

E-saúde

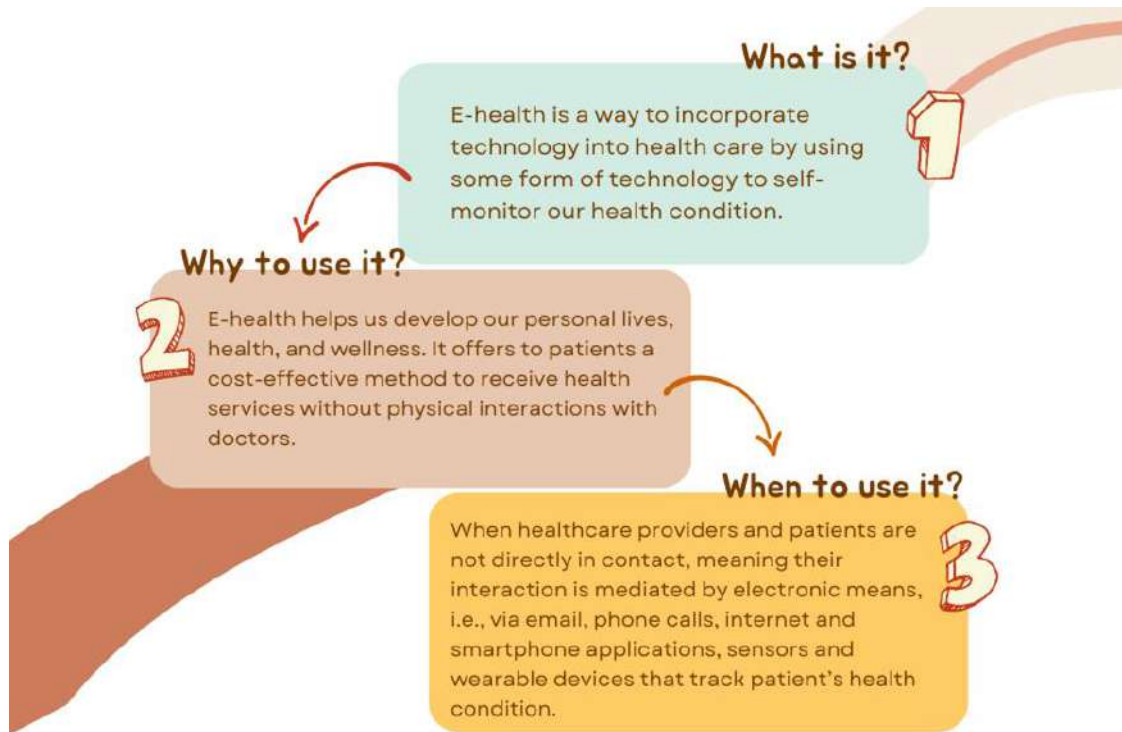
Como a tecnologia muda a forma como gerimos a nossa saúde

Lição 1.

A importância da literacia na e-saúde

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

Vamos fazer uma introdução à e-saúde:



Sem literacia não há e-saúde

Literacia em e-saúde é a capacidade de pesquisar, encontrar, compreender e avaliar informação sobre saúde a partir de fontes eletrónicas, ou seja, da Internet, e aplicar os conhecimentos adquiridos para abordar ou resolver problemas de saúde.

Exemplo:

Sinto-me doente e não tenho a certeza do que significam os meus sintomas. Navego na Internet e encontro muitos websites que se referem aos meus sintomas, mas todos eles têm conclusões diferentes. Tenho de contactar o meu médico, mas não posso estar fisicamente presente por causa do trabalho. Por isso, contacto o meu médico por telefone, para que ele me oriente de que as fontes que descobri são fiáveis e que a informação é fidedigna.



A literacia em e-saúde pode ser útil quando:

Marcação de uma consulta online



- ✓ Permite aos doentes marcar ou reagendar consultas com os seus prestadores de cuidados de saúde.

Receber consultas de telemedicina



- ✓ Permite que os pacientes recebam consultas médicas através de chamadas de vídeo ou de voz, evitando a necessidade de uma visita presencial.

A literacia em e-saúde pode ser útil quando:

Gerir registos de saúde pessoais

- ✓ Permitir aos pacientes aceder e gerir as suas informações pessoais de saúde, incluindo resultados de exames, medicamentos e historial médico.

