

Optum



**Estamos aqui para ajudá-lo na
recuperação do seu ente querido**

Um guia para oferecer apoio

Você está preocupado com o fato de alguém de quem você gosta estar vivendo com problemas de saúde mental e/ou uso de substâncias e não estar recebendo tratamento eficaz? Fique tranquilo, as pessoas podem e conseguem fazer tratamentos bem-sucedidos para distúrbios de saúde comportamental. E o apoio da família e dos amigos pode fazer uma diferença significativa.

Veja algumas formas de ajudar:

Converse com a pessoa e demonstre compaixão.

Expresse sua preocupação sem julgar e diga que você está lá para ajudar. Crie um ambiente de apoio para promover a conversa e a abertura. Por exemplo, comece dizendo algo assim:

- “Estou preocupado com você. Podemos conversar?”
- “Se não, com quem você se sente à vontade para conversar?” E “Como posso ajudá-lo?”
- “Vejo que você está passando por algo. Qual é a melhor forma de apoiá-lo?”
- “Eu me preocupo com você e estou aqui para ouvir. Você quer conversar?”
- “Percebi que você não anda mais o mesmo ultimamente. Como posso ajudar?”

Reconheça os sentimentos dessa pessoa.

Ouçã abertamente, ativamente e sem julgamento.



Seja aberto.

Converse sobre seu histórico familiar de problemas de saúde mental ou de uso de substâncias, se relevante. Isso pode ajudar a pessoa a se sentir menos sozinha.

Ofereça ajuda para buscar apoio.

Garanta à pessoa que sua doença é tratável. Ajude-a a encontrar recursos e conectar-se a serviços de tratamento. Por exemplo, acesse findahelpline.com. Find a Helpline é uma ferramenta online gratuita que conecta facilmente pessoas a linhas de ajuda em mais de 50 países que oferecem apoio imediato, aconselhamento e informações. Incentive-a a ligar para uma linha de apoio para saber quais podem ser as próximas etapas.

Seja paciente.

Ajudar alguém a se comprometer e entrar no caminho da recuperação leva tempo. Continue estendendo a mão oferecendo-se para ouvir e ajudar.

Não esqueça de cuidar de si mesmo também.

Ser um cuidador pode ser estressante e emocionalmente desgastante para você. Reserve um tempo para sua própria saúde mental e bem-estar.



Recuperação. Estamos nisso juntos.

Sinais e sintomas

É importante lembrar que os transtornos de saúde mental e uso de substâncias não são falhas de caráter ou sinais de fraqueza. São doenças comuns, muitas vezes graves, que afetam milhões de pessoas todos os anos. Também é importante lembrar que, assim como outros problemas de saúde, os transtornos de saúde mental e uso de substâncias são tratáveis.

Transtorno por uso de substâncias

Um transtorno por uso de substâncias pode ocorrer quando drogas e/ou álcool são usados repetidamente ou em excesso. O uso contínuo causa efeitos negativos significativos na vida de uma pessoa, inclusive problemas de saúde, deficiência e incapacidade de cumprir responsabilidades importantes. O transtorno por uso de substâncias é uma condição médica e pode incluir o seguinte:

- Não ser capaz de parar ou controlar o uso de drogas e/ou álcool
- Cometer erros ou não conseguir realizar suas tarefas principais no trabalho, na escola ou em casa
- Colocar-se em situações de perigo para usar drogas e/ou álcool
- Ser preso ou roubar para ter acesso a drogas e/ou álcool
- Ser hospitalizado por uso de drogas e/ou álcool
- Desenvolver tolerância e precisar de quantidades maiores de drogas ou álcool para sentir os mesmos efeitos físicos
- Ter dificuldades de relacionamento com pessoas importantes devido ao uso de drogas/álcool

Transtornos de saúde mental

Os transtornos de saúde mental envolvem alterações no pensamento, humor e/ou comportamento. Essas doenças são condições médicas e são produto da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Alguns dos sentimentos e comportamentos que podem ocorrer com uma condição de saúde mental incluem:

- Mudanças na alimentação e no sono (comer demais ou de menos, dormir demais ou não dormir o suficiente)
- Afastar-se das pessoas em sua vida
- Não ter mais interesse em coisas que antes gostava
- Sentir-se confuso, esquecido, irritado, chateado ou nervoso mais do que o normal
- Sentir-se ansioso, preocupado ou assustado mais do que o normal
- Ouvir vozes
- Pensar em fazer mal a si mesmo ou a outras pessoas ou não querer mais viver

É importante fazer uma avaliação completa conduzida por um profissional qualificado em transtorno de saúde mental ou de uso de substâncias, pois muitas condições diferentes podem apresentar sinais ou sintomas semelhantes.



Precisa de ajuda agora?

Se estiver em perigo imediato ou tiver uma emergência médica, **ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao departamento de emergência mais próximo**. Se estiver em uma crise ou pensando em suicídio, entre em contato com alguém imediatamente:

Find a Helpline é uma ferramenta online gratuita que conecta facilmente pessoas a linhas de ajuda em mais de 50 países. **findahelpline.com**

Befrienders Worldwide – Volunteer Action to Prevent Suicide é uma rede global com 349 centros de apoio emocional em 32 países. Membros e voluntários em todo o mundo oferecem apoio confidencial a pessoas em crise ou sofrimento emocional ou a pessoas próximas a elas. **befrienders.org**

Para obter mais informações sobre recuperação e resiliência, acesse [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com).



Este programa não deve ser usado para necessidades de atendimento de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao departamento de emergência mais próximo. Este programa não substitui os cuidados de um médico ou profissional. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e podem ser aplicadas exclusões e limitações de cobertura. A 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 marcas registradas de propriedade de seus respectivos proprietários. Como estamos continuamente melhorando nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é um empregador de oportunidades iguais.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF10068021140727-042023 OHC