

MÓDULO 13 - SAÚDE E DIGITAL

É HORA DE  
PRATICAR!



# 1 CRIE O SEU PRÓPRIO PLANO DE GESTÃO DE NOTIFICAÇÕES

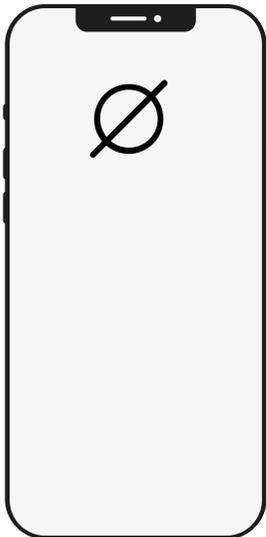


## VOCÊ DECIDE !

**Faça o seu próprio plano de gestão de notificações!** Este plano de gestão de notificações ajudará a avaliar as suas notificações atuais e a melhorar o seu bem-estar mental, adaptando as notificações recebidas às suas necessidades.

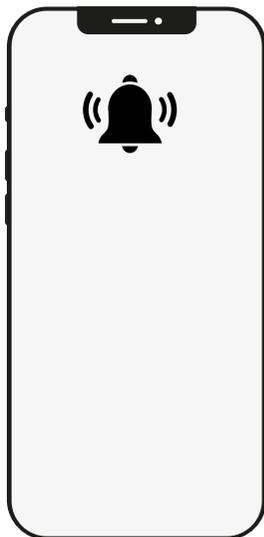
Diferentes níveis de notificações são aplicados a vários tipos de aplicações e ferramentas. Para cada canal de solicitação, avalie a importância das notificações com base em cinco critérios para determinar o nível de notificação apropriado.

## 2 NÍVEIS DE NOTIFICAÇÃO



**NADA**

Sem notificações



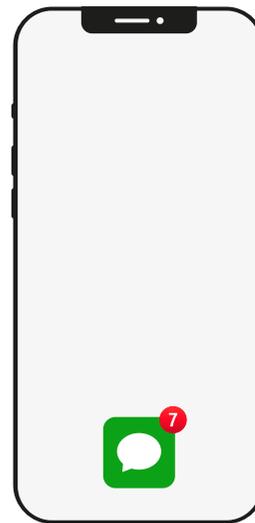
**SOM**

Notificação sonora



**BANNER**

Notificação visual na parte superior da tela (na tela bloqueada)



**ICONE**

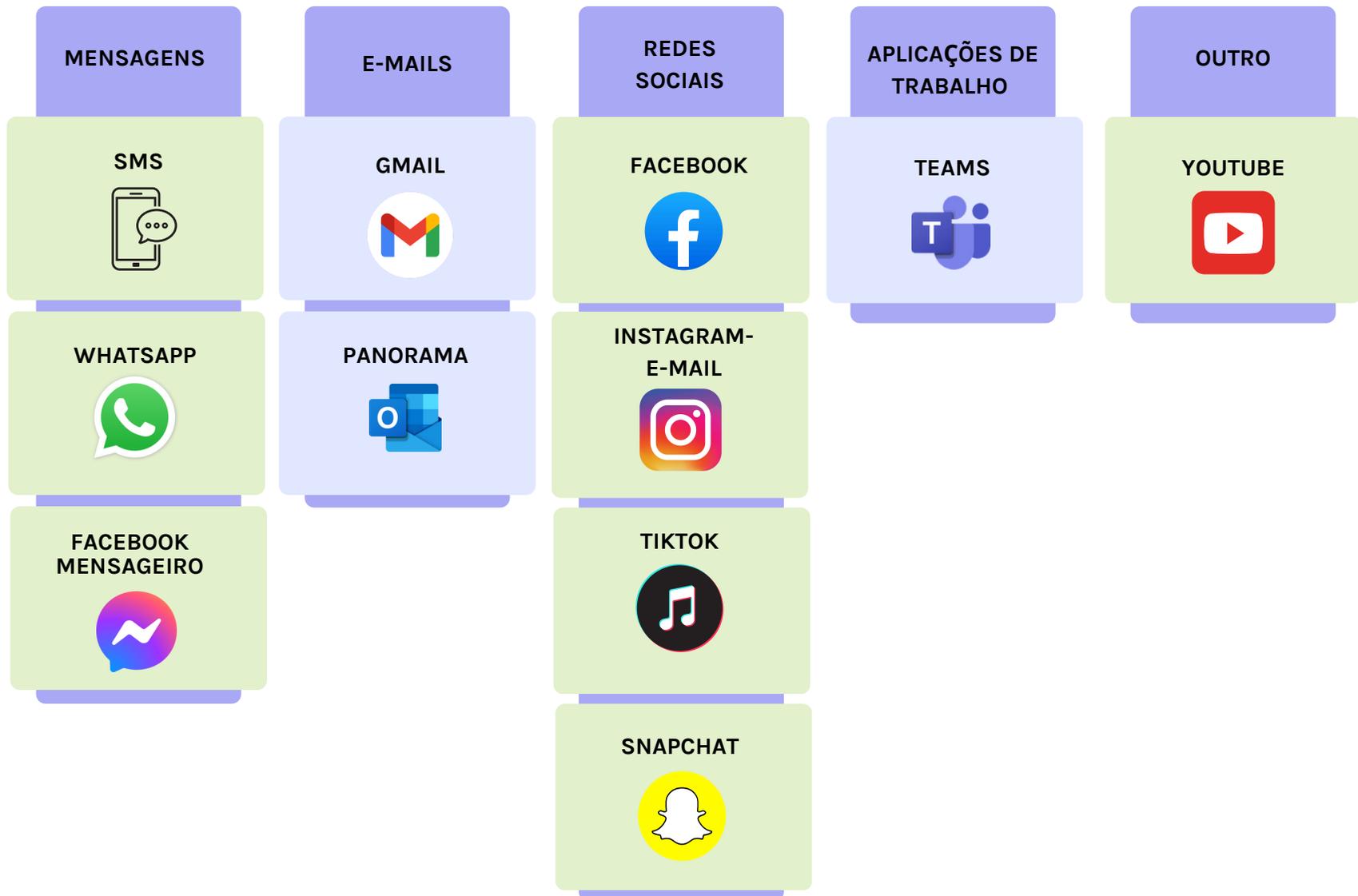
Pequeno indicador do ícone da aplicação (pequeno número na parte superior do ícone)



