



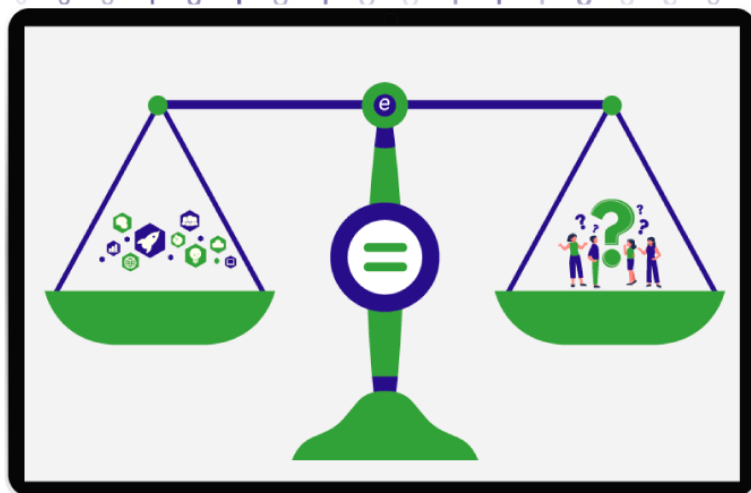
Co-funded by
the European Union

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.



Proj. No: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035139

O que sabe sobre e- saúde?





Co-funded by
the European Union



Ecological Thinking!

Think before printing any dissemination material if it is necessary. In case something needs to be printed, it is worth thinking about where to print it (e.g., local print shop, ecofriendly online print shop, etc.), on what kind of paper (e.g., recycled paper, grass paper, other alternatives to usual white paper) and with what kind of colors.

Thank You !

Let's protect our environment!

Activity 1 – Literacia em e-saúde

Domínio	Literacia em e-saúde
Tópico Abrangido	Escala linear sobre os cuidados de saúde de um indivíduo
Resultados da aprendizagem e competências	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconhecer e avaliar os seus próprios conhecimentos, pontos fortes e fracos sobre como utilizar os serviços online para gerir a saúde. ● Identificar as ações relacionadas com a e-saúde que podem ou não tomar em termos de cuidar e monitorizar a sua própria saúde através de serviços online. ● Avaliar os seus conhecimentos relativamente à credibilidade e fiabilidade da informação da saúde online. ● Desenvolver competências como a literacia da informação, o pensamento crítico e as capacidades de investigação.
Duração	Aproximadamente 60 minutos.
Tipo de método	<ul style="list-style-type: none"> ● Educação não formal ● Atividade individual
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> ● computador/projetor ● papéis/canetas ● Quadro branco
Ambiente de aprendizagem e descrição da atividade	<ol style="list-style-type: none"> 1. O formador introduz o tema da e-saúde ao formando, apresentando os diapositivos 1 a 8 da apresentação. 2. De seguida, pede aos formandos que realizem a Atividade 1. A Atividade 1 é uma escala linear de literacia em e-saúde que visa avaliar os pontos fortes/fracos e os conhecimentos básicos dos formandos em termos de utilização de serviços online para gerir a sua saúde. 3. Os formandos podem seguir os diapositivos 4 a 7 da apresentação antes de realizarem a Atividade.

	<p>4. Os alunos devem analisar cada afirmação e responder de acordo com a escala de <u>discordo totalmente - discordo - nem concordo nem discordo - concordo - concordo totalmente</u>.</p> <p>5. O objetivo da atividade é que os alunos reconheçam e avaliem os seus conhecimentos sobre a utilização de serviços online para a sua saúde, identifiquem as ações relacionadas com a e-saúde que podem ou não tomar em termos de cuidados e monitorização da sua própria saúde através de serviços online e em que partes precisam de melhorar.</p>
Avaliação/ Reflexão da Atividade	<p>Como pensa que a literacia em matéria da e-saúde o pode afetar pessoalmente?</p> <p>Qual é a sua capacidade de utilizar serviços online para gerir a sua saúde?</p> <p>Considera que os serviços da e-saúde são úteis? Em que medida?</p>
Materiais de Apoio	<p>Apresentação: https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85M0KJ5vLmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&oid=105072087785666601292&rtpof=true&sd=true</p>

