**Como administrar o estresse, a ansiedade e o pânico**

7 de abril é o Dia Mundial da Saúde. Neste mês, descubra maneiras comprovadas, práticas e divertidas de aliviar o estresse, acalmar a sua mente e cultivar a calma.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Artigos em destaque sobre:**   * O que é estresse e maneiras práticas de administrá-lo * Maneiras criativas e divertidas de acalmar a sua mente * A história do Dia Mundial da Saúde e dicas para honrar sua missão * Como reconhecer e lidar com um ataque de pânico * Dicas para aliviar o estresse diário   **Atividades “como fazer” para acalmar a sua mente:**   * Técnica de respiração “Inspire e suspire” * Folha de exercícios “Como colorir o seu caminho para a tranquilidade”   **Curso de treinamento** **para membros** “Compreendendo a ansiedade”  **Recursos de treinamento para gerentes**, incluindo “Como os líderes podem reduzir o estresse e o esgotamento, ao mesmo tempo em que promovem a resiliência nos funcionários”. |

[Ver o 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. |