**Como acalmar a ansiedade**

A conscientização sobre a saúde mental é importante. Neste mês, reserve um momento para perceber sinais de que ansiedade, estresse e preocupação que podem estar prejudicando sua qualidade de vida. Além disso, explore estratégias de enfrentamento.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:****Uma planilha para ajudar a lidar com a ansiedade****Um vídeo e artigo sobre a técnica calmante de respiração 4-7-8****Uma meditação com orientação****Ferramentas de treinamento para ajudar você e outras pessoas com ansiedade** |

[Exibir kit de ferramentas](https://optumeap.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 as pessoas que podem achar as informações significativas. |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Acesso em 3 de novembro de 2022