**Prevenção ao Suicídio e Recuperação**

Suicídio e transtornos por uso de substâncias são mais comuns do que a maioria pensa. Este mês, vamos explorar esses temas e fornecer recursos e ferramentas para ajudar você e as pessoas ao seu redor.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:**  Nos **assuntos em alta**, como criar uma rede de apoio de recuperação.  **Artigos em destaque** sobre:   * A importância de manter contato com seus entes queridos que parecem estar bem. * Como aumentar a conscientização pelo Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio. * O aumento do uso e do mau uso de opioides, sua prevenção e tratamento. * Cinco itens para colocar no seu kit de emergência de saúde mental.   **Dicas de autocuidado** para quem cuida de alguém em recuperação.  **Planilha interativa** para criar afirmações positivas e se empoderar.  **Link** para os membros acessarem facilmente seu portal de benefícios.  **Curso de treinamento para membros** Prevenção contra o suicídio.  **Recursos de treinamento para gerentes**, que incluem Líderes que oferecem apoio à recuperação no local de trabalho. |

[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. |