

Apoio **crítico**



Apoio disponível quando você precisa

Quando um grande evento afeta nossas vidas e nossas comunidades, é compreensível nos sentirmos inquietos e inseguros quanto ao futuro.



Existe ajuda disponível

- Encontrar assistência financeira.
- Solicitar ajuda em caso de catástrofes.
- Compreender como substituir documentos importantes.
- Conectar-se a um conselheiro para falar sobre a sua experiência.
- Entre outros.



Dicas para manter você e sua família seguros

- Ouça as notícias recentes e as instruções das autoridades locais — evacue se necessário.
- Entre em contato com a família e os amigos enviando mensagens de texto ou utilizando as redes sociais.
- Volte para casa somente quando as autoridades indicarem que é seguro.
- Tome cuidado com escombros e quedas de cabos de eletricidade.
- Fotografe os danos em seu imóvel para ajudá-lo a preencher o pedido de indenização do seguro.



Há inúmeros recursos disponíveis para você e seus entes queridos em

Nosso Centro de Apoio Crítico oferece recursos e informações de apoio emocional quando você mais precisa. Encontre uma variedade de áreas temáticas, incluindo saúde mental, eventos traumáticos, desastres naturais, luto e perda, apoio a adolescentes em crise e muito mais.



Coisas que você pode fazer para se recuperar de um evento traumático

Fale com alguém

Procure amigos ou familiares para obter apoio. É uma maneira simples de ajudar a processar um desastre natural.

Escolha quando se conectar

Desconectar-se da mídia pode lhe dar tempo para se concentrar em coisas importantes — como sua saúde ou controle do estresse.

Mantenha as coisas em perspectiva

Tente encontrar algo que você aprendeu com a experiência negativa. Pode ser útil obter uma perspectiva mais ampla.

Concentre-se nos sentimentos

Reconheça seus sentimentos à medida que eles ocorrerem. A autoconsciência é uma primeira etapa importante para aprender a lidar com seus sentimentos.

Preste atenção à sua saúde

Não se esqueça da importância do exercício regular,* de uma dieta saudável e de um bom sono.



Recursos nacionais adicionais

Cruz Vermelha Americana

(assistência de emergência e socorro a desastres):
[redcross.org](https://www.redcross.org)

Centros de Controle e Prevenção de Doenças

(preparação para emergências do CDC):
emergency.cdc.gov

FEMA

(informações sobre assistência federal):
[fema.gov](https://www.fema.gov)



Criar um plano de comunicação e ação

Esteja preparado para o futuro elaborando um plano de ação e comunicação familiar. Isso ajuda as pessoas a entenderem como entrar em contato umas com as outras e se reconectarem caso sejam separadas ou caso a Internet ou telefones celulares não estejam disponíveis.

1. Colete informações de contato de todos em sua família e outras informações importantes, incluindo médicos, instalações médicas, escolas e prestadores de serviços.
2. Entregue uma cópia impressa dessas informações a todos os membros da sua família e certifique-se de que as tenham sempre consigo.
3. Revise em família o que fariam para se encontrar em caso de uma emergência. Pratique seu plano.

Para exemplos de planos que você pode seguir, incluindo modelos de planos que você pode baixar, acesse ready.gov/make-a-plan.



Conecte-se on-line ou por telefone

Para acessar informações de benefícios específicos, acesse **LiveWell.Optum.com** e faça login com seu código de acesso da empresa:



Ligue para o Apoio pelo telefone

Seu benefício Optum oferece apoio de especialistas em saúde mental especialmente treinados para ajudar qualquer pessoa que esteja arrasada, deprimida ou em busca de respostas.



Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana

Confidenciais de acordo com a legislação



Apoio crítico quando você precisa

Acesse **optumeap.com/criticalsupportcenter** para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



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