Ter acesso a recursos de informação sobre saúde

- ✓ Fornecer acesso a artigos, vídeos e materiais educativos sobre vários tópicos de saúde, bem como acesso a comunidades e fóruns online para apoio e aconselhamento.



A literacia em e-saúde pode ser útil quando:

Monitorização remota com recurso a sensores e dispositivos portáteis

- ✓ Utilização de dispositivos portáteis ou sensores digitais para monitorizar o estado de saúde dos doentes e partilhar os dados com os prestadores de cuidados de saúde.

Gestão da medicação

- ✓ Fornecer lembretes e alertas para a toma de medicamentos, encomendar recargas e acompanhar o historial de medicação.

Acompanhamento do progresso através de aplicações de fitness e bem-estar

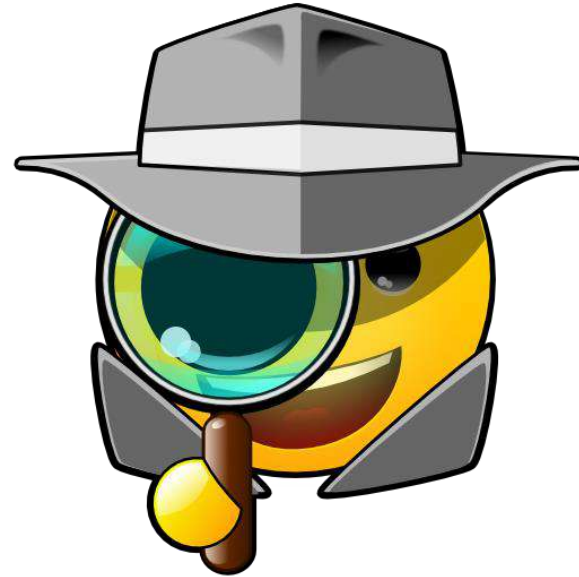
- ✓ Oferece programas personalizados de exercício e nutrição, acompanhando o progresso e fornecendo apoio para manter hábitos saudáveis.



Avaliar os seus próprios conhecimentos sobre literacia em e-saúde

*Vamos ver se consegue avaliar os
seus próprios conhecimentos
sobre literacia em e-saúde e
serviços online!*

Passar para o slide seguinte.....



Atividade 1: Literacia em e-saúde

Como pensa que a literacia em e-saúde o pode afetar pessoalmente?
Qual é a sua capacidade de utilizar serviços online para gerir a sua saúde?
Considera que os serviços de e-saúde são úteis? Em que medida?

Faça o teste de literacia em e-saúde para o descobrir.



Obrigado!



Siga-nos no Facebook!





E-saúde

Como a tecnologia muda a forma como gerimos a nossa saúde

Lição 2.

Compreender os nossos conhecimentos sobre nutrição, fitness e gestão da saúde

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

Ao utilizar serviços online....

- Aceder a uma vasta gama de recursos e informações na ponta dos dedos, ou seja, pesquisar sintomas, encontrar artigos médicos de renome ou estabelecer contacto com profissionais de saúde através da telemedicina.
- Capacitarmo-nos com conhecimentos e tomar decisões informadas sobre a nossa saúde.



Gestão da nutrição na utilização de serviços online

Plataformas e aplicações online:

- Permitir que os utilizadores acessem a uma grande quantidade de informações nutricionais, incluindo listas de ingredientes, tamanhos de porções e repartições de nutrientes, facilitando escolhas alimentares informadas.
- Oferecer uma gama incrível de recursos e ferramentas para apoiar os objetivos dietéticos e nutricionais dos indivíduos, desde planos de refeições personalizados, bases de dados de receitas, rastreadores de calorias, até ao aconselhamento nutricional virtual.
- Oferecer informações valiosas, acompanhar o nosso progresso e proporcionar escolhas mais saudáveis para alcançar um estilo de vida mais saudável.

Gestão da aptidão física ao utilizar serviços online

Plataformas e aplicações online:

- Fornecer acesso a uma vasta gama de rotinas de treino, tutoriais de exercícios e planos de fitness adaptados a necessidades e preferências específicas, incluindo funcionalidades como o acompanhamento do progresso, o treino virtual e o apoio da comunidade, que podem ajudar as pessoas a manterem-se motivadas e responsáveis.
- Oferecer funcionalidades interativas, como aulas em direto ou sessões virtuais de treino pessoal, permitindo aos utilizadores fazer exercício no conforto das suas casas.
- Gerir as nossas rotinas de fitness, acompanhar o nosso progresso e dar passos significativos no sentido de um estilo de vida mais saudável.



