

# REACT

Rural eHealth Facilitators



hannn.eu



Parcours  
Santé  
Systémique



Universidade do Minho  
Instituto de Educação  
Centro de Investigação em Estudos da Criança



Funded by  
the European Union

# Módulo 1

## Envelhecimento Saudável e Ativo





**REACT**  
project

# Envelhecimento Saudável e Vital

**Todos, em todos os lugares, devem ter a oportunidade de viver uma vida longa, saudável e ativa.**

**Envelhecimento Saudável** significa maximizar as oportunidades de saúde física, social e mental, para que todos — jovens e idosos — possam participar ativamente na sociedade, com controlo sobre a sua própria vida e uma boa qualidade de vida.

## **Benefícios de se manter ativo e saudável à medida que envelhece:**

- ❖ Maior bem-estar e participação
- ❖ Recuperação mais rápida após doenças
- ❖ Redução do risco de doenças crónicas
- ❖ Prevenção de quedas



**REACT**  
project

# Envelhecimento Saudável para Idosos

Significa, muitas vezes, fazer escolhas de estilo de vida conscientes para se manter ativo e manter a autonomia.

→ Não apenas sobre prevenir ou adiar doenças ou mortes, mas sobre:

- ❖ Aumentar as oportunidades de saúde
- ❖ Promover a autossuficiência
- ❖ Aceder a cuidados de saúde de qualidade
- ❖ Garantir elevada qualidade de vida

Consulte mais informações e explicações no folheto





# REACT project

A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. (WHO, 1948)

A saúde é a capacidade de adaptação e autogestão perante desafios sociais, físicos e emocionais (Machteld Huber, 2012)

# Saúde Positiva

## Uma Perspetiva Mais Ampla

As pessoas são mais do que as suas doenças ou condições. No entanto, é nisso que geralmente nos concentramos.



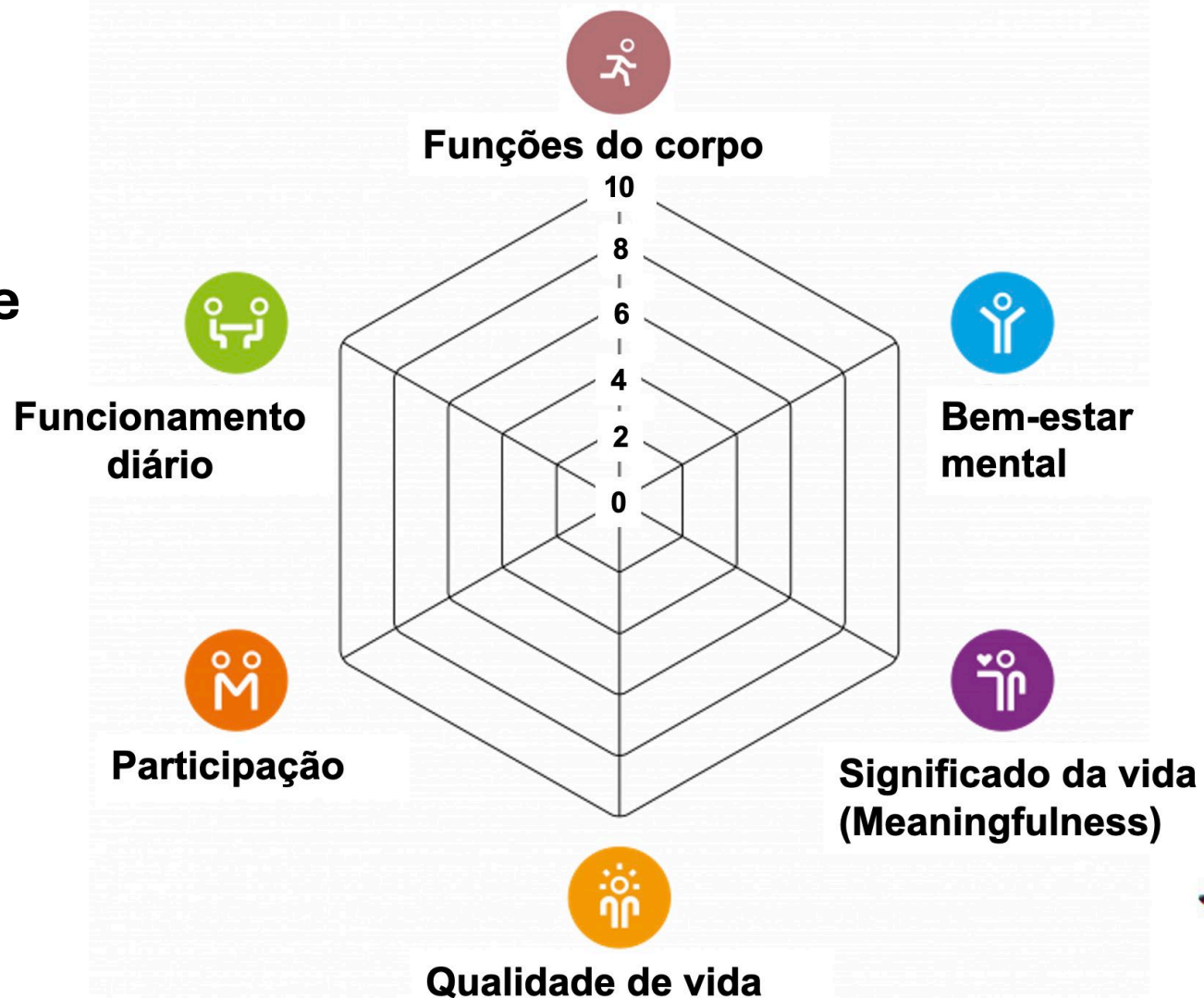
- **A Saúde Positiva adota uma perspetiva diferente:** o foco não está na doença, mas sim na pessoa, na sua resiliência e naquilo que torna a sua vida significativa.
- **O que é que as próprias pessoas consideram importante para se sentirem saudáveis? → O que precisam para o conseguir?**



# REACT project

## 6 dimensões da perspetiva de Saúde Ampla:

1. Funções do corpo
2. Bem-estar mental
3. Significado da vida
4. Qualidade de vida
5. Participação
6. Funcionamento diário



→ Estes elementos emergiram da investigação sobre a compreensão que as pessoas têm da saúde. **As pessoas não valorizam apenas a saúde física, mas também, por exemplo, o sentido da vida, a participação e a qualidade de vida.**

# A Minha Saúde Positiva

- Cuidar de ti
- Conhecer as tuas limitações
- Conhecimentos de saúde
- Gerir o tempo
- Gerir o dinheiro
- Ser capaz de trabalhar
- Pedir ajuda



## Funcionamento diário



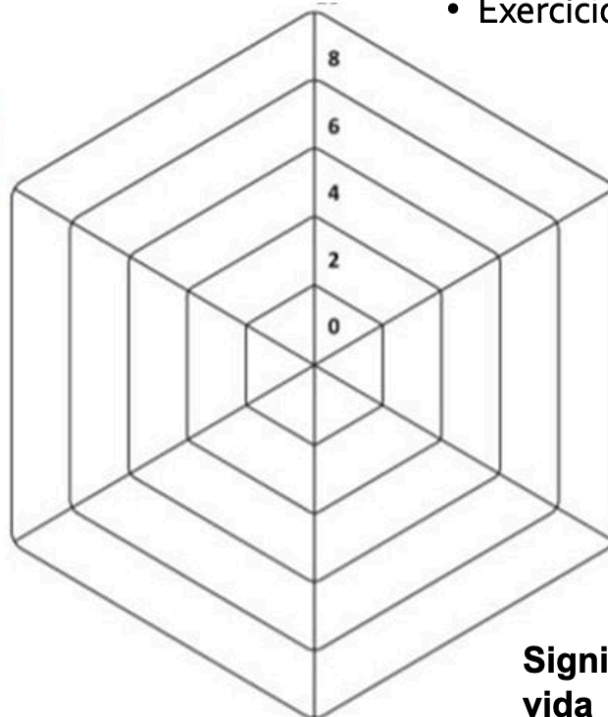
## Participação

- Contactos sociais
- Ser levado a sério
- Fazer coisas divertidas em conjunto
- Ter o apoio dos outros
- Sentimento de pertença
- Fazer coisas significativas
- Ter interesse pela sociedade



## Funções do corpo

- Sentir-se saudável
- Sentir-se em forma
- Ter queixas e/ou dor
- Padrão de sono
- Condição física
- Exercício



## Bem-estar mental

- Ser capaz de se lembrar das coisas
- Ser capaz de se concentrar
- Ser capaz de comunicar
- Ser alegre
- Aceitar-se
- Ser capaz de lidar com a mudança
- Ter controlo



## Significado da vida (Meaningfulness)

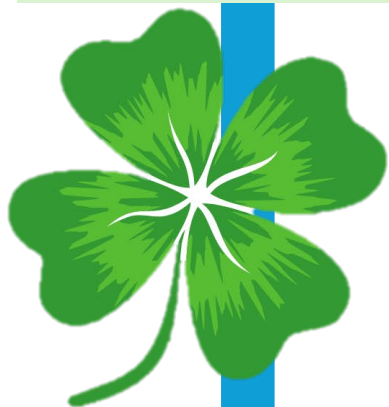
- Ter uma vida com significado
- Ser animado
- Querer alcançar ideais
- Sentir-se confiante
- Aceitar a vida
- Ser grato
- Continuar a aprender



## Qualidade de vida

- Prazer
- Ser feliz
- Sentir-se bem
- Sentir-se equilibrado
- Sentir-se seguro
- Condições de vida
- Ter dinheiro suficiente

Começar pela sua Saúde Positiva





**REACT**  
project

## O que se destaca para si?

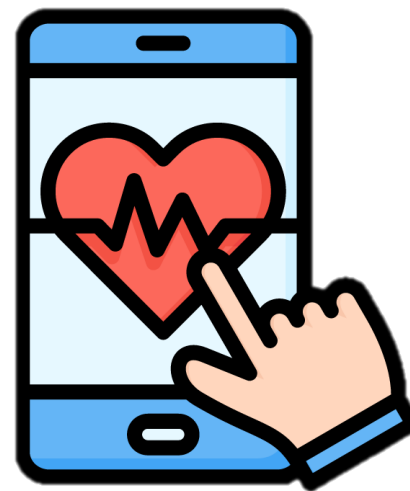
- O que gostaria de trabalhar nas próximas sessões?
- O que farás de diferente a partir de amanhã?
- Há algo de que necessites para o fazer?



**Pequena ação → grande sucesso**

## Módulo 2

Introdução à e-Saúde e aos seus benefícios



1. Definição de e-Saúde
2. Benefícios e objetivos da e-Saúde
3. Considerações-chave





**REACT**  
project

## E-Saúde

### **E-Saúde, telessaúde ou telemedicina**

Refere-se à utilização de **tecnologias de informação e comunicação na área da saúde.**

Inclui técnicas, serviços e sistemas que operam remotamente — inicialmente por telefone, agora cada vez mais através da internet.

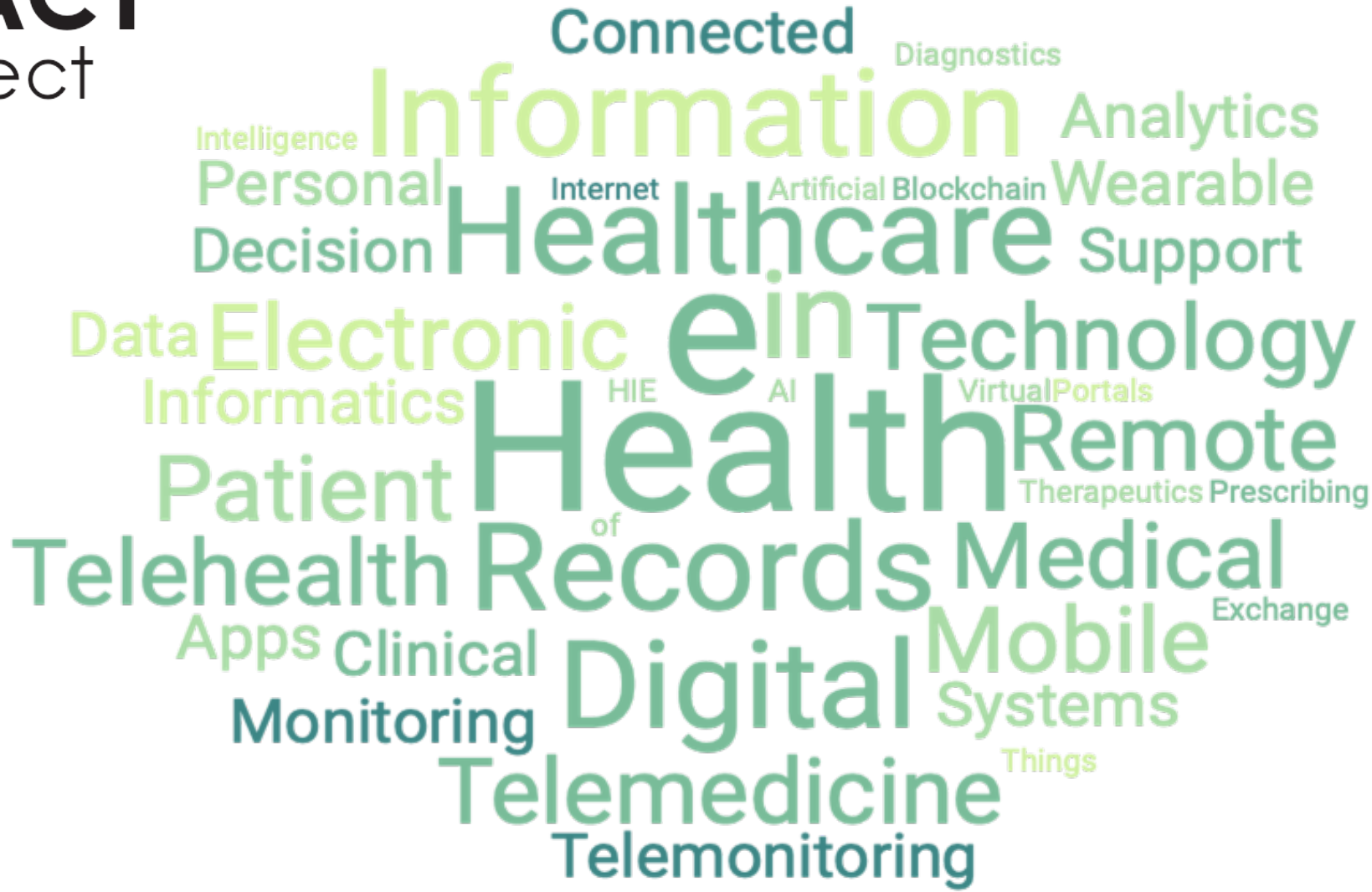


1999: o termo e-Saúde surgiu pela primeira vez na literatura científica pela OMS e outros





**REACT**  
project





**REACT**  
project

## Os benefícios da e-Saúde

- ❖ Reforço da comunicação e da troca de informação entre profissionais de saúde e entre doentes e profissionais de saúde.
- ❖ Melhoria da igualdade de acesso aos cuidados para os doentes em áreas remotas.
- ❖ Empoderamento dos indivíduos e incentivo à mudança positiva nos comportamentos de saúde.
- ❖ Redução do tempo de diagnóstico e melhoria da eficiência dos profissionais de saúde.

