



**CoroPrevention**

PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE

# Manual de utilizador geral do paciente

Manual de utilizador geral do paciente COR001-02348-USM

Versão 5.0 - 16 out 2024

Para dispositivo médico experimental CoroPrevention Tool Suite Versão 3.2

[www.coroprevention.eu](http://www.coroprevention.eu)



*This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 848056*

# Acerca da aplicação para smartphone CoroPrevention

## **Utilizadores alvo**

Pacientes no grupo do programa de prevenção personalizado do ensaio clínico CoroPrevention.

## **Precauções**

A aplicação para smartphone CoroPrevention não deve ser utilizada como aplicação autónoma. A aplicação é uma ferramenta digital, concebida para ser utilizada como parte de um programa de prevenção personalizado (PPP) orientado por um profissional de saúde.

## **Potenciais benefícios**

Seguir o programa de prevenção personalizado e utilizar a aplicação para smartphone CoroPrevention pode melhorar a sua saúde cardiovascular.

Também é possível que não receba qualquer benefício direto por participar neste estudo.

# Como usar o manual de utilizador

- Recomendamos que veja o manual de utilizador num tablet, num computador portátil ou de secretária. No entanto, se preferir ver o manual de utilizador no seu smartphone, poderá fazê-lo, embora possa ter de usar as funcionalidades de zoom e deslocação.
- Pode clicar no texto sublinhado para ir para a página associada.
- Pode encontrar informações adicionais sobre a utilização da aplicação no documento de perguntas frequentes no website do ensaio (Clique aqui)

# Guia de início rápido



**CoroPrevention**

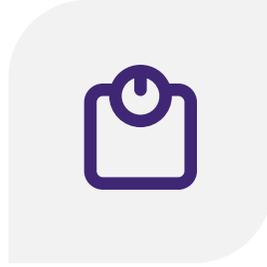
PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE

**Clique [aqui](#) para obter o  
guia completo**

# Objetivos essenciais para um coração saudável que possa controlar:



Baixar a tensão arterial



Peso saudável



Baixar o colesterol

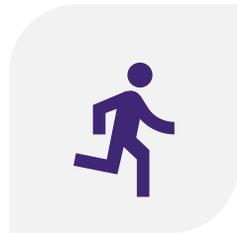


Gestão da diabetes

O programa de prevenção personalizado (PPP) permite-lhe iniciar o seu percurso rumo a um estilo de vida saudável



Adesão à  
medicação



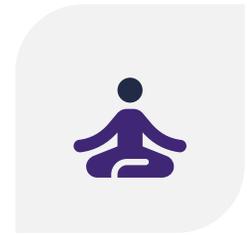
Começar a  
mexer-se



Alimentação  
saudável



Viver sem  
fumar

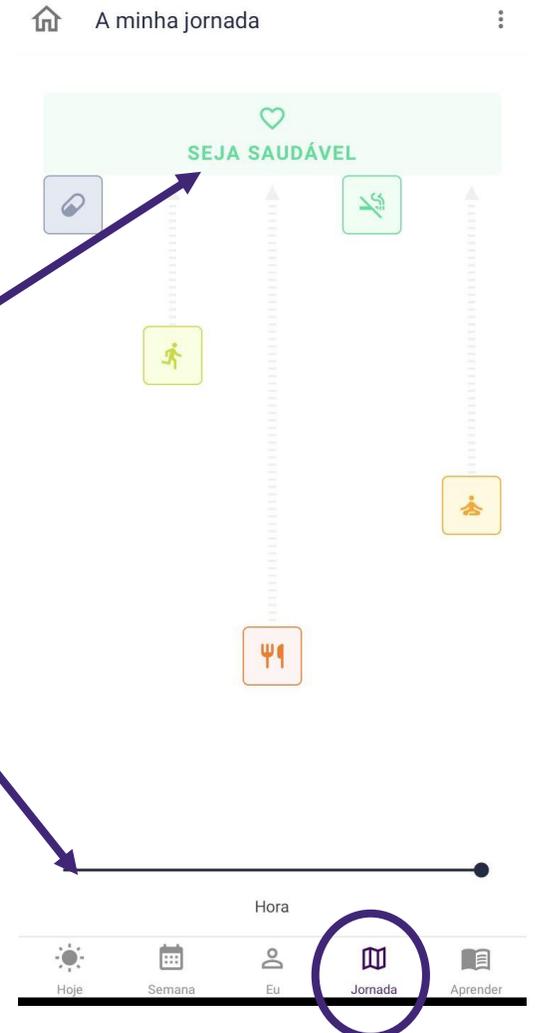


Aliviar o stress

# A aplicação móvel permite-lhe acompanhar o seu percurso rumo a um estilo de vida saudável

Explore o seu progresso para um estilo de vida saudável, movendo o cursor do tempo.

Tente progredir para cada comportamento, aproximando-se o mais possível de "Seja saudável".

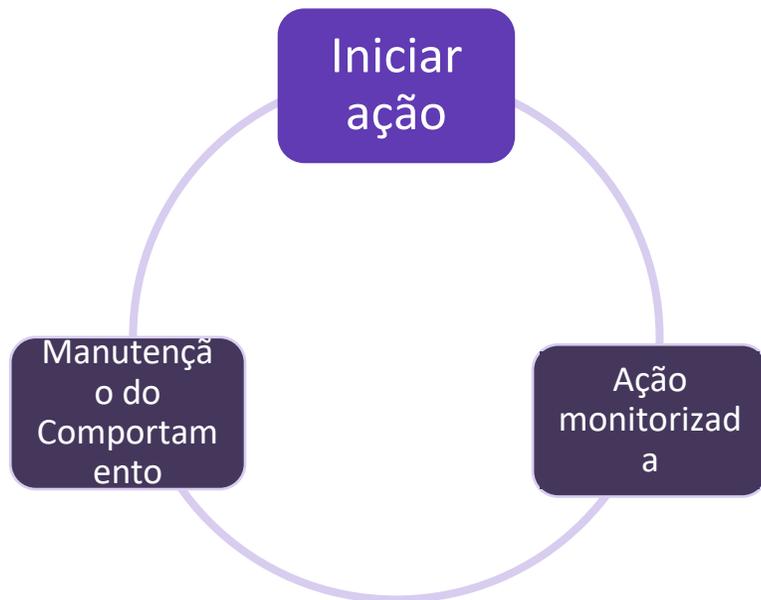


# Trabalhar para um estilo de vida saudável

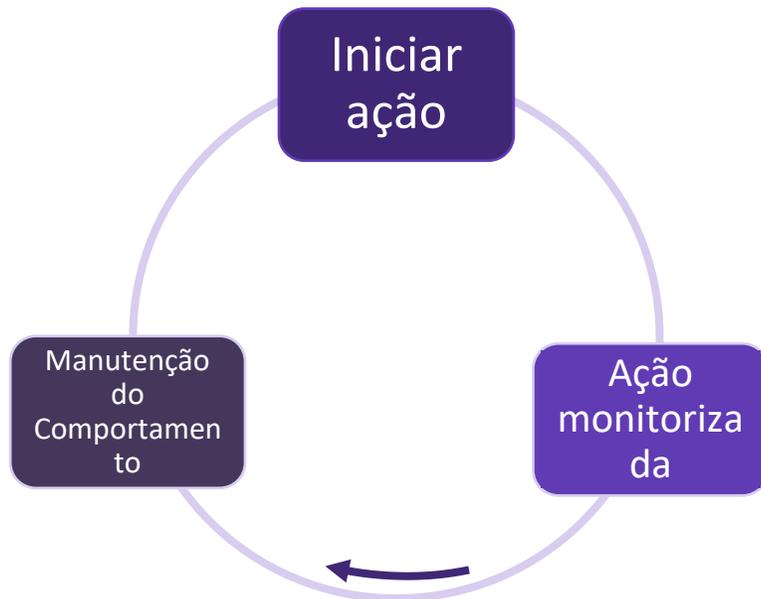
Sabemos que mudar o seu estilo de vida não é fácil. Por isso, o programa de prevenção personalizado (PPP) vai apoiar na mudança dos seus comportamentos de saúde passo a passo, sob a forma de níveis de orientação.



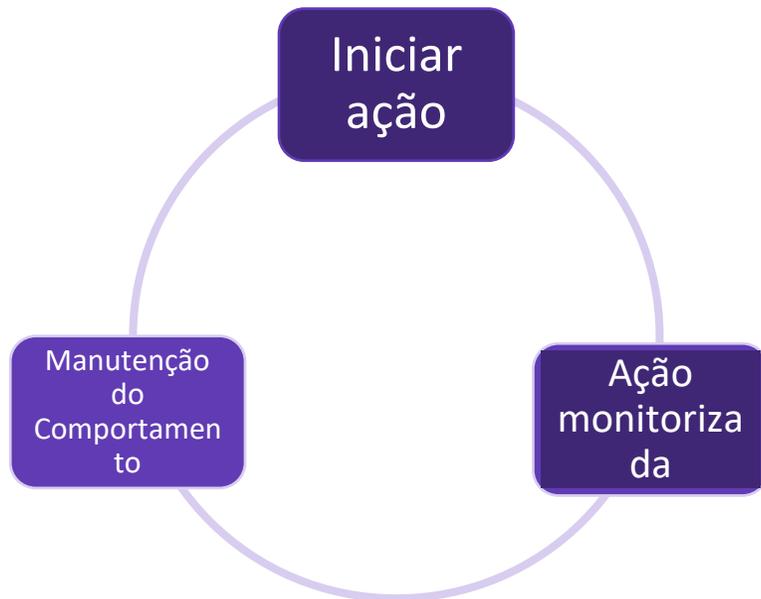
Iniciará o seu percurso, preparando-se para mudar o seu comportamento (ou seja, "Iniciar ação"). Com a aplicação, irá aprender sobre objetivos comportamentais, a perceber o comportamento desejado com as ferramentas fornecidas e a executar tarefas de reflexão.



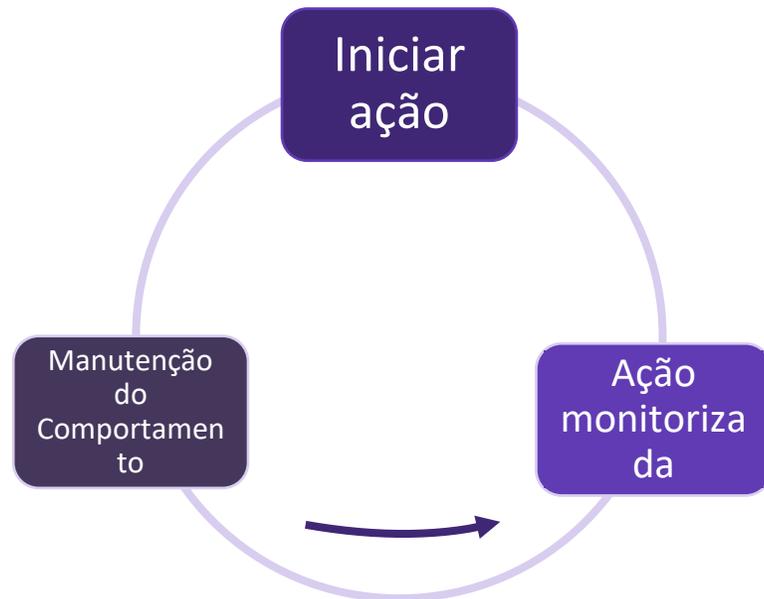
Assim que estiver preparado para começar a trabalhar ativamente no seu comportamento, pode começar a monitorizar o seu comportamento (ou seja, "Ação monitorizada"). A aplicação irá apoiá-lo na mudança do seu comportamento com a monitorização de objetivos, ferramentas, dicas e truques.



Quando tiver conseguido alterar o seu comportamento, o passo final será manter o seu estilo de vida saudável (ou seja, “Manutenção do Comportamento”). A aplicação continua a apoiar com conteúdos educativos e tarefas de reflexão



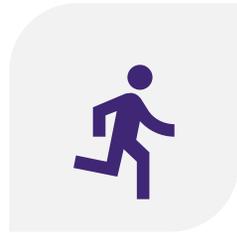
Por vezes, poderá retomar velhos hábitos menos saudáveis, mas a aplicação móvel e a enfermeira/investigador do estudo estarão lá para o ajudar a voltar ao bom caminho.



# Um percurso personalizado para cada comportamento de saúde



Adesão à  
medicação



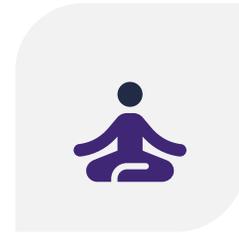
Começar a  
mexer-se



Alimentação  
saudável



Viver sem  
fumar

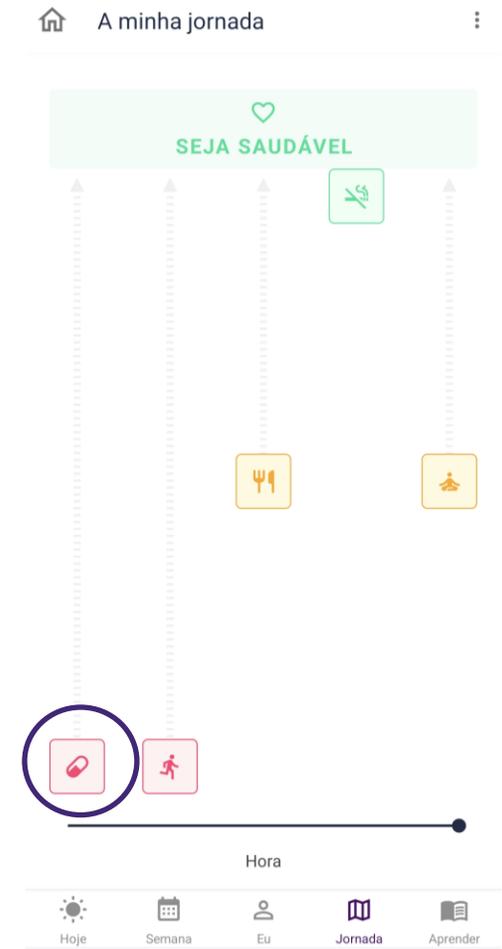
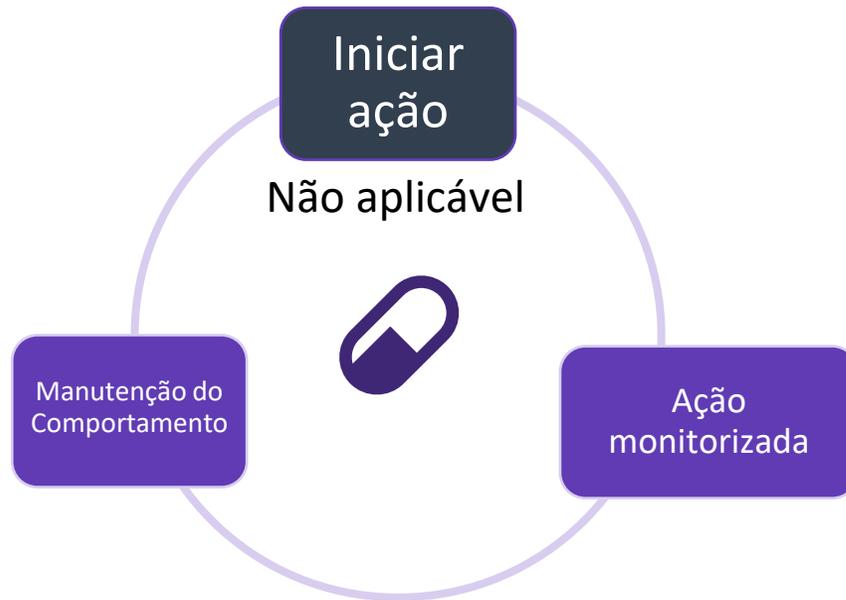


Aliviar o stress

Cada mudança de comportamento tem algumas características únicas. Por isso, a aplicação vai apoiar em cada mudança comportamental de uma forma personalizada, disponibilizando vários níveis de orientação. Clique no objetivo comportamental para explorar o apoio disponível.