**VIBRAÇÃO**

Notificação por vibração

### 3 TIPOS DE APLICAÇÕES E FERRAMENTAS



# 4 PLANO DE GESTÃO DE NOTIFICAÇÕES

## COMO DECIDIR SOBRE O NÍVEL DE NOTIFICAÇÃO?

### EMERGÊNCIAS



- Sim: Mantenha um nível de notificação mais presente (Som ou Banner, vibração).
- Não: Mantenha um nível de notificação mais discreto (ícone ou mesmo sem notificação).

### FREQUÊNCIA



- Alto: Considere níveis de notificação menos intrusivos (ícone, sem notificação).
- Baixo: níveis de notificação mais altos são aceitáveis (som, banner).

### IMPACTO



- Sim: Mantenha um nível de notificação mais presente (Som ou Banner).
- Não: Mantenha um nível de notificação mais discreto (Vibração ou até mesmo nenhuma notificação).

### RELEVÂNCIA



- Sim: Mantenha um nível de notificação intermediário (Banner, Vibração).
- Não: mantenha o nível de notificação baixo (ícone ou nenhuma notificação)

### STRESS

- Sim: Reduza o nível de notificação para reduzir o nível de stress (Vibração ou nenhuma notificação).
- Não: Mantenha um nível de notificação funcional e reavalie regularmente para reduzir o nível de notificação (Som, Banner) o mais rápido possível.



# 5 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

## APLICAÇÕES DE MENSAGENS

FERRAMENTAS	EMERGÊNCIA	FREQÜÊNCIA	IMPACTO	RELEVÂNCIA	STRESS	NÍVEL RECOMENDADO
<b>SMS</b> 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Baixo	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> som <input type="checkbox"/> ícone <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> banner <input type="checkbox"/> sem notificação
<b>WHATSAPP</b> 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Baixo	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> som <input type="checkbox"/> ícone <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> banner <input type="checkbox"/> sem notificação
<b>FACEBOOK MENSAGER</b> 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Baixo	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> som <input type="checkbox"/> ícone <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> banner <input type="checkbox"/> sem notificação

# 5 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

## APLICAÇÕES DE TRABALHO

FERRAMENTAS	EMERGÊNCIA	FREQÜÊNCIA	IMPACTO	RELEVÂNCIA	ESTRESSE	NÍVEL RECOMENDADO
<b>MICROSOFT TEAMS</b> 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Baixo	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> som <input type="checkbox"/> ícone <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> banner <input type="checkbox"/> sem notificação
<b>HOTMAIL GMAIL</b> 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Baixo	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> som <input type="checkbox"/> ícone <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> banner <input type="checkbox"/> sem notificação

# 5 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

## REDES SOCIAIS

FERRAMENTAS	EMERGÊNCIA	FREQÜÊNCIA	IMPACTO	RELEVÂNCIA	ESTRESSE	NÍVEL RECOMENDADO
<b>FACEBOOK</b> 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Baixo	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> som <input type="checkbox"/> ícone <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> banner <input type="checkbox"/> sem notificação
<b>INSTAGRAM-</b> 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Baixo	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> som <input type="checkbox"/> ícone <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> banner <input type="checkbox"/> sem notificação
<b>TIKTOK</b> 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Baixo	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> som <input type="checkbox"/> ícone <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> banner <input type="checkbox"/> sem notificação

# 5 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

## OUTROS APLICATIVOS

Cabe a você concluir!

FERRAMENTAS	EMERGÊNCIA	FREQÜÊNCIA	IMPACTO	RELEVÂNCIA	ESTRESSE	NÍVEL RECOMENDADO
-----	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Baixo	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> som <input type="checkbox"/> ícone <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> banner <input type="checkbox"/> sem notificação
-----	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Baixo	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> som <input type="checkbox"/> ícone <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> banner <input type="checkbox"/> sem notificação
-----	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Baixo	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> som <input type="checkbox"/> ícone <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> banner <input type="checkbox"/> sem notificação