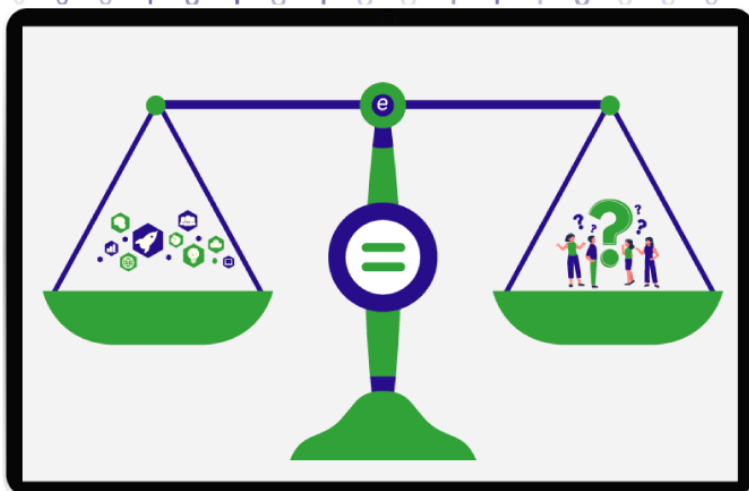




**Proj. No:** 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035139

# Atividade 3

**Configurar o seu perfil de saúde  
utilizando aplicações de saúde**





---

### **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, eco friendly 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.*

***Let's protect our environment!***



## Atividade 3

<b>Domínio</b>	e-saúde
<b>Tópico Abrangido</b>	Configurar o seu perfil de saúde utilizando aplicações de saúde
<b>Resultados da aprendizagem e competências</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver todo o seu progresso de saúde e gerir os seus dados de saúde num só lugar</li> <li>• Definir um horário e receber lembretes de medicamentos.</li> </ul>
<b>Duração</b>	Aproximadamente 60 minutos.
<b>Tipo de Método</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educação não formal</li> <li>• Atividade de grupo interativa</li> </ul>
<b>Materiais necessários</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telemóvel</li> <li>• Projetor</li> <li>• Quadro branco</li> </ul>
<b>Ambiente de aprendizagem e descrição da atividade</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O formador apresenta os seguintes slides aos alunos: <b>slides 26 – 45 da apresentação.</b></li> <li>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.</li> <li>3. O formando segue todas as instruções fornecidas pelo formador para configurar o seu historial de saúde.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>6. NOTA: Os alunos devem ser utilizadores de iPhone ou Android.</li> </ol> <p>As instruções para os utilizadores de iPhone e Android são fornecidas na apresentação.</p>
<b>Avaliação/ Reflexão da Atividade</b>	<p>Teve dificuldades na criação do seu perfil de saúde?</p> <p>Considera que é útil? Porquê?</p>
<b>Materiais de suporte</b>	<p>Apresentação:</p> <p><a href="https://drive.google.com/file/d/1TRmAuTkmMybprp8nBEP38pOQvD_Zkcac/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1TRmAuTkmMybprp8nBEP38pOQvD_Zkcac/view?usp=drive_link</a></p>



### 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.





Co-funded by  
the European Union



**Thank You !**