

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

Autocuidado

Copy:

Falar sobre autocuidado está na moda, mas também é algo essencial para a saúde e o bem-estar de uma pessoa. Este mês, aprenda a falar sobre a importância do autocuidado. Se você tem a responsabilidade de cuidar de outra pessoa, aprenda quais passos devem ser dados para tanto.



Faça uma lista do que não fazer

Você já deve ter ouvido falar da força de dizer "não" e da importância de estabelecer limites saudáveis na sua vida pessoal e profissional. Escrever uma lista do que deve ser feito com as melhores intenções pode ser uma ótima maneira de se organizar e controlar o estresse. Mas você já pensou em fazer uma lista do que não deve fazer?

Fazer a sua lista do que não deve fazer pode ajudar você a identificar o que deixa sua mente, seu corpo e sua alma esgotados. Você pode usar esta planilha para começar.

Preencha os campos com as coisas, atividades e/ou pessoas que frequentemente:

Não fazem com que eu me sinta apoiado(a), visto(a), ouvido(a) ou seguro(a):

Provocam em mim a sensação de de sobrecarga emocional, inquietação, ansiedade e/ou estresse:

Fazem com que eu me sinta subestimado(a):

Fazem com que eu me sinta em dívida:

São um desperdício de tempo, drenam minha energia ou simplesmente não me agradam:

Me deixam de mau humor:

Exigem muito tempo e/ou dinheiro:

Agora, releia sua lista no verso. Faça um círculo em volta de cinco coisas que você pode escolher não fazer mais. Escreva as coisas abaixo.

Eu não vou mais:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Depois, use essas cinco frases e crie uma afirmação sobre o que você pode fazer ou fará no lugar dessas coisas e o motivo para isso.

Em vez disso, eu vou:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Por exemplo:

Eu não vou passar tempo com _____.
Tudo bem recusar um convite.

Eu não vou concordar em passar as festas de fim de ano com _____ no ano que vem.
Sai muito caro e eu me estresso.

Em vez disso, eu vou usar esse tempo para me exercitar, o que faz com que eu me sinta bem e é bom para mim.

Em vez disso, eu vou escolher outra época para visitar meus pais, talvez depois da correria das festas de fim de ano, quando as passagens estiverem mais baratas.

Fontes:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health" ("Como cuidar da sua saúde mental"). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Acessado em 19 de janeiro de 2023

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists" ("Por que continuamos dependendo de (e adorando) listas de tarefas"). <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Acessado em 19 de janeiro de 2023

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships" ("Estabelecendo limites saudáveis nos relacionamentos"). <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Acessado em 19 de janeiro de 2023

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health" ("Oito dicas para estabelecer limites para sua saúde mental"). <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Acessado em 19 de janeiro de 2023

Escrito por Andrea Lieberstein, instrutora da eM Life, nutricionista credenciada e instrutora de ioga credenciada com mestrado em Saúde Pública
Este programa não deve ser utilizado para casos de atendimento de emergência ou urgentes. Em caso de emergência, ligue para 192 ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Consulte seu médico se precisar de tratamento e medicamentos ou se tiver necessidades médicas específicas. Devido a possíveis conflitos de interesse, não será fornecida assessoria jurídica sobre questões que possam envolver ação judicial contra a Optum ou suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual a pessoa que faz a chamada estiver recebendo esses serviços, direta ou indiretamente (i.e., empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes poderão não estar disponíveis em todas as fases ou para todos os diferentes tamanhos de grupos e estão sujeitos a mudanças. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

Tile #2: Stretching Video Tile Text

Alongamento de 5 minutos

Mexer o corpo diariamente é importante para a saúde física e mental. Reservar 5 minutos do dia para se alongar é algo simples, mas é uma maneira eficaz de diminuir o estresse.



Treinamento para membros:

Autocuidado: Pequenas mudanças para obter resultados positivos



Treinamento em destaque em março

Autocuidado: Pequenas mudanças para obter resultados positivos

Muitas pessoas acreditam que é preciso colocar as necessidades dos outros na frente das suas. Porém, deixar de lado as nossas próprias necessidades é uma armadilha em que podemos cair facilmente quando temos pais na terceira idade, filhos pequenos ou outras pessoas que dependem de nós. Quando paramos para pensar, a nossa saúde e felicidade são os alicerces básicos da nossa vida. Como acontece com uma casa, se os alicerces estiverem enfraquecidos, o resto da estrutura se enfraquece também. Depois de entender esse fato, a reação típica é perguntar: "Mas quando tenho tempo para isso?" Entendemos o que acontece. Neste módulo, vamos abordar esses problemas: a necessidade de autocuidado e encontrar tempo para se cuidar.

