

# Apoio **crítico**



## **Dicas para se proteger em momentos estressantes**

É normal sentir estresse, mas há momentos em que mesmo a pessoa mais relaxada e bem ajustada pode se sentir sobrecarregada mental e fisicamente.



## 1. Seja realista — e otimista

Você é uma pessoa que tem 24 horas no dia. Não se cobre colocando pressão sobre sua cabeça para ser perfeito. Ao contrário, estabeleça o objetivo de fazer o melhor que puder.

E também busque motivos para ser positivo. Pode ser fácil ser sugado pelo pensamento negativo, especialmente se você estiver cercado de pessoas negativas. Mas convidar-se a se orgulhar de suas realizações pessoais e profissionais, por menores que sejam, pode ajudá-lo a se sentir energizado e motivado.



## 2. Estabeleça limites

Resista à pressão ou impulso de estar sempre disponível. Ficar “ligado” o tempo todo e tentar dar conta de tudo em um só dia pode torná-lo menos eficiente e, no final, causar esgotamento. Faça o que puder para organizar seu tempo e tarefas, assim você estará focado nas prioridades mais altas em primeiro lugar. Por exemplo, divida as tarefas em “imprescindíveis”, “necessárias” e “desnecessárias” se possível. Da mesma forma, tente delegar o que puder — e normalmente você deve fazê-lo — a colegas no trabalho e aos entes queridos na vida pessoal.



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.



### 3. Reserve tempo para si mesmo

Não deixe de reservar um tempo para si mesmo — ainda que apenas alguns minutos ou uma hora ou duas. Por exemplo, durante ciclos normais de trabalho, se você estiver em uma função que não requeira um plantão oficial, permita-se desativar as notificações de e-mails e não aceite fazer reuniões e receber chamadas durante o tempo programado para descanso. Da mesma forma, permita-se dizer “não, obrigado” a solicitações de turnos extras ou convites para encontros com família e amigos. Permitir-se um tempo de descanso para recarregar pode definitivamente ajudá-lo a ser mais otimista e produtivo, de modo geral.



### 4. Limite as distrações

As pessoas que acreditam que podem fazer mais por meio de multitarefas normalmente são menos produtivas que as que se concentram em determinada tarefa. Por isso, tente limitar as distrações. Em vez de responder um por um aos e-mails que chegam a sua caixa de entrada, agende horários regulares durante todo o dia de trabalho para respondê-los em grupos. Se o seu trabalho exige concentração, bloqueie sua agenda como se estivesse de folga e sinalize a seus colegas para não perturbá-lo. Por exemplo, tranque sua porta, pendure uma tabuleta com “trabalhando, não perturbe” ou desconecte-se da conta interna de mensagens instantâneas.

Da mesma forma, se você tiver o hábito de verificar e-mails particulares, responder a mensagens de texto e/ou ler notícias e sites de redes sociais o tempo todo, resista ao impulso. Ao contrário, agende intervalos conforme o caso e possibilidade para verificar esses itens e respondê-los.



### 5. Faça uma pausa

Entender que o descanso é a contramedida natural para o estresse, é importante fazer intervalos para ajudá-lo a recompor-se e recarregar. Até mesmo pequenos intervalos ajudam a melhorar seu humor, desempenho e bem-estar. Portanto, sim, acorde e vá dar um pequeno passeio, conversar com um amigo, resolver coisas na rua, assistir a um vídeo engraçado sobre gatos ou qualquer coisa que você possa gostar. Agende também atividades que lhe dão prazer e que não estejam relacionadas com seu trabalho, eventos ou férias de outras pessoas. Assim, por exemplo, leia um livro, assista a um filme ou dê um passeio. Quando se trata de fazer um pausa, não importa “o que” você faz, mas sim “que” você aproveite para rejuvenescer.

Se você se sentir intensamente estressado, use técnicas de relaxamento como respiração profunda, meditação, yoga ou outra que você achar que ajuda a desacelerar sua respiração e frequência cardíaca e levá-lo novamente ao equilíbrio.



## 6. Cuide de sua saúde

Mesmo quando sua agenda está cheia no trabalho, ou no lazer, reserve um tempo para exercícios regulares, dormir o suficiente e fazer refeições saudáveis e equilibradas. É verdade — tudo isso pode ajudá-lo a ser mais resiliente ao estresse e sentir-se melhor, de modo geral:

- O exercício tem uma infinidade de benefícios físicos e mentais, aumentando sua energia e elevando seu espírito para acalmar o sistema nervoso e muito mais.
- Fazer escolhas saudáveis de alimentação e comer pequenas porções regulares podem ajudar a manter sua energia e o foco, evitando os riscos de ficar letárgico ou agitado em consequência de baixa glicemia.
- O sono de qualidade melhora sua produtividade, sua criatividade, as habilidades de resolução de problemas e o foco.



## 7. Procure ajuda

Seja pessoal ou virtualmente, um sólido sistema de apoio entre colegas, amigos e entes queridos pode ajudá-lo a ficar menos estressado e mais produtivo, em última análise. No momento de intenso estresse, ter alguém para conversar, que ouça você sobre o que está passando, pode ajudá-lo a se acalmar e seguir adiante.

Além disso, manter amizades positivas em geral está associado à saúde mental e à felicidade. É por isso que as amizades saudáveis podem ajudá-lo a manter o bom humor, dar-lhe uma sensação de conexão e melhorar sua autoconfiança, entre outros benefícios.



## Bônus — reserve um tempo para rir

Convenhamos, rir é divertido e faz bem. Também oferece benefícios de saúde em curto e longo prazo. O riso estimula seu coração, pulmão e músculos e aciona as endorfinas que ajudam a melhorar seu humor e até aliviar a dor temporariamente. O riso também libera e alivia a tensão muscular, por isso ele ajuda você a relaxar. E ele melhora seu sistema imunológico liberando a química em seu corpo, que ajuda a combater o estresse.

O riso também tem outros benefícios. Ele pode reforçar os relacionamentos criando laços e experiências compartilhadas. E, quando usado de maneira adequada, em certas situações, o humor pode ajudar a neutralizar conflitos.

Essas são apenas algumas formas de ajudá-lo a reduzir e proteger contra fatores estressantes.

**Fontes:**

\*American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

\*American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).

\*HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

\*HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

\*KidsHealth. "Stress" for teens. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://www.kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search).

\*HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

\*HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

\*American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).



## 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.

# Optum

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