



Saúde mental é  
**ESTAR COM  
PESSOAS QUE  
ME AMAM  
DO JEITO  
QUE EU SOU**



## Redefina o bem-estar do seu jeito

Cada pessoa lida com o estresse e a ansiedade de forma diferente. O que traz paz para você pode não funcionar para outra pessoa. E tudo bem. O mais importante é dar o primeiro passo.

Seja por meio da terapia, meditação, atividade física, tempo de qualidade com quem você ama ou momentos ao lado do seu pet. O essencial é reservar um tempo para cuidar de si.

## Conscientização sobre saúde mental



**Escaneie o código  
ou acesse  
[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)  
para encontrar  
ferramentas e recursos  
disponíveis para você.**

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 os níveis educacionais dos recursos do Programa de Bem-estar Emocional podem variar de acordo com os requisitos do contrato ou com os requisitos regulatórios do país. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

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. WF16580843 339684-032025 OHC