



# Programa Internacional de Apoio aos Funcionários da American Airlines (American Airlines International Employee Assistance Program — EAP)

## Programa de Apoio aos Funcionários

### Para aceder aos serviços:

Ligue para o número na lista telefónica com base no seu país.

### Para aceder a recursos online:

[resourcesforliving.com](http://resourcesforliving.com)

Nome de utilizador: **AmericanINT**

Senha: **AmericanINT**

**What'sApp #1 984 920 6875**

(WeChat é utilizado na China)



Digitalize o código QR para ver a grade telefónica que contém os números de telefone EAP listados por país.

## Apoio de bem-estar emocional



Pode aceder até **6 sessões de aconselhamento grátis por cada assunto por ano**. Também nos pode ligar 24 horas por dia para apoio de bem-estar emocional no momento.

As sessões de aconselhamento estão disponíveis cara a cara, por televídeo, ou através de terapia por chat. Os serviços são grátis e confidenciais. Estamos sempre disponíveis para ajudar com uma vasta gama de assuntos, incluindo:

- Ansiedade
- Apoio de relacionamentos
- Depressão
- Gestão de stress
- Equilíbrio vida/trabalho
- Assuntos familiares
- Luto e perda
- Autoestima e desenvolvimento pessoal
- Abuso de substâncias e mais

## Disponíveis para toda a família

O EAP da American Airlines é um programa patrocinado pelo empregador, disponível sem qualquer custo para si e para todos os membros do seu agregado familiar. Filhos a viver fora de casa estão abrangidos até aos 26 anos.

Os serviços são confidenciais e estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana.

## Orientação de vida



Até **6 sessões por telefone** com um treinador de bem-estar. Os treinadores aliam-se aos participantes num processo criativo para se orientar por transições na vida e maximizar o potencial pessoal e profissional. As áreas de foco podem incluir:

- Melhorar relações
- Melhoria de desempenho
- Habilidades de gestão de tempo
- Transições na vida
- Desenvolvimento pessoal
- Desenvolvimento de carreira
- Gestão de stress
- Equilíbrio vida-trabalho

## Assistência na vida quotidiana



Necessidades concorrentes do quotidiano podem fazer com que seja difícil saber por onde começar. Ligue-nos para receber assistência personalizada. Vamos ajudá-lo a encontrar recursos para:

### Família e relacionamentos

- Cuidados infantis
- Atividades extracurriculares
- Paternidade
- Equilíbrio profissional
- Cuidar de idosos e vida familiar
- Educação

### Vida Diária

- Legal
- Financeira
- Saúde e bem-estar
- Melhorias em casa
- Viagem e mudanças
- Animais de estimação

### Eventos de Vida

- Adoção
- Casamento e coabitação
- Reforma
- Gravidez e um novo bebé
- Luto e perda
- Separação e divórcio

## Recursos online



A sua página de membro oferece uma vasta gama de ferramentas e recursos para ajudar com bem-estar emocional, equilíbrio vida/trabalho e mais. Vai encontrar:

- Artigos e autoavaliações
- Recursos em vídeo
- Webinars ao vivo e gravados
- Recursos de stress
- Mensagens instantâneas LiveCONNECT
- Notícias para si

**Balancy app** — liga-o instantaneamente a profissionais para que receba apoio instantâneo e ajuda-o a encontrar recursos para si e para a sua família. A app tem telefonemas, mensagens instantâneas (IM), serviço de mensagens (SMS), vídeos e artigos.

Descarregue a app na loja de apps do seu dispositivo e registe-se usando a senha Balancy para a sua região, que está listada na Lista Telefónica.

## Garantia de confidencialidade



- A confidencialidade é a fundação do serviço
- Nenhuma informação identificativa é passada ao seu empregador
- A menos que o escolha divulgar, ninguém na sua empresa saberá que ligou
- Todos os conselheiros, funcionários e prestadores de serviços assinam acordos de confidencialidade
- Pode escolher permanecer anónimo; no entanto, o nome da sua empresa é necessário para verificar os seus benefícios. Além disso, há alguns encaminhamentos que não podemos realizar se não partilhar o nome, por exemplo aconselhamento ou auxílio legal.



Digitalize o código QR para visitar o site EAP da American Airlines International. Encontre os números de telefone EAP clicando em “Contactando o Programa de Apoio ao Funcionário” na página inicial.

**American Airlines**  
Employee Assistance Program