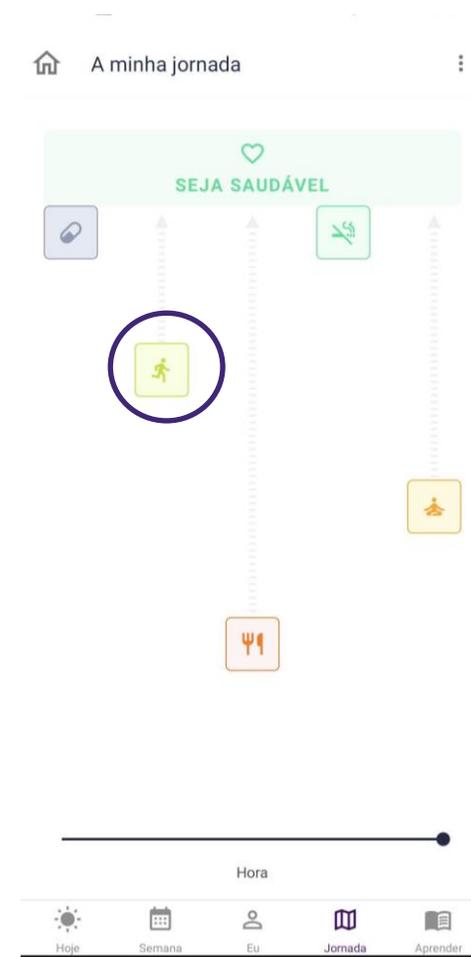
# Adesão à medicação



A adesão à medicação prescrita é fundamental para evitar eventos cardiovasculares recorrentes. Portanto, a aplicação vai apoiar na monitorização da sua adesão à medicação. Também irá apoiar na manutenção de uma boa adesão à medicação a longo prazo.



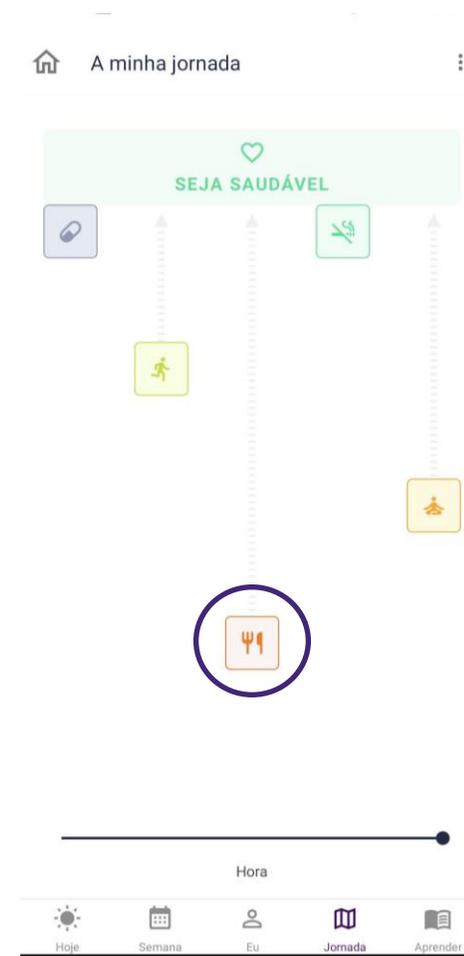
# Começar a mexer-se



O comportamento sedentário é um fator de risco para eventos cardiovasculares recorrentes. A aplicação vai incentivar a aumentar os seus níveis de atividade física e exercício físico, para que consiga atingir os seus objetivos definidos. Também pode planear e manter um registo das suas atividades.



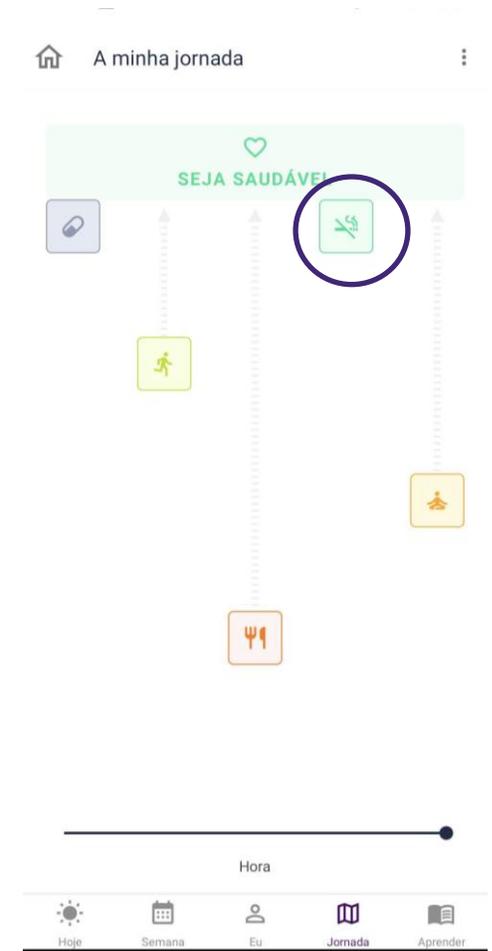
# Alimentação saudável



A alimentação saudável é um fator-chave na prevenção de doenças cardiovasculares. A aplicação vai apoiar na aprendizagem sobre alimentos saudáveis para o coração, vai dar conselhos práticos sobre como a por em prática, e vai ajudar na manutenção do processo a longo prazo. Também pode manter um registo das suas actividades.



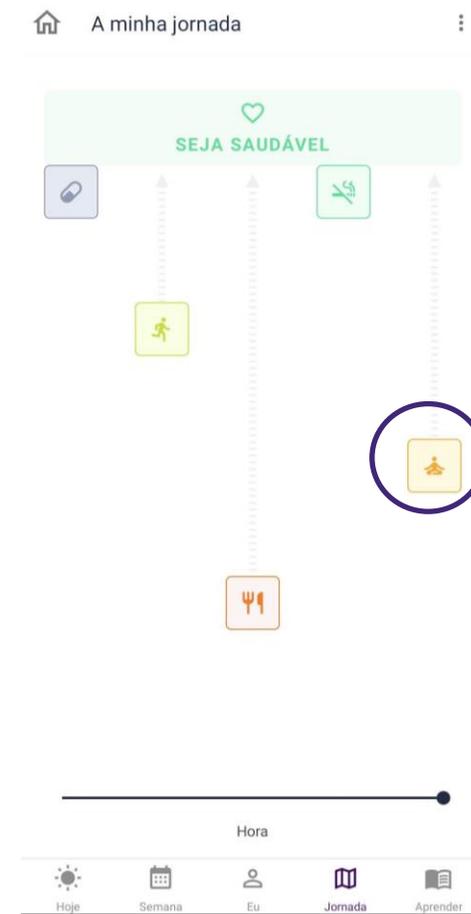
# Viver sem fumar



Fumar é um dos principais fatores de risco de doença cardiovascular. A aplicação móvel ajuda-o a ter uma vida sem fumo dando uma perspetiva dos seus benefícios. Pode definir um plano para deixar de fumar e a aplicação enviar-lhe-á mensagens motivacionais para o manter motivado.

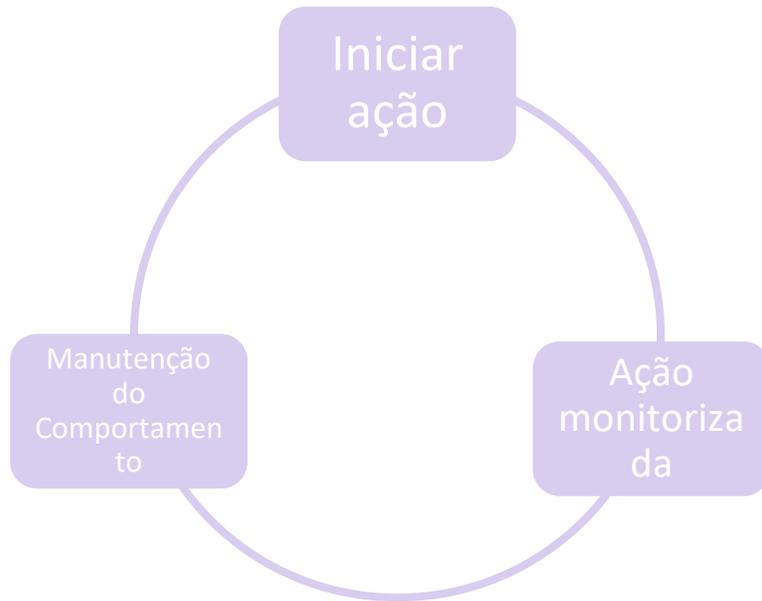


# Aliviar o stress



Os níveis de stress e o bem-estar mental também influenciam a saúde cardiovascular. A aplicação permite-lhe saber mais sobre o stress e a saúde mental. Além disso, pode ensinar-lhe técnicas para lidar com o stress e melhorar a sua saúde mental.

# Alterar o nível de orientação



A candidatura ajudá-lo-á a seleccionar o nível de orientação certo para si.

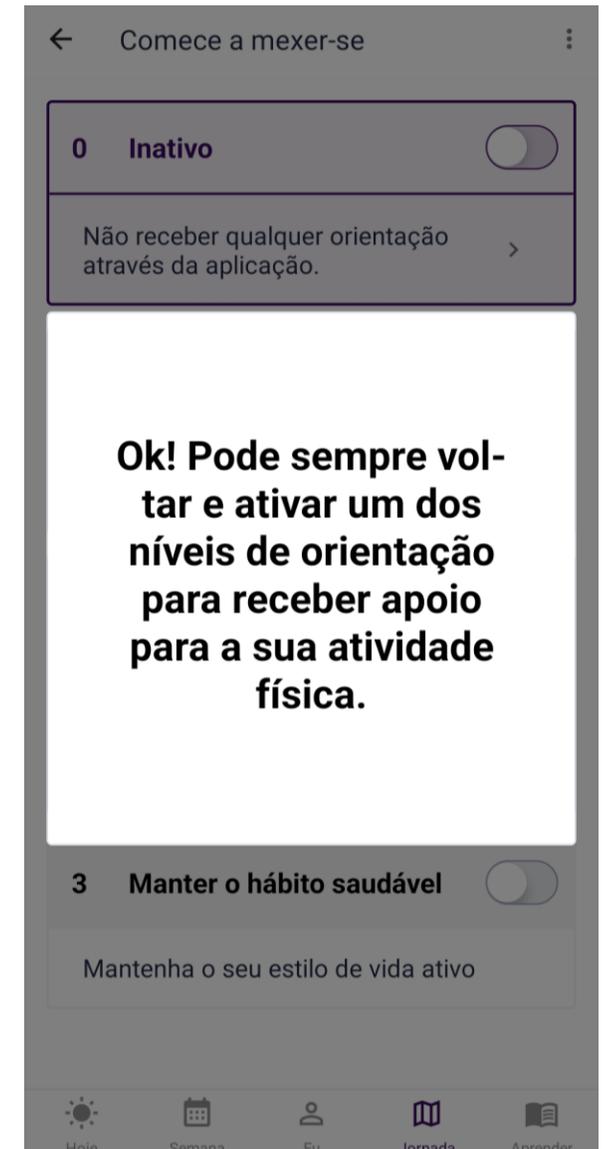
No entanto, pode sempre tomar a decisão final de alterar o nível de orientação.

# Alterar o nível de orientação

Com base no seu comportamento, recebe recomendações personalizadas.

Por exemplo: quando estiver em "Iniciar ação" para "Começar a mexer-se" e a sua contagem de passos estiver a aumentar substancialmente, a aplicação recomenda-lhe que prossiga para "Ação monitorizada".

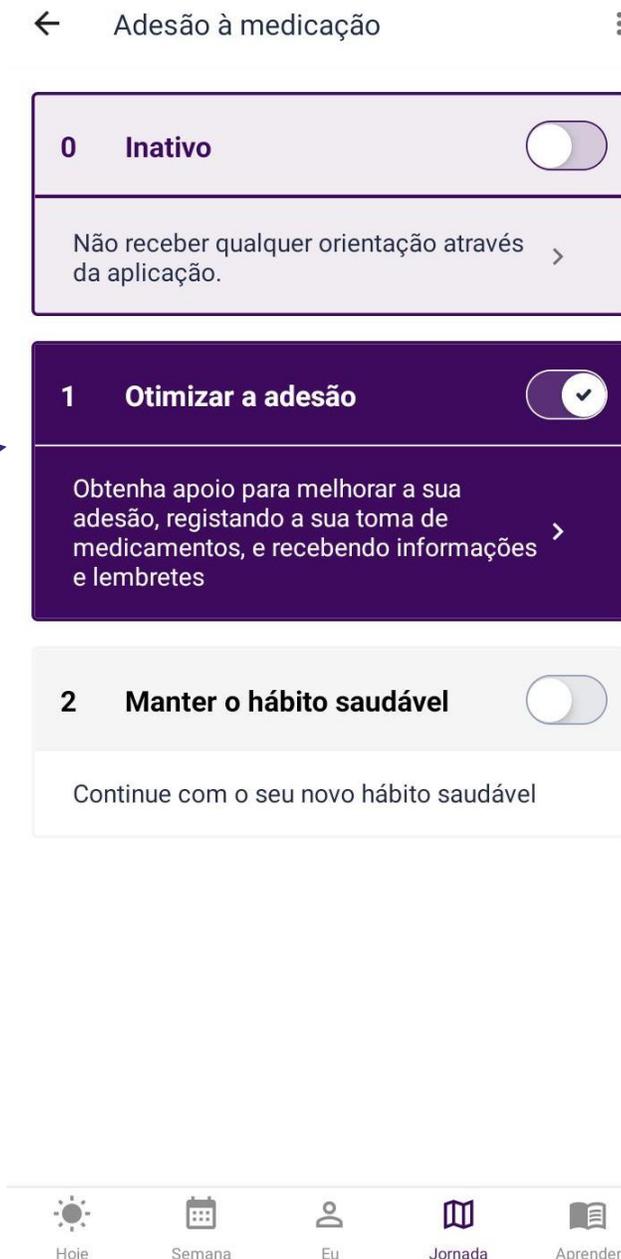
Também pode avançar para o nível seguinte de orientação, depois de passar pelo conteúdo educativo e responder a um questionário de reflexão.



# Alterar o nível de orientação

Pode alterar o nível de orientação em qualquer momento do seu percurso.

Por exemplo: para ativar o primeiro nível de orientação para "Começar a mexer-se", pode tocar no botão de alterar para o nível de orientação 1 "Aprender".

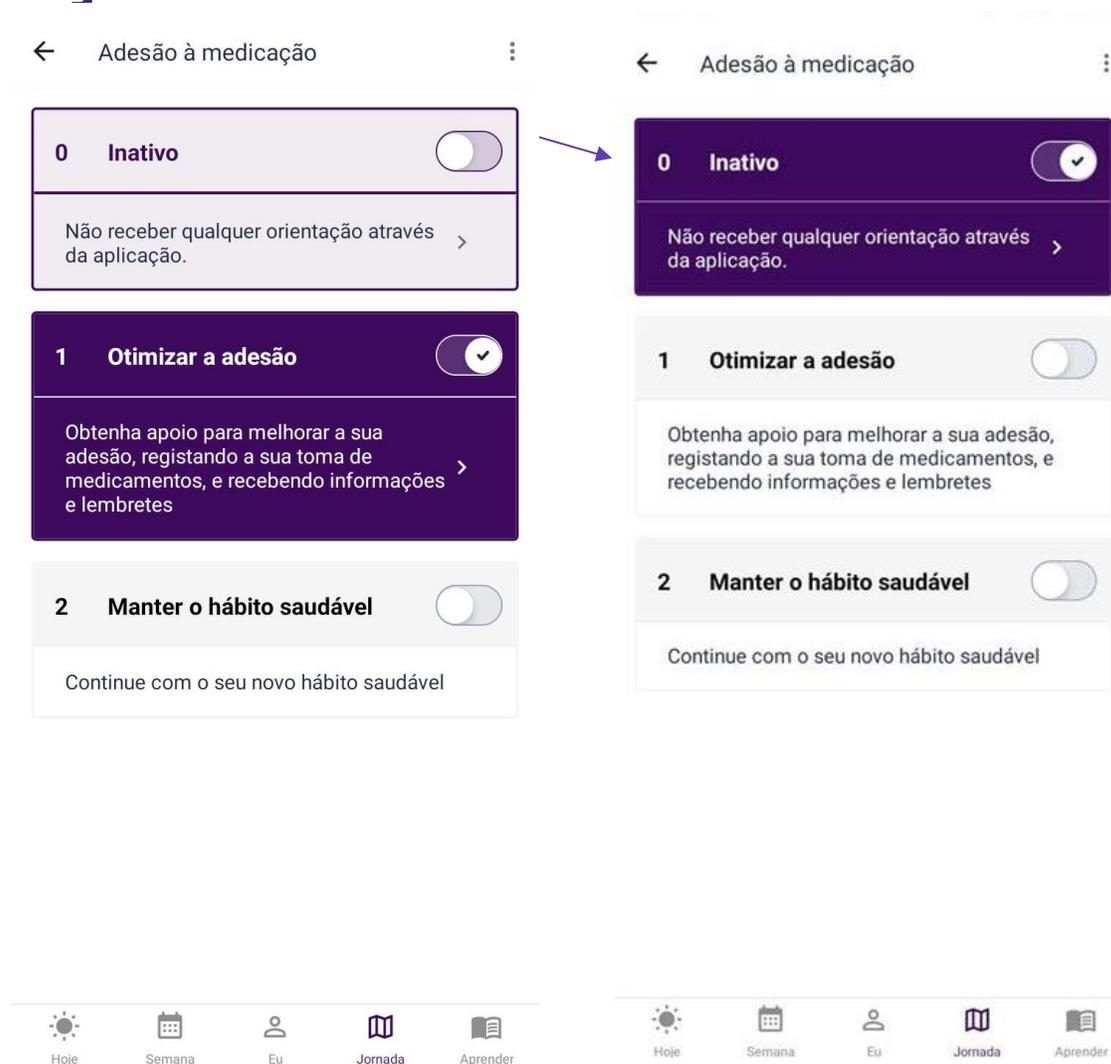


# Alterar o nível de orientação

Se não quiser trabalhar num objetivo comportamental, pode aceder ao modo inativo, tocando no botão de alterar para ir para o nível de orientação 0.

