**Como administrar o estresse**

7 de abril é o Dia Mundial da Saúde. Neste mês, oferecemos dicas e ferramentas para administrar o estresse e proteger a sua saúde e bem-estar geral.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:****Artigo em destaque** sobre dicas de autoajuda para administrar o estresse**Artigo em destaque** sobre como controlar o que está ao seu alcance para gerenciar o estresse em sua vida.**Artigo em destaque** sobre os benefícios que os animais de estimação trazem para a saúde mental**Atividade interativa** sobre colorir para aliviar o estresse**Receita** para fazer massinha de modelar para aliviar o estresse**Treinamento para membros** sobre “Como administrar melhor o estresse”**Recursos de treinamento de gerentes, incluindo o podcast** sobre “Apoio à prevenção e reversão do esgotamento no local de trabalho” |

[Ver kit de ferramentas](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR)

**O que esperar a cada mês:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Tópicos mais recentes** – Conecte-se com conteúdo atualizado que se concentra em um novo tópico todos os meses. |
|  | **Mais recursos** – Obtenha acesso a recursos adicionais e ferramentas de autoajuda. |
|  | **Biblioteca de conteúdo** – Acesso contínuo ao seu conteúdo favorito. |
|  | **Suporte para todos** – Compartilhe kits de ferramentas com aqueles que você acha que as informações serão significativas. |