(Strand Bergmo, 2015 ; Hallberg, Salimi, 2020 ; Kampmeijer et al. 2016)



**REACT**  
project

## Questões críticas em torno da e-Saúde

- ❖ Os profissionais de saúde enfrentam a **falta de diretrizes fiáveis para avaliar aplicações de e-saúde** para smartphones.
- ❖ **Classificações por estrelas e avaliações escritas na *app store* /Android:** estas informações são muitas vezes subjetivas. Provêm de fontes não verificadas e não fornecem insights sobre a qualidade de uma aplicação de e-saúde.
- ❖ **São necessárias diretrizes de qualidade,** baseadas em métodos padronizados para permitir que os profissionais recomendem aplicações fiáveis aos seus pacientes.

(Ribaut et al., 2024)



Funded by  
the European Union



**REACT**  
project

## Exemplos de Fiabilidade da e-Saúde

### Vídeos do YouTube relacionados com a psoríase (UK, 2017)

- ❖ Apenas **20% dos vídeos** utilizaram informação baseada em evidências
  - ❖ **52% dos vídeos** foram classificados como enganadores e 11% como perigosos
- (Mueller et al., 2019)

### ❖ Aplicações que promovem a saúde (dietas, exercício)

Apenas **55% dos estudos** incluídos descreveram uma base teórica para o desenvolvimento de aplicações

(Schoeppe et al., 2016)

# Módulo 3

## Uso de aplicações de e-Saúde





**REACT**  
project

## Qual é a aplicação que quero instalar?

- ❖ Se pretende apresentar uma aplicação a alguém e mostrar o seu valor acrescentado, é importante escolher uma aplicação que seja adequada a essa pessoa.
- ❖ Se a aplicação atender às suas necessidades e interesses, aumentará a sua motivação.
- ❖ Por exemplo, uma aplicação que reconhece sons de pássaros ou dá dicas de jardinagem.



**University of Minho**  
Institute of Education  
Research Centre on  
Child Studies



# REACT project



## Módulo 3

# Conhecimento prático sobre aplicações e suportes digitais para e-Saúde

**Teresa Vilaça**

Coordenadora do Projeto REACT  
em Portugal

Centro de Investigação em Estudos  
da Criança – Instituto de Educação,

Universidade do Minho

[tvilaca@ie.uminho.pt](mailto:tvilaca@ie.uminho.pt)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## Objetivos de aprendizagem

- Desenvolver conhecimentos práticos sobre os dispositivos/ aplicações mais utilizados pela população-alvo (de acordo com o contexto local).
- Desenvolver a autoconfiança ao utilizar dispositivos/aplicações de e-Saúde (eHealth).

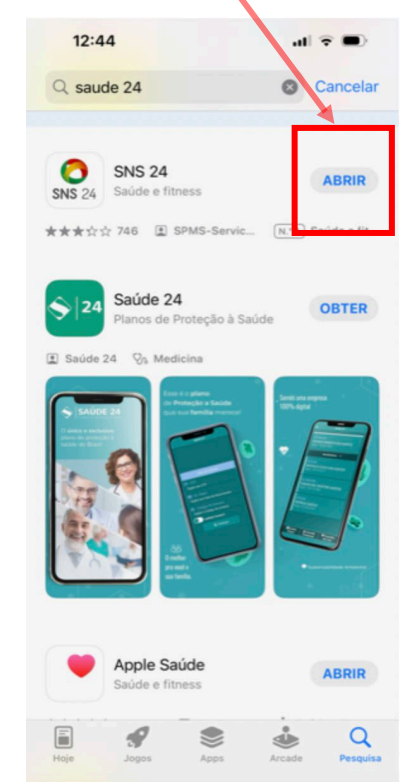
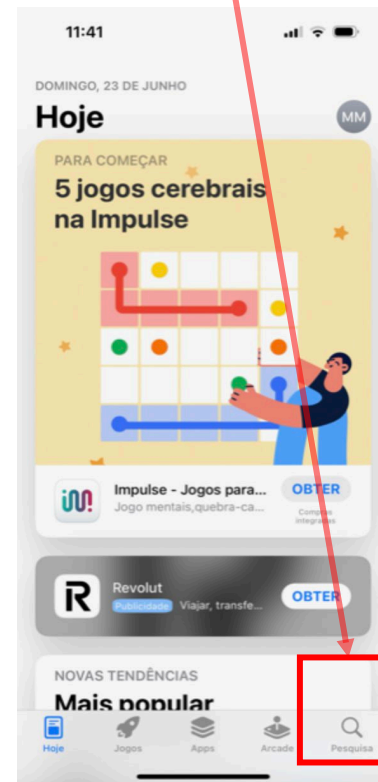
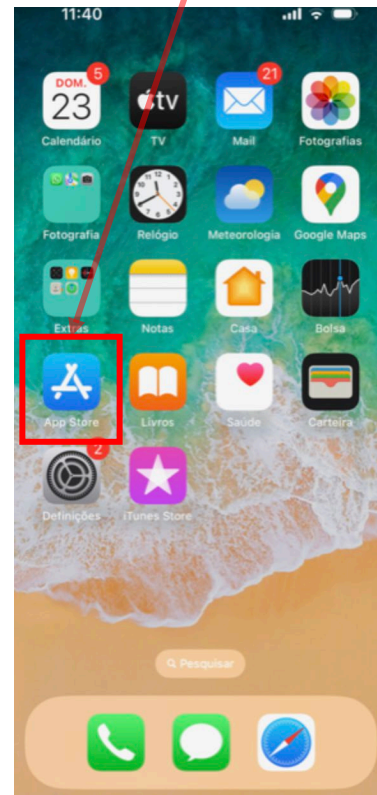
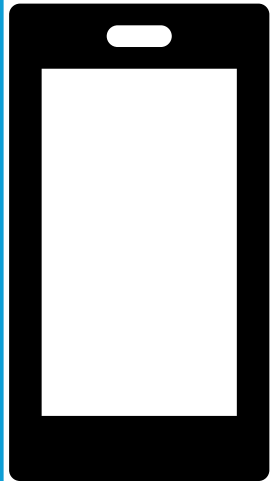
## Conteúdos

1. Instalar uma aplicação no iPhone / Android
2. Redes sociais (ex.: WhatsApp, Facebook): acesso, políticas de privacidade e segurança na Internet.
3. Plataformas web: Plataformas do Sistema Nacional de Saúde ou Privado: esclarecimento sobre Saúde 24, teleconsultas, marcação de consultas ou exames, obtenção de resultados de exames; papel da família no apoio à utilização desta plataforma).
4. Sites fidedignos para recolher informações sobre promoção da saúde e educação.
5. Aplicações m-Saúde: sensores para medir parâmetros vitais; os jogos e vídeos promovem o bem-estar físico, social e emocional.
6. Dicas e truques sobre como utilizar algumas tecnologias de e-Saúde (de acordo com o contexto local e as populações-alvo).



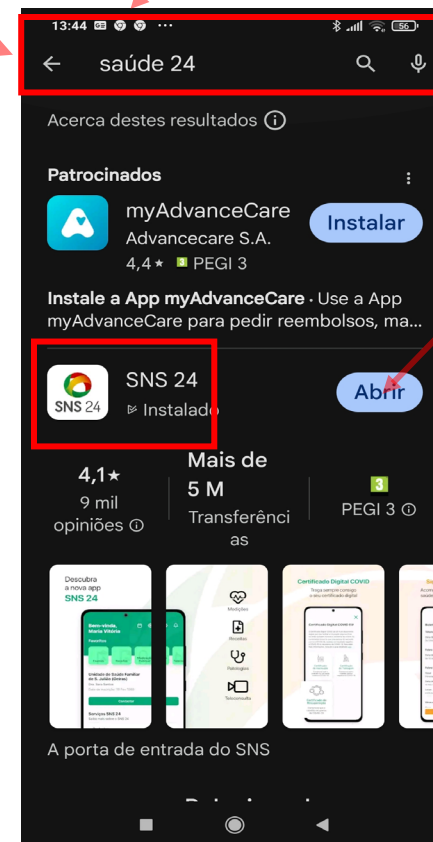
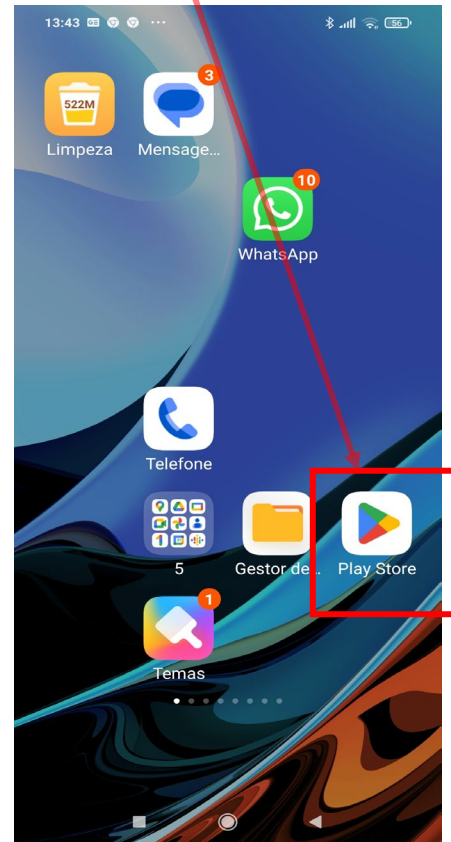
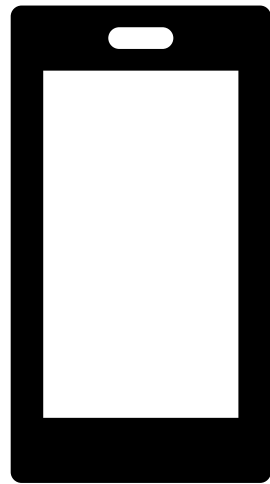
# Instalar a app no iPhone

1. Abra a aplicação "App Store"
2. Clique na lupa "Pesquisar"
3. Escreva o nome da aplicação
4. Clique no botão "Obter"

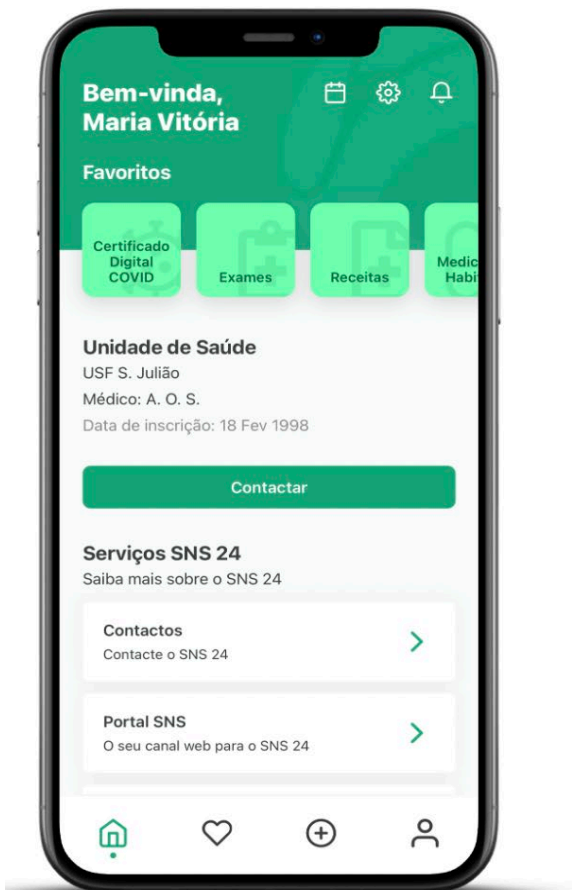
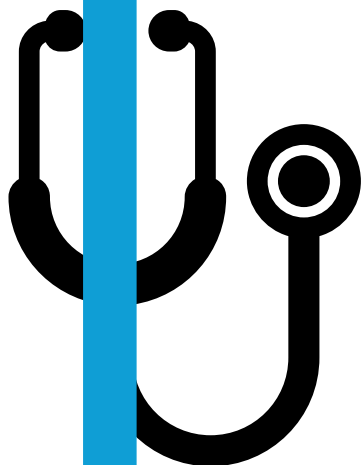


## Instalar a app no Android

1. Abra a aplicação "App Store"
2. Clique na barra de pesquisa localizada na parte superior da tela
3. Escreva o nome da aplicação depois clique sobre "Entrar"
4. Clique sobre a aplicação desejada
5. Clique sobre "Instalar" na janela nova



# Saúde 24: uma aplicação para... (1)



A sua saúde  
num **só sítio**

Já conhece a nossa aplicação SNS 24.  
Disponível na **App Store**, **Google Play** e **Huawei Store**.

