

# O retorno ao trabalho após uma doença

## Em resumo

- É 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 necessário, decida uma estratégia de retorno ao trabalho com o seu empregador para garantir que você receberá o apoio certo.

## Retorno ao trabalho após doença

Retornar ao trabalho após um longo período de ausência por doença pode ser bastante assustador. Você pode se preocupar se conseguirá lidar com as demandas físicas de um dia inteiro de trabalho. Ou sinta pavor com a perspectiva de retornar a uma mesa repleta de papéis e e-mails. Esta ficha informativa explica o que acontece quando você retorna ao escritório e algumas das opções disponíveis para que você possa tornar o seu retorno o mais confortável e feliz possível.

## Antes de você retornar

Antes de se comprometer a voltar ao trabalho, fale com o seu médico. Pergunte se ele acha que você está apto(a) para retornar às funções plenas ou se a recomendação dele 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 o seu gerente ou departamento de RH antes de retornar, para verificar quais são as políticas do seu empregador.



### Quando você voltar

A sua empresa pode solicitar uma entrevista de retorno ao trabalho. Esta é uma oportunidade para vocês lembrarem o período da doença. O seu empregador pode querer saber se o seu ambiente de trabalho teve algum papel nos seus problemas de saúde.

Uma entrevista também é uma oportunidade para olhar para frente. Você pode tranquilizar a sua empresa de que está totalmente recuperado(a) e ansioso(a) para assumir uma carga de trabalho completa. Você pode também explicar quaisquer temores de que uma carga de trabalho pesada possa empurrá-lo(a) de volta à estaca zero.



### Decidindo sobre uma estratégia de retorno ao trabalho

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

- Um período de trabalho em meio período.
- Um acordo de que um colega ajudará em algumas de suas tarefas por um tempo
- Se a sua doença deixou você com algum grau de deficiência, podem ser necessárias alterações no seu ambiente de trabalho
- Conselhos da sua equipe de saúde ocupacional

É normal que a perspectiva de voltar ao trabalho pareça assustadora depois de um tempo afastado, especialmente se você não estiver bem. Mas com o apoio adequado, você pode determinar o que é realista de ser esperado e como pode colaborar com o seu empregador para garantir que o seu retorno seja o mais tranquilo e bem-sucedido possível para todos.



### Suporte crítico quando você precisar

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



**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 serviço de emergência 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.