**Prepare-se e redefina para o novo ano**

Neste mês, explore recursos para celebrar suas conquistas do ano que passou, definir intenções otimistas e gerenciar expectativas e limites para melhorar sua saúde mental e bem-estar no ano que está por vir.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Artigo em destaque** obre como cultivar uma mentalidade positiva.  **Artigo em destaque** sobre como gerenciar expectativas para as festas de fim de ano e ocasiões especiais.  **Dicas rápidas** para estabelecer limites saudáveis.  **Dicas divertidas** para ideias de presentes “faça você mesmo”.  **Folha de exercícios** para refletir sobre o ano que passou e definir intenções para o novo ano.  **Link** para que os membros baixem e acessem o aplicativo Calm para ajudar a gerenciar o estresse.  **Treinamento para membros**: “Autocuidado: pequenas mudanças para obter resultados positivos.”  **Recursos de treinamento para gerentes**, incluindo o podcast “Rever-Descansar-Renovar para 2025." |

[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** – Obtenha acesso contínuo ao seu conteúdo favorito. |
|  | **Suporte para todos** – Compartilhe kits de ferramentas com aqueles que você acha que as informações serão significativas. |