**Saúde mental dos jovens**

Muitos jovens ao redor do mundo estão enfrentando problemas de saúde mental. Pesquisas mostram que quando eles se sentem vistos, ouvidos e validados, é mais provável que confiem em alguém para ajudá-los. Este mês, vamos explorar maneiras de ajudar os jovens a lidar com o momento presente e obter o apoio necessário.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:****Um início de conversa sobre saúde mental para adolescentes****Uma meditação sobre como melhorar seu foco****Um artigo com 7 maneiras de ajudar as crianças a controlarem o estresse** **Uma planilha para adolescentes sobre como definir limites nas mídias sociais****Uma lista rápida de ideias para limpar sua mente****Curso de treinamento para membros sobre “Conscientização e estratégias práticas para apoiar familiares e amigos neurodivergentes”.****Recursos de treinamento para gerentes, incluindo o episódio do podcast sobre "Apoio à saúde mental dos jovens por meio da cultura de trabalho”.**  |

[Ver kit de ferramentas](http://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. |