**Saúde mental mundial**

A saúde mental é tão fundamental quanto a saúde física. Ambas são igualmente essenciais para o seu bem-estar e saúde global. Contudo, o estigma continua a impedir que a maioria das pessoas com problemas de saúde mental procure apoio. Neste mês, vamos abordar estratégias para combater o estigma, para que mais pessoas se sintam seguras e à vontade para buscar ajuda.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  **Artigo em destaque sobre a importância do bem-estar**  **Artigo sobre problemas de saúde mental e estigma**  **Guia sobre como falar sobre saúde mental**  **Quiz de verdadeiro ou falso sobre fatos de saúde mental**  **Dicas sobre maneiras de ajudar a combater o estigma relacionado à saúde mental.**  **Curso de treinamento para membros sobre “Como apoiar amigos e familiares com problemas de saúde mental”**  **Recursos de treinamento para gerentes, incluindo o podcast “Friends & Family Mental Health Concerns”** |

[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. |