

Texto sugerido para as mídias sociais (opções de imagem anexas) para ajudar a promover o tópico de saúde e bem-estar deste mês, "Como se cuidar", junto aos seus membros. Fique à vontade para compartilhar nas suas plataformas de comunicação interna e nas suas próprias contas do LinkedIn, conforme apropriado.



Falar sobre autocuidado está na moda, mas também é algo muito importante para a sua saúde e o seu bem-estar. Este mês, aprenda a importância do autocuidado, principalmente se você cuida de outra pessoa, e quais passos devem ser dados para tanto. Visite optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Aprenda este mês a criar uma lista sobre o que não fazer para poder se concentrar melhor nas coisas, atividades e pessoas que lhe dão energia. Obtenha uma cópia aqui: Visite optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Cuidadores: vocês estão se cuidando? Este mês, aprenda a importância de colocar-se em primeiro lugar e obtenha dicas práticas para tanto. Visite optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Como publicar no LinkedIn:

- Abra a sua conta no LinkedIn.
- Selecione o texto preferido (incluindo o link) dos exemplos acima. Copie e cole.
- Selecione a imagem preferida e adicione-a à publicação (salve a imagem no seu computador e selecione "adicionar foto") antes de passar para o 4º passo.
- Clique em "Post" (Publicar).