



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

Tópico 4: Mídia na 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.



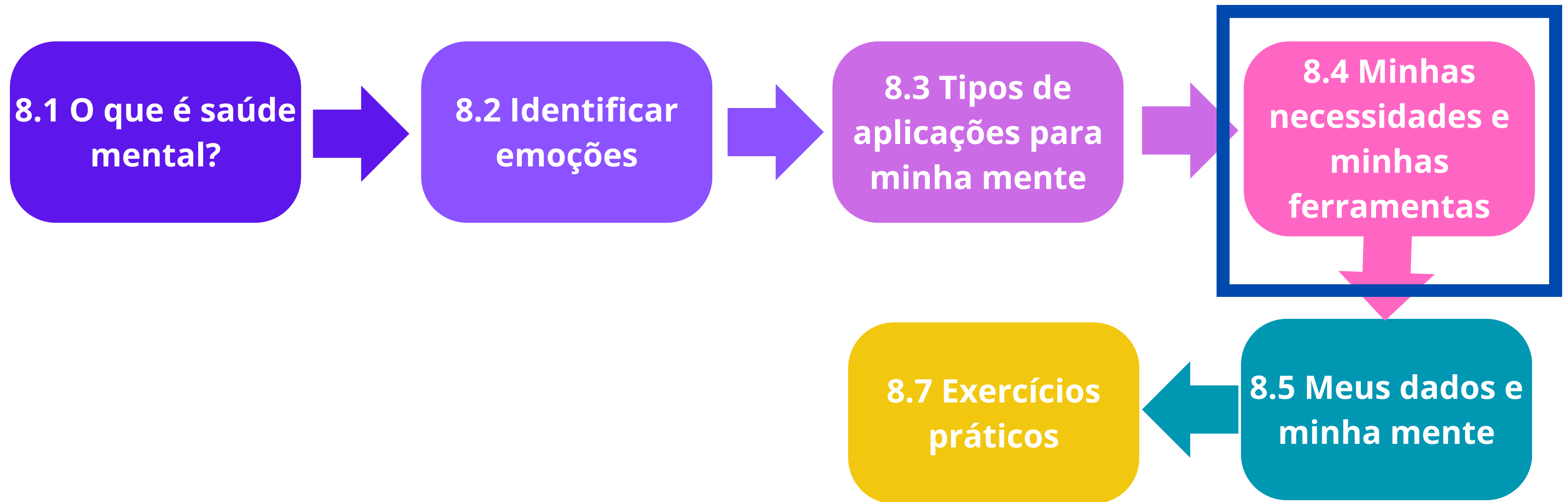


www.id-health.eu

Parceiros



TÓPICO #4: Lista de conteúdos



Vamos praticar!





Encontre seu suporte digital!



Descubra o catálogo eletrônico de identificação em saúde!

- É um espaço seguro onde você pode encontrar diversos aplicativos para cuidar da sua saúde mental.
- Os aplicativos incluídos neste catálogo podem ajudar você a se sentir calmo e bem.



Sua missão:

- Procure aplicativos que atendam às suas necessidades (como exercícios de respiração, aplicativos para dormir ou aplicativos de relaxamento).
- Explore! O aplicativo perfeito espera por você no catálogo.
- Continue explorando para encontrar o suporte que melhor se adapta a você!





Lembre-se: Encontrar a ferramenta certa ajuda você a assumir o controle!



Minhas necessidades e minhas ferramentas

(Vamos pensar juntos)



 MINHAS NECESSIDADES PESSOAIS			 MINHAS FERRAMENTAS		
O que me ajuda a me sentir calmo(a)? Exemplo: Preciso relaxar o corpo ou acalmar os pensamentos?	O que torna meus sentimentos tão fortes? Exemplo: O que me deixa com raiva, preocupado ou muito triste?	Do que eu mais preciso neste momento? Preciso de ajuda para dormir, me concentrar ou me sentir feliz?	Qual aplicativo você selecionou? Você escolheu um aplicativo de respiração, um aplicativo de música ou um aplicativo de diário?	Por que escolhi este aplicativo? Seria a cor, o som ou as instruções simples?	Como isso me ajuda com a minha necessidade? Isso me ajuda a respirar devagar ou me lembra que preciso fazer uma pausa?

Vamos compartilhar nossas ideias e aprender uns com os outros!



Usando minha ferramenta digital

Compartilhando nossa experiência com o aplicativo/dispositivo

 O QUE FUNCIONOU BEM?			 Quais problemas surgiram?		
<p>Qual foi o ponto forte do aplicativo? dispositivo?</p> <p>Isso te ajudou a se acalmar rapidamente? Os botões eram fáceis de ler e usar?</p>	<p>Como isso mudou seu humor?</p> <p>Isso diminuiu a intensidade de um sentimento ruim? Isso te ajudou a dormir melhor?</p>	<p>Qual foi a sua funcionalidade favorita?</p> <p>Seria a música relaxante, as cores ou as instruções simples?</p>	<p>Qual foi a coisa mais difícil de usar?</p> <p>O aplicativo era muito confuso? O texto ou as instruções pareceram passar muito rápido?</p>	<p>Eles te pediram informações demais?</p> <p>Eles pediram informações pessoais que te deixaram desconfortável?</p>	<p>O que você mudaria?</p> <p>Se você pudesse atualizar o aplicativo, o que adicionaria ou removeria para melhorá-lo?</p>

Compartilhar nossa experiência nos ajuda a escolher ferramentas melhores!



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