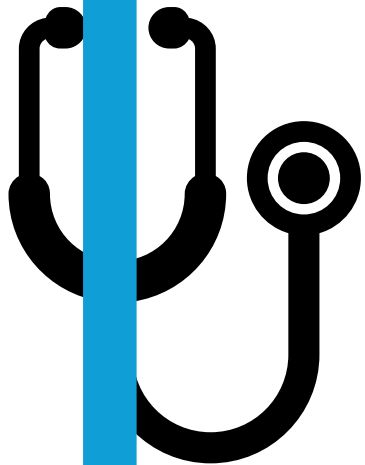


- ✓ Todos os serviços num sítio só
- ✓ Acompanhe o seu estado de saúde
- ✓ Renove a sua medicação atual
- ✓ Teleconsultas



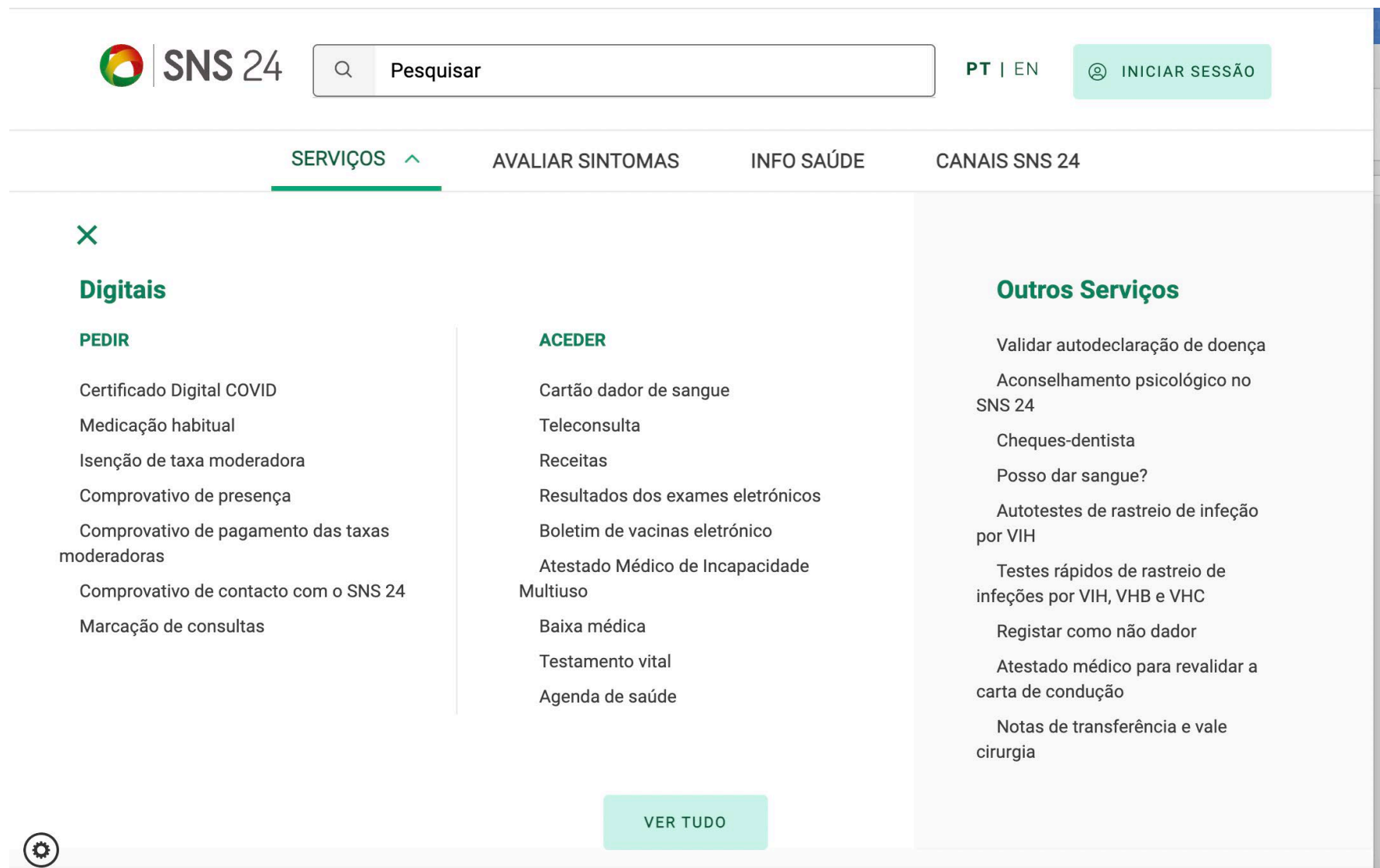
Funded by  
the European Union

## Saúde 24: uma aplicação para... (2)



- Encontrar um médico perto de si
- Serviços
- Avaliar sintomas
- Informação sobre saúde

## Saúde 24: uma aplicação para... (3)

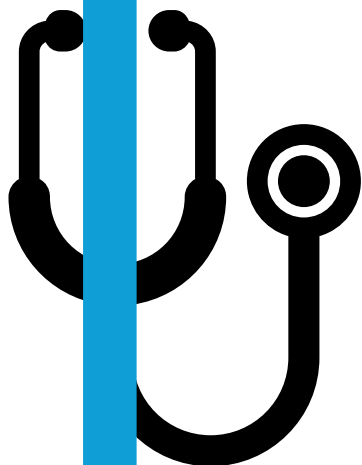


The screenshot shows the SNS 24 website interface. At the top, there is a search bar with the text "Pesquisar" and a magnifying glass icon. To the right of the search bar are language options "PT | EN" and a button labeled "INICIAR SESSÃO". Below the search bar is a navigation menu with four items: "SERVIÇOS" (highlighted with a green underline and an upward arrow), "AVALIAR SINTOMAS", "INFO SAÚDE", and "CANAL SNS 24".

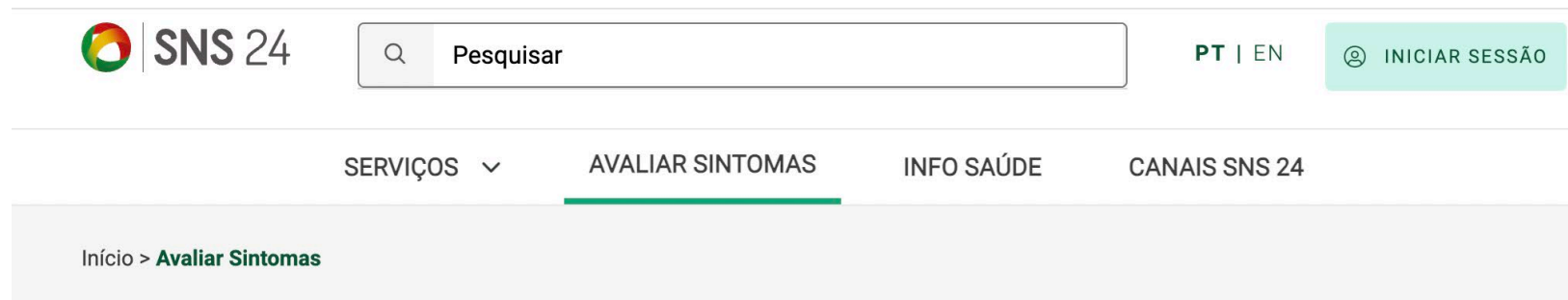
The main content area is divided into three columns:

- Digitais**
  - PEDIR**
    - Certificado Digital COVID
    - Medicação habitual
    - Isenção de taxa moderadora
    - Comprovativo de presença
    - Comprovativo de pagamento das taxas moderadoras
    - Comprovativo de contacto com o SNS 24
    - Marcação de consultas
  - ACEDER**
    - Cartão dador de sangue
    - Teleconsulta
    - Receitas
    - Resultados dos exames eletrónicos
    - Boletim de vacinas eletrónico
    - Atestado Médico de Incapacidade Multiuso
    - Baixa médica
    - Testamento vital
    - Agenda de saúde
- Outros Serviços**
  - Validar autodeclaração de doença
  - Aconselhamento psicológico no SNS 24
  - Cheques-dentista
  - Posso dar sangue?
  - Autotestes de rastreio de infeção por VIH
  - Testes rápidos de rastreio de infeções por VIH, VHB e VHC
  - Registar como não dador
  - Atestado médico para revalidar a carta de condução
  - Notas de transferência e vale cirurgia

At the bottom of the main content area, there is a button labeled "VER TUDO".



## Saúde 24: uma aplicação para... (4)



### AVALIAR SINTOMAS

## O que é "Avaliar Sintomas"?

O "Avaliar Sintomas" é uma funcionalidade que permite ao cidadão avaliar os seus sintomas e obter informações e conselhos adequados ao seu problema de saúde não emergente.

É importante saber que "Avaliar Sintomas":

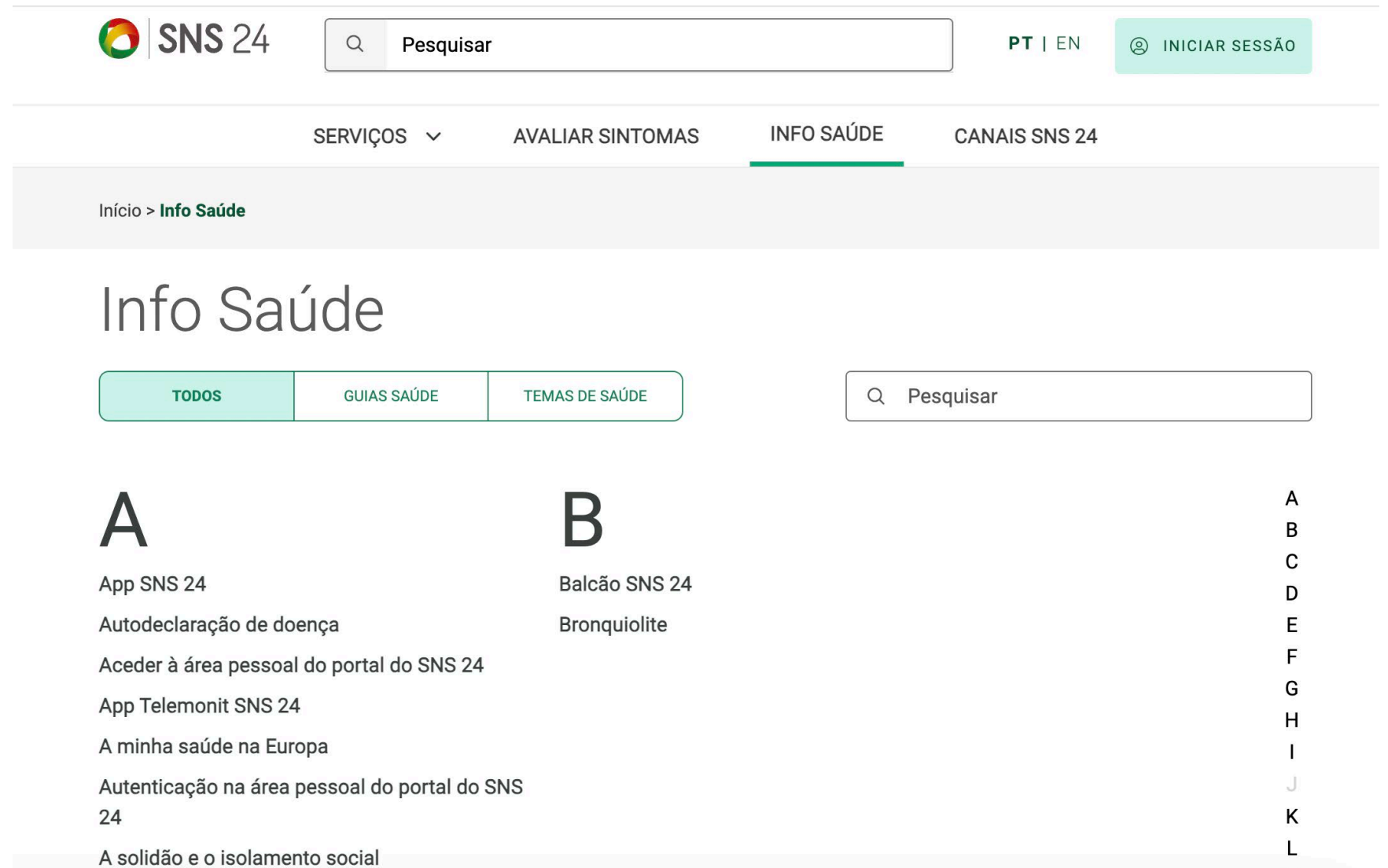
- Não é uma ferramenta de diagnóstico clínico.
- Não é uma consulta médica.
- Não substitui os cuidados de saúde de um profissional.

