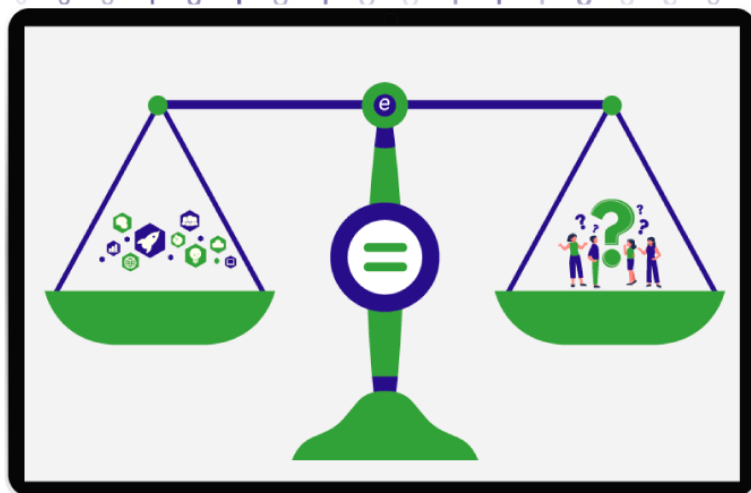




Proj. No: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035139

Atividade 1

Escala linear sobre os cuidados de saúde de um indivíduo





Ecological Thinking!

Think before printing any dissemination material if it is necessary. In case something needs to be printed, it is worth thinking about where to print it (e.g., local print shop, eco friendly online print shop, etc.), on what kind of paper (e.g., recycled paper, grass paper, other alternatives to usual white paper) and with what kind of colors.

Let's protect our environment!



Atividade 1

Domínio	Literacia em e-saúde
Tópico Abrangido	Escala linear sobre os cuidados de saúde de um indivíduo
Resultados da aprendizagem e competências	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconhecer e avaliar os seus próprios conhecimentos, pontos fortes e fracos sobre como utilizar os serviços online para gerir a saúde. ● Identificar as ações relacionadas com a e-saúde que podem ou não tomar em termos de cuidar e monitorizar a sua própria saúde através de serviços online. ● Avaliar os seus conhecimentos relativamente à credibilidade e fiabilidade da informação da saúde online. ● Desenvolver competências como a literacia da informação, o pensamento crítico e as capacidades de investigação.
Duração	Aproximadamente 60 minutos.
Tipo de método	<ul style="list-style-type: none"> ● Educação não formal ● Atividade individual
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> ● computador/projetor ● papéis/canetas ● Quadro branco
Ambiente de aprendizagem e descrição da atividade	<ol style="list-style-type: none"> 1. O formador introduz o tema da e-saúde ao formando, apresentando os diapositivos 1 a 8 da apresentação. 2. De seguida, pede aos formandos que realizem a Atividade 1. A Atividade 1 é uma escala linear de literacia em e-saúde que visa avaliar os pontos fortes/fracos e os conhecimentos básicos dos formandos em termos de utilização de serviços online para gerir a sua saúde. 3. Os formandos podem seguir os diapositivos 4 a 7 da apresentação antes de realizarem a Atividade. 4. Os alunos devem analisar cada afirmação e responder de acordo com a escala de <u>discordo totalmente - discordo - nem concordo nem discordo - concordo - concordo totalmente.</u> 5. O objetivo da atividade é que os alunos reconheçam e avaliem os seus conhecimentos sobre a utilização de serviços online para a sua saúde, identifiquem as ações relacionadas com a e-saúde que podem ou não tomar em

	termos de cuidados e monitorização da sua própria saúde através de serviços online e em que partes precisam de melhorar.
Avaliação/ Reflexão da Atividade	<p>Como pensa que a literacia em matéria da e-saúde o pode afetar pessoalmente?</p> <p>Qual é a sua capacidade de utilizar serviços online para gerir a sua saúde?</p> <p>Considera que os serviços da e-saúde são úteis? Em que medida?</p>
Materiais de Apoio	<p>Apresentação:</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1TRmAuTkmMybprp8nBEP38pOQvD_Zkcac/view?usp=drive_link</p>

Atividade 1 – Literacia em e-saúde

	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Estou ciente das razões pelas quais os serviços da e-saúde são benéficos para mim					
Sou capaz de compreender por que razão a literacia é crucial em termos de monitorização da minha saúde à distância					
Estou ciente dos benefícios que os serviços da e-saúde me oferecem (ou seja, dispositivos portáteis, etc.)					
Sou capaz de pesquisar, encontrar e avaliar recursos de saúde na Internet					



Sei como utilizar os recursos online para responder a perguntas sobre a minha saúde					
Sou capaz de distinguir entre recursos de saúde de alta qualidade e de baixa qualidade na Internet					
Sinto-me confiante para utilizar informações da Internet para tomar decisões relacionadas com a minha saúde					
Sei como marcar uma consulta médica através da Internet ou de chamadas telefónicas.					
Não me sinto confiante quando utilizo dispositivos eletrónicos para contactar um médico ou receber consultas médicas					
Sinto-me confiante na utilização de dispositivos portáteis e aplicações para monitorizar a minha saúde à distância, ou seja, medicamentos, passos diários.					
Sou capaz de identificar os sintomas que correspondem a qualquer problema de saúde através da					

utilização de recursos da Internet					
Prefiro contactar um médico fisicamente do que utilizar dispositivos eletrónicos para o fazer					
Reconheço os benefícios dos serviços de saúde, físicos e à distância, e sinto-me confiante para utilizar ambas as opções					



Co-funded by
the European Union



Thank You !