Veja abaixo uma sugestão de texto para redes sociais (opções de imagem em anexo) para ajudá-lo a promover o tópico de saúde e bem-estar deste mês – Conscientização sobre saúde mental – entre os integrantes da sua equipe. Sinta-se à vontade para compartilhar em suas plataformas de comunicação interna e em suas contas do LinkedIn, conforme apropriado.

   

* 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. [optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Ser mais consciente no seu dia a dia pode ajudar você a ter calma e alegria. Aqui estão algumas maneiras práticas de fazer isso. [optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Você já pensou em consultar um terapeuta, mas não sabe ao certo por onde começar? O kit de ferramentas deste mês inclui um podcast e um artigo com dicas para saber quando procurar apoio e como encontrar o terapeuta certo para você. [optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Estabelecer limites pessoais saudáveis é uma maneira importante de cuidar de si mesmo(a). Você pode usar a planilha do kit de ferramentas deste mês para identificar e estabelecer limites para estimular sua saúde mental e seu bem-estar. [optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness

**Como publicar no LinkedIn:**

* Abra a sua conta no LinkedIn
* Selecione o texto preferido (incluindo o link) dos exemplos acima. Copie e cole.
* Selecione a imagem preferida e adicione-a à publicação (salve a imagem no seu computador e selecione Adicionar foto antes de passar para a Etapa 4)
* Clique em Publicar