Nota 1: só é possível estar num nível de orientação para um objetivo comportamental.

Nota 2: o nível de orientação para cada objetivo comportamental pode ser diferente.



Está agora pronto para começar a utilizar a aplicação CoroPrevention. No entanto, se quiser saber mais sobre as funcionalidades da aplicação CoroPrevention, pode avançar para as páginas seguintes.

Boa sorte no seu percurso para um estilo de vida saudável!



Os dados introduzidos na aplicação CoroPrevention não são monitorizados em tempo real por um profissional de saúde. Para emergências médicas, deve sempre contactar os números de telefone de emergência regulares.



# CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE

# Guia completo



**CoroPrevention**

PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE

# Índice

1

Como usar as ferramentas

2

Começar

3

Receber lembretes

4

Obter ajuda

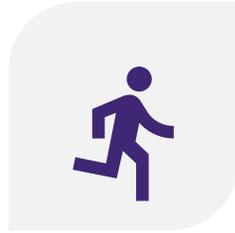
5

Resolução de problemas

# Como usar as ferramentas



Adesão à  
medicação



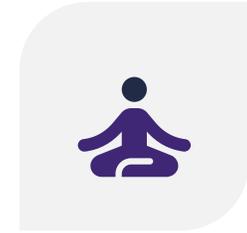
Começar a  
mexer-se



Alimentação  
saudável



Viver sem  
fumar



Aliviar o stress



Funcionalidades  
gerais e apoio



# Funcionalidades gerais e apoio

A aplicação ajuda nas suas mudanças de comportamento com funcionalidades gerais e apoio, tais como:



Envio de  
sugestões  
personalizadas



Envio de  
mensagens  
motivacionais



## Envio de sugestões personalizadas

Irá receber sugestões para diferentes comportamentos de saúde à medida que passa pelos diferentes níveis de orientação.



# Envio de mensagens motivacionais

A aplicação tenta incentivar, com mensagens personalizadas, a trabalhar nos seus objetivos comportamentais e a alcançar o objetivo "Seja saudável".



Se as mensagens amotivacionais estiverem a causar stress ou desconforto, fale sobre o assunto com a enfermeira/investigador do estudo ou com o seu médico.





# Funcionalidades gerais

Cada jornada apoia a mudança de comportamento com várias funcionalidades relacionadas com a aprendizagem, aumentando os seus conhecimentos sobre o comportamento e ajudando a conhecer melhor o seu próprio comportamento.



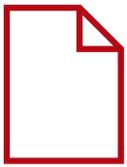
Visualização de  
conteúdo educativo



Execução de  
tarefas  
reflexivas



Realização de  
questionários de  
reflexão

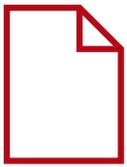


# Visualização de conteúdo educativo

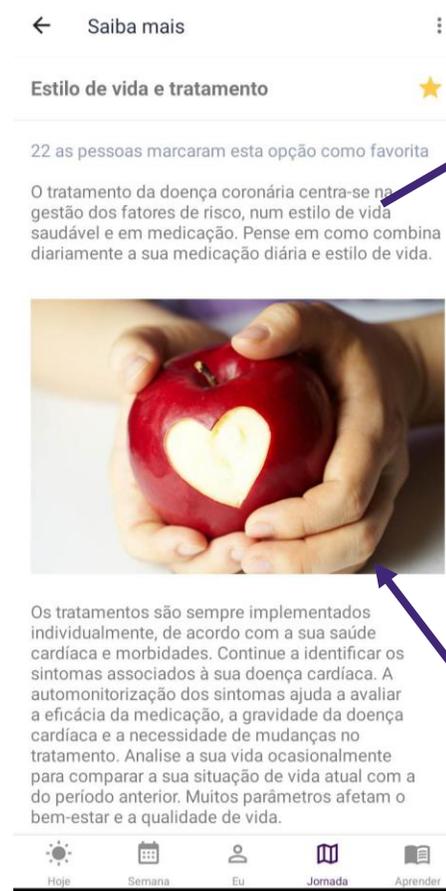
O conteúdo disponível é realçado e pode aceder ao mesmo, tocando no cabeçalho.

Os conteúdos das subcategorias que estão a cinzento, não poderá aceder aos mesmos. Ficarão disponíveis um de cada vez, depois de concluir os questionários de reflexão.





# Visualização de conteúdo educativo



Toque no ícone da estrela para marcar este conteúdo como favorito. Irá ver o número de pessoas que também marcaram este conteúdo como favorito. Pode deslocar o ecrã para cima e para baixo.



# Execução de tarefas reflexivas

Receberá tarefas que lhe permitem refletir sobre o conteúdo educativo.

The image displays two screenshots of a mobile application interface, likely for a health or educational app, showing a task completion screen. Both screenshots show a green bar at the top indicating the task was completed on a specific date. Below this, there is a section titled "A tarefa de hoje" (Today's task) with a question and a list of radio button options. At the bottom of each screen is a "SEGUINTE" (Next) button.

**Screenshot 1 (Left):** Completed on 28/03/2024. The task question is "Que obstáculos sente que tem na toma da sua medicação diária? Escolha a opção mais adequada:" (What obstacles do you feel you have in your daily medication intake? Choose the most appropriate option:). The selected option is "Efeitos secundários" (Side effects).

**Screenshot 2 (Right):** Completed on 27/03/2024. The task question is "Como se certifica de que toma os seus medicamentos? Registe alguns exemplos." (How do you ensure you take your medications? Register some examples.). The input field contains the word "Test".

Both screenshots show a bottom navigation bar with icons for "Hoje" (Today), "Semana" (Week), "Eu" (Me), "Jornada" (Journey), and "Aprender" (Learn).

# Realização de questionários de reflexão

Depois de passar pelos conteúdos educativos, pode responder a um questionário de reflexão. Com base no seu resultado, poderá passar para o nível seguinte de orientação ou continuar a aprender mais sobre o objetivo comportamental.

← Pergunta 1

Para se manterem saudáveis, as pessoas devem variar as atividades que fazem, e devem concentrar-se em trabalhar a resistência, melhorar a força e manter a flexibilidade.

SIM

NÃO

GUARDAR

1/14

Hoje Semana Eu Jornada Aprender

← Evolução dos meu...



★ ☆ ☆

🏃 50% 🏋️ 100% 🍴 33%

👉 50% 🧡 83% ❤️ 50%

🏆 33%

13/03 15/03 02/04

14 12 10 8 6 4 2 0

Portuação

Hoje Semana Eu Jornada Aprender



# Adesão à medicação

**Ação monitorizada:** Otimizar a adesão

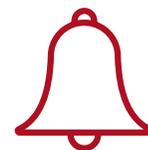
Irá receber apoio para melhorar a sua adesão à medicação:



Acompanhame  
nto da sua  
prescrição de  
medicação



Registo da sua  
ingestão de  
medicamentos e  
acompanhamento da  
sua adesão



Envio de lembretes de  
medicação  
personalizados



Acompanhamento  
do seu progresso de  
medicação



# Acompanhamento da sua prescrição da medicação

Transfira o PDF para imprimir a sua prescrição da medicação.

Verifique a sua prescrição da medicação periodicamente e com cuidado no separador "Semana".



Mostre as recomendações do estudo CoroPrevention ao seu médico de família e/ou cardiologista.

A prescrição da medicação está dividida em dois grupos:

- ♥ Medicação cardíaca
- 🩹 Outra medicação



# Acompanhamento da sua prescrição da medicação

Pode adicionar, editar ou eliminar medicamentos da sua prescrição da medicação.

Certifique-se de que preenche todas as informações necessárias sobre o medicamento (ou seja, informações sobre o medicamento, horário e frequência). Pode tocar nos ícones do "Tipo" e da "Administração" para seleccionar a informação correta. Na agenda, para os lembretes Android/iOS, toque no ícone "Sino" para ativar/desativar o lembrete



A sua prescrição da medicação resulta de informações fornecidas pelos seus prestadores de cuidados. Em caso de dúvida ou se tiver cometido algum erro, pode contactar a enfermeira/investigador do estudo. A enfermeira/investigador do estudo pode ajudar a recuperar a sua prescrição original da medicação.

← Adicionar medicação

**Informações sobre o medicamento**

Tipo

Nome

Administração

Dosagem

**Horário**

19:00 Quantidade:

**Frequência de ingestão**

**Imagem**

**Notas**

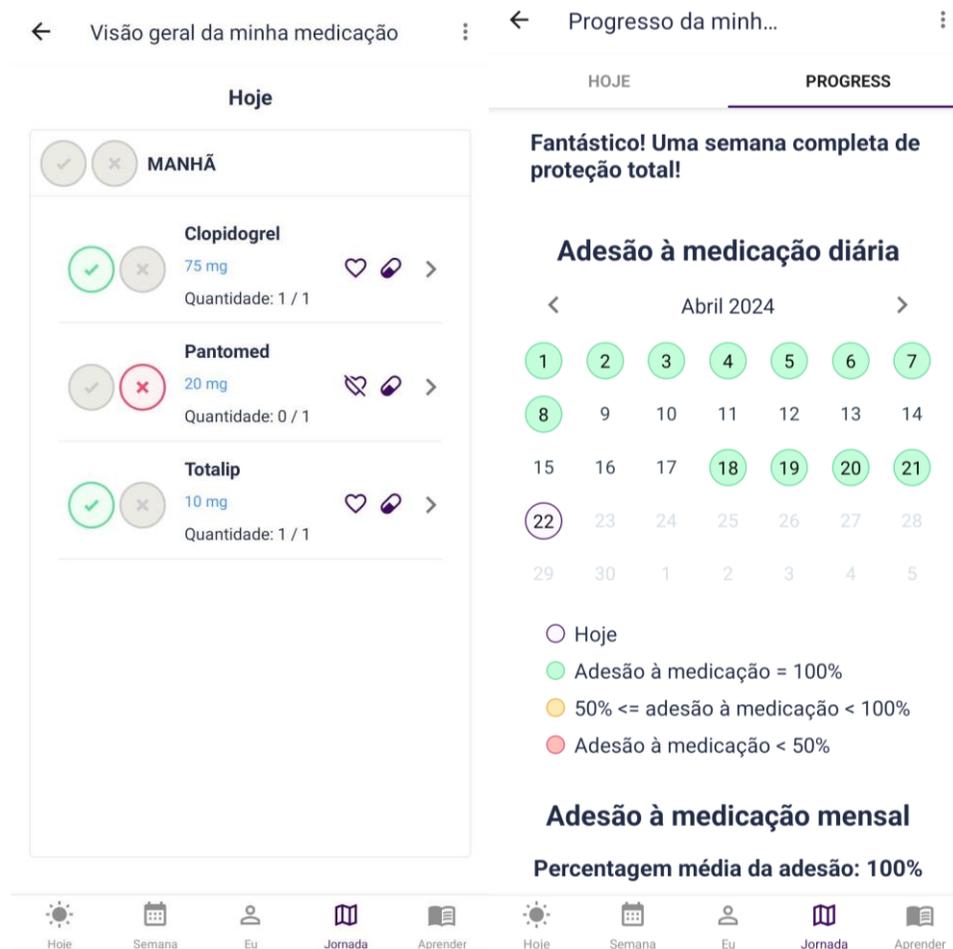
O Totalip é utilizado no tratamento do colesterol elevado e na redução do risco de acidente vascular cerebral, ataque cardíaco, ou outras complicações cardíacas em pessoas com diabetes tipo 2, doença coronariana ou outros fatores de risco.

Hoje Semana Eu Jornada Aprender



# Registo da sua ingestão de medicamentos e acompanhamento da sua adesão

- Para apoiar a sua adesão à medicação, pode monitorizar a sua ingestão de medicamentos.
- Pode registar se tomou a sua medicação ou não.
- Pode acompanhar a sua adesão à medicação.
- Pode escolher quando e a frequência com que pretende registar a toma da sua medicação. Pode fazê-lo numa determinada parte do seu dia ou numa base diária.



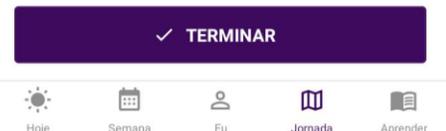


# Envio de lembretes de medicação personalizados

- A aplicação vai ajudar a lembrar quanto à toma da sua medicação com um lembrete no ecrã "O meu dia" da aplicação.
- Pode escolher os medicamentos para os quais pretende receber lembretes Android/iOS.
- Irá receber lembretes Android/iOS para tomar os seus medicamentos e registar a sua respetiva ingestão.



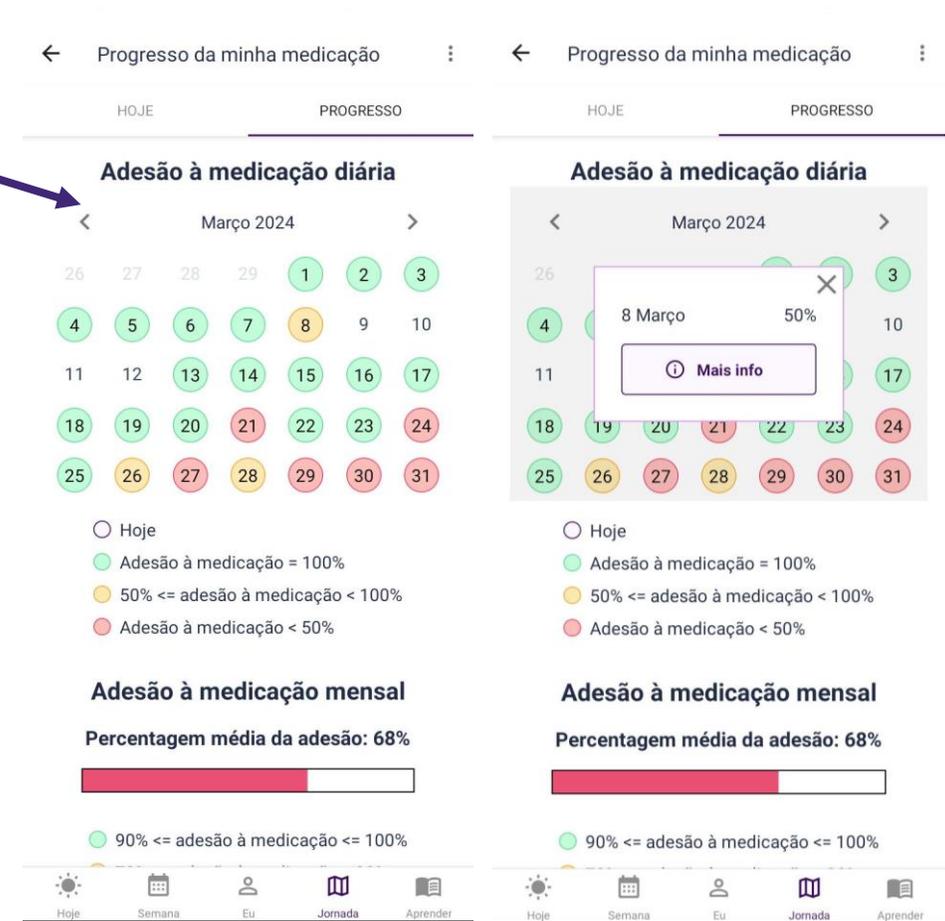
Os lembretes são programados manualmente e devem basear-se de acordo com a prescrição médica. Em caso de dúvida, deve procurar aconselhamento médico junto da enfermeira/investigador do estudo ou do seu médico.





