

# Plataforma (gratuita) dedicada à saúde mental e bem-estar

10 Abril, 2024

A Mastercare apresenta uma nova plataforma, totalmente gratuita e disponível ao público, dedicada à saúde mental e bem-estar.

Este [novo site](#) disponibiliza, workshops e conteúdos sobre **saúde física, mental e social, abrangendo áreas como nutrição, meditação, relações e finanças pessoais**, conduzidos por especialistas e caras bem conhecidas dos portugueses, como:

- O carismático médico **Dr. Almeida Nunes**
- A nutricionista focada em oferecer receitas deliciosas e equilibradas – **Iara Rodrigues**
- A chef vegana especialista em cozinha afetiva – **Luisa Mafei**
- A especialista em terapia nutricional – **Sophie Deram**
- A personal trainer especialista em psicologia positiva – **Luciana Lopes**
- Ou a nutricionista focada num lifestyle descomplicado – **Mariana Abecasis**
- E muitos outros!

Desenvolvida em parceria com a Educa-te, a plataforma visa democratizar o acesso a informações de qualidade.

Para mais informações sobre esta nova plataforma gratuita e o seu impacto positivo na saúde mental e bem-estar, visite:

<https://mastercare.pt/kit-imprensa>

<https://mastercare.pt/>

[https://www.youtube.com/@mastercare\\_edu](https://www.youtube.com/@mastercare_edu)