Abaixo há uma sugestão de texto para mídias sociais (opções de imagem anexas) para ajudar você a promover o tópico de saúde e bem-estar deste mês — Conexão entre a mente e o corpo — entre os seus membros. Fique à vontade para compartilhar nas suas plataformas de comunicação interna e nas suas próprias contas do LinkedIn, conforme apropriado.

  

* Aprenda como nutrir seu cérebro e melhorar seu valor próprio pode ajudar a aliviar os sintomas e prevenir problemas de saúde mental. Saiba mais no kit de ferramentas deste mês. [optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR) #employeehealth #wellbeing
* Os alimentos e bebidas que você consome podem aumentar a função cerebral, promover uma digestão saudável e melhorar seu estado emocional e mental geral. Obtenha dicas sobre o que comer para apoiar sua saúde mental e bem-estar. [optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR) #employeehealth #wellbeing
* Você se valoriza tanto quanto deveria? Aprenda porque o valor próprio e a autoestima são tão importantes e como obter uma perspectiva mais positiva de si mesmo(a). [optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR) #employeehealth #wellbeing

* Aprenda 6 maneiras simples de manter seu cérebro saudável à medida que envelhece! [optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR) #employeehealth #wellbeing

**Como publicar no LinkedIn:**

1. Abra a sua conta no LinkedIn.
2. Selecione o texto preferido (incluindo o link) dos exemplos acima. Copie e cole.
3. Selecione a imagem preferida e adicione-a à publicação (salve a imagem no seu computador e selecione “adicionar foto” antes de passar para o 4º passo)
4. Clique em “Publicar”