Os participantes vão:

- Aprender porque precisam cuidar de si mesmos só mais um pouquinho
- Estudar as diversas maneiras que podem trazer o autocuidado para a sua rotina diária
- Saber como criar um plano de autocuidado para si mesmo
- Falar sobre o assunto para ajudar outras pessoas a criar seu próprio plano de autocuidado

Inscriva-se para uma sessão de treinamento ao vivo com duração de uma hora ou use a opção sob demanda para assistir ao treinamento quando lhe for conveniente. As opções de treinamento estão disponíveis em inglês globalmente.

Sessões gravadas Sob demanda (sem a possibilidade de fazer perguntas)	14 de março 7h às 8h, horário de Londres e Lisboa (com participação em perguntas e respostas)	15 de março 13h às 14h, horário de Londres e Lisboa (com participação em perguntas e respostas)	16 de março 17h às 18h, horário de Londres e Lisboa (com participação em perguntas e respostas)
<u>Assista agora</u>	<u>Inscriva-se agora</u>	<u>Inscriva-se agora</u>	<u>Inscriva-se agora</u>
Está sem tempo? Assista ao resumo de 10 minutos <u>aqui</u>			

O espaço é limitado para as opções de treinamento ao vivo, então é preciso se inscrever antecipadamente.

O treinamento do mês que vem se concentrará no estresse e em como lidar com situações estressantes. Fique de olho nos links de inscrição para participar da sessão ao vivo ou use a opção sob demanda para assistir à gravação quando lhe for conveniente.

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número 911 se você estiver nos EUA, ou para o telefone do serviço local de emergência se você estiver fora dos EUA, ou então vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados profissionais ou médicos. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (ex.: empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso prévio. A experiência e/ou o nível educacional dos recursos do Programa de Assistência Funcionários poderá variar de acordo com os requisitos do contrato ou os regulamentos do país. Podem se aplicar exclusões de cobertura e limitações.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

Cuidadores: Estão se cuidando?

Dicas práticas do porquê você deveria se cuidar

Em muitas culturas ao redor do mundo, as mulheres são as principais cuidadoras da família, inclusive em várias gerações. Algumas delas podem se concentrar tanto ou estarem incumbidas de cuidar dos outros que a própria saúde e o seu bem-estar deixam de ser prioridade. O mesmo ocorre com cuidadores do sexo masculino. Porém, a menos que os cuidadores cuidem de si mesmos, podem colocar em risco a própria saúde e o bem-estar.

Em 8 de março é comemorado em todo o mundo o Dia Internacional da Mulher, que promove a igualdade e o empoderamento feminino. Para honrar as mulheres em todo o mundo, vamos pensar em uma maneira bastante específica e pessoal de empoderá-las, fazendo o mesmo com todos na nossa rotina diária. Dê espaço para que outras pessoas coloquem seu próprio bem-estar em primeiro lugar.

Para muitas pessoas, sejam elas mulheres ou homens, é muito importante estar presente quando alguém precisa, seja profissional ou pessoalmente.

- Cuidadores formais, como quem trabalha com assistência médica, serviços de emergência ou atendimento comunitário, ajudam pessoas a passar por circunstâncias ou situações difíceis.
- Cuidadores informais, como membros da família que prestam cuidados a alguém, se responsabilizam diariamente pela saúde e pelo bem-estar de outras pessoas. Cuidam de quem precisa permanentemente de ajuda, proteção e atenção, como é o caso de crianças pequenas, adolescentes e parentes com problemas médicos ou de saúde mental, além de quem possa estar passando por uma crise.

Cuidar dos outros pode ser gratificante, mas também pode exigir bastante da parte emocional, mental e física. Cuidadores precisam de tempo, espaço e recursos para cuidar de sua própria saúde e do seu bem-estar também.

Sem isso, poderiam apresentar estresse crônico, desgaste (conhecido hoje em dia como "burnout") ou até fadiga de compaixão. Todos esses problemas podem afetar o organismo de uma pessoa e prejudicar seu bem estar físico e psicológico.

- Estresse crônico — Caracterizado pela sensação constante e persistente de estresse durante um tempo prolongado, causa ansiedade, insônia, dores musculares e pressão alta, além de enfraquecer o sistema imunológico. Isso pode contribuir para o desenvolvimento de doenças graves, como problemas cardíacos, depressão e obesidade.
- Desgaste ou "burnout" — Exaustão física e/ou emocional resultante de estresse prolongado, frustração no trabalho ou circunstâncias que causam ansiedade, depressão e estresse pós-traumático, entre outros problemas sérios para a saúde mental.
- Fadiga de compaixão — Exaustão física e emocional que esgota a empatia.

