**Gerenciando o estresse**

A vida pode ser estressante, especialmente quando se trata de administrar finanças e relacionamentos. Neste mês, veremos maneiras de melhorar o seu relacionamento com o dinheiro e as pessoas.

|  |
| --- |
| **Incluído no kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Folha de colorir para reduzir o estresse**  **Estratégias para melhorar suas finanças**  **Dicas para gerenciar o estresse do relacionamento**  **Ferramentas para lidar com situações estressantes** |

[Exibir kit de ferramentas](https://optumeap.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 |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.”   
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>   
Acessado em 3 de novembro de 2022