



Retorno ao trabalho – Após uma doença



Dicas

- É bastante normal que o retorno ao trabalho após um longo período de ausência por doença pareça assustador.
- Antes de retornar, pergunte ao seu médico o que você pode fazer e verifique as políticas da sua empresa com o departamento de RH.
- Se precisar, decida sobre uma estratégia de volta ao trabalho com seu empregador para garantir que você obtenha o apoio certo.



Retorno ao trabalho após uma doença

Voltar ao trabalho após um longo período de ausência por doença pode parecer bastante assustador. Você pode se preocupar se conseguirá lidar com as demandas físicas de um dia inteiro de trabalho. Ou sentir-se apavorado com a perspectiva de voltar para uma mesa cheia de papelada e e-mails. Este folheto informativo explica o que acontece quando você retorna ao escritório e algumas das opções disponíveis. Assim, você pode tornar seu retorno o mais confortável e feliz possível.



Antes de você voltar

Antes de se comprometer a voltar ao trabalho, fale com seu médico. Pergunte se eles acham que você está apto para retornar às funções plenas ou se a recomendação deles para retornar ao trabalho é condicional. A maioria das organizações terá algum tipo de procedimento de retorno ao trabalho. Portanto, pode ser sensato entrar em contato com seu gerente ou departamento de RH antes de retornar para verificar quais são as políticas de seu empregador.



Quando você voltar

Sua empresa pode solicitar uma entrevista de retorno ao trabalho. Esta é uma oportunidade para vocês dois relembrem o período da doença. O seu empregador pode querer saber se o seu ambiente de trabalho teve algum papel na sua doença. Uma entrevista também é uma oportunidade de ter expectativa. Você pode garantir à sua empresa que está totalmente recuperado e ansioso para assumir uma carga de trabalho completa. Ou você pode querer explicar qualquer medo que tenha de que uma carga de trabalho pesada possa empurrá-lo de volta à estaca zero.



Decisão sobre uma estratégia de volta ao trabalho

Seu empregador pode estar disposto a elaborar com você algum tipo de estratégia de volta ao trabalho, incluindo:

- Um período de trabalho em tempo parcial.
- Um acordo de que um colega ajudará em algumas de suas tarefas por um tempo.
- Se a sua doença o deixou com alguma incapacidade, pode ser necessário fazer alterações no seu ambiente de trabalho.
- Você também pode pedir conselhos à sua equipe de Saúde Ocupacional.

É normal que a perspectiva de voltar ao trabalho pareça assustadora depois de um tempo longe, especialmente se você não estiver bem. Mas com o apoio certo, você pode descobrir o que é realista esperar e como trabalhar com seu empregador para garantir que seu retorno seja o mais tranquilo e bem-sucedido possível para todos.



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