

## Preocupando-se de longe: quando entes queridos estão em um local crítico de COVID-19



Ao longo de um ano após o início da pandemia de COVID-19, todos nós já passamos por muita coisa. Embora as taxas de infecção diminuam em uma área, podem aumentar em outra. As diretrizes locais continuam evoluindo. E mesmo que estejamos vivendo em um lugar que parece seguro, podemos estar preocupados com a família e os amigos em locais onde as taxas de COVID-19 estão aumentando.

Se você tem entes queridos na Índia ou em outro local que está enfrentando um aumento da pandemia, pode se sentir ansioso, preocupado e frustrado. Esses sentimentos são válidos e existem maneiras de cuidar de si mesmo e controlar o estresse que está experimentando.

**Entenda o que você pode fazer.** Se o seu ente querido foi afetado pela COVID-19, procure maneiras de apoiá-lo. Por exemplo, você pode ter um pai idoso que não entende facilmente informações médicas. Nesse caso, veja se você pode ligar para falar com o médico dele. Mesmo de longe, você pode ajudar.

**Não deixe de se cuidar.** Para poder ajudar aqueles de quem gosta, você também deve cuidar de sua própria saúde física e mental. Reserve um tempo para fazer exercícios, refeições nutritivas e atividades que gosta. Mantenha-se informado com fontes de notícias confiáveis. Mas se você achar que as notícias estão causando estresse, limite sua exposição.

**Considere fazer doações.** Se tiver condições, considere fazer uma doação para uma organização confiável que está ajudando na Índia. Apenas certifique-se de pesquisar sobre a organização antes de doar. Durante desastres naturais e outros momentos difíceis, instituições de caridade falsas podem tentar tirar vantagem das pessoas.

**Seja gentil consigo mesmo.** Se você mora em um lugar onde as taxas de COVID-19 estão baixas, conseguiu obter uma vacina facilmente ou pode evitar a exposição, pode se sentir um pouco culpado. Você pode estar se perguntando por que teve vantagens que outros não tiveram. Reconheça esses sentimentos, mas seja gentil consigo mesmo. Você não fez nada de errado.

**Seja franco sobre o que você está sentindo.** Se a preocupação estiver afetando sua vida cotidiana, inclusive seu trabalho, converse com seu gerente. Pode ser útil fazer com que entendam o que você está passando e eles podem colocá-lo em contato com o suporte. Seu Programa de assistência ao empregado (EAP) também pode oferecer apoio enquanto você lida com esses sentimentos. Eles também podem conectá-lo com profissionais e ajudá-lo a encontrar maneiras de apoiar a família à distância.

**Apoie sua equipe.** Se você for um gerente, tente fazer com que sua equipe se sinta confortável em falar com você se estiver passando por um momento difícil — com este ou qualquer outro tópico. Ofereça flexibilidade, quando possível, e lembre aos funcionários que eles podem obter apoio do respectivo EAP a qualquer hora.

---

## Programa de assistência ao empregado (EAP)

Para obter ajuda para lidar com o estresse, ansiedade ou outros sentimentos relacionados à pandemia, entre em contato com seu EAP. Eles podem conectá-lo com profissionais e ajudá-lo a encontrar maneiras de apoiar sua família à distância.

**livewell.optum.com**

digite o código de acesso de sua empresa

Se você ou alguém que conhece está pensando em suicídio, busque ajuda imediatamente. Visite [suicide.org](https://suicide.org) para obter uma lista de números de emergência globais ou entre em contato com seus serviços locais de emergência.

Se você estiver grávida, fisicamente inativo ou tenha uma condição de saúde, consulte seu médico antes de iniciar um programa de exercícios físicos ou de aumentar seu nível de atividade.

Este programa não deve ser usado para emergências ou tratamentos urgentes. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional. 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 todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. 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.

© 2021 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF4503611 209733-052021