



Como ajudar a si mesmo e aos outros após um desastre

Quando você é afetado por um desastre ou tragédia natural, pode ser muito difícil saber o que fazer ou o que esperar. Quer você tenha participado ativamente do evento ou simplesmente o tenha testemunhado, é quase impossível permanecer insensível à experiência.



Como ajudar a si mesmo

Quando você é afetado por um desastre ou tragédia natural, pode ser muito difícil saber o que fazer ou o que esperar. Quer você tenha participado ativamente do evento ou simplesmente o tenha testemunhado, é quase impossível permanecer insensível à experiência.

A recuperação de uma experiência traumática como um desastre pode ser um processo gradual e contínuo. Pode levar mais tempo do que você esperava ou previa, mas existem algumas dicas e procedimentos que podem fazer a diferença em sua jornada de recuperação.

- Se desencadear emoções negativas, evite cobertura de notícias ou comentários de mídias sociais sobre o evento.
- Aceite que seus sentimentos e emoções são uma parte necessária do processo de cura.
- Não se julgue por suas reações.
- Não tenha pressa. Deixe o processo de cura seguir seu curso.
- Evite situações estressantes.
- Quando sentir que está pronto, dê passos pequenos, mas positivos, de volta à sua rotina familiar.
- Se você acha que vai ajudar, entre em contato com outras pessoas que compartilharam sua experiência.
- Evite o uso excessivo de drogas e álcool.
- Concentre-se no autocuidado. Tente obter quantidades adequadas de descanso, exercício e nutrição.



**Aceite que seus
sentimentos e emoções
são uma parte necessária
do processo de cura.**



Pode haver o desejo de fazer a jornada de recuperação sozinho para provar que você é forte o suficiente para tanto. Mas buscar ajuda das pessoas mais próximas a você pode ser um sinal de força. Apoie-se em pessoas em quem você confia. Compartilhe seus sentimentos com elas. Você pode até encontrar conforto em um grupo de apoio organizado.

Na primeira ou segunda semana após o evento, você pode experimentar uma série de respostas físicas e emocionais ou sintomas relacionados ao trauma. Esses sintomas podem incluir dificuldade para respirar, mudança no apetite, sono interrompido, falta de foco, raiva, medo, culpa, dormência emocional e sentimentos de isolamento e abandono.

Esses sintomas não devem ser escondidos ou ignorados. São respostas normais a eventos anormais.

Com o passar do tempo, os sintomas geralmente diminuem. Mas se você sentir que não está progredindo, se sentir que seus sintomas estão interferindo em sua capacidade de administrar sua vida diária ou se perceber que está consumindo drogas ou álcool em excesso, você pode estar sofrendo de Transtorno de Luto Complicado/Traumático ou Estresse Pós-Traumático (TEPT). Nesses casos, procurar ajuda de um profissional de saúde mental é um curso de ação aconselhável.



Como ajudar os outros

Imediatamente após um desastre, os Primeiros Socorros Psicológicos (PFA) são uma forma de fornecer apoio e assistência àqueles que estiveram envolvidos ou testemunharam o evento.

Dado que os sobreviventes de desastres geralmente experimentam uma ampla gama de reações físicas, psicológicas, comportamentais e espirituais, o objetivo dos Primeiros Socorros Psicológicos é reduzir o estresse inicial e, em seguida, ajudar a desenvolver habilidades eficazes de enfrentamento.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

Optum

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