Gestão dos conhecimentos sobre saúde quando se utilizam serviços online

Plataformas e aplicações online:

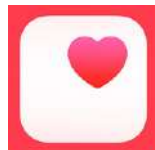
- Permitir que nos informamos sobre doenças específicas, tratamentos e medidas preventivas.
- Fornecer ferramentas para o acompanhamento de dados pessoais de saúde, como níveis de fitness, padrões de sono e sinais vitais, que nos podem ajudar a monitorizar o seu bem-estar geral.
- Aceder a uma grande quantidade de informações à nossa disposição através de recursos, incluindo artigos médicos, estudos de investigação, verificadores de sintomas e fóruns de saúde, que nos permitem aceder a informações sobre vários tópicos de saúde.
- Capacitar-nos com conhecimentos valiosos, para podermos tomar decisões informadas sobre a nossa saúde e participar ativamente no nosso próprio bem-estar.



Aplicações de cuidados de saúde mais conhecidas

- ✓ Dá uma visão abrangente da condição física de uma pessoa, detalhes da atividade, exercícios, passos diários e acompanhamento da dieta, horário de sono, lembretes para registar os horários dos medicamentos, armazenamento de registos de saúde como alergias, resultados de laboratório, doenças crónicas como diabetes, insuficiência cardíaca, etc., partilha a localização com contactos de emergência em caso de emergência, por exemplo, ataque cardíaco.

- [Apple Fitness+](#)
- [Apple Health](#)
- [My Fitness Pal](#)
- [Rimidi App](#)
- [Medical ID App](#)



Jogos de saúde mais conhecidos

- ✓ Os jogos de vídeo especiais são considerados recursos de aprendizagem para as pessoas que desejam saber mais sobre doenças, conselhos de saúde, medicação, sono, saúde mental, energia, composição corporal, digestão e boa forma.

- [Mango Health App](#)
- [Hartgame](#)
- [Health IQ Test](#)



Tecnologia vestível mais conhecida

- ✓ Os dispositivos vestíveis, tais como vestuário inteligente, pulseiras, óculos, relógios, sapatos, meias, chapéus, pulseiras, etc., monitorizam e recolhem informações sobre a nossa saúde e condição física, ou seja, monitorizam sinais vitais como o ritmo cardíaco, a tensão arterial, os passos, as calorias, a qualidade do sono, a deteção de quedas, a adesão à medicação, os níveis de açúcar no sangue, etc..

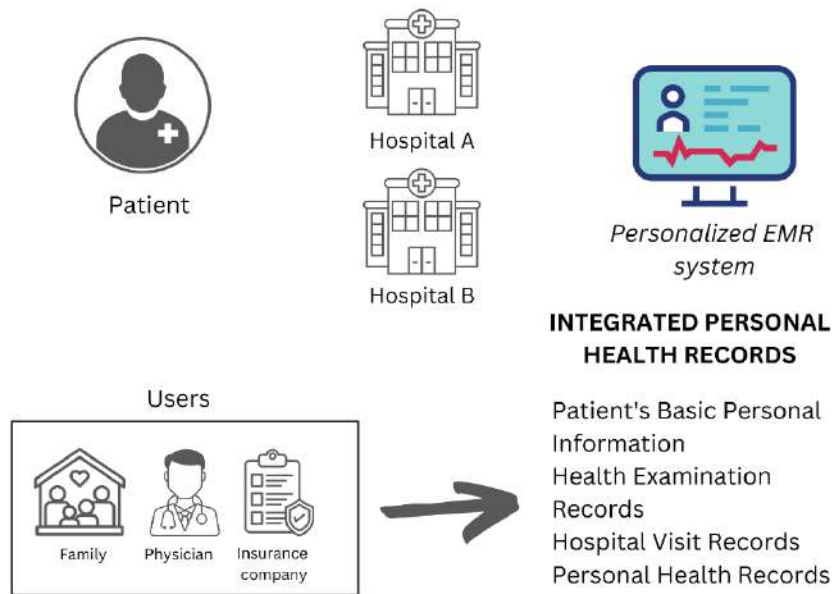
- Relógios de saúde
- Monitores de pressão arterial
- Medidores de glicose
- Monitores de ECG



