# Como gerenciar mudanças no trabalho

As mudanças no trabalho acontecem por vários motivos e pode ser difícil estar preparado(a). Aqui está o que você deve considerar.

Quer se trate de uma reestruturação, da saída de um colega de trabalho, da adaptação ao trabalho remoto ou de outras mudanças, pode ser especialmente difícil saber onde você se encontra. É importante entender como o estresse dessas mudanças pode afetar você. As pessoas que passaram por mudanças no local de trabalho podem vivenciar uma ampla gama 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 as mudanças. Embora possa ameaçar o controle e a segurança que temos em nossas vidas, algumas mudanças podem acabar sendo positivas.

Seja qual for o impacto, elas podem ter grande alcance em nossa vida profissional e doméstica. Até que possamos fazer com que as coisas voltem ao normal, é bom estar preparado(a) para reações um pouco diferentes das que estamos acostumados(as).

## Como se ajudar

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

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

## Como ajudar as pessoas ao seu redor

Os efeitos da mudança no trabalho também podem ser sentidos pelas pessoas ao seu redor, por isso é importante nos unirmos para apoiar uns aos outros. Comece ouvindo com atenção e reconhecendo como os outros estão se sentindo. Procure respeitar os diferentes pontos de vista e entender que cada pessoa precisa de um tempo para se recuperar e voltar ao normal. Incentive o acesso ao Programa de Bem-estar Emocional ou a um grupo comunitário como base de apoio.

## Como se ajustar à sua nova situação

Encontrar o seu nicho em uma situação de trabalho em constante mudança pode levar algum tempo. No entanto, existem algumas coisas que você pode fazer para se adaptar melhor, como:

- Discuta seus sentimentos ou preocupações com um supervisor.
- Pergunte como as mudanças afetarão você, incluindo como as tarefas serão realizadas na nova estrutura organizacional.
- Aproveite seus benefícios, incluindo seu Programa de Bem-estar Emocional.

Há uma variedade de recursos disponíveis para você e seus amigos e familiares em 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.

## O que lembrar

Dias melhores estão por vir. Pode levar mais tempo para que outros cheguem a esse ponto. Apenas completar as tarefas diárias é um grande passo na direção certa. As coisas ficarão mais fáceis. Seus níveis de sono e energia melhorarão. Até mesmo seus sentimentos sobre o presente e o futuro se tornarão mais positivos. Você aproveitará a vida novamente.

Seu benefício do Programa de Bem-estar Emocional oferece a você e sua família assistência confidencial para ajudar a lidar com uma ampla gama de questões pessoais, de saúde ou relacionadas ao trabalho. Esse serviço gratuito ajuda você a administrar o estresse, superar a ansiedade ou a depressão e lidar com a dor ou a perda. O Programa de Bem-estar Emocional está disponível a qualquer hora, todos os dias.

---

## Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumwellbeing.com para obter mais recursos e informações sobre apoio crítico.

## Ligue para obter apoio

Optum

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 143710-022024 OHC