# Acompanhamento do seu progresso de medicação

- Pode escolher o mês para o qual pretende ver a evolução da sua medicação.
- Pode ver a sua adesão diária à medicação. As cores dos dias indicam a sua adesão diária à medicação.
- Pode ver a sua adesão média à medicação do mês selecionado. A cor da barra indica até que ponto foi razoável a sua adesão mensal à medicação.





# Adesão à medicação

**Manutenção do Comportamento:** Manter o hábito saudável

Irá receber apoio para manter a sua adesão à medicação:



Funcionalidades  
gerais



# Começar a mexer-se

## Iniciar ação: Aprender

A aplicação vai incentivar a tornar-se fisicamente ativo através de várias funcionalidades:



Funcionalidades  
gerais



Utilização da  
ferramenta de  
contagem de  
passos



# Utilização do contador de passos

A ferramenta de contagem de passos pode ajudar a monitorizar os seus passos diários.





# Começar a mexer-se

**Ação planeada:** Planear o exercício

Irá receber apoio para planear e monitorizar a sua atividade física:



Definição de objetivos para atividade física



Registo de atividades físicas



Monitorização do objetivo de atividade diária



# Definição de objetivos para atividade física

- Durante o seu encontro com a enfermeira do seu caso, define em conjunto o seu objectivo de actividade diária e o objectivo desportivo semanal.
- As bandeiras denotam o objectivo mínimo e óptimo para o objectivo desportivo semanal. Esforce-se por alcançar pelo menos a bandeira amarela, mas aponte para a bandeira de chegada.
- Se aplicável, o treino de intensidade pode ser incluído no seu objectivo desportivo semanal.



Se as actividades esportivas ou exercícios de musculação estiverem a causar dor ou desconforto, por favor, baixe a intensidade ou frequência e consulte a enfermeira ou o médico do seu caso.

O meu objetivo semanal de atividade física

HOJE	PLANO
😊 Intensidade	Moderada
📅 Número de sessões por semana	3
🕒 Duração	20-35 min.
🏋️ Treino de força	Sim

[Semana anterior](#) [Próxima semana](#)

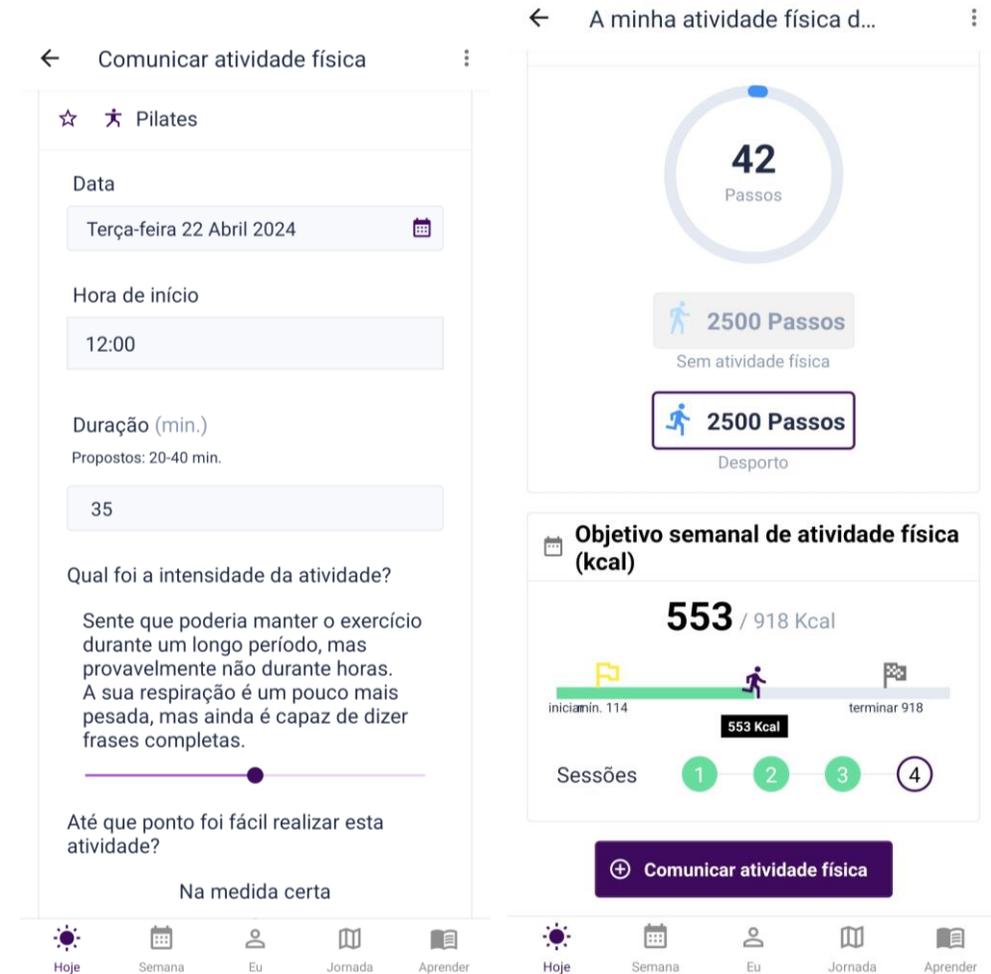


# Registo de atividades físicas

- Pode registar uma atividade física depois de a ter realizado.
- Com base na intensidade e exequibilidade relatadas, receba conselhos de exercícios personalizados.
- A sua evolução para atingir o objetivo de atividade física semanal é atualizado quando regista uma atividade, conforme indicado pelo boneco a correr na barra.



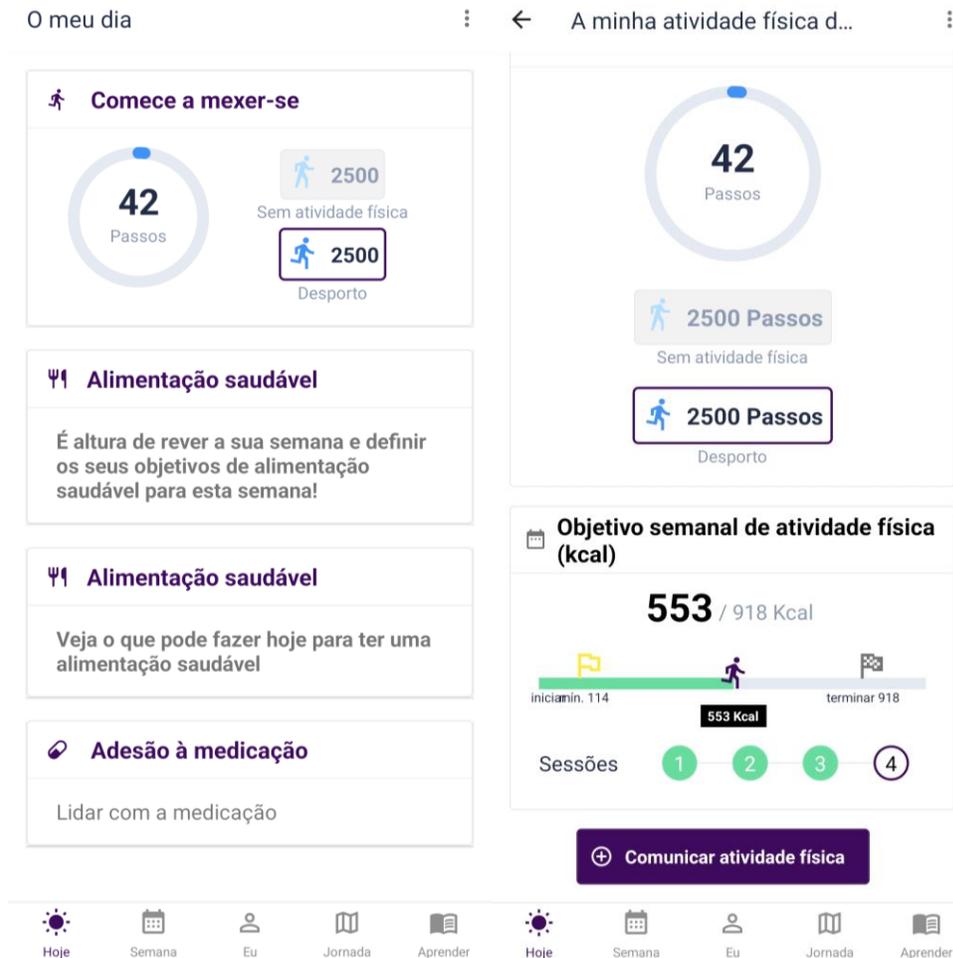
Durante a prática de atividades longas ou entre várias atividades, não se esqueça de programar também uma pausa.





# Monitorização do objetivo de atividade diária

- Durante o dia, pode monitorizar o seu objetivo de atividade diária. Este objetivo é expresso em passos.
- Não se esqueça de usar o smartphone durante o dia, uma vez que regista os seus passos.
- Tenha em atenção que a contagem de passos apresentada na aplicação CoroPrevention não será a mesma que a contagem de passos no Saúde Connect /Apple Health. A aplicação CoroPrevention mostra apenas os passos dados durante as atividades diárias, enquanto que o Saúde Connect /Apple Health mostra todos os seus passos (incluindo os passos dados durante atividades desportivas).





# Começar a mexer-se

**Manutenção do Comportamento:** Manter o hábito saudável

A aplicação vai incentivar a manter a prática de atividade física através de várias funcionalidades:



Funcionalidades  
gerais



Utilização da  
ferramenta de  
contagem de  
passos



# Alimentação saudável

## Iniciar ação: Aprender

A aplicação incentiva-o a comer de forma saudável através de várias funcionalidades:



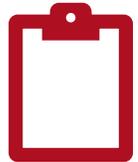
Funcionalidades  
gerais



# Alimentação saudável

**Ação monitorizada:** Registrar os objetivos

**Irá receber apoio para melhorar a sua nutrição:**



Registo da  
pontuação  
nutricional



Feedback sobre a  
pontuação  
nutricional



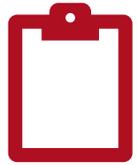
Definição de  
objetivos para  
uma nutrição  
saudável



# Registo da pontuação nutricional

- A pontuação nutricional indica até que ponto a sua alimentação é saudável para o coração. É expressa como uma percentagem.
- Uma pontuação nutricional de 100% é o melhor que se pode conseguir. No entanto, nem todos conseguem atingir estes 100%. O objetivo é aproximar-se o mais possível dos 100%.
- A pontuação nutricional é calculada com base na quantidade consumida de determinados grupos de alimentos, como cereais integrais, batatas, álcool e açúcar.
- Note-se que, nas consultas com o enfermeiro, preencheu um questionário semelhante no tablet. No entanto, na aplicação móvel, a formulação das frases foi adaptada para facilitar a resposta às perguntas.





# Registo da pontuação nutricional

- Todas as semanas, registará a sua pontuação nutricional (ou seja, o que comeu na semana anterior). Esta informação será utilizada para lhe dar feedback sobre os seus hábitos alimentares.
- Ao preencher o questionário, pense na semana anterior como tendo iniciado na segunda-feira e terminado no domingo.
- Estão disponíveis algumas informações adicionais sobre como responder ao questionário.

The image shows two screenshots of a mobile application interface. The left screenshot is titled "A minha pontuaçã..." and contains the text: "Primeiro vamos verificar até que ponto a sua alimentação atual é saudável com o questionário de Pontuação nutricional. Ao responder às perguntas que se seguem, considere a semana passada como começando na segunda-feira e terminando no domingo." Below the text is a "SEGUIENTE" button and a navigation bar with icons for "Hoje", "Semana", "Eu", "Jornada", and "Aprender".

The right screenshot is titled "A minha pontuação nutricional" and shows a section for "Cereais integrais". It asks: "Quantas porções de cereais integrais consumiu na semana passada?" and provides radio button options: "Nenhum", "1-6", "7-12", "13-18", "19-31" (which is selected), and ">32". Below the options is a detailed instruction: "Preencha quantas porções de cereais integrais (pão integral, nozes tostadas e cereais integrais, massas integrais, arroz integral) consumiu esta semana. Uma porção é equivalente a 1 fatia de pão (tamanho de torrada), 2 pedaços de torrada, 1 noz pequena, meia noz grande, meia chávena de arroz ou massa." At the bottom, there is a "SEGUIENTE" button and the same navigation bar as in the first screenshot.



# Feedback sobre a pontuação nutricional

- A sua pontuação nutricional será expressa em percentagem, em que 100% é a melhor pontuação possível e quanto mais se aproximar dela, melhor.
- Para cada grupo de alimentos, pode comparar o valor registado com o valor recomendado.
- O seu objetivo deve ser atingir os valores recomendados para todos os grupos de alimentos.
- Os grupos de alimentos para os quais ainda não atingiu o valor recomendado são bons candidatos para os seus objetivos da semana seguinte.





# Definição de objetivos para uma nutrição saudável

- Todas as segundas-feiras de manhã, recebe um lembrete para rever a semana anterior e definir os seus objetivos para a semana seguinte.
- Em cada semana, pode definir um ou vários objetivos de nutrição saudável, escolhendo entre os objetivos predefinidos.
- Cada objetivo está relacionado com um grupo de alimentos com pontuação nutricional.
- Pode definir qualquer número de objetivos de nutrição saudável mas, no mínimo, tem de definir um.
- Todas as semanas, começa a partir dos objetivos da semana anterior.

The screenshot shows a mobile application interface for defining nutrition goals. It is divided into two main sections: 'A minha alimentação...' (My nutrition) and 'Os meus objetivos d...' (My goals).

**A minha alimentação...**

Aqui estão os seus objetivos para uma alimentação saudável para esta semana. Boa sorte com uma alimentação saudável para o coração! Vai conseguir!

Os meus objetivos de alimentação saudável:

- Comer mais peixe e proteína saudável  
Pelo menos 5 porções semanalmente
- Utilizar gorduras saudáveis  
Pelo menos 6 vezes utilizadas semanalmente
- Comer alimentos saborosos mas limitar a quantidade de açúcar  
No máximo 20 gramas diariamente

**Os meus objetivos d...**

Tenha cuidado para não definir demasiados objetivos ao mesmo tempo.

Os meus objetivos de alimentação saudável

- Comer mais peixe e proteína saudável  
Pelo menos 5 porções semanalmente
- Utilizar gorduras saudáveis  
Pelo menos 6 vezes utilizadas semanalmente
- Comer alimentos saborosos mas limitar a quantidade de açúcar  
No máximo 20 gramas diariamente

Buttons: + ADICIONAR OBJETIVO, ✓ TERMINAR

Navigation bar: Hoje, Semana, Eu, Jornada, Aprender



# Definição de objetivos para uma nutrição saudável

- Pode adicionar, editar e eliminar objetivos conforme desejar.



Coma produtos alimentares que sejam adequados para si. Em caso de dúvida sobre conselhos nutricionais ou quantidades de alimentos, fale com o seu médico, enfermeiro ou outro profissional de saúde.

