

**INSIRA O CÓDIGO DE ACESSO DA EMPRESA ABAIXO E REMOVA ESTA CAIXA ANTES DA DISTRIBUIÇÃO.**

**Aumente seu bem-estar com o Calm**

Calm é um dos aplicativos de bem-estar mais bem avaliados, criado para elevar sua qualidade de vida. Ele é confidencial e está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, sem nenhum custo adicional, como parte dos seus benefícios. Use o Calm no momento que melhor se encaixar na sua rotina e aproveite recursos como:

• Explorar ferramentas práticas, exercícios de respiração e cursos rápidos desenvolvidos para ajudar você a controlar os sintomas do estresse e da ansiedade, proporcionando maior controle no momento.

• Relaxar e dormir com mais facilidade com histórias tranquilizantes narradas por celebridades, meditações, sons naturais e seleções musicais exclusivas.

• Receber diariamente dicas de mindfulness (atenção plena), sabedoria e incentivo para acalmar a mente, desenvolver hábitos saudáveis e cultivar a positividade com sessões e cursos guiados de curta duração.

Escaneie o código QR abaixo ou clique [neste link](https://www.calm.com/b2b/ews/subscribe) para criar uma conta e registrar-se no Calm. Quando solicitado, insira o código de acesso da sua empresa: **[insert access code here].**



Já tem o aplicativo?

1. Abra o aplicativo

2. Acesse Profile (Perfil) > Settings (Configurações) > Link Organisation Subscription (Vincular assinatura da organização)

3. Insira o código da organização Optum EWS

4. No campo “código do grupo”, insira o código de acesso da sua empresa: **[insert access code here]**