

# O suporte está aqui quando você precisar

Quando um grande evento afeta as nossas vidas e as nossas comunidades, é compreensível que nos sintamos inseguros e incomodados quanto ao futuro.



## Ajuda está disponível

- Encontrar assistência financeira
- Solicitar ajuda humanitária
- Entender como substituir documentos importantes
- Conectar-se a um conselheiro para falar sobre o que você vivenciou
- E mais



## Dicas para manter você e sua família seguros

- Ouça as autoridades locais para obter atualizações e instruções e evacue o local se necessário
- Entre em contato com familiares e amigos enviando mensagens de texto ou usando as redes sociais
- Volte para casa somente quando as autoridades indicarem que é seguro
- Tome cuidado com detritos e linhas de energia derrubadas
- Fotografe os danos à sua propriedade para auxiliar na informação de um sinistro ao seguro

## Coisas que você pode fazer para se recuperar de um evento traumático

### Fale com alguém

Entre em contato com amigos ou familiares para obter apoio. É uma maneira simples de ajudar a processar um desastre natural.

### 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.

### Mantenha os fatos em perspectiva

Tente encontrar algo que você aprendeu com a experiência negativa. Pode ser útil obter uma perspectiva mais ampla.

### Foque os seus sentimentos

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

### Preste atenção à sua saúde

Não se esqueça da importância do exercício regular\*, de uma alimentação saudável e de um bom sono.

## Crie um plano de comunicação e ação

Crie um plano de ação e comunicação familiar para se preparar para o futuro. Isso ajuda você a entender como entrar em contato e se reconectar caso se separem ou caso a internet ou o celular não estejam disponíveis.

1. Colete informações de contato de todos os membros da sua família e outras informações importantes, incluindo médicos, instalações médicas, escolas e prestadores de serviços.
2. Dê uma cópia impressa dessas informações a todos os membros da sua família e certifique-se de que eles a tenham sempre em mãos.
3. Revise em família o que vocês fariam para se encontrarem em uma emergência. Pratique o seu plano.

Para ver exemplos de planos que você pode seguir, incluindo modelos de plano que você pode baixar, acesse: <https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums>



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



### 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.