**Alimentação e saúde mental**

A conexão entre alimentação e saúde mental desempenha um papel crucial no bem-estar. Neste mês, explore recursos que ajudam a promover relações positivas com a comida e a apoiar a saúde e o bem-estar geral. Em homenagem ao Dia Mundial do Câncer, descubra também recursos adicionais para apoiar indivíduos e cuidadores que enfrentam o câncer.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Artigos em destaque:**   * Por que nenhum alimento é "bom" ou "ruim" e como adotar uma abordagem inclusiva para a alimentação; * Compreendendo as diferenças entre transtornos alimentares e comportamentos alimentares desordenados; * Como o diagnóstico, o tratamento e a recuperação do câncer podem afetar sua saúde mental e estratégias para lidar com isso; * Como oferecer apoio genuíno a um ente querido após um diagnóstico de câncer.   **Ferramentas e recursos interativos** para compreender melhor os sinais de transtornos alimentares  **Guia rápido** para compreender as diferenças entre uma relação saudável e uma relação prejudicial com a comida.  **Curso de treinamento para membros**: “Estou ocupado(a) demais para comer de forma saudável”  **Recursos de treinamento para gerentes**, incluindo “Líderes que priorizam as famílias” |

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