Para garantir a sua segurança o "Avaliar Sintomas" começa por excluir as situações mais graves e só depois fornece informações ou conselhos. Ao tomar conhecimento aceita os [termos de utilização](#).

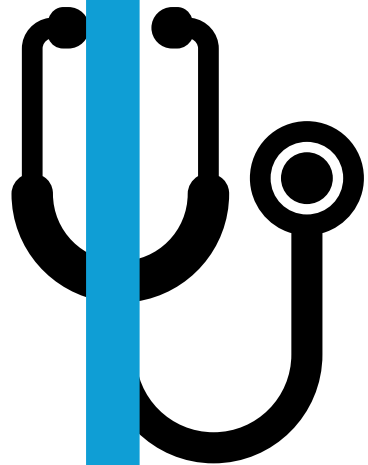
© Os direitos de autor sobre a funcionalidade "Avaliar Sintomas", bem como sobre toda a informação disponibilizada e acessível através desta, são propriedade da



# Saúde 24: uma aplicação para... (5)



The screenshot shows the 'Info Saúde' page of the SNS 24 website. At the top, there is a search bar with the text 'Pesquisar' and a magnifying glass icon. To the right of the search bar are the language options 'PT | EN' and a button labeled 'INICIAR SESSÃO'. Below the search bar is a navigation menu with four items: 'SERVIÇOS', 'AVALIAR SINTOMAS', 'INFO SAÚDE' (which is highlighted with a green underline), and 'CANAIS SNS 24'. Below the navigation menu is a breadcrumb trail: 'Início > Info Saúde'. The main heading is 'Info Saúde'. Below the heading are three tabs: 'TODOS' (highlighted in green), 'GUIAS SAÚDE', and 'TEMAS DE SAÚDE'. To the right of the tabs is another search bar with the text 'Pesquisar' and a magnifying glass icon. Below the search bar are two columns of links. The first column is under the letter 'A' and includes: 'App SNS 24', 'Autodeclaração de doença', 'Aceder à área pessoal do portal do SNS 24', 'App Telemonit SNS 24', 'A minha saúde na Europa', 'Autenticação na área pessoal do portal do SNS 24', and 'A solidão e o isolamento social'. The second column is under the letter 'B' and includes: 'Balcão SNS 24' and 'Bronquiolite'. On the right side of the page, there is a vertical list of letters: 'A', 'B', 'C', 'D', 'E', 'F', 'G', 'H', 'I', 'J', 'K', 'L', and '...', indicating a list of categories.



## Saúde 24: uma aplicação para... (6)



### Canais SNS 24

O SNS 24 está disponível para o atender 24 horas por dia, 7 dias por semana em vários canais. Conheça-os aqui.



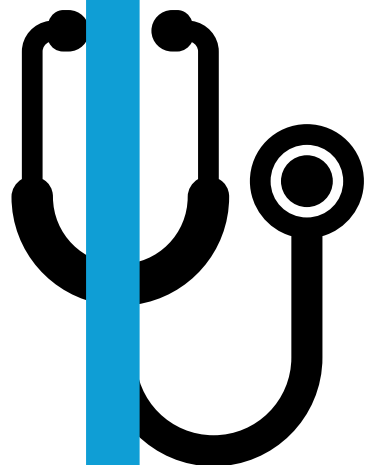
Portal  
**SNS 24**

Através do [www.sns24.gov.pt](http://www.sns24.gov.pt) tem acesso a informação de saúde de confiança, bem como a um vasto conjunto de serviços digitais do Serviço Nacional de Saúde.



Telefone  
**808 24 24 24**

Linha telefónica para aconselhar e encaminhar os utentes, de acordo com os seus sintomas, para o nível de cuidados mais



Funded by  
the European Union

## Saúde 24: uma aplicação para... (7)

### Atividade em grupo



### Folheto 1: App Saúde 24



**Tutorial Saúde 24: A sua saúde num só sítio** (<https://www.sns24.gov.pt/canais-sns-24/#>)



- criar uma conta na Saúde 24
- Serviços digitais
- Avaliar sintomas
- Informação sobre saúde
- Canais do Sistema nacional de saúde abertos 24 horas



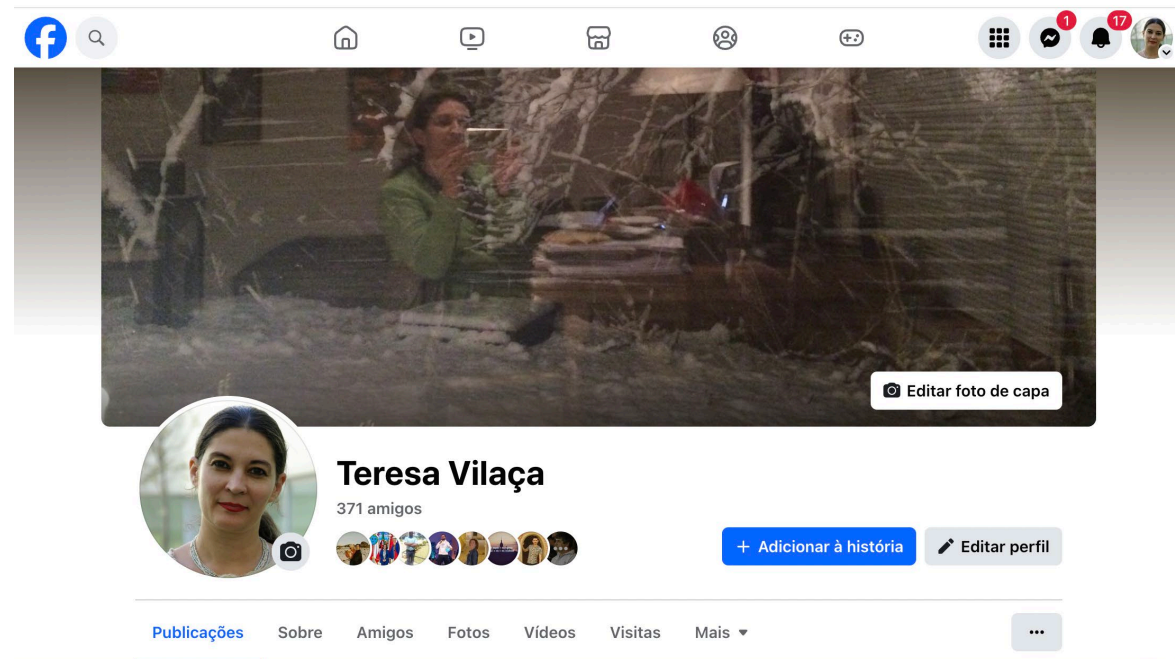
Para mais informação sobre os **Serviços Digitais**

consultar os links abaixo:



Funded by  
the European Union

# Promoção do bem-estar social: Redes Sociais e WhatsApp (1)



**Facebook**



**Instagram**



# Promoção do bem-estar social: Redes Sociais e WhatsApp (1)



Para saber mais.... Promoção do bem-estar social: Redes Sociais e WhatsApp



## 1. WhatsApp

O WhatsApp é associado a um número de telefone, mas pode conectar-se até cinco dispositivos simultaneamente em chamadas com vídeo, permitindo trocar mensagens escritas e orais ou participar em conversas em grupo utilizando o vídeo.

O WhatsApp pode ser instalado no Android ou iPhone conectado à Internet.



Vamos praticar ...




**APP de jogos saudáveis  
para todas as idades**



Funded by  
the European Union

# Os meus registos...



Atividade 1. Monitorização de atividades diárias



Google Fit

Homem

Mulher

Idade: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Altura: \_\_\_\_\_

### Ritmo cardíaco

Frequência cardíaca ideal em repouso para mais de 65 anos: 50 a 60 batimentos por minuto (bpm).

Dia	Hora	Batimentos por minuto

Dia	Hora	Batimentos por minuto

### Frequência respiratória

Valores normais da frequência respiratória para adultos com mais de 40 anos: 16 a 25 movimentos respiratórios por minuto (mrm).



Funded by the European Union



# **Criar Conta e Instalar WhatsApp (Android e iPhone)**





## Tutorial Passo a Passo: Criar Conta — Android

Este guia foi feito para ajudar a criarem uma conta no Android e iPhone e instalarem o WhatsApp de maneira simples e segura.

### Parte 1: Criar Conta no Android

- 1. Ligar o Telemóvel:** Pressione e segure o botão de ligar até o ecrã acender (normalmente fica do lado direito do telefone).
- 2. Selecionar Idioma:** Escolha o idioma desejado e toque em "Próximo".
- 3. Ligar ao Wi-Fi:** Escolha sua rede Wi-Fi, escreva a senha e clique em "Conectar/Ligar".
- 4. Dados Móveis:** Também podem ligar os dados móveis, o procedimento é o mesmo.
- 5. Aceitar os Termos:** Leia e aceite os termos de serviço do Google.



## Tutorial Passo a Passo: Criar Conta e Instalar WhatsApp — Android

### Criar Conta Google

1. Toque em "Criar conta" e selecione "Para mim".
2. Escreva seu nome e apelido e toque em "Próximo".
3. Escolha uma data de nascimento e gênero e toque em "Próximo/Seguinte".
4. Insira/Escolha um endereço de e-mail sugerido ou crie um personalizado.
5. Escreva uma senha segura e toque em "Próximo".
6. Insira um número de telefone para recuperação (opcional) e toque em "Sim, estou dentro".



# Tutorial Passo a Passo: Criar Conta e Instalar WhatsApp — Android

## Configurar o o WhatsApp no telemóvel

1. Escolha se deseja ativar backups automáticos ou não e toque em "Próximo".
2. Siga as instruções para concluir a configuração do telefone.



# Tutorial Passo a Passo: Criar Conta e Instalar WhatsApp — iPhone

- 1. Ligar o iPhone:** Pressione e segure o botão lateral do lado direito até o logótipo da Apple aparecer.
- 2. Selecionar Idioma e País:** Escolha o idioma e o país e toque em "Continuar".
- 3. Conectar ao Wi-Fi:** Escolha sua rede Wi-Fi, digite a senha e toque em "Conectar".
- 4. Dados Móveis:** Também podem ligar os dados móveis, o procedimento é o mesmo.
- 5. Configurar ID Apple:**
  1. Toque em "Criar um ID Apple".
  2. Escreva seu nome, data de nascimento e e-mail.
  3. Escolha uma senha segura e toque em "Próximo".
  4. Insira um número de telefone para verificação e toque em "Continuar".
  5. Escreva o código recebido por SMS e siga as instruções no ecrã.
- 6. Aceitar os Termos:** Leia e aceite os termos de uso da Apple.

# Tutorial Passo a Passo: Criar Conta — iPhone

## Configurar o iPhone

1. Escolha se deseja restaurar dados de outro aparelho ou configurar como novo.
1. Siga as instruções até concluir a configuração.





## Instalar o WhatsApp no Android

- 1. Abrir a Play Store:** Toque no ícone da loja (um triângulo colorido).
- 2. Procurar pelo WhatsApp:**
  1. Toque na barra de pesquisa e escreva "WhatsApp".
  2. Escolha "WhatsApp Messenger" na lista.
- 3. Instalar o Aplicativo:** Toque no botão "Instalar" e aguarde o download.
- 4. Abrir o WhatsApp:** Após a instalação, toque em "Abrir".



## Instalar o WhatsApp no iPhone

- 1. Abrir a App Store:** Toque no ícone azul com um "A".
- 2. Procurar pelo WhatsApp:**
  1. Toque na barra de pesquisa e escreva "WhatsApp".
  2. Escolha "WhatsApp Messenger" na lista.
- 3. Descarregue a Aplicação:**
  1. Toque em "Obter" e depois em "Instalar".
  2. Insira sua senha do ID Apple ou use o Touch ID/Face ID para confirmar.
- 4. Abrir o WhatsApp:** Após o download, toque em "Abrir".



