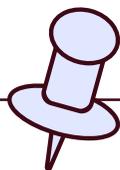


MÓDULO 13 - SAÚDE E DIGITAL

**VAMOS
PRATICAR!**



1 CRIAR O SEU PRÓPRIO PLANO DE GESTÃO



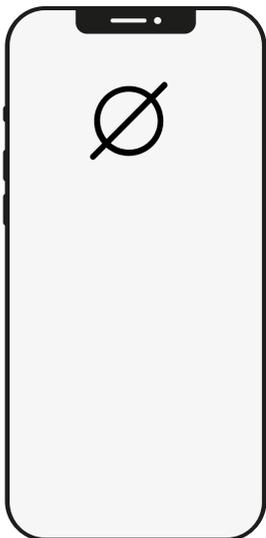
A DECISÃO É SUA!

Crie o seu próprio plano de gestão de notificações!

Este plano de gestão de notificações irá ajudá-lo a avaliar as suas notificações actuais e a melhorar o seu bem-estar mental, adaptando as notificações que recebe às suas necessidades.

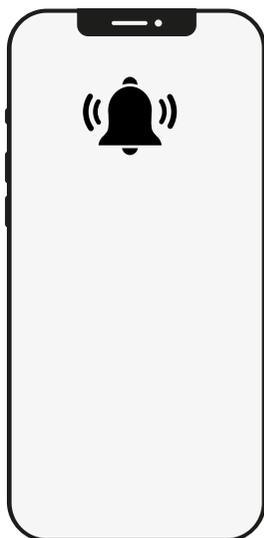
Os diferentes níveis de notificações são aplicados a diferentes tipos de aplicações e ferramentas. Para cada canal de solicitação, avalie a importância das notificações de acordo com cinco critérios a fim de determinar o nível de notificação adequado.

2 NÍVEIS DE NOTIFICAÇÃO



NADA

Nenhuma
notificação



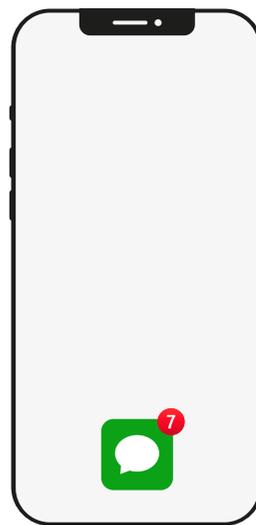
SOM

Notificação
sonora



FAIXA

Notificação visual
na parte superior
do ecrã



RÓTULO

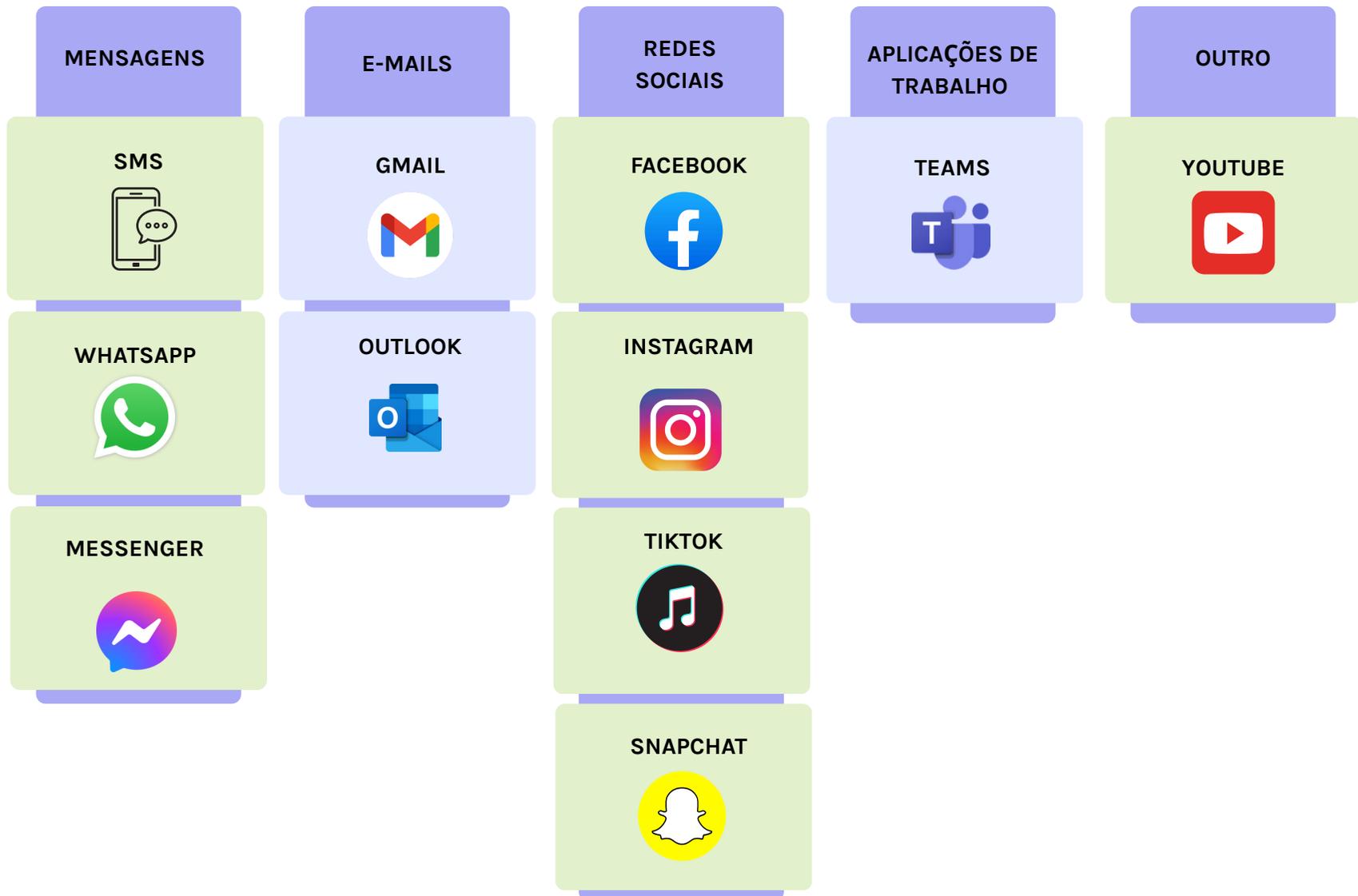
Pequeno indicador
no ícone da
aplicação (pequeno
número na parte
superior da
aplicação)