← Defina um objetivo d... : ← Defina um objetivo d... :

## Comer alimentos integrais

**Informação**

Ao selecionar este objetivo, tentaremos aumentar a sua ingestão de fibras integrais. Ao consumir produtos à base de cereais (pão, massa, arroz), é importante selecionar variedades de cereais integrais: pão integral, massa integral, arroz integral. Escolha alimentos integrais pois possuem um teor de fibra mais elevado. Isto significa que são digeridos mais lentamente e são mais saciantes, sendo saudáveis para o coração, ajudam a regular o açúcar no sangue e reduzem o colesterol. Tente comer alimentos integrais pelo menos duas vezes por dia (por exemplo, cereais integrais ao pequeno almoço e pão integral ao meio dia).

**Sugestões**

- Encher-se de fibras! As fibras reduzem o colesterol e o risco cardiovascular, mas como bônus, os alimentos ricos em fibras podem ajudá-lo/a a sentir-se satisfeito/a com menos calorias, apoiando assim a perda de peso! (por exemplo: aveia, trigo, centeio, arroz integral, fruta, vegetais, leguminosas).

**Cada pequeno passo conta para fazer uma grande mudança!**

Definir um objetivo diariamente  
porções recomendadas: Pelo menos 4

Objetivo porções:

Pelo menos

**GUARDAR**

Hoje Semana Eu Jornada Aprender



# Alimentação saudável

**Comportamento mantido:** Manter o hábito saudável

**Irá receber apoio para manter a sua nutrição saudável:**



Funcionalidades  
gerais



Registo da  
pontuação  
nutricional



# Viver sem fumar

## Iniciar ação: Aprender

A aplicação incentiva-o a preparar-se para deixar de fumar através das seguintes funcionalidades:



Funcionalidades  
gerais



# Viver sem fumar

**Ação monitorizada:** Deixar de fumar

Receberá apoio para deixar de fumar através de:



Definição de objetivos para uma vida sem fumar



Acompanhamento do progresso



# Definição de objetivos para uma vida sem fumar

- Se aceder a “Ação monitorizada”, receberá um lembrete para que defina um plano para deixar de fumar.
- Comece definindo a data e a hora.
- A seguir, pode ver o seu plano para deixar de fumar, incluindo o material educativo relacionado com as formas de deixar de fumar. Toque num tópico para saber mais sobre este assunto.

The screenshot shows a mobile application interface for setting a quit date and viewing a plan. At the top, there are two navigation arrows: a left arrow labeled "Definir uma data para deixar de fumar..." and a right arrow labeled "Preparar-se para deixar de fumar...".

The left panel contains the following text: "Escolha uma data que lhe pareça boa, pode ser agora, mas também pode ser mais tarde, conforme se sinta preparado. Certifique-se de que a data não é demasiado longínqua, por exemplo, dentro de duas semanas. Além disso, defina a que horas do dia vai deixar de fumar. Escolha um momento que seja o mais fácil para si." Below this text, it says "Vou deixar de fumar no dia" followed by a date selector showing "31/10/2024" and a time selector showing "20:30".

The right panel contains the following text: "Há muitas coisas que podem facilitar o processo de deixar de fumar. Pode ler mais sobre o assunto abaixo." Below this text, there is a list of topics with right-pointing arrows: "Envolver os outros", "Preparar o terreno", "Desafios", "Benefícios e prémios", "Planos de sucesso", and "Manter um diário".

At the bottom of the screen, there are two large purple buttons: "▶ SEGUINTE" and "✓ TERMINAR". Below these buttons is a navigation bar with icons and labels for "Hoje", "Semana", "Eu", "Jornada", and "Aprender".



# Definição de objetivos para uma vida sem fumar

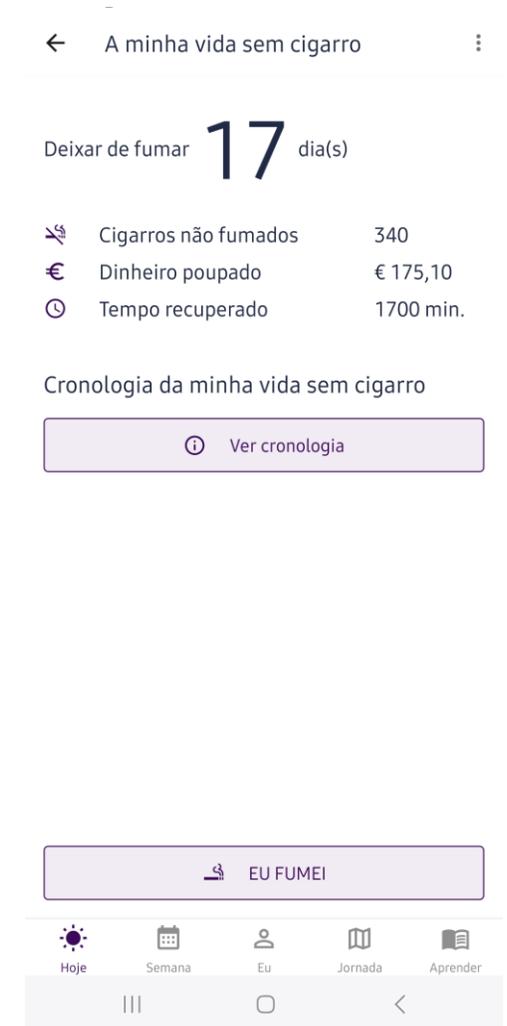
- Quando chegar à data programada para deixar de fumar, receberá um lembrete correspondente de manhã.
- Pode indicar que deixa de fumar tocando no botão “Deixar de fumar agora”.





# Acompanhamento do progresso de uma vida sem fumar

- Receberá lembretes diários com o acompanhamento do progresso do seu estado de não fumador.
- Informação fornecida que o apoia ter uma vida sem fumo, incluindo estatísticas sobre o tempo que passou sem fumar e a cronologia da vida sem fumar.
- Se fumou, pode indicá-lo tocando no botão na parte inferior do ecrã. A aplicação irá guiá-lo na atualização do seu plano de deixar de fumar.





# Viver sem fumar

**Comportamento mantido:** Manter o hábito saudável

Receberá apoio para manter a sua vida sem cigarro:



Funcionalidades  
gerais



# Aliviar o stress

## Iniciar ação: Aprender

A aplicação incentiva-o a preparar-se para aliviar o stress através das seguintes funcionalidades:



Funcionalidades  
gerais



# Aliviar o stress

**Ação monitorizada:** Treinar as suas competências

Receberá apoio para melhorar o seu alívio de stress e o bem-estar mental:



Definição de  
objetivos para  
aliviar o stress



Execução de  
exercícios para  
aliviar o stress



# Definição de objetivos para aliviar o stress

- Todos os meses, irá rever e definir os seus objetivos para aliviar o stress. Pode escolher entre dois objetivos:
  - Reduzir o stress
  - Melhorar o bem-estar mental
- Para cada um destes objetivos, é oferecido um conjunto separado de exercícios para aliviar o stress.

← Os meus objetivos de alívio d... ⋮

O que espera alcançar com o módulo de alívio do stress?

- Stress reduzieren  
Lernen Sie, Ihr Stressniveau mit Hilfe von Atemübungen oder Muskelentspannungsübungen zu reduzieren.
- Seelisches Wohlbefinden verbessern  
Lernen Sie, Ihr geistiges Wohlbefinden zu verbessern, indem Sie ein Dankbarkeitstagebuch führen oder mentale Übungen machen.

Os exercícios que oferecemos na aplicação podem ajudá-lo a reduzir o stress e a melhorar o seu humor. No entanto, estes exercícios não substituem a ajuda profissional. Se tiver preocupações com a sua saúde mental, contacte o enfermeiro/investigador responsável pelo estudo ou procure ajuda profissional.

✓ Terminar

Hoje   Semana   Eu   Jornada   Aprender

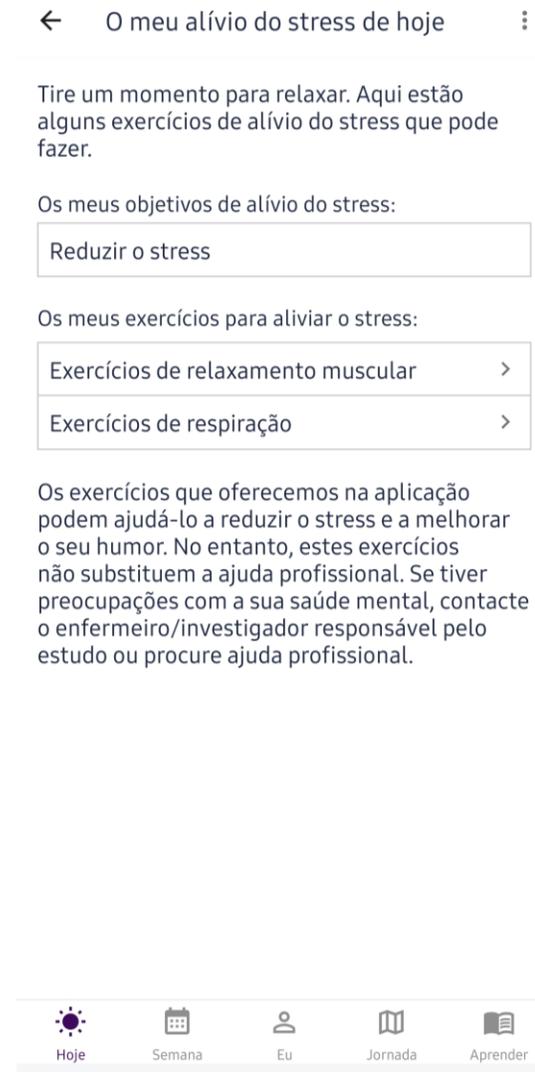


# Execução de exercícios para aliviar o stress

- Receberá todos os dias um lembrete para realizar os seus exercícios de alívio do stress.
- Pode ver os seus objetivos de alívio do stress e os exercícios recomendados para o efeito.
- Para cada exercício está disponível informação sobre como deve fazer os exercícios.



Os exercícios que oferecemos na aplicação podem ajudá-lo a reduzir o stress e a melhorar o seu humor. No entanto, estes exercícios não substituem a ajuda profissional. Se tiver preocupações com a sua saúde mental, contacte o enfermeiro responsável pelo caso ou procure ajuda profissional.





# Aliviar o stress

**Comportamento mantido:** Manter o hábito saudável

Receberá apoio para manter os seus níveis de stress baixos através de:



Funcionalidades  
gerais

# Começar

Os separadores na barra de navegação inferior são:



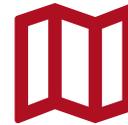
Hoje



Semana



Eu



Jornada



Aprender

# Hoje

- Haverá diferentes lembretes da aplicação no separador "Hoje", incentivando a cumprir com os diferentes objetivos comportamentais (por exemplo, "Adesão à medicação" e "Começar a mexer-se").
- Toque num lembrete da aplicação para o abrir e agir.
- Pode concluir as atividades dos lembretes por qualquer ordem.

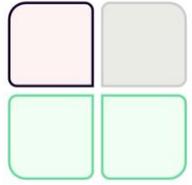


O meu dia

Passos  Sem atividade física  2500

**Adesão à medicação**

**Manhã medicação**

 1x Bisoprolol  
1x Totalip  
1x Cardiac med 4  
1x Omeprazol

Tomou a sua medicação manhã?

**Controlo da tensão arterial**

Não se esqueça de medir a sua tensão arterial!

**Alimentação saudável**

Veja o que pode fazer hoje para ter uma

Hoje Semana Eu Jornada Aprender



← Registrar o meu parâmetr...

**Tensão arterial**

sistólica / diastólica

mm Hg

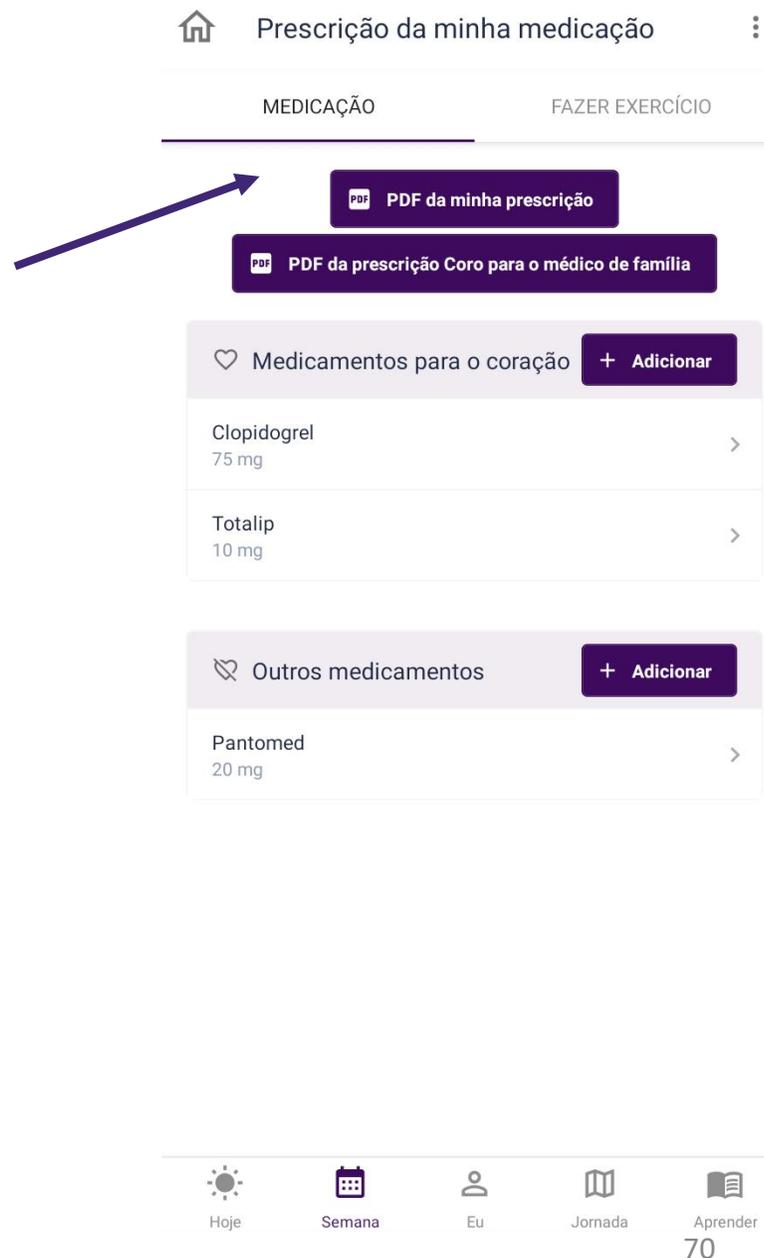
**GUARDAR**

Hoje Semana Eu Jornada Aprender



# Semana

- O número de separadores de navegação no topo do separador "Semana" depende do número de comportamentos que tem atualmente no nível de orientação "Ação monitorizada".
- No separador "Medicação", pode sempre encontrar a sua prescrição da medicação atual. Aqui pode ver e editar a sua prescrição da toma de medicação.
- No separador "Fazer exercício", pode encontrar o seu plano semanal de exercícios.
- No separador "Nutrição", pode encontrar os seus objetivos de nutrição saudável para esta semana.
- No separador "Fumar", pode encontrar o seu plano para deixar de fumar.
- No separador "Stress", pode encontrar os seus objetivos para aliviar o stress.





