**Saúde mental das mulheres**

08 de março é o Dia Internacional da Mulher. Neste mês, exploramos maneiras importantes de ajudar a saúde mental e o bem-estar das mulheres e as empoderamos em sua vida e em todo o mundo.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Artigos em destaque sobre:**   * Empoderamento das mulheres em sua vida * Conscientização sobre a saúde mental das mulheres em todo o mundo * Antecipação: a história do Dia Internacional da Mulher * Como a perimenopausa pode afetar sua saúde mental * Distúrbios alimentares na meia-idade   **Planilha interativa** para se valorizar  **Podcast** da série “Until It’s Fixed” sobre “Compreensão da fertilidade”  **Curso de treinamento para membros** “Menopausa e saúde mental”  **Recursos de treinamento para gerentes**, incluindo “Como os líderes podem empoderar as mulheres no local de trabalho” |

[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** – Acesso contínuo ao seu conteúdo favorito. |
|  | **Suporte para todos** – Compartilhe kits de ferramentas com aqueles que você acha que as informações serão significativas. |