**Ansiedade e pânico**

Neste mês, compartilhamos recursos, dicas e ferramentas para entender o que pode estar causando os seus pensamentos e sentimentos ansiosos e como gerenciá-los.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Artigo em destaque** sobre por que sentir um pouco de ansiedade de vez em quando pode ajudá-lo(a)  **Artigo em destaque** sobre estratégias para lidar com o trauma racial e se recuperar dele  **Artigo em destaque** sobre o que são ataques de pânico e como superá-los  **Vídeos de instruções** sobre técnicas de respiração para controlar a ansiedade e encontrar a calma  **Métodos interativos** para lidar com pensamentos e sentimentos de ansiedade  **Guia rápido** sobre o que é a ansiedade  **Link** para os membros acessarem facilmente seu portal de benefícios  **Curso de treinamento para membros** "Entendendo a ansiedade"  **Recursos de treinamento de gerentes**, incluindo “Ansiedade e pânico: gatilhos e ferramentas" |

[Ver o kit de ferramentas](http://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. |