**Saúde mental das mulheres**

No dia 8 de março comemoramos o Dia Internacional da Mulher. Este mês, nos concentramos em apoiar a saúde mental das mulheres durante grandes transições e desafios na vida.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:****Artigo em destaque** sobre como lidar com a infertilidade**Artigo em destaque** sobre como oferecer apoio a um ente querido que está enfrentando a infertilidade**Dicas** para nutrir a saúde mental das mulheres**Orientação interativa** sobre os sinais e sintomas da ansiedade e depressão pós-parto**Treinamento para membros** sobre “Menopausa e saúde mental”**Recursos de treinamento para gestores, incluindo o podcast** “Líderes apoiando a saúde mental das mulheres no ambiente de trabalho” |

[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. |