

# Como tirar partido das apps de *wellness*?



UM MINI-GUIA PARA TER O DIGITAL  
COMO ALIADO NO SEU BEM-ESTAR

# Como tirar partido das apps de wellness?



UM MINI-GUIA PARA TER O DIGITAL  
COMO ALIADO NO SEU BEM-ESTAR

FICHA TÉCNICA | 2024

TÍTULO: COMO TIRAR PARTIDO DAS APPS DE WELLNESS

UM MINI-GUIA PARA TER O DIGITAL COMO ALIADO NO SEU BEM-ESTAR

AUTORIA: RITA SEPÚLVEDA & ANA MARTA M. FLORES

DESIGN GRÁFICO: [ANA MARTA M. FLORES](#)

FINANCIAMENTO: ICNOVA/UIDB/004/2022/ WELLAPP

CONTACTO: [WELLAPPPROJECT@GMAIL.COM](mailto:WELLAPPPROJECT@GMAIL.COM)

[INOVAMEDIALAB.FCSH.UNL.PT/WELLAPP](http://INOVAMEDIALAB.FCSH.UNL.PT/WELLAPP)

# Como tirar partido das apps de wellness



Nas lojas digitais (Apple Store e Google Play) a oferta de aplicações móveis (apps) é múltipla. Uma pesquisa nessas lojas, através da expressão “bem-estar”, devolve resultados variados. Algumas das apps que se incluem nesta oferta podem ser apropriadas e incluídas em atividades diárias relacionadas com o bem-estar. Não obstante, em momento algum, as apps devem ser encaradas como substitutos de profissionais.

## EXERCÍCIO FÍSICO



As apps de exercício são uma resposta para quem procura uma maneira fácil, conveniente e, em alguns casos, gratuita para se manter ativa. Em função da app, os recursos disponíveis podem ser diferentes, mas de forma geral oferecem: variedade no tipo de exercícios (treinos de alta intensidade, corrida, ioga) duração do treino, possibilidade de ter um plano personalizado em função dos objetivos, criar uma comunidade ao se ligar-se a outros utilizadores e partilhando resultados dos treinos noutras apps (como por exemplo redes sociais), aceder a tutoriais em vídeo, a treinadores virtuais e envolver-se em desafios. Para perceber qual a melhor app de exercício é necessário ter em atenção aspectos como exercício que gosta mais, o tipo de exercícios que pretende praticar, os objetivos com o mesmo ou até se precisa de um treinador virtual.

## CUIDADO DA SAÚDE EMOCIONAL E MENTAL



Embora as estratégias das apps que actuam no âmbito da saúde emocional e mental sejam variadas, é comum as mesmas apresentarem exercícios de atenção plena (mindfulness), funções de monitorização do humor ou das emoções, atividades de registo diário (journaling), mensagens com frases motivacionais ou informações para hábitos de sono mais saudáveis. Ao seleccionar a app que vai usar tenha em atenção se a mesma é baseada em evidências científicas, seja por ter sido desenvolvida em colaboração com uma organização respeitável, com o auxílio de especialistas conceituados ou com recurso a métodos comprovados e leia as reviews como indicador da qualidade da app. Tal e como marcaria uma sessão com um terapeuta, inclua na sua agenda um período de tempo, para cuidar da saúde emocional ou mental através com recurso a uma app.

# Como tirar partido das apps de wellness



## PLANEAMENTO E MONITORIZAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO



As apps podem ser uma boa ferramenta para melhorar o bem estar nutricional. Seja no planeamento da alimentação, na monitorização da ingestão de alimentos, na ajuda em escolhas alimentares ou em sugestões de receitas. A alimentação consciente ou a educação nutricional deverá ser priorizada na utilização destas apps. A escolha sobre a app mais indicada deverá ter em conta os objetivos do uso e os recursos que estas apresentam e que poderão ser considerados úteis. Assim, pesquisar por opções criadas para o que procura deve ser fundamental (exemplo: perda de peso, alimentação para grávidas, pessoas com alergias, restrições ou preferências alimentares). Priorize apps que tenham sido positivamente avaliadas, assim como, apoiadas por profissionais de saúde, como médicos ou nutricionistas.

## INFORMAÇÃO MÉDICA E DE SAÚDE



As apps médicas e de saúde estão pensadas para ajudar as pessoas a aceder, monitorizar e gerir dados médicos e de saúde. Estas podem ser uma opção para acompanhar as consultas médicas, guardar no mesmo local resultados de exames ou análises, o registo de vacinas, relembrar a toma de medicamentos e até ter consultas de telemedicina, para mencionar algumas das opções.

Adicionalmente também oferecem a capacidade de monitorizar informações pessoais de saúde, como o batimento cardíaco, o rastreamento de sintomas ajudando o médico no diagnóstico, e a partilha de informações numa ótica educacional. Na escolha sobre a app mais indicada, em função das necessidades, deverão ser tidas em conta questões relacionadas com a privacidade dos dados pessoais que partilha com a app, como e por quem são guardados e geridos. Esta preocupação deve estar presente no uso de qualquer app, mas naquelas nas quais informações médicas e de saúde são registadas, merece uma atenção extra.

