**Gratidão**

Em 13 de novembro, comemora-se o Dia Mundial da Gentileza. Neste mês, vamos nos concentrar no lado positivo, com dicas e recursos para sermos gentis conosco mesmos e demonstrarmos apreço pelo que há de bom na vida e nos outros.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Artigo em destaque** sobre por que o autocontrole, o autocuidado e o processamento de suas emoções são cruciais para o bem-estar mental.  **Artigo em destaque** sobre os muitos benefícios de ser gentil consigo mesmo(a) e com os outros.  **Artigo em destaque** para o Dia Mundial da Gentileza.  **Dicas rápidas** sobre os benefícios da prática da gratidão e como começar a ser grato(a).  **Desafio interativo** de gratidão de 30 dias para ser gentil consigo mesmo(a).  **Atividade divertida** para alegrar o dia de alguém.  **Link** para os membros acessarem facilmente seu portal de benefícios.  **Curso de treinamento para membros** “Criar gentileza no local de trabalho”.  **Recursos de treinamento para gerentes**, incluindo “Gratidão no trabalho: Líderes que aumentam a motivação e a eficácia enquanto apoiam a saúde mental no local de trabalho por meio da gratidão”. |

[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. |