Todos esses três problemas podem prejudicar a qualidade dos cuidados prestados por cuidadores a outras pessoas. Os cuidadores podem ficar sem resistência física e/ou mental para atender às necessidades de quem está sob os seus cuidados. Os cuidadores também podem demonstrar cada vez mais impaciência, desatenção e mal humor.

Sinais comuns e sintomas de estresse crônico, desgaste e fadiga incluem o seguinte:

- Sentir sobrecarga ou preocupar-se constantemente
- Ter problemas para dormir ou dormir demais

- Perder ou ganhar peso
- Sentir ansiedade, raiva, agitação ou irritação
- Sentir dores no corpo, inclusive dores de cabeça frequentes
- Sentir exaustão, seja mental, emocional ou física
- Ter dificuldades para raciocinar e solucionar problemas
- Sentir tristeza, desânimo e/ou falta de motivação
- Perder o interesse nas coisas que gosta de fazer
- Perder as esperanças ou a razão para viver
- Abusar da ingestão de álcool, drogas e outras substâncias

Seguir medidas proativas de "autocuidado" pode ajudar bastante os cuidadores a estimular a sua própria saúde e o seu bem-estar.

Os cuidadores podem tomar diversas medidas mais proativas para proteger e estimular a sua própria saúde e o seu bem estar:

- Dormir o suficiente — os adultos geralmente precisam de 7 a 9 horas de sono tranquilo por dia.
- Ingerir alimentos nutritivos — escolha frutas, verduras e grãos integrais, além de alimentos de fonte animal.
- Exercitar-se regularmente — mexa-se de 2:30 a 5 horas por semana.
- Adotar uma rotina de saúde — faça check-ups anualmente, tome as vacinas necessárias, faça os testes e exames de triagem recomendados para a sua idade, sexo e quadro médico.
- Fazer pausas — relaxe e faça algo de que gosta
- Ficar ao ar livre — interagir com a natureza pode ajudar a acalmar, alegrar e impulsionar a criatividade.
- Pedir ajuda — converse com os amigos, a família ou profissionais para obter apoio e lidar com problemas.

Fontes:

AARP.10 ways to deal with caregiver stress ("AARP.10 Como cuidadores podem lidar com o estresse"). aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402 Abre em uma janela nova.

American Psychological Association (APA, Associação Americana de Psicologia). Are you experiencing compassion fatigue? ("Está sentindo fadiga de compaixão?") apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue. Acessado em 18 de janeiro de 2023.

American Psychological Association (APA, Associação Americana de Psicologia). Stress won't go away? Maybe you are suffering from chronic stress. ("O estresse não passa? Talvez você esteja sofrendo de estresse crônico"). apa.org/topics/stress/chronic. Acessado em 18 de janeiro de 2023.

Cambridge University Press (Editora Universitária de Cambridge). Caught in the middle in mid-life: Provision of care across multiple generations ("No meio de duas gerações: Quando prestamos cuidados a pais e filhos ao mesmo tempo"). cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care. Acessado em 18 de janeiro de 2023.

Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC, Centers for Disease Control and Prevention). How much sleep do I need? ("Quanto preciso dormir?") https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html. Acessado em 18 de janeiro de 2023.

International Self-Care Foundation (Fundação Internacional do Autocuidado). What is self-care? ("O que é o autocuidado?") isfglobal.org/what-is-self-care/. Acessado em 19 de janeiro de 2023.

Mayo Clinic. Caregiver stress: Tips for taking care of yourself ("Estresse de cuidadores: dicas para cuidar de si mesmo"). mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784. Acessado em 18 de janeiro de 2023.

National Health Service (NHS, Serviço Nacional de Saúde). Insomnia ("Insônia"). nhs.uk/conditions/insomnia/. Acessado em 18 de janeiro de 2023.

National Institute for Health Care Management (NIHCM, Instituto Nacional da Gestão de Assistência à Saúde). It's OK to not be OK ("Tudo bem se não estiver bem"). nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health.

The American Institute of Stress (Instituto Americano do Estresse). stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue. Acessado em 18 de janeiro de 2023.

United Nations (ONU, Nações Unidas). International Women's Day March 8 ("8 de março: Dia Internacional da Mulher"). un.org/en/observances/womens-day. Acessado em 19 de janeiro de 2023.

U.S. Department of Health and Human Services (Ministério de Saúde e Assistência Social dos EUA). Preventive Care ("Cuidados preventivos"). health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care. Acessado em 18 de janeiro de 2023.

U.S. National Institute of Health (Instituto Nacional da Saúde dos EUA). Informal caregiver burnout? Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving ("Desgaste de cuidadores informais? Desenvolvimento de uma estrutura teórica para compreender o impacto da prestação de cuidados"). ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/. Acessado em 18 de janeiro de 2023.

World Health Organization (OMS, Organização Mundial de Saúde). Physical activity ("Atividade física"). who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. Acessado em 18 de janeiro de 2023.

