

Um levantamento realizado pelo Gympass, plataforma completa de bem-estar, mostrou que o uso médio de aplicativos de saúde mental e emocional no primeiro trimestre de 2021 cresceu 130% em relação à média de utilização do ano passado inteiro. Só nos quatro primeiros meses do ano, o uso médio foi 54% superior ao do último trimestre de 2020. Esse aumento demonstra que as pessoas têm olhado mais para o bem-estar integral e usado as soluções digitais como complemento às atividades presenciais.

Durante a pandemia, a saúde e o bem-estar tornaram-se pautas de extrema importância, principalmente pelos efeitos gerados pelo coronavírus. O isolamento social e os desafios do equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal contribuíram para o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, por exemplo. Isso provocou uma mudança no comportamento das pessoas, que passaram a priorizar outras formas de atividades para se sentirem bem.

[Leia aqui na íntegra.](#)

Fonte: FBH, em 24.05.2021