

# 8 maneiras de contribuir para o seu bem-estar mental

Escolha uma para fazer a cada dia ou faça todas diariamente – a escolha é sua.



## Permita-se sentir suas emoções

- Converse consigo mesmo(a) de forma gentil e acolhedora, ou compartilhe com um amigo de confiança ou um profissional de saúde mental.
- Expresse suas emoções por meio das artes, como escrever em um diário, pintar, desenhar ou compor.
- Liberte-se de forma consciente praticando meditação, ioga, driblando uma bola ou fazendo arremessos/gols.



## Experimente algo novo

- Treine para uma maratona.
- Aprenda a mergulhar com cilindro.
- Aprenda um novo idioma ou a tocar um instrumento.



## Reserve um tempo para relaxar

- Faça algo que faça você rir.
- Aprenda e pratique um exercício de respiração profunda ou relaxamento muscular progressivo.
- Deite-se e feche os olhos por 5 minutos.



## Pratique mindfulness (atenção plena)

- Demonstre gratidão agradecendo às pessoas quando elas o(a) ajudarem.
- Reflita diariamente sobre as coisas boas da sua vida.
- Faça pelo menos 3 atos de bondade todos os dias.



## Tenha (e mantenha) um hobby

- Participe de uma liga de futebol fantasy ou de um esporte em equipe.
- Seja mentor(a) ou treinador(a) de crianças.
- Aprenda a tocar um instrumento musical, faça trabalhos manuais, cozinhe ou cuide de um jardim.



## Cuide-se

- Estabeleça um horário de sono para dormir de 7 a 9 horas na maioria das noites.
- Faça refeições e lanches equilibrados e nutritivos, e movimente seu corpo regularmente.
- Faça exames de saúde recomendados e cuidados preventivos.



## Passe tempo ao ar livre

- Faça trilhas, escaladas (dentro dos seus limites), acampe ou pratique mergulho com snorkel.
- Recolha lixo em um parque ou rua da sua região.
- Voluntarie-se para passear com cães, seja em um abrigo local ou para vizinhos.



## Seja gentil com você mesmo(a)

- Aprenda com erros e falhas, e depois deixe-os para trás.
- Passe tempo com pessoas positivas que fazem você se sentir bem consigo mesmo(a).
- Trate-se com respeito e compreensão, da mesma forma que trataria um(a) bom(boa) amigo(a).



A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos são marcas registradas dos seus respectivos proprietários. 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.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF18414558 146785-082025 OHC