



Passos para se preparar para situações violentas

O que você deve saber sobre violência

Quando atos aparentemente aleatórios de violência acontecem em uma escola, fábrica, escritório ou local público, a maioria balança a cabeça em descrença. Ajude a se preparar para a violência seguindo estas etapas simples



Saiba o que causa estresse ou raiva extrema

Violência geralmente é a manifestação da frustração de alguém quando as coisas não saem do jeito que a pessoa quer — em nível pessoal, profissional ou ambos. Embora seja difícil prever a violência, é importante estar ciente de que os incidentes violentos são mais prováveis de ocorrer quando uma pessoa está passando por um evento de vida estressante, como:

- Disputas no relacionamento ou familiares.
- Tragédia pessoal, como perder um cônjuge ou filho.
- Problemas financeiros ou fiscais.
- Assédio ou exclusão por outros.
- Conflito racial, étnico, cultural, de gênero ou estilo de vida.
- Redução de operações da empresa, rebaixamento ou rescisão.

Embora muitas pessoas administrem esses problemas de forma adequada, algumas não conseguem, e seu comportamento pode se transformar em violência. Você deve se preocupar quando o comportamento de uma pessoa se torna ameaçador ou consistentemente fora do normal.



Reconheça os sinais de perigo

Uma mudança imprevista no comportamento geralmente é o primeiro sinal de estresse extremo. Se isso não for abordado, pode eventualmente levar uma pessoa a surtar. Entre em contato com um conselheiro do Programa de Assistência ao Funcionário (EAP) ou com as autoridades se alguém:



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.

- Expressa raiva fisicamente em vez de resolvê-la falando.
- Aliena-se dos outros.
- Usa linguagem imprópria, como xingamentos ou gritos.
- Vandaliza ou rouba.
- Ameaça qualquer pessoa a qualquer momento.

Se você notar esses ou outros comportamentos incomuns, não reaja exageradamente nem faça generalizações radicais sobre a pessoa. Em vez disso, ligue para seu EAP para obter orientação.

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.