Atividade 1 – Literacia em e-saúde

	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Estou ciente das razões pelas quais os serviços da e-saúde são benéficos para mim					
Sou capaz de compreender por que razão a literacia é crucial em termos de monitorização da					





minha saúde à distância					
Estou ciente dos benefícios que os serviços da e-saúde me oferecem (ou seja, dispositivos portáteis, etc.)					
Sou capaz de pesquisar, encontrar e avaliar recursos de saúde na Internet					
Sei como utilizar os recursos online para responder a perguntas sobre a minha saúde					
Sou capaz de distinguir entre recursos de saúde de alta qualidade e de baixa qualidade na Internet					
Sinto-me confiante para utilizar informações da Internet para tomar decisões relacionadas com a minha saúde					
Sei como marcar uma consulta médica através da Internet ou de chamadas telefónicas.					
Não me sinto confiante quando utilizo dispositivos					



eletrónicos para contactar um médico ou receber consultas médicas					
Sinto-me confiante na utilização de dispositivos portáteis e aplicações para monitorizar a minha saúde à distância, ou seja, medicamentos, passos diários.					
Sou capaz de identificar os sintomas que correspondem a qualquer problema de saúde através da utilização de recursos da Internet					
Prefiro contactar um médico fisicamente do que utilizar dispositivos eletrónicos para o fazer					
Reconheço os benefícios dos serviços de saúde, físicos e à distância, e sinto-me confiante para utilizar ambas as opções					

Actividade 2 – Teste os seus conhecimentos sobre nutrição, fitness e saúde

Domínio	e-saúde
Tópico Abrangido	Teste os seus conhecimentos sobre nutrição, fitness e saúde
Resultados da aprendizagem e competências	<ul style="list-style-type: none">● Avaliar a sua compreensão dos conceitos de nutrição, aptidão física e saúde.● Identificar áreas de força e áreas de melhoria nos seus conhecimentos.● Desenvolver competências em literacia nutricional, conhecimentos sobre fitness e serviços de saúde online e pensamento crítico.
Duração	Aproximadamente 40 minutos.
Tipo de método	<ul style="list-style-type: none">● Educação não-formal● Teste individual ou de grupo
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">● computador/telemóvel● projetor● papéis/canetas● Quadro branco● Perguntas - Quiz
Ambiente de aprendizagem e descrição da atividade	<ol style="list-style-type: none">1. O formador introduz o tema da e-saúde, apresentando os diapositivos 10 a 25 da apresentação.2. Depois de completar a apresentação, o formador convida os formandos a completar um teste para testar os seus conhecimentos sobre nutrição, fitness e saúde.3. Introduza o objetivo da atividade: avaliar os seus conhecimentos sobre nutrição, aptidão física e saúde, e explique a importância de ter conhecimentos

	<p>precisos nestas áreas para tomar decisões informadas sobre o seu bem-estar.</p> <ol style="list-style-type: none">Os formandos percorrem os diapositivos da apresentação e tentam compreender o conceito da e-saúde para completar o teste.Os formandos devem ter em atenção que nem todas as perguntas estão relacionadas com os diapositivos da apresentação, o que significa que algumas perguntas se baseiam nos seus próprios níveis de nutrição e condição física. As outras perguntas são baseadas na apresentação.Os alunos devem fazer o teste e tentar completar o maior número de respostas que conseguirem.
Avaliação/ Reflexão da Atividade	<p>Considera que a gestão da nossa saúde online é importante? Porquê?</p> <p>Que utilidade atribui aos serviços da saúde online?</p>
Materiais de suporte	<p>Apresentação: https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85MOKJ5vLmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&oid=105072087785666601292&rtpof=true&sd=true</p>

Actividade 1 – Teste os seus conhecimentos sobre nutrição, fitness e saúde

- Qual é a atividade que consome mais energia?
 - 30 minutos de jardinagem
 - 30 minutos de pilates
 - 30 minutos de caminhada leve
 - Todas as anteriores. São iguais
- Qual das seguintes aplicações ajuda a monitorizar os cuidados de saúde diários?
 - Apple+ Fitness
 - Apple Health
 - My Fitness Pal
 - Rimidi App
 - Medical ID App
 - Todas as anteriores



3. A tecnologia de saúde vestível, como relógios inteligentes, roupas, óculos, chapéus, pulseiras, etc., pode:
 - Rastrear sinais vitais, desde a frequência cardíaca e a pressão arterial até aos passos dados e calorias queimadas.
 - Gerir os níveis de açúcar no sangue para pessoas com diabetes.
 - Monitorizar e recolher informações sobre a nossa saúde e condição física.
 - **Todas as anteriores.**
 - Nenhuma das anteriores.

4. A utilização de dispositivos eletrónicos portáteis e de smartphones permite aos doentes marcar ou re-agendar consultas online com os seus prestadores de cuidados de saúde.
 - **Verdadeiro**
 - Falso

5. Contactar um prestador de cuidados de saúde por telefone permite aos doentes receber consultas médicas através de chamadas de vídeo ou de voz, evitando a necessidade de uma visita presencial.
 - **Verdadeiro**
 - Falso

6. Os sensores e os dispositivos portáteis ajudam a monitorizar o meu estado de saúde e a partilhar os dados com o meu prestador de cuidados de saúde.
 - **Verdadeiro**
 - Falso

7. Gerir a medicação através de dispositivos eletrónicos portáteis e smartphones significa que posso lembrar-me e alertar-me para tomar os medicamentos, pedir recargas e acompanhar o meu historial de medicação.
 - **Verdadeiro**
 - Falso

