



## **Incentivar a cura após um desastre**

Enfrentar os efeitos devastadores de um desastre, seja ele natural (furacões, tornados, inundações, incêndios etc.) ou causado pelo homem (tiroteios, explosões, violência no local de trabalho etc.) pode ser extremamente desafiador.



Enfrentar os efeitos devastadores de um desastre, seja ele natural (furacões, tornados, inundações, incêndios etc.) ou causado pelo homem (tiroteios, explosões, violência no local de trabalho etc.) pode ser extremamente desafiador.

Mas além das preocupações imediatas sobre danos à propriedade ou segurança pessoal, também é essencial lembrar que o bem-estar emocional pode ser tão importante quanto o bem-estar físico.

Ninguém que se envolva ou presencie um desastre permanece insensível. A reação de cada pessoa é única em sua própria situação, mas nos dias e semanas seguintes ao evento é comum que as pessoas tenham diversos sintomas físicos e emocionais. Podem incluir:

- Tristeza
- Nervosismo e inquietação
- Irritabilidade ou raiva
- Padrões de sono perturbados
- Problemas de relacionamento
- Pensamentos intrusivos, flashbacks ou pesadelos
- Negatividade
- Falta de foco, incapacidade de concentração
- Choque
- Descrença
- Culpa

Todos esses sintomas são respostas normais a um evento anormal. Se você passou por um desastre de qualquer tipo, uma parte importante do processo de cura é reconhecer seus sentimentos e reações.



A reação de cada pessoa é única para sua própria situação.



## Como ajudar-se

As pessoas têm maneiras diferentes de lidar com as situações e de se curar. Embora você não possa controlar ou mudar o que aconteceu, você pode (até certo ponto) controlar sua jornada de cura. Estas são algumas dicas e sugestões para ajudar a minimizar o impacto de um evento traumático em sua saúde emocional e psicológica.

- **Aceite ajuda.** Se os seus amigos ou familiares oferecerem apoio, aceite. Se sentir que precisa de ajuda, peça. Pode ser qualquer coisa, desde ter alguém para ajudar nas tarefas diárias, como fazer compras ou tarefas domésticas, até ter uma presença amigável e confiável para falar sobre como você está se sentindo.
- **Aceite a situação.** O evento ou incidente aconteceu. Você não pode mudar isso, nem pode evitá-lo completamente. O desejo de evitar é normal, mas em excesso pode atrasar ou adiar sua cura.
- **Cuide de si mesmo.** Certifique-se de ter uma quantidade adequada de descanso, exercício e nutrição. Tente evitar drogas e álcool para atenuar a dor.
- **Encontre outros meios.** Considere o uso de outras estratégias de enfrentamento saudáveis, como arte, música, meditação, técnicas de relaxamento e passar o tempo na natureza.
- **Tenha calma.** Não há um cronograma definido para a sua recuperação. Seja paciente. Concentre-se em seus pontos fortes e habilidades.
- **Abrace a rotina.** Muitas pessoas encontram conforto em retornar às rotinas e situações diárias familiares, tanto em casa quanto no trabalho.

A maioria das pessoas se recupera em seu próprio tempo, no entanto, se você sentir que seu processo de cura está muito lento ou estagnou, pode ser sensato buscar ajuda profissional. Existem inúmeras opções de tratamento disponíveis. Duas das mais comuns são Primeiros Socorros Psicológicos (PSA) e Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

O objetivo do PSA é reduzir o estresse pós-desastre e desenvolver habilidades de enfrentamento. Isso pode ser feito em particular, em ambientes comunitários ou até mesmo por telefone.

A TCC é um tratamento psicológico desenvolvido para ajudar as pessoas a aprender a mudar pensamentos e padrões de comportamento negativos ou inúteis.



**Certifique-se de ter uma quantidade adequada de descanso, exercício e nutrição.**

Até agora, focamos exclusivamente em como incentivar os adultos a se recuperar após um desastre. É importante ressaltar que cuidados especiais extras podem ser necessários se idosos ou crianças também estiverem envolvidos. Nesses casos, pode ser aconselhável buscar ajuda profissional.



### Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



**Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC