



Apoio à saúde mental: prevenção de suicídio

Todos nós temos preocupações e lutamos com sentimentos em momentos diferentes. Muitas pessoas se perguntam se têm problemas de saúde mental e algumas têm medo de buscar ajuda. O que você deve saber:

As pessoas podem se sentir tristes ou eufóricas, ansiosas, deprimidas, oprimidas, com medo, desorientadas ou esquecidas. Os relacionamentos podem se tornar difíceis. O trabalho parece mais difícil do que costumava ser. Algo parece errado. A vida pode ser uma luta. Se sentimentos ou sintomas estiverem afetando sua vida, considere obter ajuda. As doenças mentais podem ser tratadas com sucesso.



Deseja adquirir uma perspectiva sobre o suicídio?

Entenda que não é uma falha de caráter ter pensamentos de automutilação ou o desejo de escapar da angústia mental. No entanto, para se sentir melhor, você deve reconhecer que precisa de ajuda e procurar alguém.

Saiba que existem algumas circunstâncias ou condições que podem aumentar o risco de suicídio. Elas incluem uso de drogas e álcool, depressão, histórico familiar de suicídio ou suicídio recente ou morte de um amigo.

Preste atenção aos seus sentimentos e procure ajuda. Há pessoas ao seu redor que se importam e gostariam de ter a oportunidade de ajudar. Os pensamentos suicidas são geralmente um sintoma grave de uma doença tratável. A chave para lidar com o pensamento suicida é o tratamento da doença subjacente.



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.



Formas de buscar ajuda

- **Um psiquiatra ou outro profissional de saúde mental** é uma excelente opção. Os pensamentos suicidas precisam ser levados a sério e avaliados com cuidado. Se você estiver em tratamento e tiver pensamentos suicidas, ligue para o seu médico ou terapeuta imediatamente.
- **As linhas diretas de suicídio são outra fonte de ajuda para você.** Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, elas oferecem um meio rápido de entrar em contato com alguém que se importa — basta fazer uma ligação. Uma das maiores vantagens das linhas diretas é que elas permitem que você permaneça anônimo; ninguém precisa saber quem você é ou qualquer outra informação de identificação.
- **Encontre ajuda on-line se for mais confortável para você,** mas escolha o site com cuidado. Alguns quadros de avisos de suicídio têm pouco tráfego e podem não responder muito rapidamente às suas necessidades, embora alguns sites possam ser excelentes em termos de apoio ao longo do tempo.
- **Clérigos, familiares e amigos** podem ser bons sistemas de apoio, particularmente aqueles em quem você confia o suficiente para se abrir. Amigos e familiares, em particular, têm um investimento emocional em seu relacionamento com você e muito a perder se você conseguir tirar a própria vida. Permita que eles estejam ao seu lado quando você precisar.



Medidas que você pode adotar

- **Armazene medicamentos com segurança** pedindo a um amigo ou membro da família para guardá-los, para que não possam ser usados em uma tentativa de suicídio.
- **Guarde os números de telefone das linhas diretas** e de profissionais de saúde mental facilmente acessíveis.
- **Preste atenção ao seu humor e sentimentos** e fique atento a um retorno aos pensamentos persistentes de automutilação. Pratique a auto-observação e reconheça quando precisa de apoio e onde pode encontrá-lo.
- **Remova armas de fogo ou outros meios de ferimentos letais** de sua casa, para que os meios de acabar com sua vida não estejam prontamente à mão.



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