

Apoio **crítico**



Como gerenciar mudanças no trabalho

Mudanças no trabalho acontecem por vários motivos e pode ser difícil estar preparado. Veja o que você deve ter em mente.

Seja uma reorganização, a saída de um colega de trabalho, adaptação ao trabalho remoto ou outras mudanças, pode ser especialmente difícil saber onde você está. É importante entender como o estresse dessas mudanças pode afetá-lo. As pessoas que passaram por mudanças no local de trabalho podem vivenciar uma grande variedade de emoções ou sintomas, como culpa, raiva, fadiga ou ansiedade.



Como vemos a mudança

A natureza humana tende a se concentrar nos aspectos negativos que acompanham a mudança. Embora possam ameaçar o controle e a segurança que temos em nossas vidas, algumas mudanças podem acabar sendo positivas.

Seja qual for o impacto, pode ser de grande alcance em nosso trabalho e em nossa vida pessoal. Até conseguirmos normalizar as coisas, é bom estarmos preparados para reações um pouco diferentes daquelas às quais estamos acostumados.



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.



Como ajudar-se

Embora a mudança nem sempre possa ser controlada, podemos pelo menos controlar nossas reações a ela. Veja aqui algumas formas de reduzir o impacto emocional da mudança:

- Descanse bastante.
- Faça refeições saudáveis regularmente.
- Não use drogas ou álcool como “fuga”.
- Aguarde para tomar decisões importantes.
- Reconheça seus pensamentos e sentimentos sobre o que está ocorrendo. Eles são normais.
- Converse com pessoas em quem você confia.
- Tente fazer atividades que você gosta.
- Peça ajuda, se precisar.



Como ajudar as pessoas que o cercam

Os efeitos da mudança no trabalho também podem ser sentidos por aqueles ao seu redor, por isso é importante que as pessoas se unam para apoiarem umas às outras.

Comece ouvindo atentamente e reconhecendo como os outros estão se sentindo. Tente respeitar os diferentes pontos de vista e entenda que cada pessoa precisa de seu tempo para voltar ao normal. Incentive o acesso ao Programa de Assistência ao Empregado (EAP) ou a um grupo comunitário como base de apoio.



Como ajustar-se à nova situação

Encontrar seu local em uma situação de trabalho que mudou recentemente pode levar algum tempo. No entanto, há algumas coisas que você pode fazer para se ajustar melhor, como:

- Discutir seus sentimentos ou preocupações com um supervisor.
- Perguntar como as mudanças o afetarão, inclusive como as tarefas serão feitas na nova estrutura organizacional.
- Aproveitar seus benefícios, inclusive seu EAP.



Coisas para lembrar

Dias melhores virão. Pode levar mais tempo para os outros chegarem a esse ponto. Apenas concluir as tarefas diárias é um grande passo na direção certa. As coisas ficarão mais fáceis. Seu sono e os níveis de energia melhorarão. Até mesmo seus sentimentos sobre o presente e o futuro ficarão mais positivos. Você vai aproveitar a vida novamente.

Seu benefício EAP oferece a você e sua família assistência confidencial para ajudá-lo a lidar com várias questões pessoais, de saúde ou de trabalho. Esse serviço gratuito o ajuda a administrar o estresse, superar a ansiedade ou a depressão e a 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