**Conexão entre a mente e o corpo**

Os distúrbios de saúde mental são comuns em todo o mundo. Este mês, destacamos como o cuidado com o seu cérebro e o aumento da sua autoestima pode contribuir para melhorar a saúde mental e o bem-estar.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:****Artigos em destaque** sobre como nutrir o intestino para ajudar na sua saúde mental e como melhorar sua autoestima para melhorar sua qualidade de vida**Planilha** para registrar a conexão entre seu cérebro e intestino.**Vídeo de instruções** sobre exercícios com o peso do corpo que você pode fazer em casa**Dicas** de atividades simples para manter seu cérebro saudável**Curso de treinamento para membros sobre** “Mindfulness”**Recursos de treinamento para gerentes, incluindo o podcast** “A liderança fomentando a autoestima e a conexão entre a mente e o corpo” |

[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. |