Tipos mais conhecidos de e-saúde e o seu significado

1. Registo de Saúde Eletrónico (RSE):

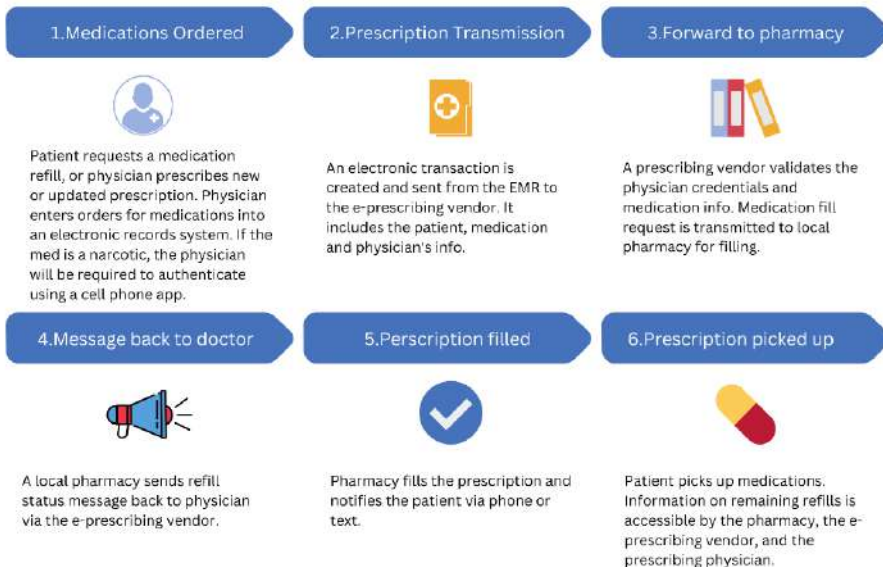
- ✓ Recolhe informações de saúde eletrónicas sobre um doente, que incluem o seu historial médico, medicamentos e alergias, estado de imunização, resultados de testes laboratoriais, radiografias, sinais vitais, estatísticas pessoais como a idade e o peso, notas de progresso e detalhes de problemas.



Tipos mais conhecidos de e-saúde e o seu significado

2. e-prescrição:

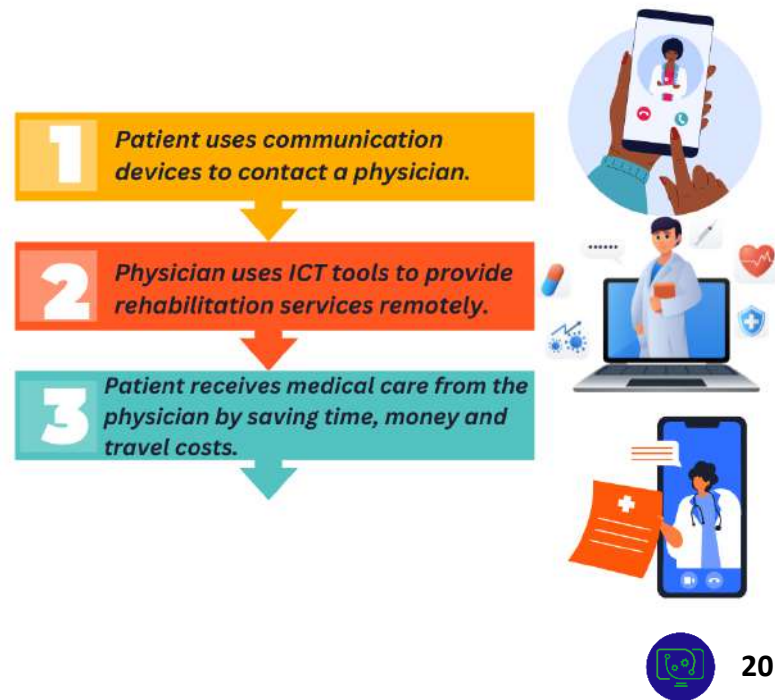
✓ Acesso a opções de prescrição, impressão de receitas para os pacientes e, por vezes, transmissão eletrónica de receitas dos médicos para os farmacêuticos.



