**Alimentação e saúde mental**

Um relacionamento saudável com a alimentação impulsiona o seu bem-estar físico, emocional e mental. Neste mês, estamos focados em fortalecer essa conexão e em formas de aprimorar a saúde mental para jovens e adultos.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Artigos em destaque** sobre o que significa ter boa saúde mental e como criar uma relação mais saudável com a comida  **Dicas** sobre maneiras de comer e beber com mais atenção  **Ferramenta interativa de triagem** para sinais e sintomas de distúrbios alimentares  **Curso de treinamento para membros** “Estou ocupado(a) demais para comer de forma saudável”  **Recursos de treinamento para gerentes, incluindo o podcast** “Liderança que apoia o desempenho máximo no local de trabalho através de uma nutrição saudável” |

[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. |