

Plataforma inédita no Brasil foca no autocuidado de profissionais da saúde

Desde o início da pandemia, profissionais da saúde têm chegado ao limite da exaustão com grandes desafios médicos e muitas vezes com recursos escassos em hospitais por todo o mundo. Segundo uma pesquisa recente realizada pela Fiocruz, sintomas de ansiedade e depressão afetam 47,3% dos trabalhadores de serviços essenciais durante a pandemia de Covid-19, no Brasil e na Espanha. Mais da metade deles — e 27,4% do total de entrevistados — sofre de ansiedade e depressão ao mesmo tempo. Além disso, 44,3% têm abusado de bebidas alcoólicas e 42,9% sofreram mudanças nos hábitos de sono.

A Nubbi, edtech do sul de Minas Gerais, desenvolveu a plataforma [Educa Health](#), que busca melhorar a qualidade de vida dos profissionais da saúde de maneira integral. “O curso difunde práticas do estilo de vida saudável e é inspirado em uma das disciplinas de Medicina da Universidade de Harvard – que reforça a necessidade de autocuidado dos profissionais da saúde, com alimentação equilibrada, atividade física, controle do estresse e mindfulness”, explicou o CEO, Marcus Lemos.

O Educa Health possui diversos cursos desenvolvidos por médicos renomados como Arthur Danila, Psiquiatra do Hospital das Clínicas de São Paulo, Adriana Katekawa, Culinary Coach pela Escola de Medicina de Harvard e Bruno Albuquerque, Cardiologista pela UNICAMP, Sley Tanigawa, especialista em acupuntura e Medicina Integrativa e muito mais. Os alunos cadastrados no site podem encontrar conteúdos voltados à gastronomia, nutrição, meditação e outros.

Fonte: Portal Hospitais Brasil, em 19.03.2021
