**Estresse e ansiedade**

Simplificar sua vida e redefinir expectativas pode ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade. Este mês, analisamos maneiras de aliviar o estresse para agilizar suas tarefas, pensar de forma mais positiva e acalmar sua mente.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Artigo em destaque sobre estratégias para pensar de forma mais positiva**  **Planilha para revisar e priorizar compromissos**  **Vídeo "Como dar a si mesmo(a) um descanso"**  **Curso de treinamento para membros “Como simplificar sua vida”**  **Recursos de treinamento para gerentes, incluindo o podcast "Simplifique sua vida de liderança e reduza o estresse em seu ambiente 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. |