VIBRAÇÃO

Notificação
por vibração

3 TIPOS DE APLICAÇÕES E FERRAMENTAS



4 PLANO DE GESTÃO DE NOTIFICAÇÕES

COMO DECIDIR O NÍVEL DE NOTIFICAÇÃO?

URGÊNCIAS



- Sim: manter um nível de notificação mais presente (som ou faixa, vibração).
- Não: Manter um nível de notificação mais discreto (rótulo, ou nenhuma notificação).

FREQUÊNCIAS



- Alta: Considerar níveis de notificação menos intrusivos (rótulo, nenhuma notificação).
- Baixa: São aceitáveis níveis de notificação mais elevados (som, faixa).

IMPACTO



- Sim: Manter um nível de notificação mais proeminente (som ou faixa).
- Não: Manter um nível de notificação mais discreto (rótulo, vibração ou nenhuma notificação).

RELEVÂNCIA



- Sim: Manter um nível intermédio de notificação (faixa, vibração).
- Não: Manter um nível baixo de notificação (rótulo ou nenhuma notificação).

STRESS

- Sim: Reduzir o nível de notificação para aliviar o stress (rótulo, vibração ou nenhuma notificação).
- Não: Manter um nível de notificação funcional e reavaliar regularmente para reduzir o nível de notificação o mais rapidamente possível (som, faixa).



5 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

APLICAÇÕES DE MENSAGENS

FERRAMENTA	EMERGÊNCIA	FREQUÊNCIA	IMPACTO	RELEVÂNCIA	STRESS	NÍVEL RECOMENDADO
SMS 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> alta <input type="checkbox"/> baixa	<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"/> faixa <input type="checkbox"/> rótulo <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> sem notificação
WHATSAPP 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> alta <input type="checkbox"/> baixa	<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"/> faixa <input type="checkbox"/> rótulo <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> sem notificação
MESSENGER 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> alta <input type="checkbox"/> baixa	<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"/> faixa <input type="checkbox"/> rótulo <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> sem notificação

5 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

APLICAÇÕES DE TRABALHO

FERRAMENTA	EMERGÊNCIA	FREQUÊNCIA	IMPACTO	RELEVÂNCIA	STRESS	NÍVEL RECOMENDADO
MICROSOFT TEAMS 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> alta <input type="checkbox"/> baixa	<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"/> faixa <input type="checkbox"/> rótulo <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> sem notificação
OUTLOOK & GMAIL 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> alta <input type="checkbox"/> baixa	<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"/> faixa <input type="checkbox"/> rótulo <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> sem notificação

5 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

REDES SOCIAIS

FERRAMENTA	EMERGÊNCIA	FREQUÊNCIA	IMPACTO	RELEVÂNCIA	STRESS	NÍVEL RECOMENDADO
FACEBOOK 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> alta <input type="checkbox"/> baixa	<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"/> faixa <input type="checkbox"/> rótulo <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> sem notificação
INSTAGRAM 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> alta <input type="checkbox"/> baixa	<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"/> faixa <input type="checkbox"/> rótulo <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> sem notificação
TIKTOK 	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> alta <input type="checkbox"/> baixa	<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"/> faixa <input type="checkbox"/> rótulo <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> sem notificação

5 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

OUTRAS APLICAÇÕES

O resto só depende de si!

FERRAMENTA	EMERGÊNCIA	FREQUÊNCIA	IMPACTO	RELEVÂNCIA	STRESS	NÍVEL RECOMENDADO
-----	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> alta <input type="checkbox"/> baixa	<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"/> faixa <input type="checkbox"/> rótulo <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> sem notificação
-----	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> alta <input type="checkbox"/> baixa	<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"/> faixa <input type="checkbox"/> rótulo <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> sem notificação
-----	<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> alta <input type="checkbox"/> baixa	<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"/> faixa <input type="checkbox"/> rótulo <input type="checkbox"/> vibração <input type="checkbox"/> sem notificação