

mm7

**Nossa missão é democratizar  
a informação em saúde.**





## MAIS DE 3 MILHÕES DE SEGUIDORES



Conteúdos das redes: dicas práticas de promoção da saúde e bem-estar, alimentação, saúde mental, vacinas, sono e desafios do uso das telas no dia-a-dia.

- **Médica, Comunicadora de Saúde e Palestrante**
- **Graduação, Doutorado e Livre Docência** pela FMUSP
- Autora dos livros: **Meu filho tá online demais** e **Boas-vindas-bebê 1 e 2**
- Foi **Consultora do programa Bem-estar** da TV Globo por 10 anos
- **Membro do Conselho Diretor** do Centro de Desenvolvimento da Infância da FMUSP
- Coordenadora de **ursos de graduação e pós-graduação** na FMUSP
- Membro do **Comitê Médico Afya**
- Editora da **Revista Clinics**
- Editora e colunista da **Revista Crescer**
- Embaixadora do **Instinto Jô Clemente** (Ex APAE de São Paulo)



Em suas palestras a Dra Ana Escobar fala sobre assuntos relacionados à **saúde, bem-estar e qualidade de vida** para o **público leigo de todas as idades**.

Também ministra palestras com **conteúdo mais técnico específico**, sob demanda, para públicos especializados como **médicos, estudantes de medicina e/ou profissionais de saúde**.

# PALESTRA SAÚDE MENTAL



A saúde mental é essencial para uma vida produtiva e de qualidade e já é a segunda causa de afastamento do trabalho, perdendo apenas para doenças do sistema osteomuscular. Distúrbios como a ansiedade afetam aproximadamente 19 milhões de brasileiros. No entanto, poucos têm acesso a um diagnóstico e muitos têm preconceito na busca de ajuda.

Quais os sinais de que sua saúde mental pode estar comprometida? Podemos melhorar a nossa qualidade de vida sabendo lidar melhor com as nossas emoções?

Com uma abordagem leve e descontraída, a palestra explica o tema "Saúde Mental" e possibilita que as pessoas identifiquem suas fragilidades, desmistificando a barreira do preconceito, objetivando a busca por uma vida com mais saúde e tranquilidade.

# PALESTRA MEU FILHO TÁ ONLINE DEMAIS



**CLIQUE E ASSISTA AO VÍDEO DA PALESTRA**

Quando posso começar a expor meu filho às telas? Será que a exposição precoce às telas pode estimular o desenvolvimento cerebral das crianças? Ou, ao contrário, será que prejudica a neuroplasticidade, principalmente nos menores de 2 anos de idade, comprometendo sua capacidade cognitiva e sua aquisição de habilidades?

A exposição às redes sociais e aos conteúdos não construtivos do mundo virtual são um desafio constante, especialmente para quem é responsável por adolescentes que não têm – embora achem que têm – maturidade para encarar o mundo digital. Assim, situações como nudes, sexting, cyberbullying, FOMO ( Fear of Missing Out, ou Medo de estar perdendo algo) e jogos eletrônicos são abordados e discutidos na palestra, como o intuito de proporcionar ferramentas para que pais, educadores ou profissionais que lidam com crianças possam fazer uma reflexão construtiva sobre o assunto.

# TEMAS



## TEMAS MAIS PROCURADOS

Saúde Mental

Saúde e Qualidade de vida nos dias atuais

Uso da tecnologia na Infância

Aumento da ansiedade no mundo contemporâneo

Desafios comportamentais e emocionais do profissional médico nos tempos atuais

[PARA VER TODAS AS PALESTRAS CLIQUE AQUI](#)



**Fale com nosso time:**

 (11) 98281-4747

**Palestras:**

 [maira@mm7palestras.com.br](mailto:maira@mm7palestras.com.br)