

## Infermera virtual oferirà consells de salut als treballadors de TMB

**(Barcelona, 3 de juny de 2015).**- El Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona (COIB) i TMB han acordat promoure hàbits de vida saludables entre els treballadors de la xarxa del transport públic mitjançant els consells de salut de la Infermera virtual. El portal de promoció i educació per la salut elaborarà quinzenalment continguts sobre salut especialment dissenyats per a les necessitats d'aquest col·lectiu de treballadors.

Què es pot fer per dormir millor? Com menjar bé fora de casa? O què puc fer per relaxar-me sense haver d'encendre una cigarreta? Són algunes de les preguntes a través de les quals Infermera virtual explicarà com tenir cura de la seva salut als més de 7.000 treballadors de TMB.

A partir del contingut del portal [www.infermeravirtual.com](http://www.infermeravirtual.com), elaborat i actualitzat per una setantena d'infermeres i infermers experts, s'elaboraran peces informatives de periodicitat quinzenal que TMB publicarà en la seva intranet. Aquests posts estan especialment pensats per implicar i apoderar les persones en el manteniment d'hàbits i estils de vida saludables.

El president del COIB, Albert Tort, ha mostrat la seva satisfacció per aquest acord, que considera un "bon punt de partida per tal que les infermeres i infermers puguem difondre hàbits saludables i demostrar que la salut comença en un mateix i que el paper dels professionals de la salut és guiar-nos per a gaudir del màxim benestar possible sempre".

### **Què és Infermera virtual?**

Infermera virtual és el primer portal que ofereix consells de salut científics i rigorosos elaborats per professionals especialistes explicats amb un llenguatge entenedor a l'abast de tothom. També és únic en el seu caràcter ja que no està enfocat des de la malaltia sinó des de la salut, és a dir, que se centra en la promoció d'hàbits saludables que ens facin viure de manera autònoma.

Infermera virtual és un projecte de divulgació 2.0 que vol capacitar les persones per prendre decisions sobre la seva pròpia salut per tal d'aconseguir una societat més sana i una atenció sanitària més sostenible. És una iniciativa del COIB que compta amb el suport de més d'una vintena d'institucions de l'àmbit de l'administració, l'àmbit acadèmic i científic i també empreses privades.

Per a més informació: Mònica Fidelis i Galo Quintanilla 93 212 81 08 [comunicacio@coib.cat](mailto:comunicacio@coib.cat)