



## 4.8 Ferramentas digitais de saúde para monitorar meu estado de saúde mental

### Tópico 4: Recursos de Saúde Digital



Co-funded by  
the European Union

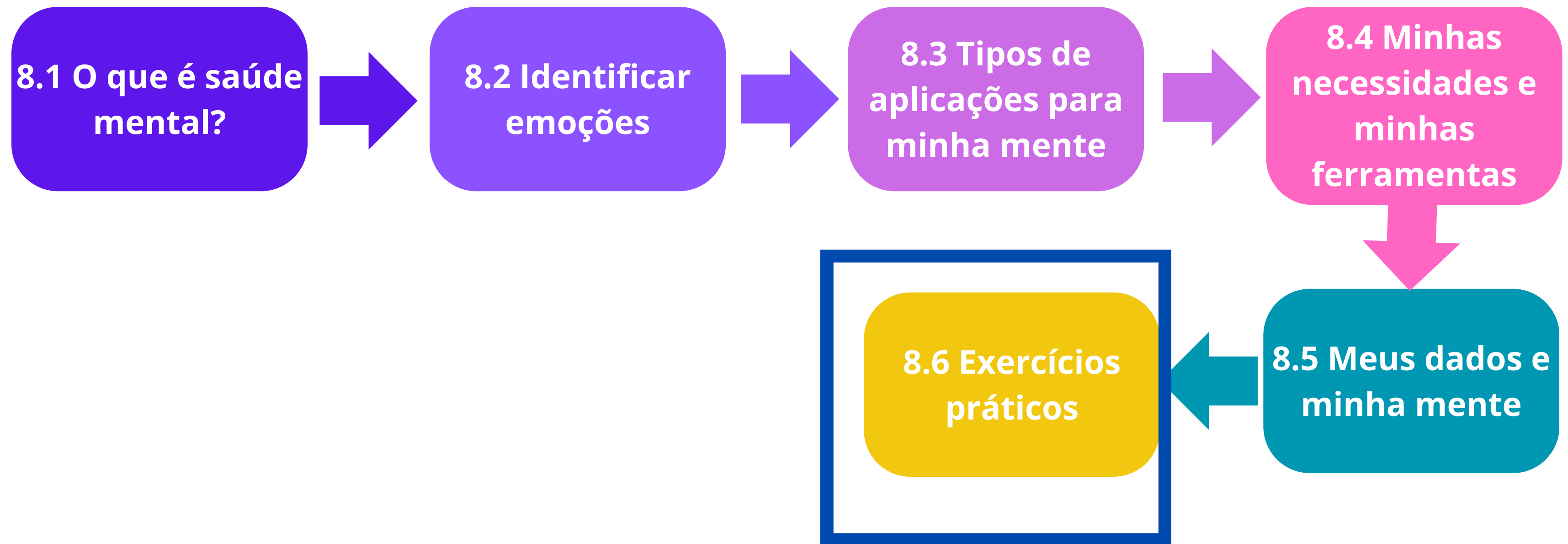
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247841.



## Parceiros



# TEMA N° 4: Lista de unidades





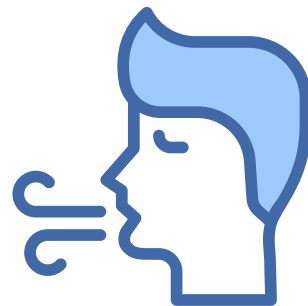
# Exercícios práticos

## PRATIQUE COM OS APLICATIVOS QUE VOCÊ ENCONTRA NO CATÁLOGO

Aqui estão 3 ideias muito simples para ajudá-lo a começar a usar e entender os dados de suas novas ferramentas digitais:

*(Lembre-se: estes são apenas exemplos. Você pode fazer o mesmo com qualquer aplicativo que escolher do catálogo.)*

### 1. Meu nível de calma (medição inicial)



- Escolha um aplicativo de relaxamento ou respiração do seu catálogo.
- Antes de começar, avalie seu nível de calma (de 1 a 10, onde 10 é muito calmo).
- Realize o exercício por 3 minutos.
- Digite seu número novamente. Seu nível de calma aumentou? Isso significa que o aplicativo está te ajudando!



# Exercícios práticos

PRATIQUE COM OS APLICATIVOS QUE VOCÊ ENCONTRA NO CATÁLOGO



## 2. Meu objetivo para o dia (Medindo sensações)

- **Escolha um aplicativo** de diário ou um aplicativo que peça para você registrar seu humor.
- **Observe-se:** Como você se sente agora (feliz, calmo, curioso)?
- **Defina sua meta:** Que pequeno passo você dará para se sentir melhor ou mais estável no final do dia? Anote.

**Lembre-se: Monitorar seus dados é o primeiro passo para se ajudar.**



# Exercícios práticos

PRATIQUE COM OS APLICATIVOS QUE VOCÊ ENCONTRA NO CATÁLOGO

## 3. Alcancei meu objetivo? (Medição do sono/atividade)



- **Comece a usar um aplicativo** de monitoramento do sono ou um pedômetro hoje mesmo.
- **Amanhã de manhã, verifique os números:** você dormiu as 7 a 9 horas recomendadas? Você deu 6.000 passos?
- **Decida:** Se esse número não lhe foi recomendado, o que você fará de diferente amanhã?

**Lembre-se: Monitorar seus dados é o primeiro passo para se ajudar.**



## Utilizando minha ferramenta digital: Compartilhando nossa experiência com o aplicativo/dispositivo



### Qual é a vantagem do aplicativo que escolhi?

<b>Qual foi o melhor recurso do aplicativo/dispositivo?</b>  Isso te ajudou a se acalmar rapidamente? Os botões eram fáceis de ler e usar?	<b>Como isso te ajuda?</b>  Exemplo: Isso te ajuda a dormir melhor? Ajuda a reduzir a raiva?	<b>Que dados importantes ele mostra?</b>  Exemplo: Mostra um pulso mais calmo? Indica quantos minutos você ficou relaxado?	<b>Você acha que está funcionando para você?</b>  Sim ou não? E por quê?

**Lembre-se de que não existem respostas certas ou erradas.**



*Esta apresentação foi criada com o Canva. As imagens utilizadas são da biblioteca do Canva.*