



Incidentes críticos no local de trabalho

Eventos traumáticos que causam reações estressantes são conhecidos como “incidentes críticos”.

O que você deve saber:



Exemplos comuns incluem desastres comunitários ou naturais, lesões graves, morte de um colega de trabalho, grandes mudanças organizacionais e violência no local de trabalho, suicídio ou homicídio. O estresse do incidente crítico costuma ser tão traumático que as pessoas precisam de assistência profissional de um conselheiro para lidar com isso.

Isso não é um sinal de fraqueza. É normal e significa simplesmente que o evento foi forte demais para você lidar com ele sozinho.



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.



Reconhecer o estresse do incidente crítico

Incidentes críticos podem causar inúmeros sintomas que são incomuns para você. Lembre-se de que essas são reações normais a uma situação anormal. As respostas são diferentes para cada pessoa, mas podem afetar:

Seu modo de pensar

- Baixa concentração
- Duração limitada da atenção
- Demora para resolver problemas
- Problemas de memória
- Dificuldade para tomar decisões

Como você se sente fisicamente

- Dores de cabeça
- Dor no peito ou no estômago
- Tremores musculares
- Dificuldade para respirar
- Pressão arterial elevada

Como você se sente emocionalmente

- Depressão
- Tristeza
- Culpa
- Ansiedade ou medo
- Sensação de estar perdido ou de sobrecarga

Como você se comporta

- Silêncio excessivo
- Retração social
- Alterações no sono e nos hábitos alimentares
- Baixo desempenho no trabalho



Como ajudar-se

Lembre-se, você é normal e tem reações normais. A seguir estão algumas formas que podem ajudá-lo a lidar com a situação:

- Dê a si mesmo permissão para se sentir mal.
- Descanse bastante.
- Faça refeições bem balanceadas e regulares.
- Não use drogas ou álcool como “fuga”.
- Converse com pessoas em quem você confia, mas não se sinta pressionado a falar se não quiser.
- Saiba que pensamentos recorrentes, sonhos ou flashbacks são normais. Eles diminuirão com o tempo e ficarão menos dolorosos.
- Adie a tomada de grandes decisões.
- Peça ajuda, se precisar.



Passos positivos à frente

Com o tempo, você pode ser capaz de:

- Concluir as tarefas diárias com mais facilidade.
- Melhorar o sono e os níveis de energia.
- Ter sentimentos mais positivos sobre o presente e o futuro.

Você e sua família têm acesso a assistência confidencial para ajudar a lidar com várias questões pessoais, de saúde ou relacionadas ao trabalho. Esses serviços ajudam você a controlar o estresse, superar a ansiedade ou a depressão e lidar com o luto ou a perda. Nossos especialistas em EAP estão disponíveis a qualquer momento, todos os dias.



Pessoas reais. Vida real. Soluções reais.

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 arrasada, deprimida ou em busca de respostas.



Apoio crítico quando você precisa

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



Se você estiver grávida, fisicamente inativo(a) ou tiver uma condição de saúde como artrite, diabetes ou cardiopatia, consulte seu médico antes de iniciar um programa de exercícios físicos ou de aumentar seu nível de atividade. Ele pode lhe informar os tipos e quantidades de atividades seguras para você.

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