainda mais difícil de processar. Resiliência é a capacidade de lidar com suas emoções e permite que você se recupere de situações difíceis.



Quais são as respostas comuns a um evento traumático?

- **Sentimentos intensos.** Logo após o evento, você pode se sentir chocado e oprimido. Por um tempo, você pode ficar nervoso, irritado ou deprimido. Pode ser difícil focar, concentrar-se ou tomar decisões.
- **Estresse físico** como dores de cabeça, tonturas e náuseas. Fique de olho nesses sintomas, pois pode ser necessário procurar atendimento médico.
- **Reações emocionais inesperadas.** Por exemplo, ouvir sirenes ou ruídos altos pode causar fortes emoções, reações ou pesar. Você também pode ter alterações nos padrões de sono ou alimentação.
- **Relações tensas.** Você se pega implicando com amigos e entes queridos. Ou você pode se sentir retraído e tender a se isolar. Tente voltar a socializar com pelo menos um ou dois familiares ou amigos.



Algumas dicas para se recuperar de um evento traumático

Peça ajuda

Converse com outras pessoas sobre seus pensamentos e sentimentos, se você se sentir confortável para fazer isso. Identifique pessoas solidárias e úteis a quem você possa recorrer quando precisar de ajuda ou conselho. Tente também manter um diário.



Embora as pessoas possam processar trauma de maneiras diferentes, há inúmeros recursos disponíveis para você e seus entes queridos em

Nosso Centro de Apoio Crítico oferece recursos e informações de apoio emocional quando você mais precisa. Encontre uma variedade de áreas temáticas, incluindo saúde mental, eventos traumáticos, desastres naturais, luto e perda, apoio a adolescentes em crise e muito mais.

Escolha quando se conectar

Desconectar-se da mídia pode lhe dar tempo para se concentrar em coisas importantes — como sua saúde ou controle do estresse.

Mude sua perspectiva

Tente encontrar algo que você aprendeu com a experiência negativa. Pode ser útil obter uma perspectiva mais ampla.

Concentre-se nos sentimentos

Reconheça seus sentimentos à medida que eles ocorrerem. A autoconsciência é uma primeira etapa importante para aprender a lidar com seus sentimentos.

Pratique comportamentos saudáveis

Durma bastante, coma uma dieta bem balanceada e faça atividade física.*

Iniciar uma rotina

Volte ao hábito de dormir e comer em horários regulares. Considere começar um novo hobby ou outras atividades de que você goste.



Para acessar informações de benefícios específicos, acesse **LiveWell.Optum.com** e faça login com seu código de acesso da empresa:

**Ligue para o Apoio pelo telefone**

Seu benefício Optum oferece apoio de especialistas em saúde mental especialmente treinados para ajudar qualquer pessoa que esteja sobrecarregada, deprimida ou em busca de respostas.

**Apoio crítico quando você precisa**

Acesse **optumeap.com/criticalsupportcenter** para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC