



**Treinamento para membros:**

**Autocuidado: pequenas mudanças para obter resultados positivos**

**Treinamento em destaque para dezembro**

**Autocuidado: pequenas mudanças para obter resultados positivos**. Muitas pessoas sentem que precisam colocar as necessidades dos outros à frente das suas próprias. Mas deixar de lado nossas próprias necessidades é uma armadilha na qual é fácil cair, especialmente quando temos pais idosos, crianças pequenas ou dependentes que contam com a gente. Quando pensamos nisso, nossa saúde e felicidade são as bases da nossa vida, assim como uma casa. Se as fundações estiverem frágeis, todo o resto também ficará instável. Quando você entende isso, logo surge a pergunta: “Mas quando eu vou ter tempo?!” Entendemos o que acontece. Neste módulo, abordamos essas duas questões: a necessidade de cuidar de si mesmo(a) e o tempo para conseguir fazer isso.

Pontos de aprendizagem

* Descubra por que é importante cuidar de si mesmo(a), mesmo que um pouquinho mais
* Explore as várias formas de integrar o autocuidado no seu dia a dia
* Aprenda a criar um plano de autocuidado para você
* Saiba como incentivar os outros a criarem seus próprios planos de autocuidado

Inscreva-se para uma sessão de treinamento ao vivo de 1 hora ou utilize a opção sob demanda para assistir ao treinamento quando for conveniente para você. As opções de treinamento estão disponíveis em inglês globalmente.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessões gravadas**  Sob demanda  (Sem sessão de perguntas e respostas)  **[Assista aqui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/e73ec7fc69f5103db36f2a8d649acefc/playback)**  **Está sem tempo?**  Assista ao resumo de 10 minutos  **[aqui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bca1765b69ff103dbfc7e2a5b0ab2de7/playback)** | **4 de  dezembro**  13h às 14h, horário de Londres  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF6jYAG) | **5 de  dezembro**  7h às 8h, horário de Londres  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF8LYAW) | **10 de dezembro**  19h às 20h, horário de Londres  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF9xYAG) | **11 de dezembro**  17h às 18h, horário de Londres  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XFBZYA4) |

**O espaço é limitado para as opções de treinamento ao vivo, então é preciso se inscrever antecipadamente.**

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para 911 se estiver nos Estados Unidos, para o número dos serviços de emergência locais se estiver fora dos Estados Unidos ou vá até o ambulatório ou o pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados de um médico ou profissional. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (por exemplo, empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de Bem-estar Emocional podem variar dependendo dos requisitos do contrato ou dos requisitos regulatórios do país. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. Todas as demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.