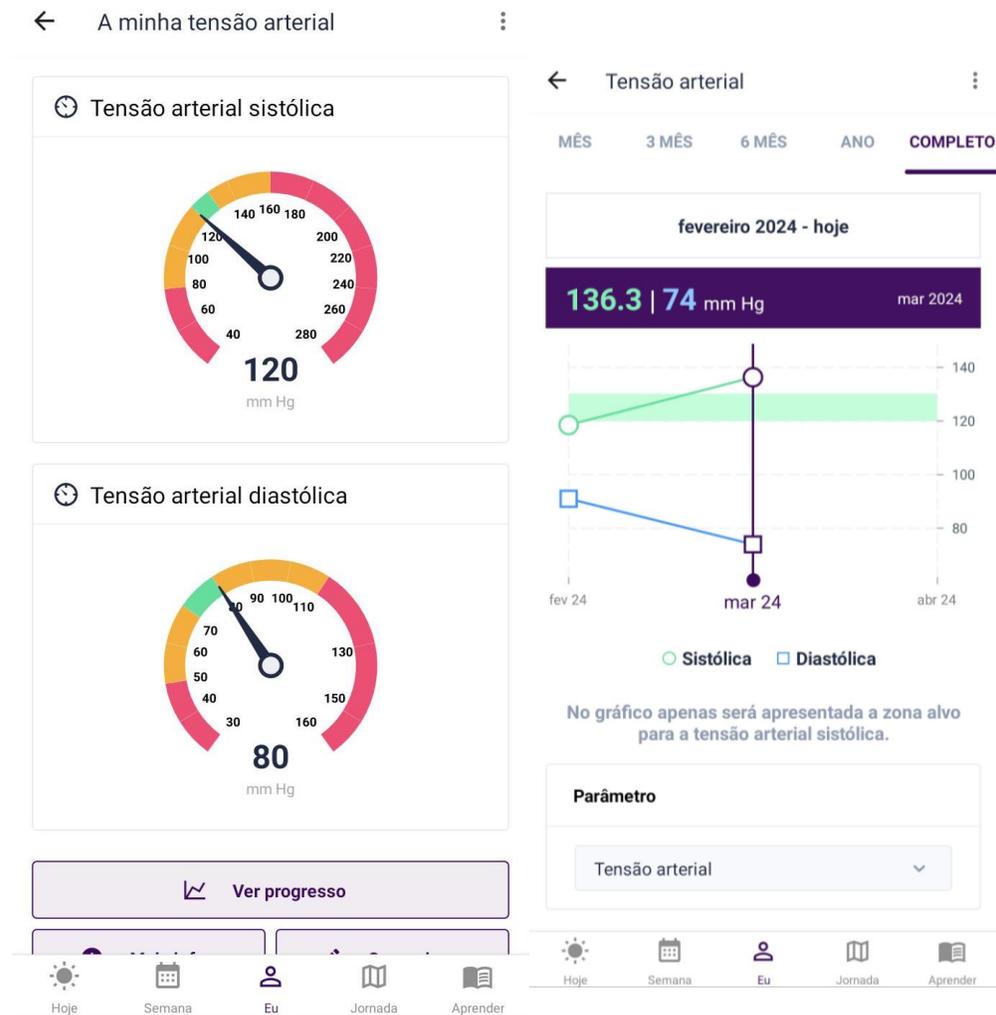
Eu

- No separador "Eu", tem uma descrição geral dos seus quatro parâmetros principais:
  - Tensão arterial
  - Peso
  - HbA1c – (glicose)
  - Colesterol LDL
- Para cada parâmetro, pode:
  - Ver o parâmetro em maior detalhe, tocando na escala correspondente
  - Registrar o valor do parâmetro
  - Ver a evolução num gráfico
  - Definir lembretes na aplicação e receber recomendações para aumentar/diminuir a frequência da medição





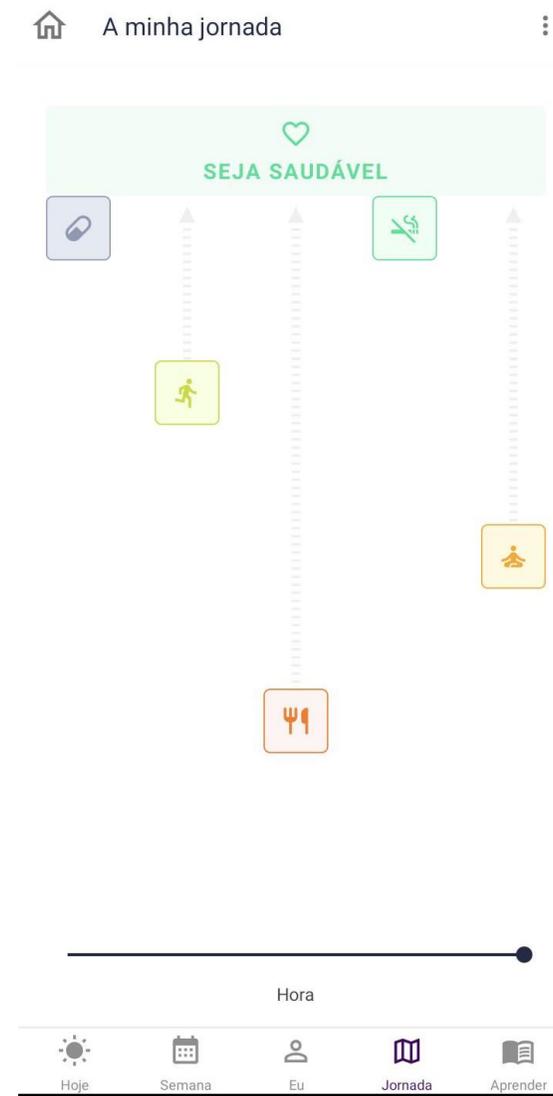
- A cor da escala dos parâmetros indica o seu nível de sucesso. A zona verde é a zona ideal do parâmetro.
- A aplicação acompanha a evolução dos seus parâmetros.
- Com base nos seus objetivos e na evolução dos valores dos seus parâmetros, recebe lembretes da aplicação para alterar a frequência da medição dos seus parâmetros.



# Jornada

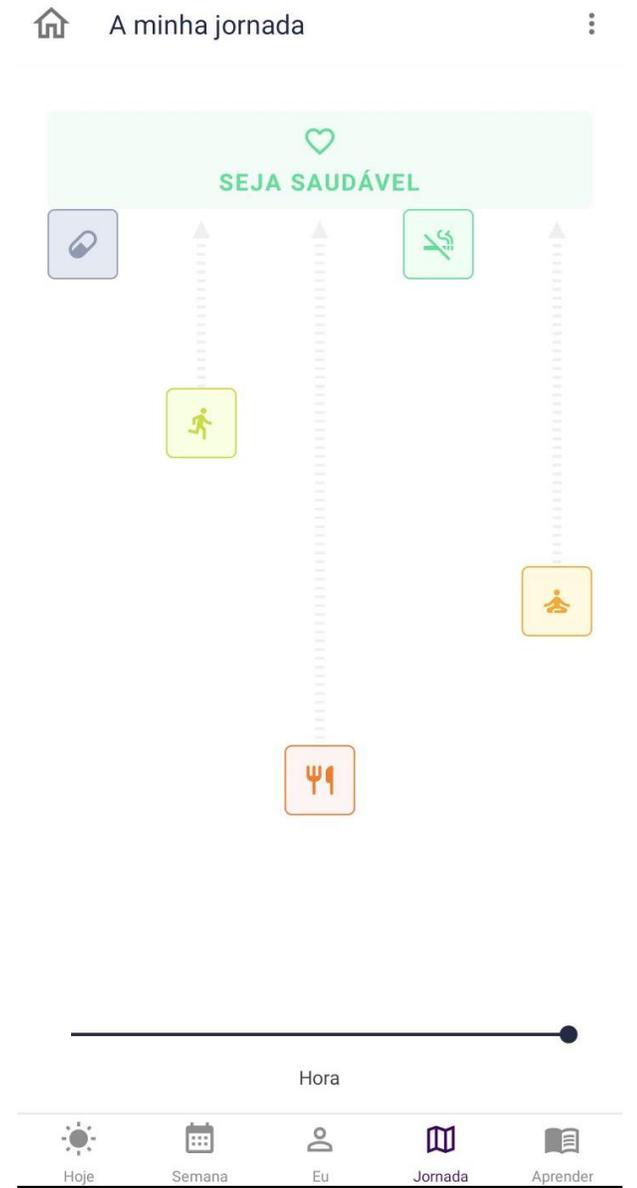
- No separador "Jornada", pode ver a evolução dos seus objetivos comportamentais relativamente ao grande objetivo "Seja saudável". Os objetivos comportamentais da esquerda para a direita são os seguintes:

- Adesão à medicação 
- Começar a mexer-se 
- Alimentação saudável 
- Viver sem fumar 
- Aliviar o stress 



# Jornada

- A visualização da jornada é atualizada uma vez por semana (na segunda-feira).
- A cor e a distância em relação a "Seja saudável" diferem consoante o seu estado atual para os objetivos comportamentais.





# Aprender

- Pode aumentar os seus conhecimentos, assistindo ao conteúdo educativo e realizando o desafio do conhecimento.
- Receba lembretes da aplicação sobre conteúdos educativos recomendados.
- Há uma série CoroPrevention ("Um novo começo") com vídeos sobre a vida após um evento cardíaco. Desde que iniciou o estudo, há um novo episódio disponível todas as semanas.

No separador "Aprender", existem quatro separadores na parte superior.

The screenshot shows the 'Aprender' app interface. At the top, there are four tabs: 'FAVORITOS', 'BIBLIOTECA', 'DESAFIO', and 'PROGRESSO'. Below the tabs is a search bar labeled 'Procurar'. The main content area displays a list of educational items, each with a document icon and a heart icon. The items include:

- Pontos chave do suporte básico de vida quando está sozinho
- Medir a minha própria pressão arterial e como interpretar os resultados
- A função do coração
- Como manter os meus hábitos saudáveis a longo prazo
- Importância do compromisso com o programa de promoção da saúde
- O que posso fazer para manter o meu coração saudável?
- O que é um programa de promoção de saúde e por que é importante?
- Como posso prevenir um novo ataque cardíaco
- Fatores de risco para a doença coronária e como lidar com eles

Four external icons are shown with arrows pointing to the tabs:

- Favoritos**: A red star icon in a folder.
- Biblioteca**: A red icon of a stack of books.
- Desafio**: A red icon of a document with a pencil.
- Progresso**: A red icon of a bar chart with an upward arrow.

At the bottom of the app, there is a navigation bar with five icons: 'Home', 'Semana', 'Eu', 'Jornada', and 'Aprender'.



# Favoritos e Biblioteca

- Pode adicionar aos "Favoritos" os conteúdos que considere interessantes e que pretenda ver novamente mais tarde. Pode encontrar todos estes conteúdos no separador "Favoritos".
- Pode encontrar todos os conteúdos educativos disponíveis no separador "Biblioteca" da aplicação.
- A partir do conteúdo educativo, pode:
  - Ver vídeos 
  - Ler texto 
  - Ver imagens 
- Pode percorrer, pesquisar e filtrar o conteúdo educativo.





# Desafio

- O desafio do conhecimento consiste num pequeno questionário de escolha múltipla que avalia os seus conhecimentos sobre doenças cardiovasculares e recomenda alguma aprendizagem para melhorar os seus conhecimentos e tomar medidas.
- A sua pontuação no desafio de conhecimento é calculada com base no número de perguntas que respondeu corretamente.
- As estrelas indicam o seu nível de sucesso no desafio do conhecimento. Se conseguir três estrelas, sobe um nível no desafio do conhecimento.

← Pergunta 1

← O meu resultado

Para se manterem saudáveis, as pessoas devem variar as atividades que fazem, e devem concentrar-se em trabalhar a resistência, melhorar a força e manter a flexibilidade.

SIM

NÃO

★ ★ ☆

**Pontuou 11/14**

Excelente! Mas ainda pode melhorar  
Obteve pontuação alta em parâmetros de saúde, adesão à medicação, o meu coração, viver sem fumar, aliviar o stress.

Ver vídeos Ver progresso

1/14

Hoje Semana Eu Jornada Aprender



# Progresso

No separador "Progresso", pode ver:

- O seu desempenho no último desafio do conhecimento.
- O seu conhecimento atual para as diferentes categorias.
- O seu progresso para o desafio do conhecimento ao longo do tempo.



# Lembretes

Os lembretes são importantes porque vão notificar sobre ações pendentes que ajudam a atingir os seus objetivos comportamentais. A aplicação utiliza **lembretes da aplicação** e **lembretes Android/iOS** para avisar que deve agir.



Conhecer os  
tipos de  
lembretes



Definir  
lembretes

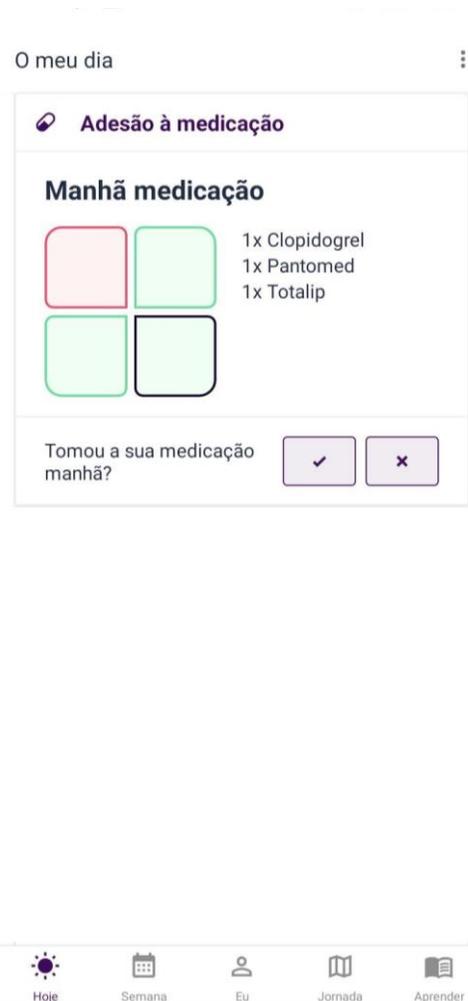


Avisos  
sobre  
lembretes

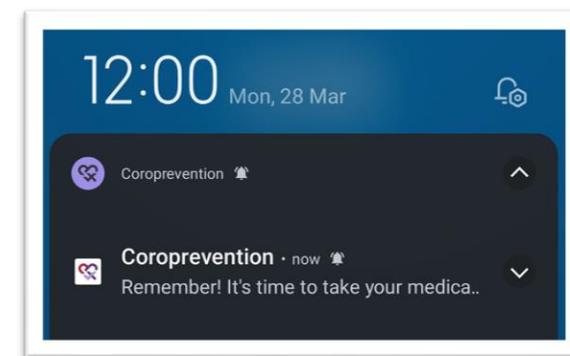


# Conhecer os tipos de lembretes

- Receba **lembretes da aplicação** no separador "Hoje" no menu inferior.
- Receba **lembretes Android/iOS** como notificações de incentivo no seu smartphone.
- Receberá diferentes tipos de lembretes da aplicação com base no seu nível atual de orientação e nos objetivos comportamentais selecionados.



Lembrete da aplicação



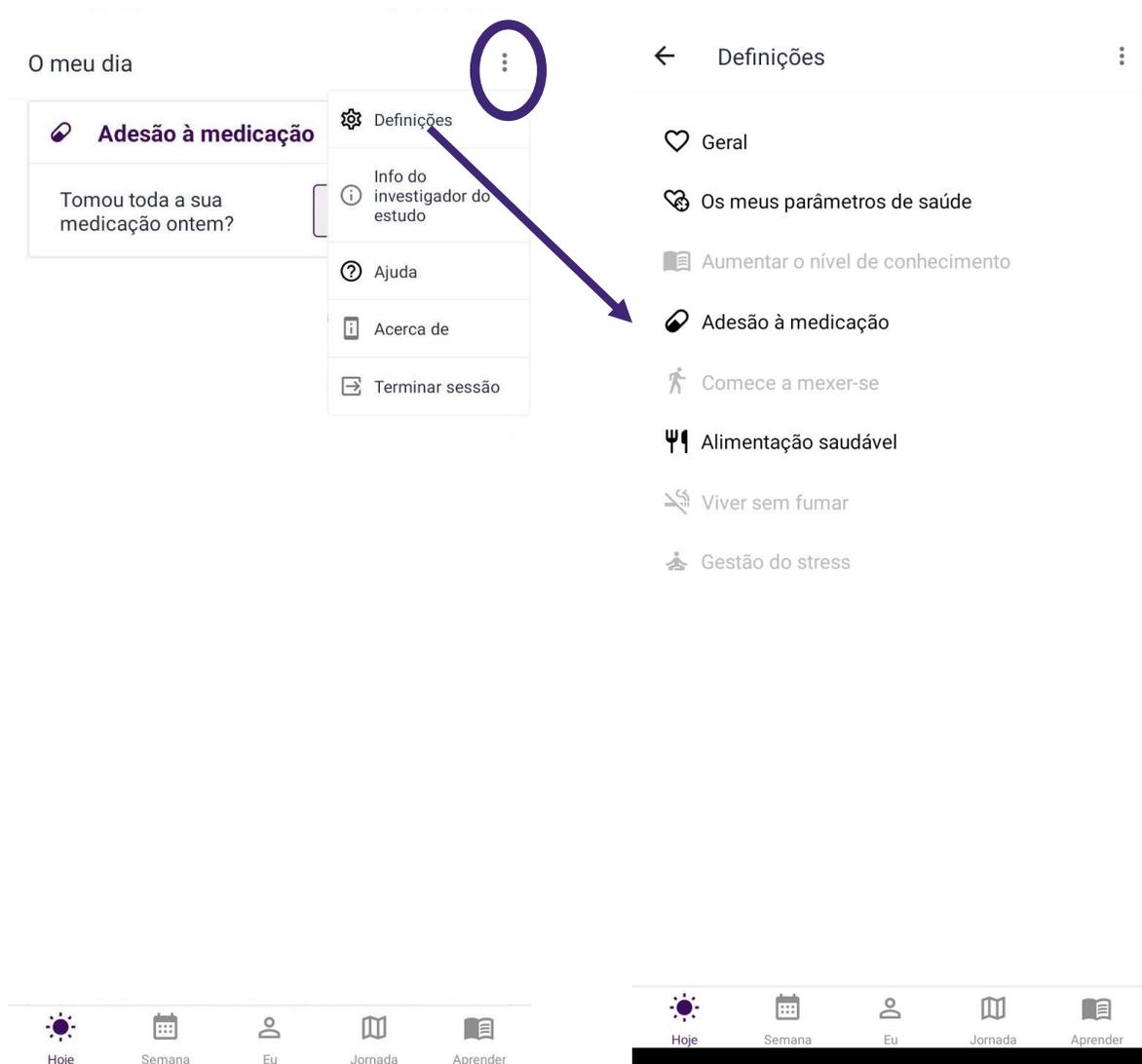
Lembrete Android/iOS

# Definir lembretes

Pode configurar lembretes no ecrã "Definições".