World Health Organization (OMS, Organização Mundial de Saúde). Healthy diet ("Dieta saudável"). who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet. Acessado em 18 de janeiro de 2023.

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

Cuide-se

Falar sobre autocuidado está na moda, mas é também crucial para a saúde e o bem-estar de cada pessoa. Este mês, descubra por que cuidar de si mesmo é tão importante e quais medidas proativas que você pode tomar para alcançá-lo.

Incluído no kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:

Como criar uma lista do que “não fazer” para estabelecer limites saudáveis

Treinamento sobre autocuidado e como pequenas mudanças geram resultados positivos

Vídeo de alongamento de 5 minutos para redução de estresse

Artigo para cuidadores com dicas de como se cuidar

[Exibir kit de ferramentas](#)

O que esperar a cada mês:



Tópicos mais recentes – Conecte-se com conteúdo atualizado que se concentra em um novo tópico todos os meses



Mais recursos – Obtenha acesso a recursos adicionais e ferramentas de autoajuda



Biblioteca de conteúdo - Acesso contínuo ao seu conteúdo favorito



Suporte para todos – Compartilhe kits de ferramentas com aqueles que você acha que as informações serão significativas

* WHO, “Adolescent Mental Health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acessado em 3 de novembro de 2022.

Optum

Tile # 2: Social posts

Texto sugerido para as mídias sociais (opções de imagem anexas) para ajudar a promover o tópico de saúde e bem-estar deste mês, "Como se cuidar", junto aos seus membros. Fique à vontade para compartilhar nas suas plataformas de comunicação interna e nas suas próprias contas do LinkedIn, conforme apropriado.



Falar sobre autocuidado está na moda, mas também é algo muito importante para a sua saúde e o seu bem-estar. Este mês, aprenda a importância do autocuidado, principalmente se você cuida de outra pessoa, e quais passos devem ser dados para tanto. Visite optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Aprenda este mês a criar uma lista sobre o que não fazer para poder se concentrar melhor nas coisas, atividades e pessoas que lhe dão energia. Obtenha uma cópia aqui: Visite optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Cuidadores: vocês estão se cuidando? Este mês, aprenda a importância de colocar-se em primeiro lugar e obtenha dicas práticas para tanto. Visite optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Como publicar no LinkedIn:

- Abra a sua conta no LinkedIn.
- Selecione o texto preferido (incluindo o link) dos exemplos acima. Copie e cole.
- Selecione a imagem preferida e adicione-a à publicação (salve a imagem no seu computador e selecione "adicionar foto") antes de passar para o 4º passo.
- Clique em "Post" (Publicar).

Tile # 3: Manager podcast

Março:

"Autocuidado: faça pequenas mudanças para obter resultado positivo na cultura do seu local de trabalho."

Você não consegue dar o que não tem. Quem está na liderança lida com bastante estresse por causa das demandas de uma semana típica no trabalho. Quando alguém na liderança sente desgaste, acaba não podendo oferecer aquilo de que a sua equipe precisa. Conforme aumenta o estresse, a eficácia e eficiência diminuem. Isso leva pessoas em posição de liderança a adotar rotinas de autocuidado para impor limites, aprender a se reabastecer e praticar bondade externa e interna, entre outras habilidades. A liderança que ouvir este podcast aprenderá a implantar ideias criativas para aumentar o autocuidado e desenvolver uma cultura de trabalho que empodera os funcionários a cuidarem de si mesmos também. Uma equipe mais saudável se fortalece.

Tile # 4: Tips for a good night's sleep – March blog

Dicas para dormir bem

- Faça atividade física durante o dia.
- Relaxe antes de ir para a cama lendo um livro ou fazendo outra atividade relaxante.
- Crie um ambiente confortável para dormir.
- Diminua ou bloqueie os ruídos e as luzes.
- Coloque os aparelhos no mudo e acione o filtro de luz azul ou os modos noturno ou escuro.
- Durma de 7 a 9 horas e acorde sempre no mesmo horário.

Dica de bônus!

Se você sempre sente cansaço durante o dia, apesar de ter dormido o suficiente durante a noite, talvez sofra de algum distúrbio do sono. Recorra à ajuda de profissionais de saúde ou especialistas sobre o sono.

Fontes:

Mind.org. How can I improve my sleep? ("Como posso melhorar o sono?") [mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/). Acessado em 18 de janeiro de 2023.

AgeUK. Getting a good night's sleep ("Como dormir bem à noite"). ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent. Acessado em 18 de janeiro de 2023.

Sleep Foundation. Healthy sleep tips ("Dicas saudáveis para o sono"). sleepfoundation.org/sleep-habits Accessed January 18, 2023.