8. As aplicações de fitness e bem-estar oferecem uma oportunidade de acompanhar o meu progresso, programas personalizados de exercício e nutrição e ajudam-me a manter hábitos saudáveis.
 - **Verdadeiro**
 - Falso

9. A utilização de tecnologias portáteis durante o exercício pode ajudá-lo a contar passos, monitorizar o ritmo cardíaco, as calorias, a pressão arterial e a frequência respiratória.
 - **Verdadeiro**
 - Falso



10. Quando se deve utilizar os serviços de e-saúde?

- quando pretende obter informações sobre o seu historial médico.
- quando quiser contactar um médico.
- quando pretende marcar uma consulta online com um médico.
- quando pretende verificar a medicação recomendada pelo seu médico.
- quando pretende procurar informações sobre uma doença ou sintoma.
- Todas as anteriores.



Atividade 3 – Configure o seu perfil de e-saúde

Domínio	e-saúde
Tópico Abrangido	Configurar o seu perfil de saúde utilizando aplicações de saúde
Resultados da aprendizagem e competências	<ul style="list-style-type: none"> ● Ver todo o seu progresso de saúde e gerir os seus dados de saúde num só lugar ● Definir um horário e receber lembretes de medicamentos.
Duração	Aproximadamente 60 minutos.
Tipo de Método	<ul style="list-style-type: none"> ● Educação não formal ● Atividade de grupo interativa
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> ● Telemóvel ● Projetor ● Quadro branco
Ambiente de aprendizagem e descrição da atividade	<ol style="list-style-type: none"> 1. O formador apresenta os seguintes slides aos alunos: slides 26 – 45 da apresentação. 2. Após a conclusão da apresentação, o formador fornece aos alunos as instruções incluídas na apresentação sobre como configurar um perfil de saúde ao usar uma aplicação de Saúde. 3. O formador segue todas as instruções fornecidas pelo formador para configurar o seu historial de saúde. 4. Após a Atividade 3, os formandos devem ser capazes de acompanhar e gerir o seu progresso de saúde num local conveniente, como o seu telefone. 5. O objetivo desta atividade é ajudar os formandos a configurar o seu Perfil de Saúde nos seus telemóveis e ajudá-los a adicionar informações sobre a sua saúde. 6. NOTA: Os alunos devem ser utilizadores de iPhone ou Android. <p>As instruções para os utilizadores de iPhone e Android são fornecidas na apresentação.</p>

Avaliação/ Reflexão da Atividade	Teve dificuldades na criação do seu perfil de saúde? Considera que é útil? Porquê?
Materiais de suporte	Apresentação: https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85M0KJ5vLmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&oid=105072087785666601292&rtpof=true&sd=true

Atividade 3 - Configurar o seu perfil de saúde

Instruções:

A) Configurar o seu perfil de saúde

Passo 1 Abra a aplicação Saúde e encontre o separador Resumo.

Passo 2 Toque na sua imagem de perfil no canto superior direito.

Passo 3 Toque em Detalhes de saúde e depois em Editar.

Passo 4 Adicione as suas informações, tais como nome, data de nascimento, idade, sexo, tipo de sangue, altura, peso, etc.

Passo 5 Toque em Concluído.

Nota: também pode configurar a sua Ficha médica adicionando condições médicas, alergias e reações, ou medicamentos, ou registar-se como dador de órgãos a partir do seu perfil.

Nota: Também pode adicionar contactos de emergência. Os contactos de emergência receberão uma mensagem a informar que ligou para os serviços de emergência quando utilizar o SOS de emergência. A sua localização atual será incluída nestas mensagens.

B) Adicione informações sobre a sua saúde

Passo 1 Abra a aplicação Saúde e toque no separador Procurar no canto inferior direito.

Passo 2 Toque numa categoria, por exemplo, Medicamentos.

Passo 3 Toque em Adicionar um medicamento.

Passo 4 Adicione o nome do medicamento e toque em Seguinte.

Passo 5 Escolha o tipo de medicamento, ou seja, cápsula, líquido, creme, gotas, etc., e prima Seguinte.



Passo 6 Adicione a Dosagem do medicamento, ou seja, mg, mcg, g, ml, %, e clique em Seguinte,

Passo 7 Se não pretender adicionar a dosagem do medicamento, prima Saltar (Ignorar) e passe para a parte seguinte.

Passo 8 Adicione a frequência da medicação, ou seja, a data e a hora a que pretende ser lembrado, e clique em Seguinte.

Passo 9 Escolha a forma do medicamento ou ignore-a e, em seguida, prima Seguinte.

Passo 10 Reveja os seus dados e adicione quaisquer detalhes ou notas opcionais.

Passo 11 Quando tiver terminado, toque em Concluído.