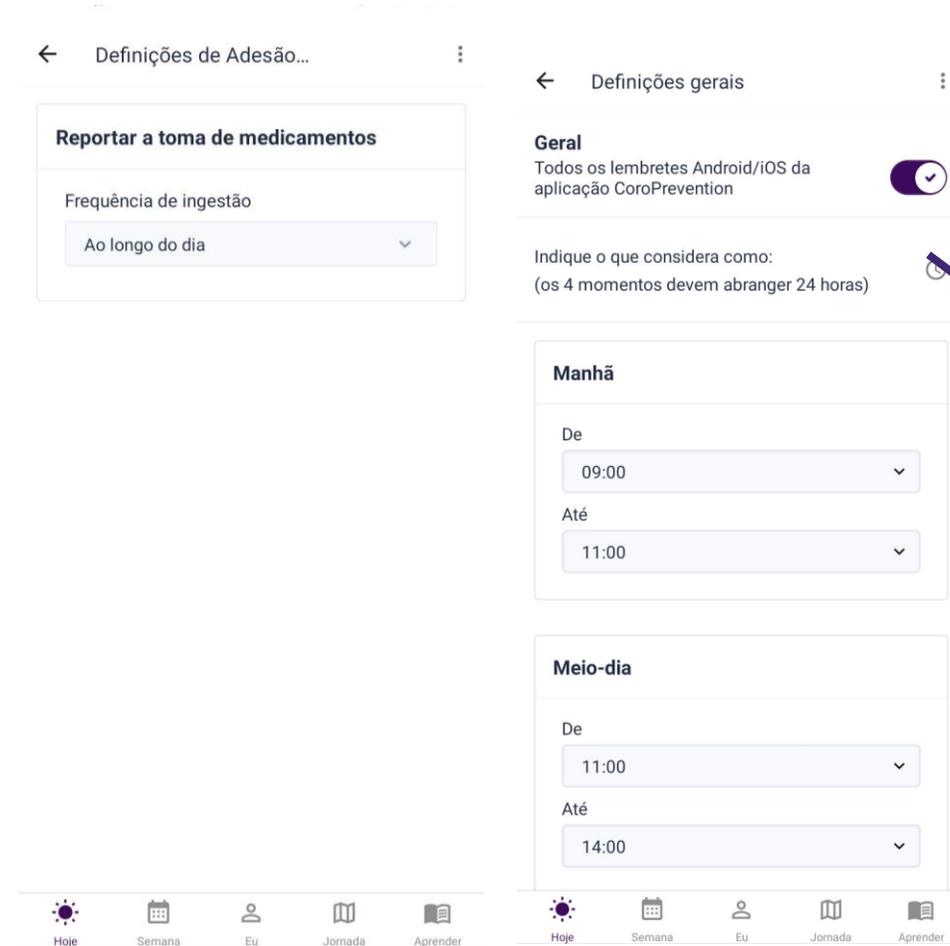
Toque nos "três pontos".

Toque em "Definições" para aceder às definições.



# Definir lembretes

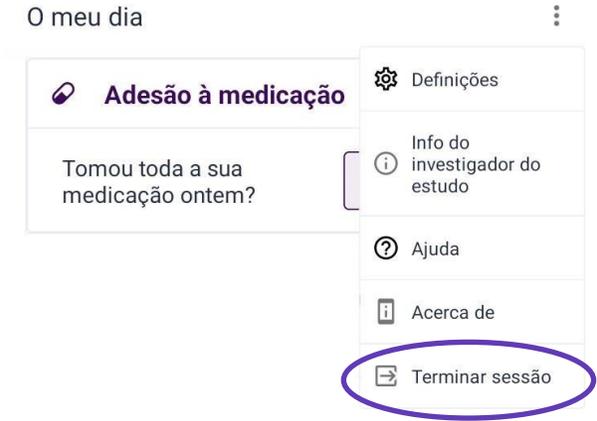
- Pode definir a hora a que pretende receber os lembretes da aplicação e Android/iOS.
- Pode desativar alguns lembretes da aplicação e Android/iOS. Além disso, pode utilizar a funcionalidade "Não incomodar" do Android/iOS para suspender toda a aplicação durante um determinado período de tempo.



Toque no botão de alternar para desativar **todos** os lembretes Android/iOS

# Definir lembretes

Se pretender, pode terminar a sessão na aplicação (no menu dos "três pontos"). Ao fazê-lo, deixará de receber lembretes Android/iOS.





## Avisos sobre lembretes

- No início do estudo, irá configurar os lembretes da medicação com a enfermeira/investigador do estudo. Juntos irão verificar se os lembretes se encontram corretos para a toma da medicação.
- Configure os lembretes de forma realista e útil. Se notar que os avisos lhe estão a causar stress ou incómodo, considere reconfigurá-los ou informe-se junto da enfermeira/investigador do estudo como poderá configurá-los de uma melhor forma.
- Os lembretes destinam-se a ajudar a praticar atividade física diária e devem basear-se na prescrição que foi dada pela enfermeira/investigador do estudo ou pelo seu médico. Em caso de dúvidas quanto à exatidão de um lembrete, consulte sempre a enfermeira/investigador do estudo, o seu médico ou, se disponível, a prescrição original.

# Obter ajuda

Foram disponibilizados recursos de ajuda adicionais, caso necessite de assistência adicional.



Obter ajuda  
com a  
aplicação



Contactar a  
enfermeira/inv  
estigador do  
estudo ou o  
fabricante

PERGUNTAS  
FREQUENTES  
(FAQ)

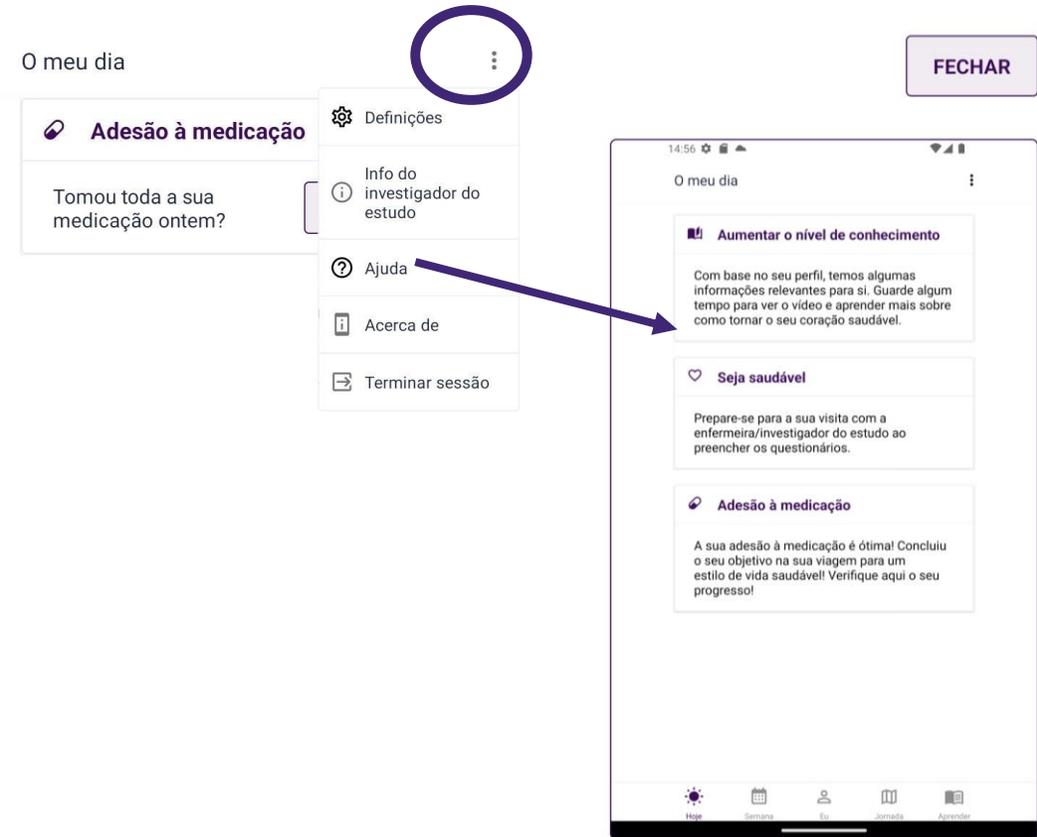
Ver perguntas  
frequentes



# Obter ajuda com a aplicação

Toque nos "três pontos" para ver a ajuda para o ecrã atual. Note-se que a ajuda não está disponível para cada ecrã.

O guia de ajuda explica-lhe passo a passo o que pode fazer no ecrã. Clique no botão "Seguinte" para avançar para a próxima mensagem de ajuda. Não é possível interagir com o ecrã durante a leitura das informações de ajuda.



Os dados mostrados na imagem não são os seus dados pessoais.

Veja os diferentes lembretes da aplicação que o/a incentivam a agir para alcançar os seus objetivos.





# Contactar a enfermeira/investigador do estudo ou o fabricante

Para contactar a enfermeira/investigador do estudo, ligue para o número indicado no ecrã "Informação da enfermeira/investigador do estudo". Também pode contactar o centro do estudo, visitando <https://coroprevention.eu/research/trial>

Fabricante legal:

Tampere University

Medicine and Healthtech

Arvo Ylpönkatu 34

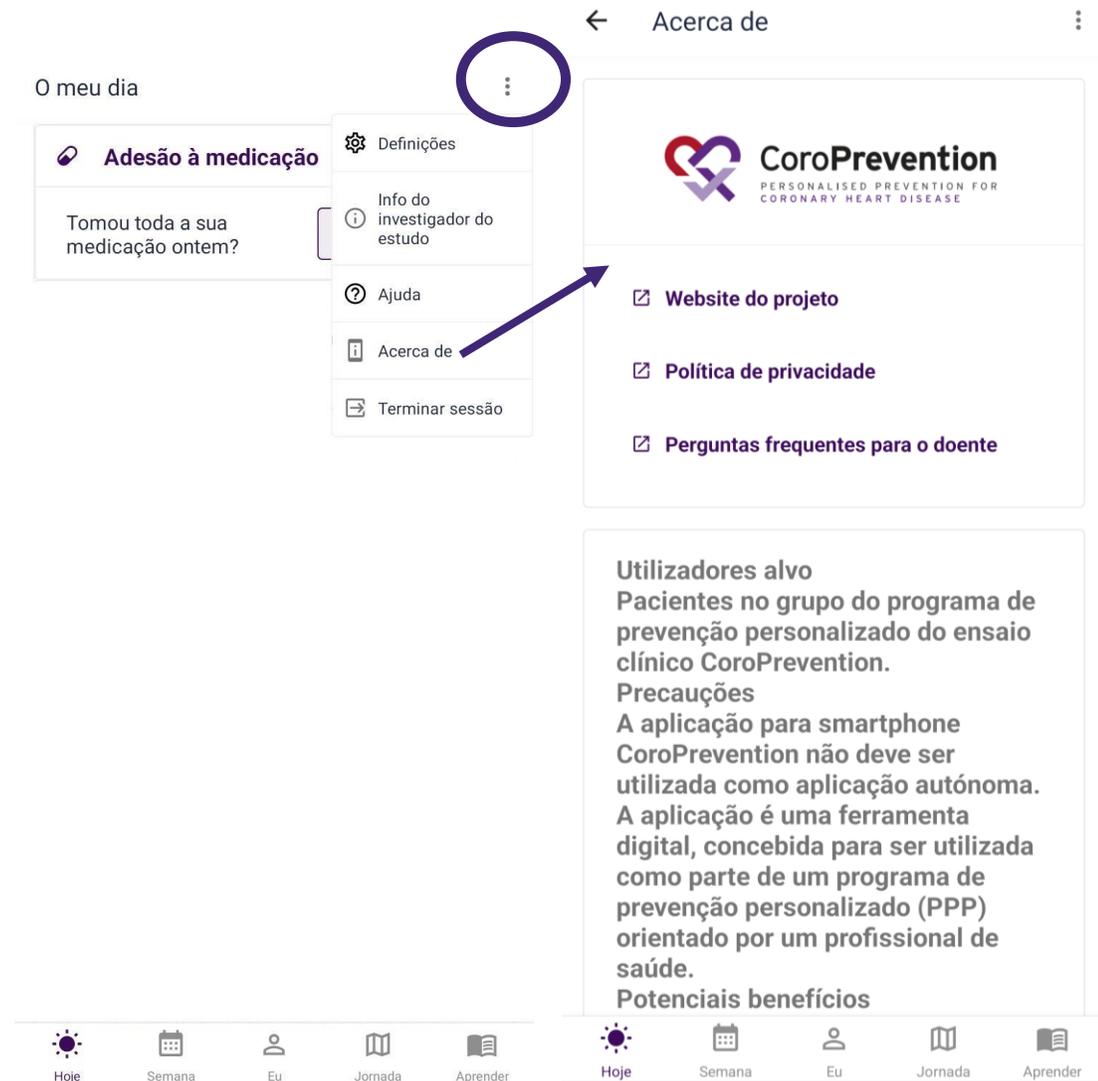
FIN-33520 TAMPERE

FINLAND



# Ver perguntas frequentes

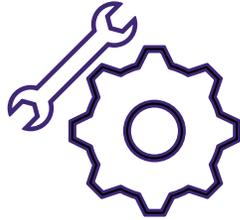
Toque no link no ecrã  
"Acerca de" para aceder  
às Perguntas frequentes  
no website.



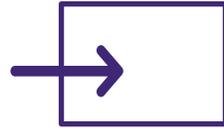
# Resolução de problemas



Obter informações técnicas



Configurar a aplicação



Iniciar sessão na aplicação



Reinstalar a aplicação



Ligar à Internet



Encontrar funcionalidades de acessibilidade



Conceder permissões



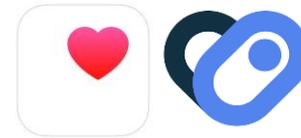
# Obter informações técnicas



Identificar o  
smartphone e  
requisitos  
mínimos



Identificar a sua  
loja de aplicações  
digitais



Identificar a  
sua aplicação  
para registo de  
atividades

# Identificar o smartphone e requisitos mínimos

- iOS/Apple smartphone:

Olhar para a parte de trás do smartphone é a melhor forma de determinar se é um smartphone iOS/Apple. Se tiver a palavra "iPhone" ou vir a imagem de uma maçã sem uma parte, então é um smartphone iOS/iPhone.

