|  |
| --- |
| **PROGRAMA 60+**ANO LETIVO 2021/20222º semestre  |
| **MÓDULO TIC****Módulo 6 – Aplicações Online para Promoção do Bem-estar e da Saúde**Docente: Adriana Maria Lage da Costa |
| **OBJETIVOS*** Conhecer e explorar aplicativos de promoção da saúde
* Conhecer e explorar aplicativos para treino cognitivo
* Conhecer e explorar aplicativos de contacto com instituições de saúde
 |
| **CONTEÚDOS*** Apps para Bem-estar:
* Meditação
* Tempo e velocidade das caminhadas
* Lembretes para beber água
* Emergência (aplicativo informa dados como: tipo sanguíneo, se a pessoa é alérgica, portadora de alguma doença crónica, número de contatos da família)
* Planeamento alimentar (ajuda a calcular a quantidade de nutrientes de uma refeição)
* Jogos para treinar a memória, atenção, reflexos e velocidade cognitiva (Lumosity, Happify...)
* Apps de Saúde
	+ Farmácias online
	+ Marcação de consultas
 |
| **METODOLOGIA**Serão privilegiadas as aulas práticas, baseadas na realização de projetos e na utilização de vários suportes (textos, vídeos, imagens). Desenvolver-se-ão estratégias pedagógicas colaborativas e interativas, de forma a favorecer diferentes formas de aprendizagem. Os vários recursos de aprendizagem serão disponibilizados na plataforma Moodle e fornecidos em contexto de aula.  |