Tipos mais conhecidos de e-saúde e o seu significado

3. Telessaúde, telemedicina e telereabilitação:

- ✓ A telemedicina é o diagnóstico e tratamento físico e psicológico à distância, incluindo a telemonitorização dos dados do doente e a videoconferência. .
- ✓ A telereabilitação é a utilização das tecnologias da informação e da comunicação (TIC) para prestar serviços de reabilitação a pessoas à distância, no seu domicílio ou noutros ambientes, também conhecida por telecomunicação (comunicação à distância).
- ✓ Telessaúde: as pessoas em zonas remotas com acesso limitado aos cuidados de saúde podem obter os cuidados médicos de que necessitam, poupando tempo, dinheiro e custos de deslocação para médicos e doentes.

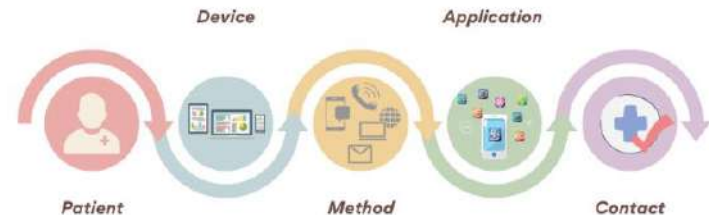


Tipos mais conhecidos de e-saúde e o seu significado

4. Informática para a saúde dos consumidores (ISC):

- ✓ Os doentes utilizam os recursos eletrónicos, ou seja, a Internet, como ferramenta de pesquisa de informações sobre o estado e o tratamento de questões médicas, a fim de gerir os seus problemas de saúde. Assim, os doentes interagem diretamente com o sistema de saúde online, sem a presença de um profissional de saúde.
- ✓ Os doentes podem utilizar dispositivos, como computadores, telemóveis/tablets ou quaisquer dispositivos de monitorização em casa, através de diferentes métodos, ou seja, voz, SMS, Internet, e-mail, que estão organizados numa aplicação, para interagir com os prestadores de cuidados de saúde (médicos, hospitais).

Consumer Health Informatics (CHI)



Tipos mais conhecidos de e-saúde e o seu significado

5. M-saúde:

- ✓ A utilização de dispositivos móveis, smartphones e dispositivos eletrónicos portáteis para fins de saúde.



Tipos mais conhecidos de e-saúde e o seu significado

6. Sensores e dispositivos vestíveis:

- ✓ Estes dispositivos permitem o controlo e a prevenção contínua da saúde a baixo custo. Os sensores podem ser integrados em vários acessórios, como vestuário, chapéus, pulseiras, meias, sapatos, óculos e outros dispositivos, como relógios de pulso, auscultadores e smartphones.
- ✓ No caso dos dispositivos de e-saúde, as tecnologias vestíveis recolhem uma grande quantidade de dados pessoais, que são armazenados em plataformas de computação em nuvem, monitorizados por médicos e desencadeiam notificações em caso de dados invulgares, por exemplo, ataque cardíaco, etc.



WEARABLE TECHNOLOGY



Atividade 2: Teste os seus conhecimentos sobre nutrição, fitness e saúde

Considera que a gestão da nossa saúde online é importante?

Porquê?

Que utilidade atribui aos serviços de saúde online?

Teste os seus conhecimentos para o descobrir.

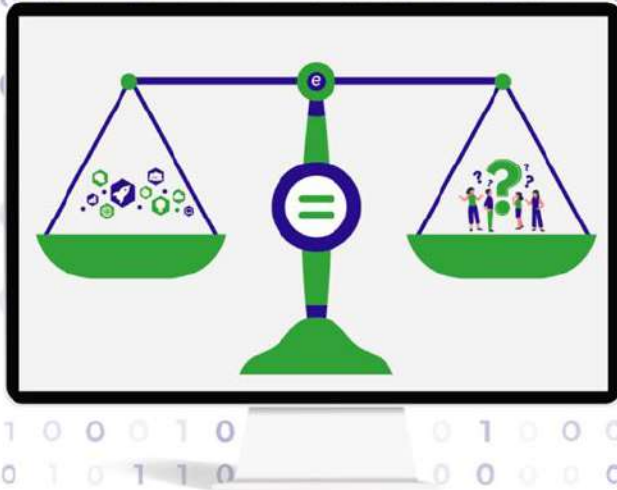


Obrigado!



Siga-nos no Facebook!





E-saúde

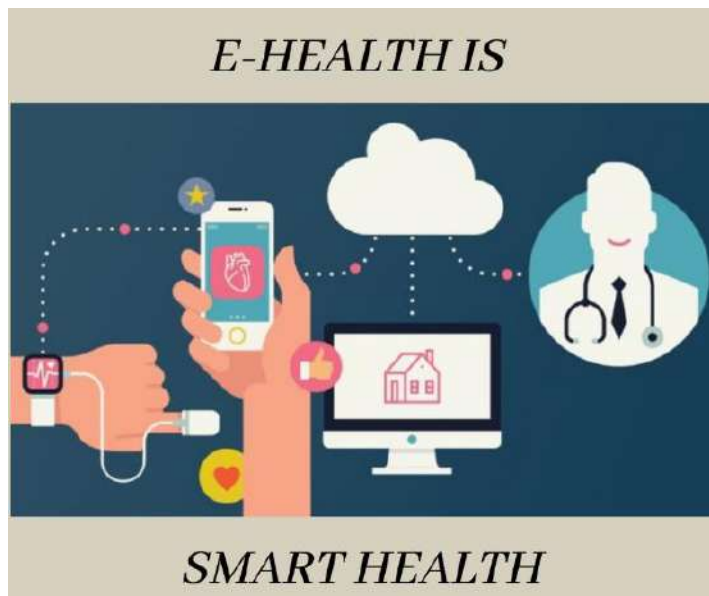
Como a tecnologia muda a forma como gerimos a nossa saúde

Lição 3.

A importância dos serviços online na e-saúde

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

A E-SAÚDE É SAÚDE INTELIGENTE: Tecnologias e serviços atuais



Cinco razões pelas quais a e-saúde é saúde inteligente para os doentes:

- ✓ Melhora o acesso aos registos médicos
- ✓ Reduz os custos
- ✓ Aumenta a qualidade
- ✓ Proporciona uma medicina personalizada
- ✓ Permite gerir e acompanhar eficazmente as atividades de saúde e bem-estar.

Benefícios da utilização dos serviços de e-saúde

1. Melhoria da monitorização dos doentes

A comunicação é mais fácil com este novo canal digital, ajudando a colmatar o fosso entre médicos e doentes. A tecnologia também permite monitorizar o estado do doente e registar a sua evolução em tempo real.



Benefícios da utilização dos serviços de e-saúde

2. Doentes mais informados

Enquanto doentes, podemos tomar melhores decisões em matéria de saúde quando as compreendemos e temos o poder de gerir a nossa própria saúde. As TIC também permitem o acesso a guias e melhores práticas, que são muito úteis, por exemplo, durante a pandemia, se forem provenientes de fontes fiáveis



Benefícios da utilização dos serviços de e-saúde

3. Incentivar hábitos mais saudáveis

As novas tecnologias estão a mudar a forma como cuidamos de nós próprios, com aplicações e dispositivos que registam o que comemos, a quantidade de exercício que fazemos, a duração ou a qualidade do sono e a frequência cardíaca



Benefícios da utilização dos serviços de e-saúde

4. Facilidade de decisão para os profissionais de saúde

A e-saúde também transforma a forma como os profissionais lidam com as doenças. As TIC podem ajudar, por exemplo, a identificar mais facilmente os tratamentos ideais ou a detetar as doenças numa fase precoce.



Benefícios da utilização dos serviços de e-saúde

5. Cuidados de saúde mais acessíveis e equitativos

O acesso aos cuidados de saúde já não está limitado pelo tempo e pelo espaço, o que significa evitar deslocações desnecessárias. Além disso, a tecnologia leva os cuidados de saúde a mais pessoas, especialmente aos doentes em risco de exclusão, o que significa igualdade de oportunidades para todos.



Agora vamos ver na prática...

What is an E-health Profile?

It is an online document that brings together all the information about the health of an individual and can keep a person's helpers (family members, friends, doctors, etc.) up to-date about the person's health.



Atividade 3: Configurar o seu perfil de e-saúde

Why to set it up?

In order to maintain a good-quality monitoring that will identify problems and help you understand what caused them and what sort of changes are needed to address them.

- Get reminded whether you are high active or low active,
- Whether you are drinking enough water or not,
- Get reminded to take your medicine on time,
- track your daily steps and activity,
- Measure your blood sugar levels and other health related problems, etc.



