

# Cuidar de si é possível: soluções digitais para saúde mental e alimentação saudável

Eliane Carvalho –  
DIPSA/DMEST



O futuro nos une.

## Pilares da saúde

- A saúde integral envolve corpo, mente e hábitos.
- A plataforma Wellhub oferece soluções em:
  - Saúde física
  - Saúde emocional
  - Qualidade do sono
  - Nutrição

# Foco na saúde mental

1 2 3

## Mindfulness - Saúde Emocional

- Apps: Headspace, Calm, Meditopia, Zen, Lojong

### Benefícios:

- Sessões guiadas para aliviar o estresse
- Sons e programas para melhorar humor, foco e sono
- Recursos para todas as idades
- Destaques:
  - Calm: meditação e sono
  - Headspace: meditação e sono
  - Meditopia: meditação e sono

# Foco na saúde mental

1 2 3

## Terapia - Saúde Emocional

- Apps: Guia da Alma, iFeel, Rootd, Cíngulo, HIT, Vittude

### Recursos:

- Sessões online com terapeutas licenciados
- Exercícios guiados para ansiedade e relaxamento
- Acompanhamento da jornada de saúde mental
- Apoio para toda a família

# Foco na saúde nutricional

1 2 3

## Nutrição com Wellhub

Apps: Vitat, Tecnonutri, Nootric

Funcionalidades:

- Sessões com nutricionistas
- Planos alimentares personalizados
- Monitoramento e receitas saudáveis
- Lista de compras e suporte via chat
- Acesso simples e gratuito via Wellhub

Outros apps

myfitnesspal

Lifesum®

nutrium

BodyFast

Desrotulando

# Obrigado!

## GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Governador: Eduardo Leite

## SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, GOVERNANÇA E GESTÃO • SPGG

Secretária: Danielle Calazans

Subsecretário de [Subsecretaria]: [subsecretário/a]

## DEPARTAMENTO DE PERÍCIA MÉDICA E SAÚDE DO TRABALHADOR - DMEST

Diretor: Cláudia Dias Alexandre

Técnico: Eliane Carvalho

dipsal@spgg.rs.gov.br



@spgg\_rs



O futuro nos une.