



Encontre a serenidade através das cores

Instrução: Pratique mindfulness (atenção plena) e reduza o estresse com estas páginas para colorir.

Colorir é uma maneira saudável de aliviar o estresse. Pode ajudar o corpo a relaxar e acalmar a mente. Aqui estão algumas maneiras adicionais para ajudá-lo(a) a gerenciar o estresse:

1 **Desfrute dos prazeres simples**

Procure oportunidades de fazer coisas que você gosta, mesmo que seja apenas 15 minutos todos os dias.

2 **Use o diálogo interno positivo**

Enquadre seus pensamentos em torno do sucesso, em vez do fracasso.

3 **Deixe as preocupações de lado**

Algumas coisas não valem o estresse. Celebre as suas conquistas significativas em vez de se criticar por não ter feito tudo.

4 **Dê um tempo da situação**

Faça uma caminhada ou respire fundo três a cinco vezes para ajudar a clarear a mente.

Fontes:

Mayo Clinic Health System. Coloring is good for your health.

American Heart Association. Four ways to deal with stress.

Centers for Disease Control and Prevention. Injury prevention and control. Coping with stress.

Helpguide.org. Stress management: How to reduce, prevent and cope with stress.

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress.

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número 911 se você estiver nos EUA, ou para o telefone do serviço local de emergência se você estiver fora dos EUA, ou então vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados profissionais ou médicos. 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 (ex.: 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 o nível educacional dos recursos do Programa de Assistência Funcionários poderá variar de acordo com os requisitos do contrato ou os regulamentos do país. Podem se aplicar exclusões de cobertura e limitações.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados.

WF12723010 143634-022024



