**Conscientização sobre saúde mental**

O kit de ferramentas deste mês trata de transformar a conscientização sobre a saúde mental em ação. Explore recursos, estratégias e medidas que você pode adotar para controlar sentimentos, pensamentos e comportamentos e melhorar seu bem-estar geral.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Artigo em destaque** sobre como tomar medidas para apoiar sua saúde mental.  **Planilha** para ajudar você a delinear e atingir suas metas passo a passo.  **Planilha** para orientar você na identificação e no estabelecimento de limites saudáveis.  **Guia rápido** para você incluir práticas para uma vida consciente em seu dia.  **Cartões de conversas** para ajudar crianças adotivas a se sentirem bem-vindas.  **Podcast** “Por que fazemos terapia” com dicas para encontrar o terapeuta ideal para você.  **Curso de treinamento para membros** “Mindfulness” (Atenção plena).  **Recursos de treinamento para gerentes**, incluindo “Como liderar durante crises e contratempos 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. |