# Como tirar partido das apps de wellness



## EDUCAÇÃO, CONHECIMENTO E HABILIDADES



As apps educacionais são uma forma de desenvolver o bem-estar intelectual. Este pode ser entendido como a capacidade de uma pessoa reconhecer as suas competências e identificar formas de expandir conhecimento. A função destas apps passa por estimular o cérebro e fomentar o conhecimento das mais diversas formas. Podem estar focadas na aprendizagem de idiomas, na leitura de artigos ou livros, na ajuda a compreender determinados conceitos, podem ser vídeos curtos em que cientistas explicam determinados fenómenos, frases com factos ou informações sobre as mais diversas áreas da vida ou até jogos quebra cabeças. Esta tipologia de apps baseiam-se em estratégias como a capacidade de uma pessoa em se desafiar, desenvolver a habilidade de pensamento crítico e desenvolver a criatividade na resolução de desafios.

## BEM-ESTAR FINANCEIRO



O bem-estar financeiro baseia-se na capacidade de gestão, de forma efectiva, da vida económica. O conceito subjacente ao bem-estar financeiro é o de segurança financeira. Tal pode refletir-se na capacidade em controlar os gastos em função das possibilidades, na preparação para emergências, tomar boas decisões financeiras informadas e ter um plano financeiro para o futuro. As apps financeiras permitem realizar tarefas em tal âmbito. Nestas inclui-se o controlo de gastos, enviar ou receber dinheiro, algumas podem permitir o uso de um planeador de orçamento para acompanhamento de despesas, alocar os gastos em função de categorias de forma a perceber os mesmos, mas também gerir as poupanças e investimentos. Em função dos dados introduzidos, será possível ter uma visão clara sobre o orçamento geral e tomar certas decisões face ao mesmo.

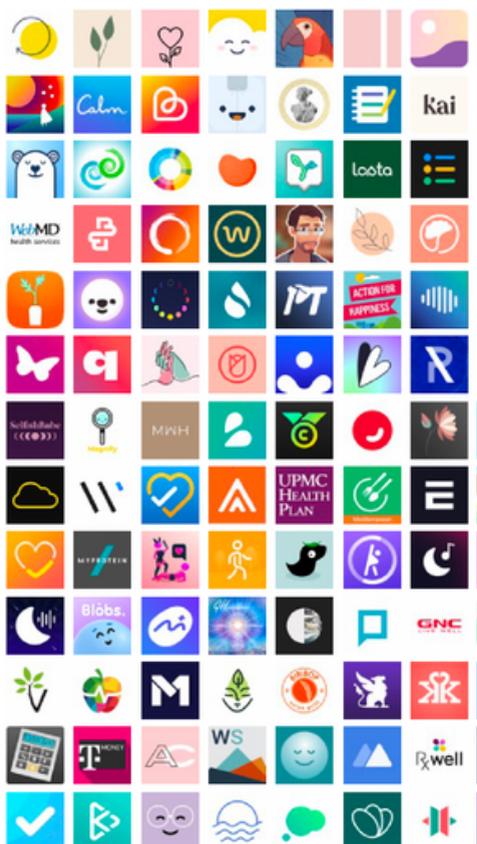
# Como tirar partido das apps de wellness



## SOCIALIZAR



Outra dimensão do bem-estar é a dimensão “social”. Esta está relacionada com o desenvolvimento e manutenção de relacionamentos interpessoais autênticos, recíprocos e saudáveis com pessoas ao redor. Esses relacionamentos podem ser com familiares, amigos, colegas de trabalho ou até no espectro amoroso, podendo proporcionar conforto e apoio em momentos difíceis. O bem-estar social pode ter impacto na saúde refletindo-se na autoestima ou resiliência, mas também em aspectos como a capacidade de expressão ou de comunicar sentimentos, emoções, ideias, pontos de vista ou até limites. Neste espectro, apps como as redes sociais online ou as de mensagens podem ser soluções no que diz respeito à socialização e ao contacto com os outros. Não só através das mesmas é possível estabelecer e pertencer a comunidades compostas por pessoas que partilham interesses, hábitos ou valores comuns, como permitem estar em contacto com outros. Atualmente a oferta é variada, desde redes sociais mais assentes em imagens ou vídeos, aquelas dedicadas à música ou decoração, como os formatos para comunicar vão além do tradicional texto, destacando-se o áudio ou vídeo.



## SAIBA MAIS SOBRE



### **Dimensões do wellness**

National Wellness Institute (n.d.). NWPS Six Dimensions of Wellness.

<https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness>

Rachele, J. N., Washington, T. L., Cockshaw, W. D., & Brymer, E. (2013). Towards an operational understanding of wellness. *Journal of Spirituality, Leadership and Management*, 7(1), 3-12.

<https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.006767898982458>

Stoewen, D.L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. *Can Vet J.*, 58(8), 861-862. PMID: 28761196; PMCID: PMC5508938.

### **Explorar apps na Google Play**

<https://play.google.com/store/apps>

### **Explorar apps na App Store**

<https://www.apple.com/app-store>

# Como tirar partido das apps de *wellness?*



---