

# Reduza o estresse, durma melhor e viva de forma mais consciente



O Calm pode ajudar você a lidar com o estresse, ter uma boa noite de sono e se sentir mais presente em sua vida. É um dos aplicativos mais populares do mundo e está disponível sem custo para você como parte dos seus benefícios. Com a praticidade de um aplicativo, você pode usar o Calm no momento que melhor se encaixar na sua rotina para trabalhar no que é mais importante para você.



## Alivie o estresse e a ansiedade

Explore ferramentas práticas, exercícios de respiração e cursos rápidos projetados para ajudar você a administrar os sintomas de estresse e ansiedade e a controlá-los rapidamente.



## Durma melhor

Relaxe e adormeça com mais facilidade com histórias tranquilizantes narradas por celebridades, meditações, sons naturais e seleções musicais exclusivas.



## Viva de forma mais consciente

Receba diariamente dicas de mindfulness (atenção plena), sabedoria e incentivo para acalmar a mente, construir hábitos saudáveis e cultivar positividade com sessões e cursos curtos e guiados.

### Explore os benefícios

- Conteúdo selecionado especificamente para você e sua jornada.
- Autoguiado para você usar no seu ritmo.
- Sem nenhum custo adicional.

### Pronto(a) para começar?



Digitalize o código QR para cadastrar uma conta. Quando solicitado, insira o código de acesso:

Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana | Confidencial | Sem custo adicional

O Calm e o Calm Health não devem ser usados para necessidades de cuidados urgentes. Em caso de emergências médicas, vá ao pronto-socorro mais próximo. O Calm e o Calm Health não têm a intenção de diagnosticar ou tratar depressão, ansiedade ou qualquer outra condição de saúde mental ou física. O uso do Calm ou do Calm Health não substitui o atendimento de um médico ou outro profissional de saúde. Qualquer dúvida que você possa ter sobre o diagnóstico, cuidado ou tratamento de uma condição de saúde deve ser direcionada ao seu médico ou profissional de saúde. O Calm e o Calm Health são produtos de bem-estar mental. A participação é voluntária e está sujeita aos termos de uso do Calm e do Calm Health.

A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. Todas as outras marcas registradas são de propriedade de seus respectivos donos. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF15294551 332223-112024 OHC