# APP de jogos saudáveis para todas as idades





## Instalar a APP Active Arcade

### Recordar:

- Instalar o Active Arcade:
- Aceder à Loja de Aplicações:

**Em telemóveis Android:**  
Abra a **Google Play Store**



**Em telemóveis APPL/iOS:**  
Abra a **App Store**





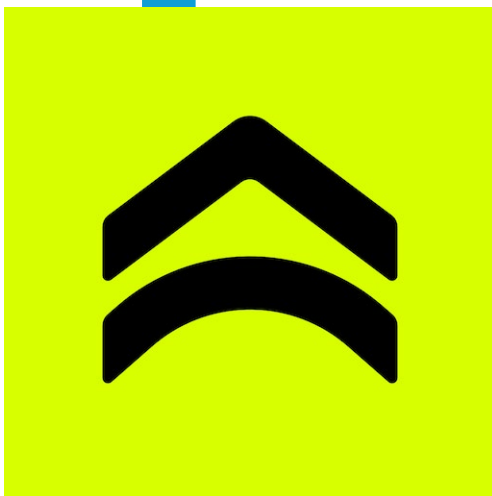
## JOGO Active Arcade

### Whack a mole

### Bata numa toupeira



**Objetivo:** Medir a velocidade de reação  
(colocar o telemóvel em cima mesa)



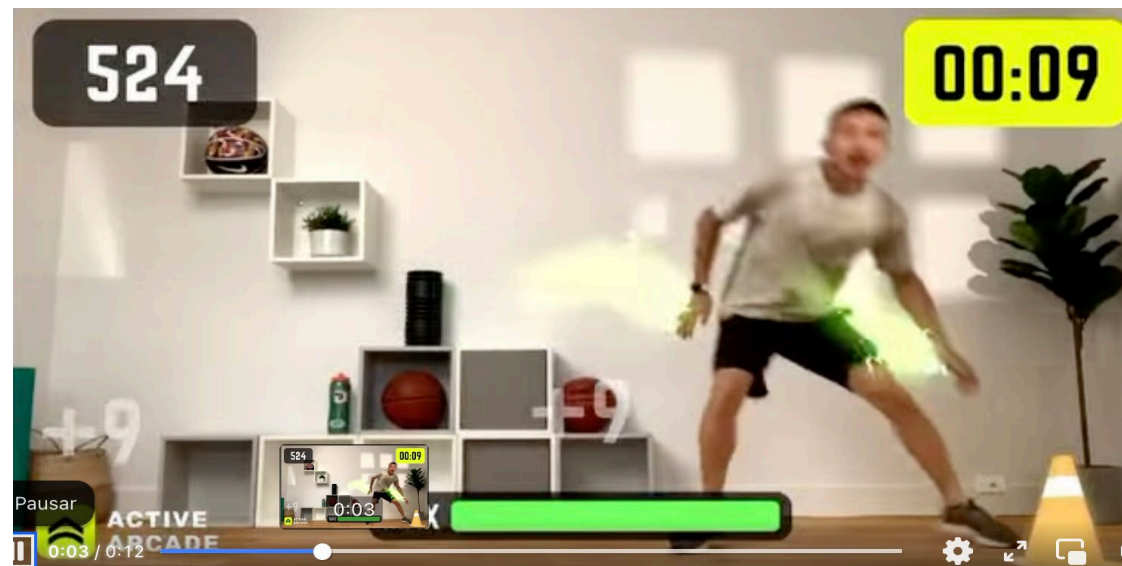
## JOGO Active Arcade

### Cone Knockout

### Bater no cone

**Objetivo:** Treinar uma combinação de agilidade e resistência

Derrube os cones virtuais o mais rapidamente possível, movendo-os de um lado para o outro





JOGO  
**Active Arcade**

**Reaction**  
**Reação**



**Objetivo:** trabalhar a reação das crianças, além de agilidade, noção visual, espacial e de lateralidade (Colocar o telemóvel no chão)



**Facilitadores rurais de  
e-Saúde**



Google Fit



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Teresa Vilaça, Coordenadora REACT em Portugal & Marcelo Brites



# Monitorizar a sua saúde e bem-estar Google FIT



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Google Fit



## O que é o Google Fit?

É uma aplicação (APP) que permite:

- Monitorizar o exercício físico
- Monitorizar as atividades diárias medindo:
  - os passos dados
  - o ritmo cardíaco
  - frequência respiratória
  - as calorias queimadas
- Auxiliar a ter uma vida mais saudável



## Abrir o Google Fit

- Localize o ícone do Google Fit no seu telemóvel (Android ou iOS).
- Toque no ícone para abrir a app.





# Definir Objetivo Semanal no Google Fit

## Primeiro precisamos medir...





## Definir Objetivo Semanal

1. Na tela inicial da app, toque em "Perfil" (canto inferior direito).
2. Deslize para baixo e toque em "Medições Corporais".
3. Adicione ou atualize seus dados:
  - Peso
  - Altura
  - Idade
  - etc.



## Medir o Ritmo Cardíaco

- **Frequência cardíaca ideal por idade em repouso:**

**Crianças de até 2 anos:** 120 a 140 bpm

**De 8 até 17 anos:** 80 a 100 bpm

**Mulheres de 18 a 65 anos:** 73 a 78 bpm

**Homens de 18 a 65 anos:** 70 a 76 bpm

**Mais de 65 anos:** 50 a 60 bpm



## Medir o Ritmo Cardíaco

- **Ritmo cardíaco normal:** é importante para a prevenção de doenças cardiovasculares
- **Ritmo ou frequência cardíaca:**
  - mede a velocidade dos batimentos do coração por minuto.
  - **Adultos**, esse valor deve ir de **50 a 100 bpm**, porém há fatores a considerar na hora de fazer esse cálculo:
    - Idade
    - regularidade em que a pessoa realiza exercícios físicos
    - se há ou não a presença de alguma doença cardiovascular



## Medir o Ritmo Cardíaco

- **Frequência cardíaca alta:** quando atinge valores acima dos 100 bpm.
- **O aumento dos batimentos nem sempre é preocupante,** pois há diversos fatores que podem acelerar as batidas do coração, como:
  - Ansiedade
  - Fortes emoções
  - Febre
  - Prática de exercícios físicos
  - Uso de medicamentos
  - Pressão alta
  - Álcool ou cafeína em excesso
  - Doenças cardíacas.



## Medir o Ritmo Cardíaco

- **Os níveis baixos da frequência cardíaca** podem ser causados pelo uso de remédios ou pelo envelhecimento.

### **Pessoas acima de 65 anos:**

- devem estar sempre atentos à velocidade dos seus batimentos
- Praticar exercícios físicos ideias para a idade com regularidade, a fim de manter a saúde física em dia.
- **Frequência cardíaca baixa:** Abaixo de 50 bpm  
Pode ser uma indicação de problemas cardíacos, principalmente quando também há a presença de cansaço e falta de ar. Deve-se procurar um **cardiologista** para averiguar se é caso de bradicardia.



## Medir Ritmo Cardíaco

1. Na tela inicial, toque em "Explorar" (canto inferior esquerdo).
2. Deslize para baixo e toque em "Ritmo Cardíaco".
3. Siga as instruções para medir usando o sensor do seu telemóvel ou um dispositivo conectado (ex: smartwatch).



## Medir a frequência respiratória

- **Frequência respiratória (FR) normal:** é aquela em que o ritmo, profundidade e expansão torácica se enquadram no padrão para determinado paciente.
- **Significa que:** tanto as trocas gasosas quanto o mecanismo por trás da respiração ocorrem dentro da normalidade.
- **Esse índice sofre a influência:** do nível de dióxido de carbono presente na corrente sanguínea da pessoa examinada.
- **Concentração de CO<sub>2</sub> alta:** eleva a FR
- **Concentração de CO<sub>2</sub> abaixo do ideal:** diminui a taxa de FR.



## Medir a frequência respiratória

### Valores normais da frequência respiratória

1 a 12 meses:	30 a 53 mrm
1 a 2 anos:	22 a 37 mrm
3 a 5 anos:	20 a 28 mrm
6 a 12 anos:	18 a 25 mrm
13 a 18 anos:	12 a 16 mrm
Adultos:	12 a 20 mrm
<b>Adultos com mais de 40 anos:</b>	<b>16 a 25 mrm</b>



## Atividade

# Medir a frequência respiratória

1. Na tela inicial, toque em "**Iniciar**" (botão grande no centro do telemóvel).
2. Escolha o tipo de atividade que deseja iniciar a monitorização.
3. Toque em "**Iniciar**" para começar a gravar a atividade.
4. Ao terminar, toque em "**Parar**" e salve os dados.

## Medir a frequência respiratória

1. Na tela inicial, toque em "**Explorar**".
2. Role para baixo e toque em "**Frequência Respiratória**".
3. Siga as instruções para medir usando a câmara do seu telemóvel.



Google Fit



## Dicas para Melhor Utilização

- Mantenha os seus dados atualizados para medições mais precisas.
- Defina objetivos realistas e aumente gradualmente.

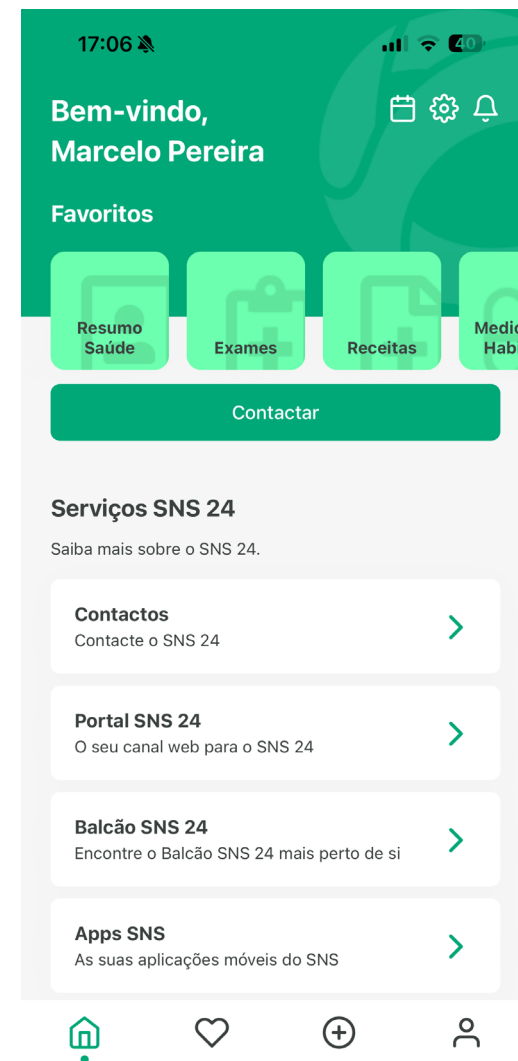


Google Fit

# Como Descarregar e Instalar a App



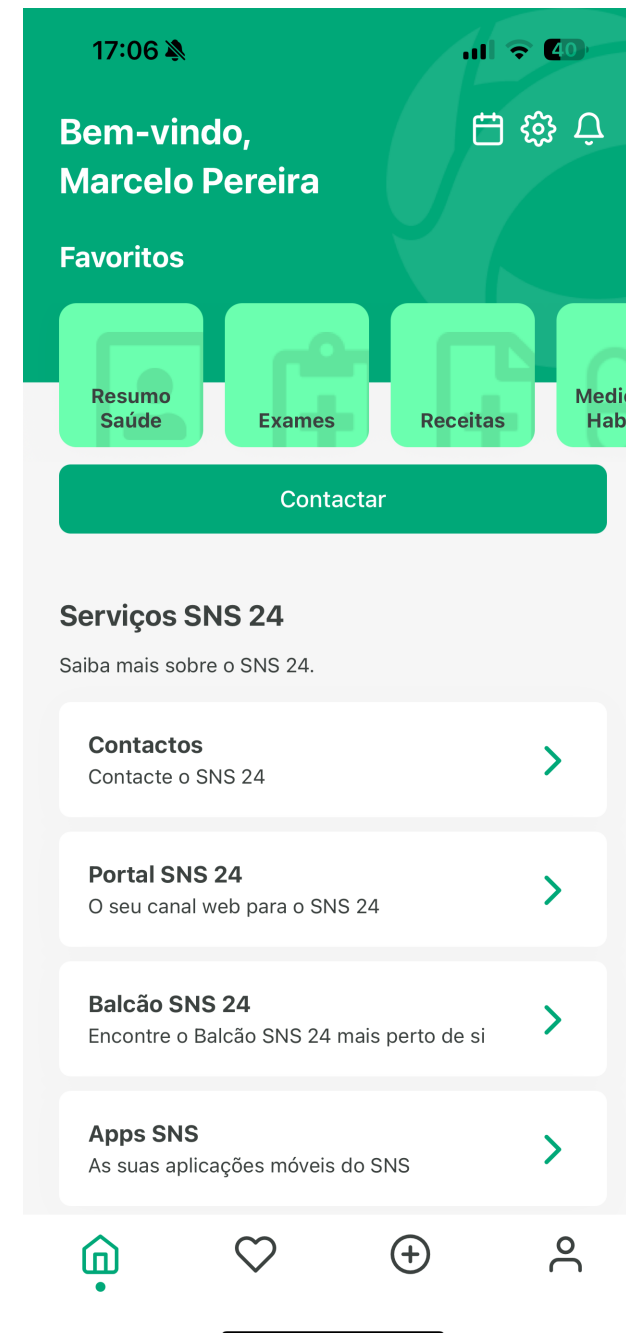
## SNS24



## O que é o SNS24?

É uma aplicação do Serviço Nacional de Saúde (SNS) que permite:

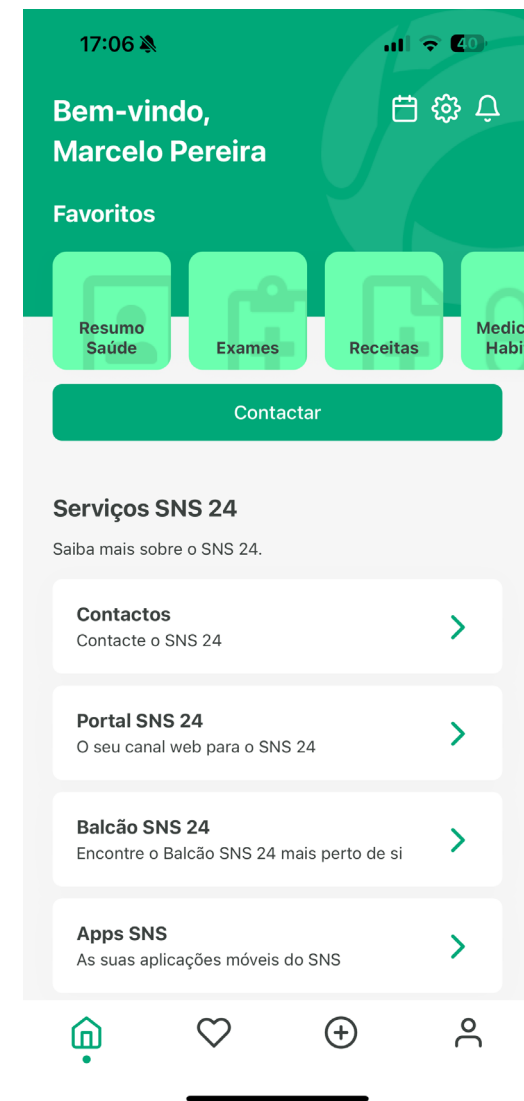
- **agendar consultas**
  - **aceder a receitas médicas**
  - **verificar o estado de saúde**
  - **muito mais...**



## Facilitadores rurais de e-Saúde

## O que é preciso?

- Um dispositivo Android ou iOS
- Conexão à internet.
- Conta no SNS (**Número de Utente e Senha**).



