**Atenção plena e movimento**

Este mês, aprenda por que a atenção plena e o movimento são tão importantes para sua saúde e bem-estar, e como incorporá-los em sua rotina diária.

|  |
| --- |
| **Incluídos no kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:****Dicas** sobre como definir objetivos de atenção plena no ano novo**Treinamento** sobre a importância do relaxamento e como inserir práticas dessa técnica no seu dia a dia**Artigos** sobre como aliviar o estresse por meio da prática da ioga, como ampliar sua zona de conforto e dicas para aumentar a atenção plena ao longo do dia |

[Visualizar o kit de ferramentas](https://optumeap.com/newthismonth/pt-BR)

**O que esperar a cada mês:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Tópicos mais recentes**: conecte-se com conteúdo atualizado e dedicado a um novo tópico todos os meses |
|  | **Mais recursos**: tenha acesso a outros recursos e ferramentas de autoajuda |
|  | **Biblioteca de conteúdo**: acesso contínuo ao seu conteúdo favorito |
|  | **Suporte para todos**: compartilhe kits de ferramentas com pessoas que você acredita que possam aproveitar as informações |