**Conscientização sobre   
a saúde mental**

Cuidar de si mesmo(a) é importante, especialmente quando você está cuidando de entes queridos. Este mês oferecemos dicas e ferramentas para entender como você se sente, para que você possa administrar suas emoções e cuidar melhor de si e dos outros.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Artigo em destaque** com dicas para cuidadores sobre como prevenir o esgotamento  **Artigo em destaque** sobre como lidar com as emoções confusas de cuidar de várias gerações  **Artigo em destaque** sobre como encontrar o terapeuta certo para você  **Planilha** para encontrar um espaço melhor para sua semana de trabalho  **Curso de treinamento para membros** sobre “Como apoiar amigos e familiares com problemas de saúde mental”  **Recursos de treinamento para gerentes, incluindo o podcast** “Cuide da sua mente: saúde mental no local 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. |