Facilitadores rurais de  
e-Saúde



## Aceder à Loja de Aplicações

- **Telemóveis Android:**  
Abra a Google Play Store.



- **Em telemóveis APPL/iOS (Maçã):**  
Abra a App Store.



## Pesquisar a App

- **Na barra de pesquisa, escreva "SNS24".**
- **Selecione a app oficial do SNS.**



**Facilitadores rurais de  
e-Saúde**



## Descarregar a App

- **Telemóveis Android:**
- Clique em "Instalar"
  
- **Em telemóveis APPL/iOS:**
- Clique em "Obter" e depois em "Instalar".

**Facilitadores rurais de  
e-Saúde**



## Instalar a App

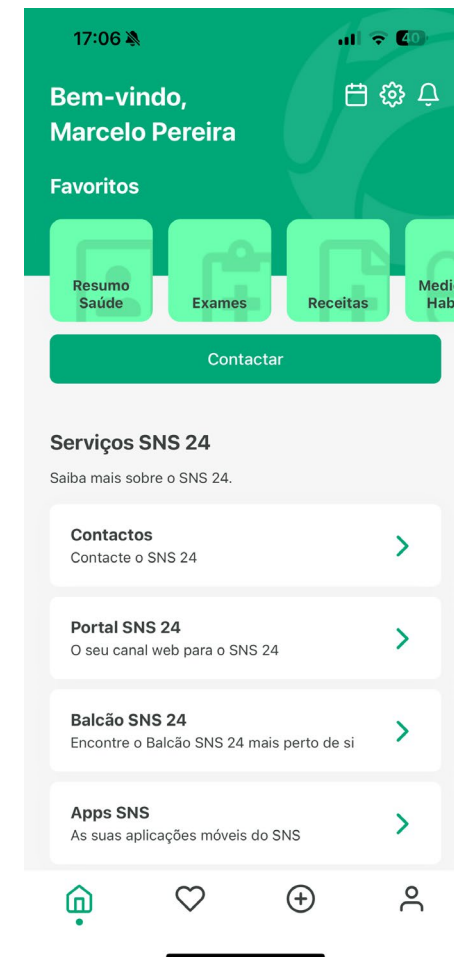
- Aguarde o término do descarregamento e instalação.
- A app estará disponível no ecrã inicial do seu dispositivo.

## Facilitadores rurais de e-Saúde



## Abrir e Configurar a App

- Abra a app e siga as instruções para fazer login com o seu número de utente e senha.
- Aceite os termos e condições, se necessário.



Facilitadores rurais de  
e-Saúde

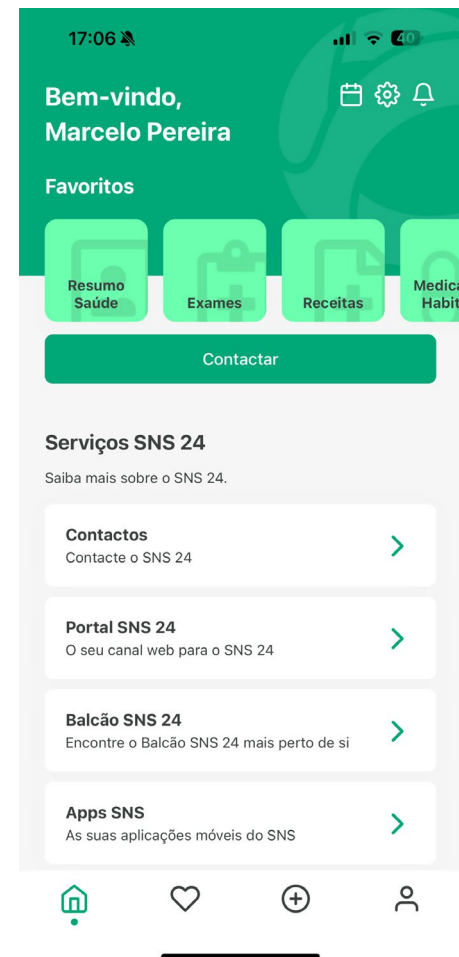


## Atividade

# O que pode fazer com a App SNS24?

### Testar:

- Agendar consultas.
- Aceder a receitas médicas.
- Verificar o estado de saúde.
- Contactar o SNS24.



## Parceiros que contribuíram



University of Southern  
Denmark (Denmark)



Université Claude Bernard



Lyon 1

University C. Bernard Lyon 1 (France)



Health Ageing Network Northern Netherlands  
HANN (Netherlands)



Universidade do Minho  
Instituto de Educação  
Centro de Investigação em Estudos da Criança

University of Minho (Portugal)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**REACT**  
project

## Módulo 4

Fatores que impedem a  
inclusão digital



 **Funded by  
the European Union**





**REACT**  
project

# Identificação de potenciais barreiras

Quais são as potenciais barreiras para os indivíduos digitalmente vulneráveis?

→ Exercício em grupo



# REACT project

## Exercício em grupo

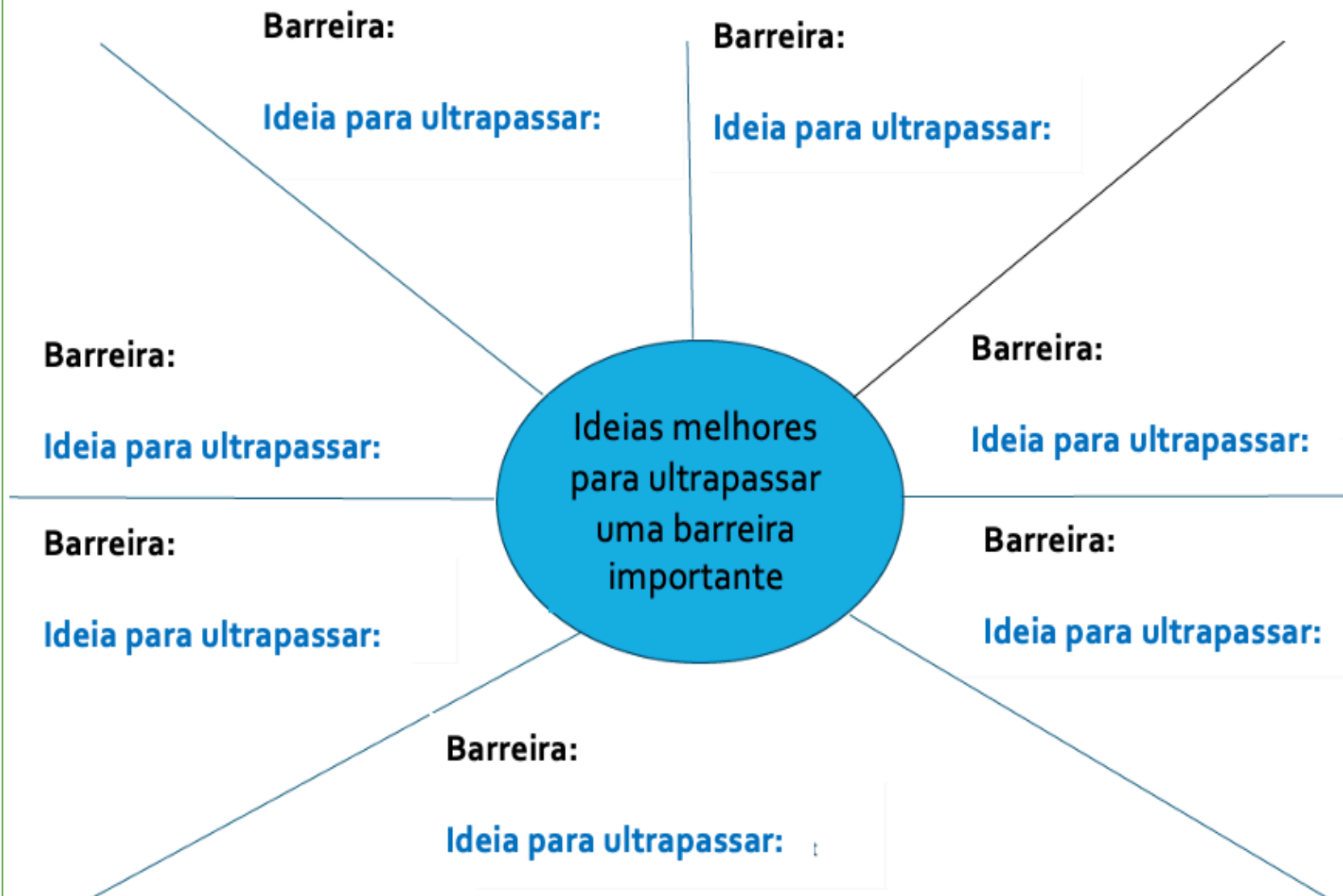
1. Formem grupos
2. Individualmente apresentem ideias/desafios + possíveis soluções
3. Reúnam ideias e discutam





# REACT project

## Exercício em Grupo



Funded by  
the European Union

## Folheto com possíveis limites



Um estudo recente realizado na região sul da Dinamarca descobriu que, embora apenas 11% dos inquiridos nas áreas urbanas mais densamente povoadas não possuíssem um nível suficientemente elevado de competências digitais para utilizarem ativamente soluções de saúde digital, este era o caso de 28% nas áreas menos povoadas e mais rurais (Region Syddanmark: Digitale Sundhedskompetencer I Syddanmark, 2023). Isto mostra que existe um maior risco de exclusão digital nas zonas rurais.

### A investigação identificou as seguintes barreiras

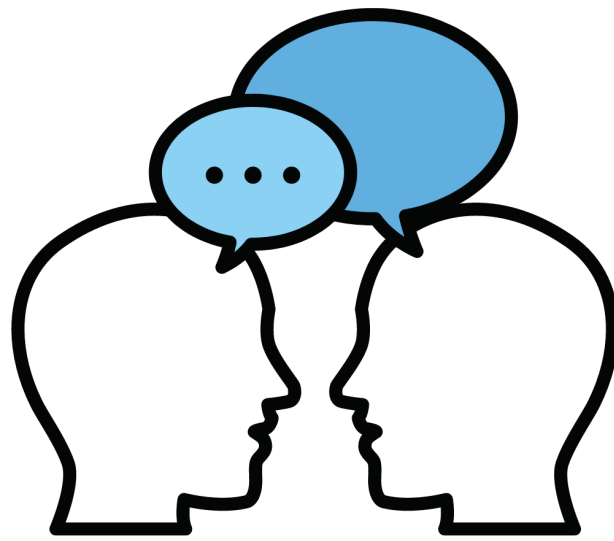
- **Falta de motivação:** As barreiras importantes para que as pessoas digitalmente vulneráveis estejam motivadas para utilizar a tecnologia digital são:
  - 1) falta de segurança na tecnologia digital;
  - 2) ansiedade tecnológica, que normalmente se manifesta em formas de apreensão, nervosismo e desconforto geral.
- **Falta de competências:** Não basta fornecer tecnologia e acesso às pessoas digitalmente vulneráveis. É necessário que adquiram as competências certas. Isto vai para além do mero conhecimento técnico, mas também inclui práticas e intuição para a tecnologia.
- **Falta de prática:** Um insight importante é que praticar o uso de tecnologias digitais irá gerar mais competências, conhecimento e intuição, e que estes são, até certo ponto, transferíveis para outras tecnologias. Isto significa que fazer com que pessoas digitalmente vulneráveis comecem a utilizar uma aplicação pode ajudá-las a utilizar também outras soluções.



**REACT**  
project

# Módulo 5

Competências sociais e de comunicação  
para uma formação eficaz





# REACT **Papel dos instrutores voluntários de e-Saúde** project

- ❖ Os formadores de voluntários locais de e-Saúde desempenham um papel importante na redução da exclusão digital.
- ❖ Garantem que os voluntários de e-Saúde estão bem preparados para a sua função, para que os residentes digitalmente vulneráveis possam tirar o máximo partido dos serviços digitais (de saúde) → melhor saúde e maior qualidade de vida.

Facilitando o acesso à informação sobre saúde



Ligar os residentes com os serviços (de saúde)



Melhorar a saúde e a participação dos residentes





**REACT**  
project

## Impacto e resultados da utilização de voluntários de e-Saúde

- ❖ Maior literacia em saúde dos moradores.
- ❖ Aumento das competências digitais dos residentes.
- ❖ Melhor acesso aos serviços de saúde para os residentes
- ❖ Mais informações sobre saúde e/ou como encontrá-las.
- ❖ Moradores mais empoderados → toda a comunidade se torna mais empoderada.
- ❖ Redução das disparidades em saúde.
- ❖ Etc.



