

# Etapas para se preparar para situações violentas

## O que você deve saber sobre a violência

Quando atos de violência aparentemente aleatórios acontecem em escolas, fábricas, escritórios ou locais públicos, a maioria de nós fica balançando a cabeça, incrédula. Ajude a se preparar para a violência seguindo estas etapas simples.



### Saiba o que causa estresse extremo ou raiva

A violência geralmente é a manifestação da frustração de alguém quando as coisas não acontecem do jeito que ela quer, seja pessoalmente, profissionalmente ou ambos. Embora seja difícil prever a violência, é útil estar ciente de que é mais provável que incidentes violentos ocorram quando uma pessoa está passando por um evento estressante na vida, como:

- Conflitos de relacionamento ou familiares
- Tragédia pessoal, como perder um cônjuge ou filho
- Problemas financeiros ou fiscais
- Assédio ou exclusão por parte de terceiros
- Conflito racial, étnico, cultural, de gênero ou de estilo de vida
- Redução do número de trabalhadores, rebaixamento ou rescisão

Embora muitas pessoas administrem esses problemas de forma adequada, algumas não conseguem, e o seu comportamento pode evoluir para a violência. Você deve se preocupar quando o comportamento de uma pessoa se torna ameaçador ou consistentemente fora do seu normal.

## Reconheça os sinais de perigo

Uma mudança imprevista no comportamento é geralmente o primeiro sinal de estresse extremo. Se não for resolvido, pode eventualmente fazer com que uma pessoa perca o controle. Entre em contato com um especialista em Bem-estar emocional ou com as autoridades se alguém:

- Expressa a raiva fisicamente em vez de resolvê-la por meio da fala
- Aliena-se dos outros
- Usa linguagem inadequada, como palavrões ou gritos
- Vandaliza ou rouba
- Ameaça qualquer pessoa a qualquer momento

Se você notar este ou outro comportamento incomum, não reaja exageradamente nem faça generalizações abrangentes sobre a pessoa. Em vez disso, ligue para seu especialista em Bem-estar emocional para obter orientação.

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. Nossos especialistas em Bem-estar emocional estão disponíveis a qualquer hora, todos os dias.



Há uma variedade de recursos disponíveis para você e seus amigos e familiares em [optumwellbeing.com](https://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.

© 2024 Optum. Todos os direitos reservados. WF12062251 143748-022024 OHC