



Pratique a atenção plena e alivie o estresse colorindo

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 ajudar a gerenciar o estresse:

- 1. Desfrute de prazeres simples**
Procure oportunidades para fazer coisas que você gosta, mesmo que seja por apenas 15 minutos todos os dias.
- 2. Tenha uma conversa interna positiva**
Enquadre seu pensamento em torno do sucesso, em vez do fracasso.
- 3. Deixe as coisas irem**
Algumas coisas não valem o seu esforço. Em vez de ser duro consigo mesmo por não conseguir fazer tudo, recompense-se por uma conquista significativa.
- 4. Faça uma pausa da situação**
Faça uma caminhada ou respire fundo de três a cinco vezes para ajudar a clarear a cabeça.

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 um 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 aos Funcionários poderá variar de acordo com os requisitos do contrato ou os regulamentos do país. Podem se aplicar exclusões de cobertura e limitações.