## Competências essenciais para os voluntários de e-Saúde

- ❖ Competências de comunicação
- ❖ Empatia e compaixão
- ❖ Conhecimento e reconhecimento cultural
- ❖ Paciência e adaptabilidade
- ❖ Capacidades de resolução de problemas
- ❖ Liderança e motivação
- ❖ Resolução de conflitos
- ❖ Habilidades de construção de equipas



Consulte mais informações e explicações no folheto

## Folheto com competências

## MÓDULO 5 COMPETÊNCIAS PARA UMA FORMAÇÃO EFICAZ DOS VOLUNTÁRIOS

### FORMADORES DE E-SAÚDE EFICAZES: COMPETÊNCIAS-CHAVE



#### Competências de comunicação

- Comunicação verbal clara e concisa.
- Escuta ativa.
- Competências de Comunicação verbal e não-verbal.
- Habilidade para se adaptar a diferentes estilos de comunicação.

*Saber o que quer dizer, manter uma linguagem simples e salientar os aspetos-chave. Dar a tua atenção completa a quem está a falar, repetir o que está a ouvir pelas suas próprias palavras e pedir clarificações. Dar atenção ao tom e volume da voz, usar uma linguagem corporal apropriada e observar as reações. Adaptar o seu estilo à audiência e ser flexível.*



#### Empatia e compaixão

- Mostrar um interesse genuíno e compaixão.
- Construir confiança através de uma comunicação empática.
- Apoiar as necessidades emocionais dos voluntários.

*Mostrar interesse genuíno através da escuta ativa e da colocação de questões. Construir confiança através do reconhecimento e respeito das emoções. Proporcionar suporte dando feedback regularmente e criando um ambiente seguro e de apoio.*



#### Competência cultural

- Respeitar os diferentes backgrounds culturais.
- Adaptabilidade às normas culturais.

*Mostrar respeito pelos diferentes backgrounds culturais mostrando interesse pelas diferentes perspetivas e tradições. Ser adaptável sendo aberto às diferenças e ter boa-vontade para ajustar o seu comportamento e estilo de comunicação se necessário.*



#### Paciência e adaptabilidade

- Permanecer paciente com os diferentes ritmos de aprendizagem. Adaptar os métodos de formação às necessidades individuais.
- Lidar com desafios inesperados de forma flexível.

*Permanecer paciente com diferentes ritmos de aprendizagem e dar tempo às pessoas para aprender. Adaptar os seus métodos de formação às necessidades individuais, usando uma variedade de materiais de aprendizagem e abordagens. Ser flexível e estar preparado para se adaptar rapidamente a desafios inesperados.*



### MÓDULO 5: COMPETÊNCIAS



#### Competências de resolução de problemas

- Identificar rapidamente os problemas.
- Encorajar soluções criativas.

*Identificar rapidamente os problemas ficando alerta e agindo imediatamente. Encorajar soluções criativas através da criação de um ambiente aberto onde todas as ideias são bem-vindas.*



#### Liderança e motivação

- Inspirar e motivar os voluntários.
- Proporcionar uma orientação clara e apoio.
- Reconhecer e recompensar os voluntários pelos seus esforços.

*Inspirar e motivar os voluntários demonstrando uma atitude positiva e entusiasmo. Proporcionar uma orientação clara e apoio dando-lhes instruções claras e apoio quando necessário. Reconhecer e recompensar regularmente o esforço dos voluntários mostrando apreço pelo seu trabalho e mantendo uma elevada motivação.*



#### Resolução de conflitos

- Mediar os desacordos eficazmente.
- Promover um ambiente cooperativa e positivo.
- Implementar estratégias de prevenção de conflitos.

*Mediar os desacordos eficazmente, permanecendo neutro e ouvindo todas as partes. Promover um ambiente positivo e cooperativo encorajando o respeito e a cooperação. Implementar estratégias de prevenção de conflitos, tal como comunicação clara e gestão de expectativas.*



#### Competência de trabalho em grupo

- Criar um sentimento de comunidade entre os voluntários.
- Encorajar o trabalho em grupo e a cooperação.
- Organizar atividade para aprender a trabalhar em grupo.

*Criar um sentido de comunidade entre os voluntários através da organização (informal) de reuniões e eventos sociais. Encorajar o trabalho em grupo e a cooperação através da definição clara de papéis e responsabilidades e definição dos objetivos do grupo. Realizar atividades para aprender a trabalhar em grupo para fortalecer os vínculos e melhorar a cooperação.*



**REACT**  
project

## Escuta ativa



- **A escuta ativa exige** que ouça atentamente um participante, observando que mensagens verbais e não verbais lhe estão a ser enviadas.
- Isto significa ouvir com um desejo genuíno de compreender as perspetivas e os sentimentos dos participantes sem julgamentos, responder-lhe e refletir sobre o que está a ser dito, e reter a informação para ser utilizada posteriormente.

(Levitt, 2001)

**→ A escuta ativa é importante na comunicação?  
Porquê?**



## Exemplos

### Competências verbais de escuta ativa

- ❖ Faça perguntas abertas  
Estas perguntas começam geralmente por “Qual é o significado de...?”, “O que é ...?”, “Porquê...?”.
- ❖ Sumarie os pontos principais da mensagem para mostrar que compreendeu o que o voluntário disse: “*O que disse foi que...*”.
- ❖ Afirmações verbais positivas curtas  
Estas expressões fazem o voluntário sentir-se confortável e permite que a conversa continue: “Eu compreendo”, “Muito bem”.

### Competências não verbais de escuta ativa

- ❖ Contacto visual
- ❖ Acenos
- ❖ Distrações
- ❖ Voz
- ❖ Sorriso
- ❖ Postura
- ❖ Atuar como espelho
- ❖ Pistas não verbais

## Folheto Escuta Ativa



A escuta ativa exige que ouça atentamente um participante, observando que mensagens verbais e não verbais lhe estão a ser enviadas. Isto significa ouvir com um desejo genuíno de compreender as perspetivas e os sentimentos dos participantes sem julgamentos, responder-lhe e refletir sobre o que está a ser dito, e reter a informação para ser utilizada posteriormente (Levitt, 2001).

### Competências verbais de escuta ativa

**1. Faça perguntas abertas:** Estas perguntas começam geralmente por “Qual é o significado de...?”, “O que é ...?”, “Porquê ...?”.

*Exemplo:* O que pensa do jogo de escuta ativa realizado?; Que atividades gostaria de fazer na formação com os voluntários de e-saúde?

**2. Faça perguntas específicas de investigação:** Pergunte diretamente questões que orientam os voluntários de e-saúde para fornecer mais detalhes sobre o que partilharam.

*Exemplo:* Conte-me mais sobre o seu contacto com pessoas idosas. Qual foi a situação mais difícil que encontrou?

**3. Paráfrase:** Resuma os pontos principais da mensagem que o voluntário estava a partilhar para mostrar que você compreendeu o que ele disse e dar-lhe uma oportunidade de esclarecer ou expandir a informação que ele estava a dar-lhe.

*Exemplo:* Então o que está a dizer é...

**4. Afirmações verbais positivas curtas (Positivas Reforço):** Estas expressões ajudarão o voluntário a sentir-se mais confortável e ajuda-o a continuar a conversa sem interromper o fluxo.

*Exemplo:* “Percebo”, “Concordo”, “Muito bom”

**5. Empatia e compaixão:** mostre ao voluntário que é capaz de compreender as suas emoções e partilhe-as com eles demonstrando compaixão.

*Exemplo:* Sinto muito pela tristeza que está a sentir sobre a forma como o Pedro o tratou quando o estava a ensinar a aceder à plataforma do sistema nacional de saúde.

**6. Partilhe experiências semelhantes:** a partilha de situações comparáveis mostrará ao voluntário que compreende a situação que ele/ela está a partilhar, o que pode ajudar a construir uma relação mais positiva e de confiança entre vocês.

### Competências não verbais de escuta ativa

**7. Contacto visual:** Olhe direta e naturalmente para a pessoa que está a falar e evite distrair-se olhando à volta ou para outra pessoa. Pode combinar o contacto dos olhos com pequenos sorrisos e outras expressões não verbais com mensagens para o orador. Se o orador for tímido, considere que quantidade de contacto visual é apropriado durante a conversa.

**8. Sorriso:** Pequenos sorrisos mostram que está a prestar atenção, a ouvir atentamente, a compreender o que está a ser dito, e podem mostrar que está feliz com o que o voluntário está a dizer ou que concorda com ele/ela.

**9. Acenos:** Acenar levemente com a cabeça mostra que compreende o que o voluntário está a dizer, mas não comunica necessariamente que concorda com ele.

**10. Postura:** Alguns sinais de escuta ativa incluem uma ligeira inclinação da cabeça ou apoio da cabeça num mão ou inclinar-se ligeiramente para a frente ou para o lado, enquanto sentado.

**11. Distrações:** Atender o telemóvel, olhar para o relógio, mexer no cabelo, suspirar alto, rabiscar ou bater na caneta são sinais de distração que podem fazer com que o voluntário se sinta desatento e desconfortável com o que está a partilhar.

**12. Atuar como um espelho:** Expressões faciais automáticas que refletem o que o voluntário está a expressar, como preocupação, tristeza, felicidade, entre outras, podem ser um sinal de escuta atenta e ajudar a demonstrar simpatia e empatia em situações mais emocionais.

**13. Voz:** O tom, o volume e a entoação da voz transmite emoções e atitudes.

**14. Pistas não verbais:** observe a linguagem do corpo do voluntário e preste atenção às lacunas no discurso.

## Estilos de Comunicação

**Estilo de comunicação** → é entendido como o conjunto de qualidades expressivas próprias de quem transmite uma mensagem, o que pode minimizar o conflito e melhorar o trabalho colaborativo.

### **4 Estilos** (Williams, 2020):

#### **Estilo de comunicação passivo**

Dificuldade em expressar as suas necessidades e em lutar por aquilo em que acreditam.

#### **Comportamento de comunicação agressivo**

Expressa a sua opinião diretamente, com segurança, sem timidez e com autoconfiança, dominando a conversa num tom de voz de oposição, interrompendo a pessoa que fala e desafiando as suas opiniões sem se preocupar com os seus sentimentos.

#### **Estilo de comunicação passivo-agressivo manipulativo**

Expressa o seu descontentamento de forma indireta, sendo indiferente com aqueles com quem discorda e amigável com os outros, comentando com alguém da equipa o conflito com o outro membro, evitando resolver o problema diretamente.

#### **Estilo de comunicação assertivo**

Resolve os seus problemas de forma objetiva, expressa o seu ponto de vista respeitando as opiniões dos outros e recusa-se a fazer algo com que não concorda.

## Atividade em Grupo → Comunicação verbal

Respostas assertivas, passivas e agressivas





# REACT project

## Diálogo 1

### Situação 1

O meu melhor amigo foi hoje para outra cidade. Estou muito triste.

Vens ter comigo e eu explico o que aconteceu..

**Você:** Lamento que esteja tão triste. Todos nós adorávamos ter a Maria por perto. É triste vê-la ir para outra cidade.

**Eu:** Sabes que ela era a minha melhor amiga, a minha confidente e também a pessoa com quem me divertia.

**Você:** Eu sei. Mas se quiser, pode manter-se em contacto com ela através do WhatsApp, ou enviar mensagens no telemóvel ou nas redes sociais.

**Eu:** Sim, acho que sim.

**Você:** Espero que se sinta menos triste em breve. Quem sabe se podemos fazer algo juntas mais tarde? Quer que a ajude a usar o WhatsApp? Quer conversar mais?

**Esta é uma resposta assertiva, porque: ajudou-me a sentir um pouco melhor, ajudou-me a encontrar soluções para minimizar o meu problema, agradeço a sua ajuda e os seus sentimentos.**





# REACT project

## Situação 1

O meu melhor amigo foi hoje para outra cidade. Estou muito triste.

Vens ter comigo e eu explico o que aconteceu..

## Diálogo 2

**Você:** Ouvi dizer que a sua amiga foi para outra cidade.

**Eu:** Sabe que ela era a minha melhor amiga, a minha confidente e também a pessoa com quem me divertia.

**Você:** Sim.

**Esta é uma resposta passiva e menos desejável porque: não me ajudou realmente a sentir melhor e tenho a sensação de que falou comigo, mas não se importa com os meus sentimentos.**





# REACT project

## Situação 1

O meu melhor amigo foi hoje para outra cidade. Estou muito triste.

Vens ter comigo e eu explico o que aconteceu..

## Diálogo 3

**Você:** Ah! Vamos alegrar! Não é o fim do mundo.

**Eu:** Sabe que ela era a minha melhor amiga, a minha confidente e também a pessoa com quem me divertia.

**Você:** E então? Tem muitos amigos com quem pode conversar e divertir-se.

**Eu:** Não como ela.

**Esta é uma resposta agressiva porque: não foi de grande ajuda; fez-me sentir pior ou até mesmo ficar zangada consigo.**



**REACT**  
project

## Com outra pessoa:

Pense em respostas assertivas para a situação seguinte

### Situação 1

Reparou que, nos últimos dias, um dos voluntários e-Saúde da sua equipa não se tem comportado como geralmente se comporta. Está um pouco preocupado.

### Situação 2

Está a falar com os voluntários de e-Saúde sobre uma pessoa idosa que caiu durante uma sessão de e-Saúde. Um dos voluntários disse: Fiquei realmente assustado quando ele caiu!

**Quem se oferece para dramatizar a situação para nós?**



Funded by  
the European Union



**REACT**  
project

## Competências interpessoais

### Comunicação interpessoal

É **uma troca de informação entre duas ou mais pessoas**. Uma interação onde aprendem a compreender-se um ao outro a nível pessoal e profissional.