- Smartphone Android:

Uma vez que os smartphones Android são fabricados por uma variedade de empresas, as respectivas partes de trás diferem umas das outras.

Não têm de ter a indicação Android, mas no ecrã aparece normalmente "Google" ou "Powered by Android" ou mostra o ícone do robô verde quando o liga ou desliga. 

Em geral, se o seu smartphone não for um iPhone, é muito provável que seja um smartphone Android.





Google Play

# Identificar a sua loja de aplicações digitais

A Apple App Store e a Google Play Store são plataformas digitais onde pode adquirir e transferir software e aplicações digitais.

- Se tiver um smartphone iOS/Apple, pode transferir a aplicação CoroPrevention a partir da Apple App Store. 
- Se tiver um smartphone Android, pode transferir a aplicação CoroPrevention a partir da Google Play Store. 

*As atualizações da aplicação móvel também serão disponibilizadas através da Apple App Store e da Google Play Store.*



Para ter acesso às características mais recentes e às últimas correções de segurança, é importante manter sempre a sua aplicação actualizada.

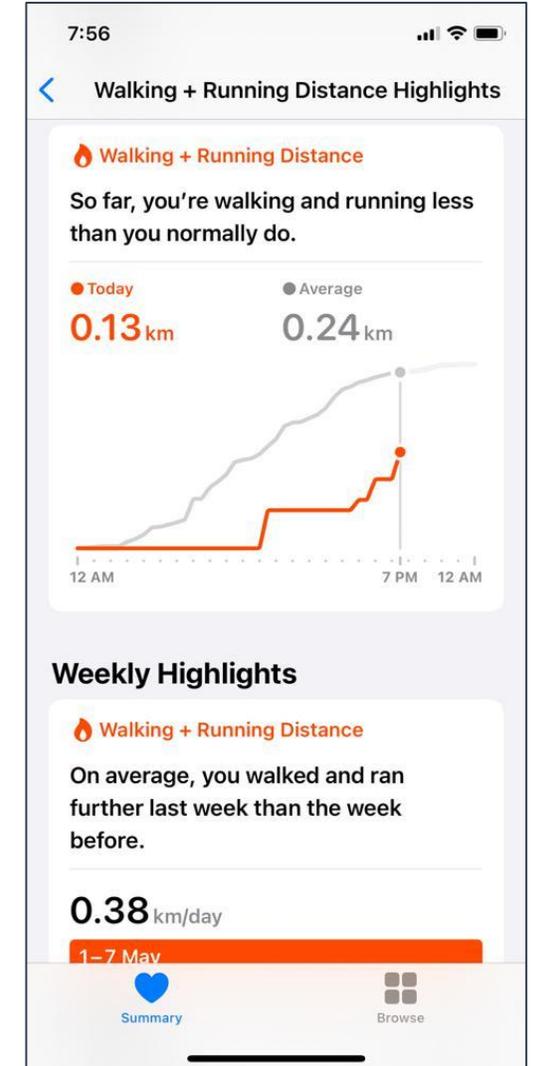


# Identificar a sua aplicação para registo de atividades

## Saúde da Apple



- Por predefinição, a aplicação Saúde está disponível em todos os smartphones Apple/iOS. Portanto, não precisa de a transferir e instalar.
- A aplicação Saúde recolhe dados de saúde do seu iPhone, Apple Watch e aplicações que já utiliza.





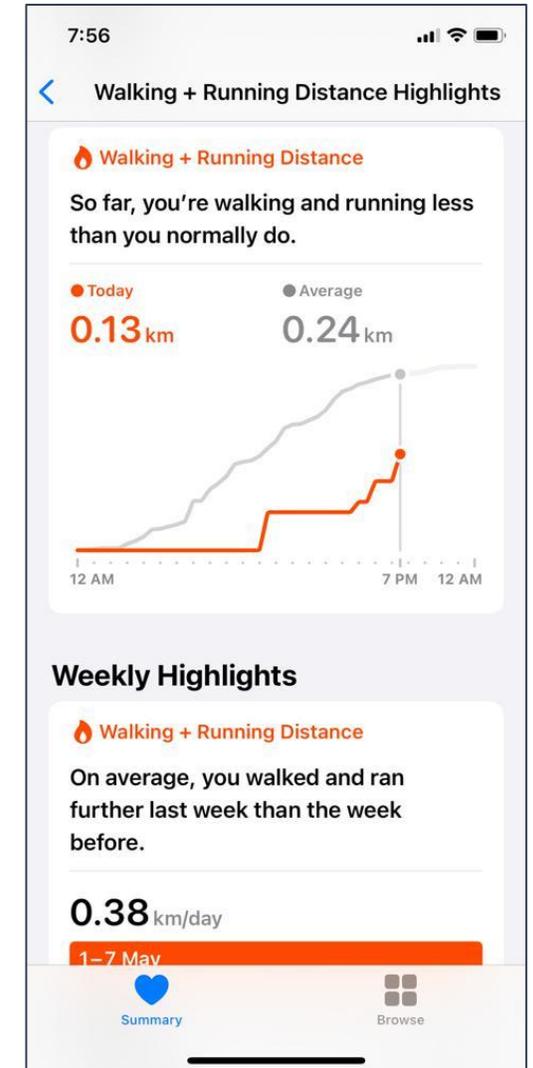
# Identificar a sua aplicação para registo de atividades

## Saúde da Apple



- Pode abrir a aplicação Saúde, tocando no ícone da aplicação.
- Para obter mais informações sobre como utilizar a aplicação Saúde, visite:

<https://support.apple.com/en-us/HT203037>



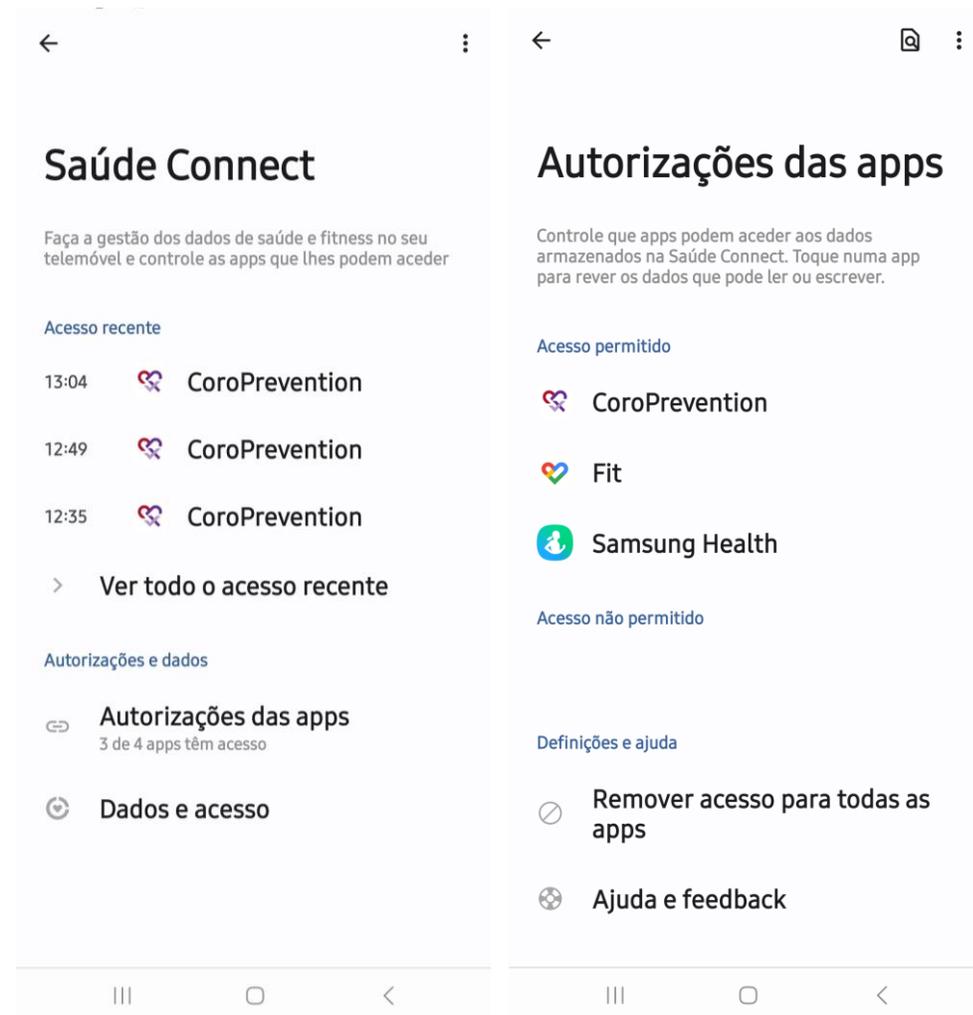


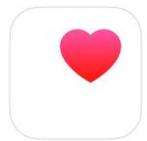
# Identificar a sua aplicação para registo de atividades

Saúde Connect



- Se a aplicação Saúde Connect não estiver disponível no seu smartphone por predefinição, pode descarregá-la na Google Play Store do seu smartphone Android.
- A aplicação Saúde Connect recebe dados de outras aplicações que já está a utilizar para recolher os seus dados de saúde (por exemplo, Samsung Saúde ou Google Fit).

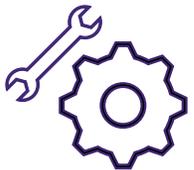




# Identificar a sua aplicação para registo de atividades

## Saúde Connect

- Pode aceder à aplicação Saúde Connect da seguinte forma:
  - No seu smartphone, aceda a Definições - Apps - Saúde Connect e toque em Abrir.
  - Nas suas definições rápidas se tiver adicionado Saúde Connect às suas definições rápidas.
  - Nas suas definições de Privacidade se Saúde Connect tiver sido pré-instalada no seu smartphone.
- Para obter mais informações sobre como utilizar a aplicação Saúde Connect, visite: <https://support.google.com/android/answer/12201227?hl=en>
- Para poder utilizar a aplicação CoroPrevention de forma ótima, é importante mantê-la atualizada.



# Configurar a aplicação

- Antes de iniciar o estudo, conclua a instalação da aplicação e o lembrete "Bem-vindo" com a enfermeira/investigador do estudo.
- Configure os seguintes componentes:
  1. As partes do dia
  2. As unidades de medição predefinidas para os seus parâmetros
  3. Os momentos de medição para os seus parâmetros
  4. Os lembretes Android/iOS para a sua medicação

Bem-vindo/a

A aplicação CoroPrevention foi desenvolvida por um grupo de especialistas em reabilitação cardíaca e foi criada para o/a ajudar na sua jornada rumo a um estilo de vida saudável para o seu coração. Ao utilizar estratégias baseadas em evidência científica e design inteligente, a aplicação pode ser a sua companheira motivacional para alcançar os objetivos que são importantes para si.

Iremos guiá-lo/a agora através de alguns passos para configurar a aplicação de acordo com as suas necessidades.

← O meu dia

Indique o que considera como:  
(os 4 momentos devem abranger 24 horas)

**Manhã**

De  
09:00

Até  
11:00

**Meio-dia**

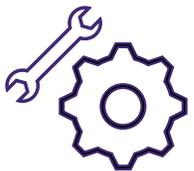
De  
11:00

Até  
14:00

**Tarde**

De

▶ SEGUINTE



# Configurar a aplicação

Tem de concluir a configuração para poder começar a utilizar a aplicação.

← As minhas unidades d... ⋮

Indique as unidades de medida predefinidas que pretende utilizar.

## Unidades de medida

Peso

kg

Tensão arterial

mm Hg

HbA1c - (glicose)

%

Colesterol

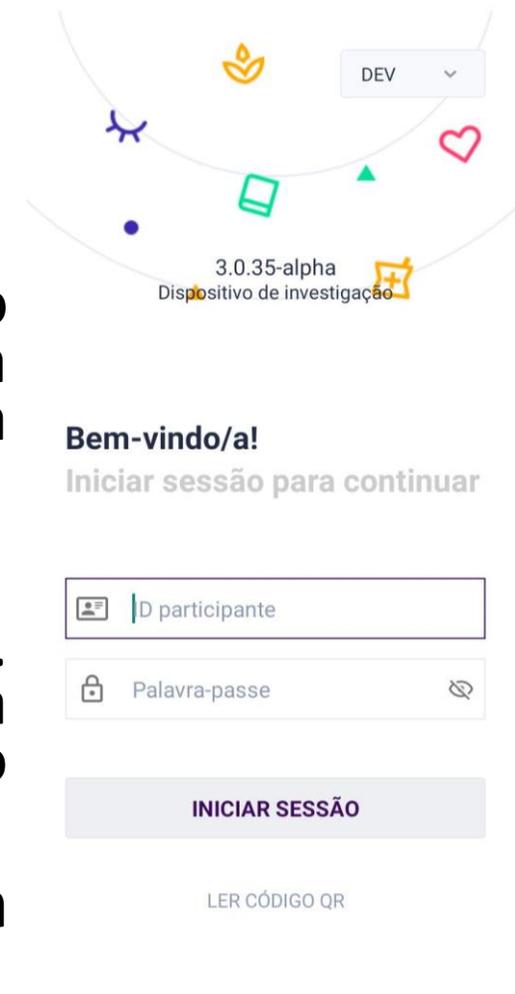
mg/dL

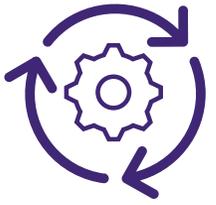
▶ SEGUINTE

# → Iniciar sessão na aplicação

- A sua conta é automaticamente criada pelo sistema.
- Pode iniciar sessão na aplicação, preenchendo a sua ID do estudo e digitalizando o código QR que recebeu em papel pela enfermeira/investigador do estudo. Em alternativa, pode iniciar a sessão utilizando a sua ID do estudo e a frase de acesso.
- Deve guardar o documento com o código QR para iniciar sessão. Se perder este documento, pode contactar a enfermeira/investigador do estudo para obter uma cópia do código QR por e-mail ou correio.

**Não partilhe o seu código QR nem a frase de acesso com ninguém.**

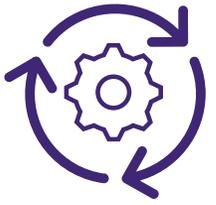




## Reinstalar a aplicação

- Caso tenha de reinstalar a aplicação CoroPrevention, pode visitar as Perguntas frequentes no website CoroPrevention para obter mais informações.
- Se perder o seu smartphone, deve contactar a enfermeira/investigador do estudo para que esta possa garantir que os seus dados estão seguros e que a pessoa que encontrar o smartphone não conseguirá ver os seus dados pessoais.





## Reinstalar a aplicação

- Se tiver de reinstalar a aplicação, terá de o fazer sozinho. Aceda à loja de aplicações do seu smartphone e transfira a aplicação CoroPrevention. Se tiver dificuldades em reinstalar a aplicação, poderá obter ajuda por parte da enfermeira/investigador do estudo.
- Caso tenha de instalar a aplicação CoroPrevention num novo smartphone, deve também instalar a aplicação Saúde Connect ou Saúde da Apple e utilizar o mesmo endereço de e-mail para iniciar sessão nestas aplicações, tal como no seu smartphone antigo.





## Ligar à Internet

- É necessária uma ligação à Internet para utilizar a aplicação CoroPrevention. Não se pode utilizar a aplicação sem ligação à Internet.
- Caso não disponha de ligação à Internet, continuará a receber lembretes Android/iOS para tomar a sua medicação.



# Encontrar funcionalidades de acessibilidade

- As funcionalidades de acessibilidade vão ajudar a personalizar o seu smartphone com base nas suas necessidades individuais.
- Algumas funcionalidades adicionais que lhe poderão ser úteis são:
  - Alterar o tamanho do texto do seu smartphone
  - Ler o texto em voz alta
  - Controlo por voz em vez de escrever nos campos de introdução
  - Adaptação das cores para daltónicos
- Pode encontrar essas funcionalidades de acessibilidade nas configurações do smartphone.



## Conceder permissões

- A aplicação CoroPrevention utiliza a aplicação Saúde Connect ou Saúde da Apple para registrar os seus passos.
- Certifique-se de que concede permissão à aplicação Saúde Connect ou Saúde da Apple de acordo com o seu tipo de smartphone (Android/iOS) para monitorizar e registrar os seus passos.
- Pode conceder essas permissões a partir das definições do seu smartphone. 



# CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE