

# APOIO PARA ALCANÇAR O BEM-ESTAR

Este serviço oferece, a si e à sua família, apoio em qualquer problema profissional ou pessoal, incluindo aconselhamento profissional a curto prazo e ligação a recursos locais para o ajudar a gerir as suas necessidades emocionais, práticas ou físicas.

## O SERVIÇO:

- é gratuito - sem custos para si
- é confidencial
- está disponível no seu idioma
- está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano
- pode ser acedido de diversas formas



CHAMADA DIRETA:  
866-580-9078

Ligue diretamente para nós e nós devolveremos a chamada.



E-MAIL:  
support@resourcesforyourlife.com



WEBSITE:  
www.AFPC.AF.MIL/EAP  
CÓDIGO DA EMPRESA: Usairforce

**Magellan**  
HEALTHCARE<sup>SM</sup>



## PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA AOS TRABALHADORES

O apoio aos trabalhadores é prestado pela Magellan Healthcare, Inc. A organização é composta por profissionais inteiramente independentes do seu empregador. Estes estão vinculados por normas profissionais em matéria de confidencialidade e não divulgam informações sobre os indivíduos que contactam o serviço. O trabalhador apenas partilha as informações que entender, e estas não serão partilhadas com o seu empregador.

# APOIO PARA ALCANÇAR O BEM-ESTAR

## Podemos ajudá-lo a alcançar o bem-estar emocional, prático e físico

### Falar com um conselheiro

- Melhorar as relações
- Gerir mudanças na sua vida
- Melhorar a autoestima e a confiança
- Alcançar a harmonia trabalho-vida

### Contactar os recursos locais

- Necessidades de cuidado de crianças
- Cuidados a idosos
- Sucesso escolar
- Recursos jurídicos

### Ajuda para se manter saudável

- Sono
- Gravidez
- Alimentação saudável
- Encontrar um ginásio

E muitos outros temas. Ligue-nos. Nós podemos ajudar!

### PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA AOS TRABALHADORES

O apoio aos trabalhadores é prestado pela Magellan Healthcare, Inc. A organização é composta por profissionais inteiramente independentes do seu empregador. Estes estão vinculados por normas profissionais em matéria de confidencialidade e não divulgam informações sobre os indivíduos que contactam o serviço. O trabalhador apenas partilha as informações que entender, e estas não serão partilhadas com o seu empregador.

## O ACESSO É FÁCIL E CONFIDENCIAL

Em qualquer altura e em qualquer lugar, tem apoio gratuito e confidencial disponível por telefone, e-mail ou Internet. Inicie sessão no website para obter toda a informação necessária.

CHAMADA DIRETA:  
866-580-9078

Ligue diretamente para nós e nós devolveremos a chamada.

E-MAIL:  
[support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)

WEBSITE:  
[www.AFPC.AF.MIL/EAP](http://www.AFPC.AF.MIL/EAP)  
CÓDIGO DA EMPRESA: Usairforce



**Magellan**  
HEALTHCARE<sup>SM</sup>



# APOIO PARA ALCANÇAR O BEM-ESTAR

Apoio gratuito e confidencial disponível em qualquer dia e a qualquer hora para diversos problemas profissionais ou pessoais.



CHAMADA DIRETA: 866-580-9078



E-MAIL: [support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)



WEBSITE: [www.AFPC.AF.MIL/EAP](http://www.AFPC.AF.MIL/EAP)  
CÓDIGO DA EMPRESA: Usairforce