

Spring Health. Benefícios que promovem o bem-estar mental para toda a sua família.

A **Adobe** fez uma parceria com a **Spring Health** para oferecer atendimento e recursos personalizados a fim de apoiá-lo em qualquer desafio da vida.



A Spring Health pode apoiar seu bem-estar mental e o de sua família com acesso fácil a:

12 sessões de terapia gratuitas

Você, seu cônjuge ou parceiro doméstico e seus dependentes podem receber 12 sessões de terapia gratuitas por ano a partir de 2025.

Suporte dedicado

Seu Care Navigator ajuda você a encontrar o terapeuta certo e marcar consultas, além de dar conselhos e oferecer apoio emocional ao longo do processo.

Acesso rápido

Agende consultas diretamente em nossa plataforma e consulte um provedor em até dois dias, mesmo nos finais de semana e à noite.

Exercícios de bem-estar

Moments é uma biblioteca de exercícios autoguiados que podem ajudar a controlar seu estresse, acalmar sua ansiedade, combater o burnout, melhorar o sono e praticar a atenção plena.

Rede diversificada

Encontre um terapeuta com quem você se identifique filtrando por especialidade, gênero, etnia, idioma e muito mais.

Recursos de Work-life

Você e sua família têm acesso a recursos gratuitos de equilíbrio entre trabalho e vida, incluindo assistência jurídica, serviços financeiros, viagens e muito mais.



Como se inscrever:

[Adobe.springhealth.com](https://adobe.springhealth.com)

Código de acesso Work-life: adobe

Entre em contato com a Spring Health

E-mail careteam@springhealth.com
ou ligue para o número de telefone da [Spring Health do seu país.](#)

O Spring Health está disponível sem custo para todos os funcionários da Adobe, seus cônjuges ou parceiros domésticos e dependentes.

O atendimento com a Spring Health é privado e confidencial.