



## **Como ajudar amigos e colegas de trabalho após um desastre**

Se você está preocupado com um ente querido ou colega que foi afetado por um desastre natural ou acidente, há algumas coisas que você pode fazer para ajudá-lo a enfrentar essa situação.



## Quando amigos e colegas de trabalho enfrentam um desastre

Quando alguém que você conhece é afetado por um desastre ou tragédia natural, como uma inundação, terremoto, furacão ou incêndio, pode ser muito difícil saber o que fazer ou o que esperar. Leia a seguir as instruções do Centro de serviços de saúde mental sobre pessoas que enfrentam desastres.

- Ninguém que presencia um desastre permanece insensível.
- É normal sentir-se ansioso.
- Tristeza profunda, aflição e raiva são reações normais a um evento anormal.
- O reconhecimento dos sentimentos ajuda uma pessoa a se recuperar.
- O foco nos pontos fortes e capacidades próprias ajudam uma pessoa a se curar.
- Aceitar ajuda de programas e recursos da comunidade é saudável.
- Cada pessoa tem necessidades diferentes e modos diferentes de lidar com o problema.



## Falar com amigos e colegas de trabalho

Além de oferecer abrigo e ajuda física a amigos e colegas de trabalho, é importante que você esteja disponível para ouvir e prestar apoio. Ao compartilhar sentimentos e incentivar o diálogo, você estará ajudando seu amigo a compreender sentimentos, aprender a expressá-los e encontrar formas de superá-los.

Como as pessoas podem ter dificuldade de pensar em tudo o que precisa ser feito nesse momento, procure o amigo ou colega regularmente e ofereça ajuda. Dê exemplos concretos do que você pode fazer. Veja alguns exemplos:

- Ofereça uma refeição em um dia específico.
- Substitua objetos perdidos ou destruídos.
- Limpe a casa.
- Ajude a preencher os formulários de seguro ou faça telefonemas.
- Ofereça abrigo para os animais domésticos até que a casa esteja em ordem ou haja um ambiente mais estável.
- Cuide das crianças durante uma tarde.

As pessoas que estão enfrentando estresse grave respondem melhor a ofertas diretas de ajuda. Quando uma colega voltar ao trabalho, converse com o gerente e ofereça-se para ajudar na carga de trabalho, facilitando seu retorno às atividades normais. Pode levar algum tempo para que ela volte à rotina normal, especialmente se ainda estiver enfrentando os desafios de mudar de casa ou de solicitar a indenização do seguro.

Converse com seu gerente sobre outras formas de prestar apoio e ajuda no local de trabalho. Você pode se oferecer para fazer telefonemas ou preencher formulários em seus intervalos de trabalho.



## Quando procurar ajuda

Às vezes, o trauma do desastre pode ser maior do que uma pessoa consegue suportar sozinha. De acordo com o Centro de serviços de saúde mental, os comportamentos relacionados abaixo são sinais de que as pessoas precisam de mais ajuda para lidar com o desastre.

- Dificuldade para expressar pensamentos
- Dificuldade para dormir
- Dificuldade para manter o equilíbrio
- Facilidade de frustração
- Aumento do uso de drogas e álcool
- Duração limitada da atenção
- Baixo desempenho no trabalho
- Dores de cabeça e problemas estomacais
- Visão em túnel/audição abafada
- Resfriados ou sintomas semelhantes aos da gripe
- Desorientação ou confusão
- Dificuldade de concentração
- Relutância em sair de casa
- Depressão, tristeza
- Sentimento de desesperança
- Mudanças de humor
- Choro fácil
- Culpa avassaladora e insegurança
- Medo de multidões, estranhos ou de ficar só

Ao conversar com o amigo que apresentar sinais graves de estresse, leve em consideração as seguintes sugestões do Colégio Norte-Americano de Medicina Ocupacional e Ambiental para abordar o assunto:

- Peça para conversar com a pessoa em particular.
- Pergunte: “Você está tendo alguma dificuldade? Quer conversar?”

Incentive seu amigo a lidar com o estresse de modo saudável. Compartilhe com seu amigo as sugestões a seguir do Centro de serviços de saúde mental sobre o alívio do estresse. Sugira que seu amigo:

- Fale sobre o que ele sente, como raiva e tristeza, mesmo que seja difícil.
- Não a responsabilize por eventos que estão fora do controle dela.
- Favoreça a saúde física e emocional, mantendo-se ativo nos padrões da vida diária e fazendo os ajustes necessários.
- Mantenha as rotinas normais, dentro do possível.
- Passe tempo com a família e os amigos.
- Participe de memoriais, rituais e use símbolos como forma de expressar sentimentos.
- Use os grupos de apoio existentes da família, de amigos e da igreja.
- Limite a exposição a imagens do desastre.
- Faça uma tarefa de cada vez.
- Peça ajuda quando for necessário.

Você não deve hesitar em entrar em contato com um profissional ou membro da família se acreditar que a pessoa precisa de ajuda ou atenção imediata.



## Conclusão

Passar por um desastre pode suscitar uma mistura de sentimentos e emoções. Se um amigo ou colega for afetado diretamente, você pode apoiá-lo ouvindo seus medos e ansiedades, e ajudando nas tarefas diárias que possam parecer opressivas. Embora cada um enfrente a perda e a tragédia de modo diferente, fique atento a sinais de que essa pessoa possa precisar de mais ajuda.



## 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