Esta comunicação pode ser:

- ❖ verbal
- ❖ não verbal.



Funded by  
the European Union



## Competências interpessoais | verbais

1. Seja direto sem ser rude. Diga o que quer dizer da forma o mais clara possível.

2. Seja claro. Diga “não” quando não está disposto a fazer algo, em vez de ser sutil na sua recusa

5. Seja grato, agradecido e peça desculpa quando for apropriado. Ser assertivo não significa que tenha sempre razão.



### Competências de comunicação verbal assertiva

3. A persistência calma pode ser poderosa. Repita o ponto de forma não confrontacional.

4. Utilize afirmações com “eu”. Em vez de parecer agressivo, diga “Eu sinto”, “Eu acho”, etc.



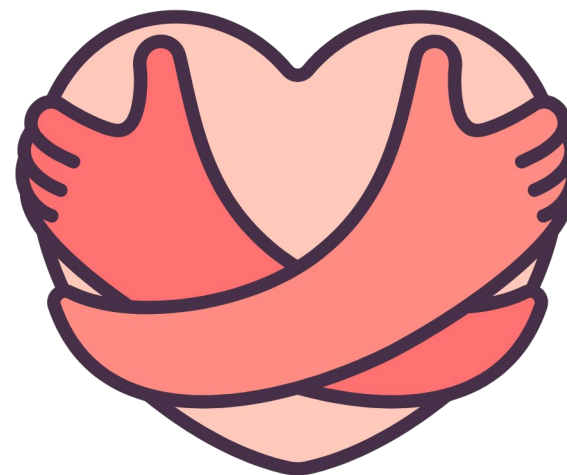




**REACT**  
project

# Módulo 6

Como Cuidar de Si Quando  
Trabalha como Voluntário





**REACT**  
project

## Voluntariado

**O voluntariado formal** pode ser entendido como o voluntariado dentro de uma organização ou grupo estabelecido.

- ❖ **O voluntariado informal** é mais espontâneo e consiste em ajuda ou tempo doado gratuitamente a pessoas de forma:
  - ❖ Não estruturada.
  - ❖ Fora do contexto das organizações ou grupos formais.
  - ❖ Esta ajuda pode ser dada a pessoas dentro da rede pessoal ou a estranhos.



**REACT**  
project

## Razões para o voluntariado

- ❖ Sentido de significado.
- ❖ Conexão social e envolvimento numa comunidade.
- ❖ Crescimento e desenvolvimento pessoal.
- ❖ ... ?



# REACT

project

## Esclarecer o papel do voluntário de e-Saúde (1)

- ❖ **Respeito:** demonstrar respeito pelas pessoas é essencial. Reconheça a sua dignidade, autonomia, necessidades e limites individuais.
- ❖ **Clareza:** seja claro sobre quais são os deveres e as responsabilidades. Esteja atento às atividades específicas esperadas de si, mas também daquelas mais gerais.
- ❖ **Limites:** comunique bem sobre os limites estabelecidos pela organização ou pelo programa de voluntariado.
- ❖ **Compromisso de tempo:** seja claro quanto ao compromisso de tempo. Isto ajuda a conciliar esta função com outros compromissos diários.





**REACT**  
project

## Esclarecer o papel do voluntário de e-Saúde (2)

- ❖ **Nível de envolvimento:** quão ativo e envolvido espera que um voluntário seja? Pense de forma ampla: desde a participação em formação até à disponibilidade em situações de emergência.
- ❖ **Abordagem:** é importante encontrar um equilíbrio entre o profissionalismo e a compaixão. Ofereça apoio e empatia sem ultrapassar limites.
- ❖ **Comunicação:** a comunicação eficaz é fundamental para estabelecer relações saudáveis → escuta ativa, expressar-se com clareza e compreender a perspetiva dos outros.





- ❖ Lide com familiares, amigos e conhecidos da pessoa digitalmente vulnerável.
- ❖ Aborde os problemas demonstrando compaixão e empatia, sem exagerar.
- ❖ Estabeleça limites pessoais e respeite os limites dos outros.
- ❖ Saiba quando e como procurar ajuda junto de colegas e supervisores, se necessário.



**REACT**  
project

## Considerações para um voluntário em ambiente doméstico (1)

- ❖ **Empatia:** demonstre empatia e reconheça as preocupações e emoções da família/amigos.
- ❖ **Comunicação clara:** seja claro sobre o papel do voluntário para as partes interessadas; gerir as expectativas e evitar mal-entendidos.
- ❖ **Mantenha o profissionalismo:** seja educado e respeitador e evite partilhar opiniões pessoais. Não se envolva em disputas familiares.
- ❖ **Dê prioridade ao cidadão:** o foco deve estar sempre nos desejos e no bem-estar da pessoa que está a ser ajudada. Isto tem precedência sobre as ideias da família e dos amigos.



**REACT**  
project

## Considerações para um voluntário em ambiente doméstico (2)

- ❖ **Autonomia:** envolva o cidadão o mais possível nas discussões e decisões sobre os seus próprios cuidados e interação com os seus entes queridos.
- ❖ **Confidencialidade:** respeite a privacidade. Não partilhe informações pessoais com terceiros.
- ❖ **Conflitos:** se surgirem conflitos, trate-os de forma respeitosa e construtiva.
- ❖ **Procure orientação:** procure sempre orientação junto de supervisores ou colegas em caso de dúvida.



### **Autorreflexão e autoconhecimento**

Reserve algum tempo como voluntário para refletir sobre o que é possível, seja honesto consigo próprio sobre os seus pontos fortes e fracos e esteja consciente dos seus limites pessoais.

### **Comunicação**

Comunique calmamente, direta e especificamente com o senior. Utilize uma linguagem clara e respeitosa.

### **Seja consistente**

Como voluntário de e-Saúde pode dizer não se algo não for confortável ou se não houver tempo para isso.





### Importância do autocuidado

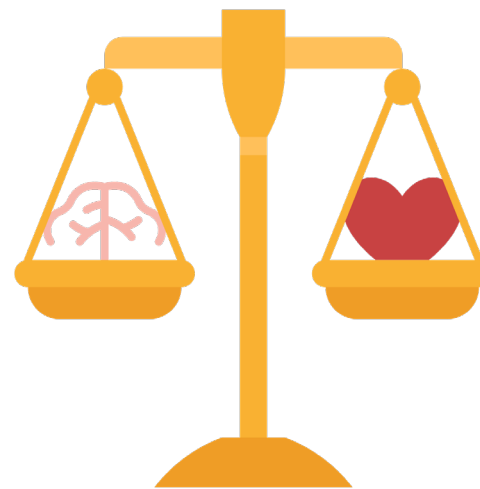
- ❖ **O autocuidado não é egoísmo**, mas uma parte necessária da sustentação do trabalho voluntário. Quando estão saudáveis e descansados, podem apoiar melhor os outros.
- ❖ **Reveja regularmente as suas cargas de trabalho e compromissos** → comunicação aberta.
- ❖ **Reserve tempo para atividades que promovam a saúde física e mental** → um estilo de vida saudável e um bom círculo social.
- ❖ **Tenha claro onde encontrar ajuda e apoio.**

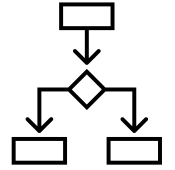
## Exercício em Grupo

- ❖ **Pense num momento em que se deparou com um desafio ou problema no seu trabalho voluntário.** Descreva-o brevemente.
- ❖ **Como lidou com o problema?** Pense no que funcionou bem e no que poderia ter feito de forma diferente.
- ❖ **Partilhe as suas ideias com o grupo.** Ouça as suas experiências e ideias. Repara em alguma coisa?
- ❖ **Vê semelhanças nessas situações? Discuta como se pode preparar melhor para estes tipos de desafios no futuro.**

# Módulo 7

Questões éticas e de segurança  
na utilização da e-Saúde





### Ética

A ética inclui tudo sobre padrões e valores, com ênfase nos valores morais. Não matar, não roubar ou ferir outra pessoa = ética.

### Dilema ético

- ❖ Os valores morais entram em conflito?
- ❖ Um dilema ético é uma situação em que uma pessoa tem várias opções de ação que envolvem normas e valores.
  
- ❖ As normas são regras não escritas sobre como se deve comportar.
- ❖ Os valores são os ideais subjacentes que são rotulados como valiosos; coisas que considera importantes, como pessoa ou como grupo.



**REACT**  
project

## Manter distância profissional

- ❖ **Compreender o seu papel:** deixe claro o seu papel e os seus limites enquanto voluntário de e-Saúde. A sua principal tarefa é ajudar a outra pessoa com as suas necessidades digitais e de e-Saúde.
- ❖ **Comunicação clara e profissional:** seja claro nas mensagens que transmite e evite partilhar informações pessoais.
- ❖ **Mantenha-se profissional:** demonstre empatia e compreensão sem se envolver emocionalmente. Ofereça apoio prático. Não se envolva em situações ou conflitos familiares.
- ❖ **Limites:** estabeleça limites claros para a sua disponibilidade e envolvimento. Informe as pessoas quando podem entrar em contacto consigo e o que podem esperar.





# REACT project

## Exercício em grupo

Um voluntário de e-Saúde trabalha em estreita colaboração com pessoas digitalmente vulneráveis (para as ajudar). Isto pode envolver vários dilemas éticos.

- ❖ **O que faz se surgir uma situação em que os seus próprios valores e as necessidades da pessoa que está a ajudar entram em conflito (= dilema ético)?** Consegue pensar num exemplo da sua própria experiência ou de uma situação possível?
- ❖ **Como lidaria com isso?** Que tipo de solução ou abordagem implementaria?



**REACT**  
project

## Privacidade em e-Saúde



### O que está envolvido na privacidade?

- Partilha de dados
- Propriedade
- Acesso e segurança dos dados
- Consentimento (consentimento informado)



**REACT**  
project

## Como manter-se seguro online: dicas

❖ **Mantenha os seus dispositivos atualizados.**

Dispositivos como o seu telemóvel e portátil funcionam melhor se os atualizar regularmente.

❖ **Escolha palavras-passe fortes e difíceis de adivinhar.**

É melhor ter uma palavra-passe diferente para cada conta.

❖ **Verificação em duas etapas.**

Uma forma relativamente recente de tornar as suas contas ainda mais seguras. Utilizada principalmente para contas comerciais.

❖ **Faça backup dos seus ficheiros.**

Armazene uma cópia num local seguro. Por exemplo, num disco rígido externo ou na nuvem.

❖ **Esteja alerta online.**

Não clique apenas em links ou anexos de e-mails ou mensagens.

Consulte mais informações e explicações no folheto



**REACT**  
project

## Fraude online

- ❖ Fazemos cada vez mais coisas online, como comprar mantimentos, declarar o IRS, etc. Já não vendemos os nossos artigos usados em feiras de velharias, mas sim online, através do Marketplace ou do Vinted.
- ❖ Isso facilita muito as coisas. Mas, por causa disso, já não nos surpreendemos quando recebemos uma mensagem do banco ou do Fisco por e-mail, mensagem de texto, WhatsApp ou outras redes sociais.
- ❖ Os burlões fazem uso inteligente disto. Por isso, a fraude pode acontecer a qualquer pessoa.



# REACT project

## Banco seguro

Os bancos fazem muito para aumentar a segurança, mas infelizmente não conseguem evitar tudo. **O que pode fazer para ter segurança nas suas operações bancárias?**

- ❖ Nunca divulgue informações confidenciais por telefone.
- ❖ Mantenha os seus códigos de segurança, PINs e palavras-passe em segredo.
- ❖ Nunca instale software que assuma o controlo do seu computador.
- ❖ Nunca dê o seu cartão de débito a ninguém.
- ❖ Verifique os seus extratos bancários regularmente.
- ❖ Não clique em links em e-mails, mensagens de texto ou WhatsApp.
- ❖ Comunique incidentes ao banco imediatamente.

Um banco nunca solicita palavras-passe, números de conta ou outras informações pessoais. Nem por telefone, e-mail, WhatsApp ou redes sociais!

Consulte mais informações e explicações no folheto



Funded by  
the European Union

## Loja virtual ou loja falsa?

Compramos muito online em lojas virtuais roupa, mantimentos, utensílios domésticos, etc. A maioria das lojas virtuais funciona, mas infelizmente nem todas.

### Como reconhecer uma loja virtual com defeito?

❖ **Verifique sempre se a loja virtual é fidedigna.**

Por exemplo, verifique os sites de comparação e as avaliações de outros clientes.

❖ **Há informações de contacto?**

Existe um número de telefone e funciona? Existe um chat onde possa tirar dúvidas?

❖ **É possível pagar com segurança lá?**

O cartão de crédito e o PayPal são métodos de pagamento seguros.



**REACT**  
project

# Módulo 8

Avaliação





## Partners



University of Southern Denmark (Denmark)



Healthy Ageing Netwerk Noord Nederland (HANNN) (Netherlands)



University of Minho (Portugal)

Universidade do Minho  
Instituto de Educação  
Centro de Investigação em Estudos da Criança



Université Claude Bernard  Lyon 1

University C. Bernard Lyon 1 (France)



# REACT **Ética e segurança na utilização da e-Saúde** project

- ❖ Refletir sobre questões éticas relacionadas com o papel dos voluntários de e-Saúde.
- ❖ Compreender e comunicar a importância de manter os limites profissionais, demonstrando cuidado e empatia.
- ❖ Aplicar dilemas éticos a cenários realistas que possam ser encontrados.
- ❖ Considerações e dicas para uma navegação e utilização seguras de recursos e serviços online.