**Prevenção ao suicídio e recuperação**

O suicídio e os transtornos por uso de substâncias são temas difíceis. Porém, mesmo nos momentos e situações mais difíceis, há muitos motivos para ter esperança. O suicídio pode ser prevenido. Os transtornos por uso de substâncias também são tratáveis. Milhões de pessoas ao redor do mundo vivem de forma saudável em recuperação. Este mês, saiba mais sobre saúde mental e transtornos relacionados ao uso de substâncias e descubra como cultivar a esperança.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:****Guia de apoio à recuperação.****Fatos sobre o uso de drogas e transtornos relacionados ao álcool****Artigo em destaque sobre prevenção ao suicídio****Planilha interativa de autocuidado para nutrir a esperança****Curso de treinamento para membros sobre a “Prevenção ao suicídio”.****Recursos de treinamento para gerentes, incluindo o podcast “Apoiando a prevenção ao suicídio por meio da cultura do local de trabalho”.** |

[Ver kit de ferramentas](https://Optumeap.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. |