

# A reconexão com nossas comunidades enquanto seguimos em frente



A pandemia de COVID-19 ocasionou um enorme impacto sobre nossas comunidades. Muitas comunidades sentiram-se menos conectadas. As famílias não podem mais se reunir para os aniversários. Os amigos não podem mais sair para jantar. Muitos colegas não se encontram mais no trabalho todos os dias. E as comunidades religiosas tiveram que assistir a cultos e missas on-line. Por outro lado, em vários casos a pandemia demonstrou a força de nossas comunidades. As pessoas se voluntariam para compras no mercado para os vizinhos idosos. E muitos estão se reconectando com velhos amigos que moram longe por meio de videoconferências.

À medida que recomeçamos a nos reunir pessoalmente em feriados, festas de aniversário, casamentos e chás de bebê, como podemos nos manter seguros?

## Se você for anfitrião de um encontro:

- Verifique as orientações locais. Quais são as recomendações mais atualizadas sobre distanciamento social? Uso de máscara? Número de pessoas?
- Leve em consideração os níveis de conforto de sua comunidade. Como você e seus entes queridos se sentem em relação a um encontro presencial? Que regras seriam mais apropriadas para que eles se sintam mais confortáveis?
- Esclareça as expectativas. Comunique antecipadamente seu plano para o encontro. Diga aos participantes o que você espera sobre distanciamento, uso de máscara, permanência dentro/fora de casa etc.
- Reconheça a transição. Possivelmente as pessoas se sentirão estranhas, ansiosas ou até entrarão em pânico agora. Verbalizando isso, você pode fazer com que seus entes queridos se sintam mais confortáveis em compartilhar os próprios sentimentos.
- Para ser inclusivo, continue oferecendo várias formas de conectar-se. As pessoas sentir-se-ão mais confortáveis em voltar aos espaços físicos em momentos diferentes. As pessoas de alto risco em particular talvez precisem esperar mais um tempo. Leve em consideração um encontro que possa ter a participação presencial e on-line. Adapte suas atividades para incluir os que participam virtualmente.

### Se você for participante de um encontro:

- Decida a melhor forma de participar. Verifique as orientações locais sobre o número de pessoas, distanciamento social e uso de máscara. Leve em consideração seu próprio nível de conforto antes de optar por participar presencialmente. Se você sentir que o anfitrião ou os convidados talvez não sigam as orientações ou achar que você sentirá desconforto, leve em consideração a participação virtual ou não participar.
- Se você participar presencialmente, pergunte ao anfitrião quais são as expectativas dele para o encontro. E não deixe de segui-las. Leve sua máscara e álcool em gel.
- Se você participar virtualmente, elimine as distrações. Garanta sua atenção na participação. Seja paciente porque muitas pessoas estão descobrindo como usar videoconferências. E leve em consideração como você se sentiria se estivesse lá. Isso pode significar o uso de um adereço que corresponda ao evento ou oferecer-se para coordenar uma atividade.
- Se você decidir não participar, avise ao anfitrião com a maior antecedência possível. Envie um presente, se for apropriado.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. 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.