

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

- 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 para obter mais recursos e informações sobre apoio crítico.



Para acessar informações específicas sobre benefícios,

acesse 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 143653-022024 OHC