



DEDICAR TEMPO É LEMBRAR: **A VIDA IMPORTA**



Segurança também é estar presente. Dedicar tempo é lembrar: a vida importa.

No mês da valorização da vida, convidamos você a refletir sobre como a presença verdadeira pode transformar realidades.

Em um mundo em constante mudança, parar para escutar, observar e cuidar é um gesto poderoso de empatia — e também de segurança.

Nossa proposta é tratar com sensibilidade e respeito o sofrimento emocional e a ideação suicida, fortalecendo nossa cultura de segurança e criando ambientes de acolhimento e confiança.

Durante o mês de setembro teremos ações práticas, tais como:

- Roda de conversa ou DS com as operadoras de saúde com momento breve de escuta ativa para promover segurança psicológica.
- 4 turmas de treinamento online de gerenciamento de estresse com vagas limitadas.
- Quadro de perguntas sobre saúde mental e suicídio com respostas feitas por especialistas.

Sua presença transforma!

Estar por perto, de verdade, é um dos atos mais corajosos e generosos que podemos oferecer. Promover a escuta, o cuidado e o acolhimento é **construir um ambiente mais seguro para todos nós.**



DEDICAR TEMPO É LEMBRAR: A VIDA **IMP**ORTA



Momento DS:

Olá Time Raízen,

Cuidar da vida vai além da proteção física — envolve também a **segurança emocional**. Neste mês de conscientização, reforçamos que falar sobre saúde mental é fundamental para quebrar tabus e fortalecer a prevenção ao suicídio.

Todos nós temos um papel ativo nesse cuidado: valorizar a vida, estar atentos aos sinais de quem enfrenta dificuldades e incentivar a busca por apoio.

Quando falamos abertamente sobre o tema, criamos espaço para que mais pessoas compreendam que, mesmo nos momentos mais difíceis, **a vida sempre será a melhor escolha**.

Nem sempre o sofrimento é expresso em palavras, mas alguns comportamentos podem indicar que alguém precisa de atenção e cuidado:

- Isolamento repentino ou apatia;
- Irritabilidade frequente;
- Frases como: “nada mais faz sentido” ou “queria sumir”;
- Descuido com a aparência.

Um sinal isolado pode não representar risco imediato, mas quando vários aparecem em conjunto, merecem atenção, acolhimento e encaminhamento adequado.

Agir com **ética, empatia e respeito** é fundamental ao lidar com quem enfrenta sofrimento emocional.

Escutar de forma acolhedora, sem julgamentos, valoriza o ser humano.

Manter a confidencialidade reforça a confiança e o compromisso com o bem-estar das pessoas.

A prevenção é mais forte quando **ninguém enfrenta a dor sozinho**.

Estar presente, oferecer apoio e incentivar a busca por ajuda criam uma rede de cuidado. Cada gesto de atenção contribui para fortalecer vínculos e reafirmar que **a vida importa**. A comunicação **clara e acessível** salva vidas.

Perguntas simples como *“Percebi que você está diferente. Quer conversar?”* podem abrir espaço para o diálogo.

Indicar de forma direta os canais de apoio facilita o acesso à ajuda. Os canais de apoio da Raízen podem ajudar na **prevenção do suicídio** e do cuidado com a **saúde mental**.



DEDICAR TEMPO É LEMBRAR: A VIDA IMPORTA



Wellhub como aliado no cuidado com a vida

O Wellhub oferece diversas ferramentas que podem ajudar a equilibrar corpo e mente:

- Atividade física: contribui para reduzir estresse, ansiedade e melhorar o humor.
- Meditação e mindfulness: apoio no manejo das emoções e no aumento da resiliência emocional.
- Aulas on-line de bem-estar: yoga, alongamento e técnicas de respiração que favorecem relaxamento e equilíbrio.
- Rotina saudável: incentivar pausas ativas, sono de qualidade e alimentação equilibrada.

Disponibilizamos **plano gratuito** para você e seus dependentes legais começarem hoje a cuidar da sua saúde física e mental.

Baixe o app Wellhub na loja de aplicativos do seu celular.

Você não está sozinho!

Com o Raízen Acolhe você tem um lugar para falar, ser ouvido e receber apoio psicológico inicial. Um canal gratuito para titulares e dependentes, oferecendo apoio psicológico, jurídico, financeiro e especializado.

Se você ou dependentes legais precisarem de apoio, entre em contato:

0800 550 6689 | atendimento@optum.com.br | optumdigital.com.br

Baixe o app da Optum no seu celular e tenha suporte sempre à mão.

Plano de saúde

Acesso a psicólogos e psiquiatras para acompanhamento especializado. Consulte a rede credenciada do seu plano ou entre em contato com o apoio administrativo da operadora na sua unidade.

Vale lembrar

Os canais de apoio e cuidado não estão disponíveis apenas em setembro. Eles existem para **todos os meses do ano** — sempre que você ou alguém precisar.

Dica importante!

Se você tem um amigo(a) ou familiar que não possui acesso aos canais de apoio oferecidos pela Raízen, lembre-se:

- O **CVV – 188** é um canal gratuito, sigiloso e disponível para todas as pessoas, 24 horas por dia.
- O SUS oferece atendimento gratuito na Rede de Apoio Psicossocial, ela pode ser composta de: Unidade Básica de Saúde, Centro de Atenção Psicossocial e SAMU. Procure orientação em uma clínica da família da sua região.



DEDICAR TEMPO É LEMBRAR: A VIDA IMPORTA



Seu papel importa.

Não é sobre oferecer diagnósticos ou soluções — é sobre estar presente. Você não é psicólogo(a) e não precisa ter todas as respostas. O que realmente importa é:

- ✓ Observar sinais de mudança de comportamento
- ✓ Acolher com empatia e escuta ativa
- ✓ Encaminhar para os canais adequados de apoio

Estar presente e agir com cuidado já é uma forma poderosa de ajudar.

Em caso de risco iminente dentro da unidade de trabalho acione o time de Saúde local ou em caso de risco em ambiente externo, acione o SAMU 192.

Ao cuidar do sofrimento emocional com presença e responsabilidade, praticamos nossos valores de forma concreta. Reforçamos que a **segurança psicológica** também faz parte da nossa cultura, que valoriza a vida em todas as suas dimensões.

O suicídio pode ser prevenido. A vida pode voltar a ter sentido.

Lembre-se: agir salva vidas.

Cuide-se e cuide de quem está ao seu lado.

Segurança também é estar presente.

Dedicar tempo é lembrar: a vida importa.