Atividade 3: Configurar o seu perfil de e-saúde

Quão fácil é configurá-lo?

As instruções que se seguem guiá-lo-ão nesse sentido. Continue a prestar atenção!

No final, poderá acompanhar e monitorizar os seus dados de saúde e receber notificações de lembretes sobre a(s) sua(s) medicação(ões). .

Estas instruções são dirigidas aos utilizadores de iPhone



Atividade 3: Configurar o seu perfil de e-saúde

É um utilizador de iOS?

Pode seguir as instruções no slide seguinte 😊

Sabe como criar o seu perfil de e-saúde?

PARTE A: CONFIGURE O SEU PERFIL DE E-SAÚDE

01. Abra a aplicação Saúde e localize o separador Resumo.
02. Toque na sua fotografia de perfil no canto superior direito.
03. Toque em Detalhes de saúde e depois em Editar.
04. Adicione as suas informações, tais como nome, data de nascimento, idade, sexo, tipo de sangue, etc.
05. Toque em Concluído.

Sabe como criar o seu perfil de e-saúde?

Nota I: Também pode configurar a sua identificação médica adicionando problemas de saúde, alergias e reações, ou medicamentos, ou registar-se como dador de órgãos a partir do seu perfil.

Nota II: 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





PARTE B: ACRESCENTE INFORMAÇÕES SOBRE A SUA SAÚDE

01. **Abra** a aplicação Saúde e toque no separador Procurar na parte inferior.

02. **Prima** numa categoria, por exemplo, Medicamentos.

03. **Prima** em Adicionar um medicamento.

04. **Adicione** nome do medicamento e **prima** Seguinte.

05. **Escolha** o Tipo de medicação e o toque Seguinte.

06. **Adicione** a Dosagem do medicamento, ou seja, mg, mcg, g, ml, %, e **prima** Seguinte.

07. **Prima** saltar se não pretender avançar para o passo 06.

08. **Adicione** a frequência da medicação e prima em Seguinte.

09. **Escolha** a forma do medicamento ou ignore-a e, em seguida, prima Seguinte.

10. **Reveja** os seus dados e **acrescente** quaisquer detalhes ou notas opcionais.

11. Quando terminar, **prima** Concluído.



Sabe como criar o seu perfil de e-saúde?

 ***Parabéns! Conseguiu!*** 

Tive dificuldades em configurar o seu Perfil de e-saúde?

Acha que é útil? Porquê?

Atividade 3: Configurar o seu perfil de e-saúde

É um utilizador de Android?

Pode seguir as instruções no slide seguinte 😊

Sabe como criar o seu perfil de e-saúde?

Passo 1: Procure aplicações de saúde e fitness na Google Play Store e leia as avaliações e descrições para encontrar uma que se adeque às suas necessidades. As opções mais populares incluem Google Fit, Samsung Health, MyFitnessPal ou Fitbit.

Passo 2: Depois de escolher uma aplicação, toque no botão "Instalar" na página da Google Play Store e aguarde que seja transferida e instalada no seu dispositivo Android.

Passo 3: Abra a aplicação e procure uma opção como "Inscrever-se", "Registrar" ou "Criar conta". Depois, siga as instruções no ecrã para fornecer as informações necessárias, como o seu endereço de e-mail, nome de utilizador e palavra-passe.

Sabe como criar o seu perfil de e-saúde?

Passo 4: Depois de criar uma conta ou de iniciar sessão, a aplicação irá normalmente guiá-lo através do processo de configuração do seu perfil de saúde. Poderá ser-lhe pedido que introduza dados como a sua idade, sexo, altura, peso e nível de atividade.

Passo 5: Se tiver aparelhos de monitorização de fitness, smartwatches ou outros wearables compatíveis, pode ter a opção de os ligar à aplicação. Isto permite um registo de dados mais preciso e proporciona uma visão generalizada da sua saúde e condição física.

Passo 6: Depois de ter configurado o seu perfil de saúde, dedique algum tempo a explorar as funcionalidades da aplicação. Familiarize-se com a interface da aplicação e comece a utilizá-la para acompanhar e monitorizar o progresso da sua saúde.



Sabe como criar o seu perfil de e-saúde?

 **Parabéns! Conseguiu!** 

Teve dificuldades na criação do seu perfil de saúde?

Considera que é útil? Porquê?

Obrigado!



Siga-nos no Facebook!

