**Conexão entre bem-estar físico e mental**

Neste mês, explore os recursos criados para apoiar sua conexão entre bem-estar físico e mental, capacitando você a desenvolver hábitos saudáveis de autocuidado e a encontrar alegria na vida cotidiana.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Artigo em destaque** sobre a conexão essencial entre bem-estar físico e mental  **Guia interativo** para criar um plano e se desafiar a melhorar a qualidade do sono  **Guia interativo** para estabelecer uma rotina que favoreça o bem-estar mental  **Planilha** para analisar a conexão entre a saúde do intestino e a saúde mental  **Dicas rápidas** sobre como identificar “lampejos” de alegria no cotidiano e adotar medidas para restaurar o equilíbrio  **Vídeo** sobre como praticar ioga usando uma cadeira  **Curso de treinamento para membros** “Mexa-se para melhorar a saúde mental”  **Recursos de treinamento para gerentes,** incluindo “A colaboração promove uma cultura de trabalho saudável” |

[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** – Aproveite o acesso contínuo ao seu conteúdo favorito |
|  | **Suporte para todos** – Compartilhe kits de ferramentas com pessoas para as quais você acha que as informações serão importantes |