**Saúde mental dos jovens**

A vida traz muitos desafios. Neste mês, focamos em como ajudar os jovens em sua vida a desenvolver resiliência, gerenciar grandes transições e lidar com eventos traumáticos.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Artigo em destaque** sobre como ajudar crianças a lidarem com eventos traumáticos em suas vidas  **Artigo em destaque** com etapas para facilitar as transições para os jovens  **Dicas para cuidadores** sobre maneiras saudáveis de ajudar os jovens a navegarem nos espaços digitais  **Dicas para adolescentes** que estão se preparando para morar sozinhos  **Planilha interativa** com maneiras de celebrar e promover a saúde mental dos jovens  **Guia rápido** sobre o que é ansiedade social  **Link** para os membros acessarem facilmente seu portal de benefícios  **Curso de treinamento para membros** sobre como “Ser pai e mãe em um mundo em constante mudança”  **Recursos de treinamento para gerentes**, incluindo “Líderes que oferecem suporte à funcionários com filhos” |

[Ver o 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. |