

# Como lidar com um evento traumático

Algumas tragédias envolvem atos de violência impensáveis, que podem ser difíceis de compreender. Estamos aqui para prestar suporte a você quando você precisar.

Se você ligar a TV, pegar um jornal ou acessar a internet, provavelmente descobrirá que as notícias estão repletas de histórias que podem resultar em emoções fortes. Quando a violência está mais perto de nós, como na nossa comunidade, pode ser ainda mais difícil de processar. Resiliência é a capacidade de lidar com suas emoções e permite que você se recupere de situações difíceis.



## Quais são as respostas comuns a um evento traumático?

**Sentimentos intensos.** Logo após o evento, você pode se sentir chocado(a) e sobrecarregado(a). Por um tempo, você pode ficar nervoso(a), irritado(a) ou deprimido(a). Pode ser difícil focar, concentrar-se ou tomar decisões.

**Estresse físico.** Por exemplo, dores de cabeça, tonturas e náuseas. Fique de olho neles, pois pode ser necessário procurar atendimento médico.

**Reações emocionais inesperadas.** Por exemplo, ouvir sirenes ou ruídos altos pode causar fortes emoções, reações ou tristeza. Você também pode ter alterações nos padrões de sono ou alimentação.

**Relacionamentos tensos.** Você pode acabar brigando com amigos e familiares. Ou você pode se sentir retraído(a) e querer ficar sozinho(a). Tente voltar a socializar com pelo menos um ou dois familiares ou amigos.

## Algumas dicas para se recuperar de um evento traumático

**Peça ajuda.** Converse com outras pessoas sobre seus pensamentos e sentimentos, se você se sentir confortável para fazer isso. Identifique pessoas que apoiam e ajudam você e recorra a elas quando precisar de ajuda ou conselho. Tente também manter um diário.

**Escolha quando se conectar.** Desconectar-se da mídia pode dar a você um tempo para se concentrar em coisas importantes, como sua saúde ou controle do estresse.

**Foque os seus sentimentos.** Reconheça seus sentimentos à medida que eles surgem em você. A autoconsciência é um primeiro passo importante para aprender a controlar seus sentimentos.

**Pratique comportamentos saudáveis.** Durma bastante, faça uma dieta bem balanceada e pratique atividade física.

**Inicie uma rotina.** Retome o hábito de dormir e comer em horários regulares. Considere iniciar um novo hobby ou outras atividades que você goste.



Embora as pessoas possam processar o trauma de maneiras diferentes, há uma variedade de recursos disponíveis para você e seus familiares em [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Nosso Centro de Apoio Crítico oferece recursos e informações de apoio emocional quando você mais precisa. Encontre uma série de temas, incluindo saúde mental, eventos traumáticos, desastres naturais, luto e perda, apoio a adolescentes em crise e muito mais.



### Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) para obter mais recursos e informações sobre apoio crítico.



### Para acessar informações específicas sobre benefícios,

acesse [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) e faça login com o seu código de acesso:



### Ligue para obter apoio



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2024 Optum. Todos os direitos reservados. WF12062251 143786-022024 OHC