



Saúde na palma da mão

Apresentação

Você já parou para pensar que o celular pode fazer muito mais do que mandar mensagens e tirar fotos? Ele também pode ajudar a cuidar da sua saúde, sabia? Hoje, com apenas alguns toques na tela, é possível acompanhar suas consultas, ver resultados de exames, receber lembretes para utilizar medicamentos e até conversar com um profissional de saúde.



Fonte: Canva.com ©2025.
Uso permitido sob licença Pro.

É fundamental que você entenda que, de maneira simples e prática, o uso consciente e estratégico dessas ferramentas digitais pode fortalecer o autocuidado, facilitar o acompanhamento da saúde e melhorar a comunicação com os serviços do Sistema Único de Saúde (SUS).



OBJETIVO DE APRENDIZAGEM

A partir deste material, você irá conhecer ferramentas digitais que podem ser utilizadas para promoção de saúde, como ferramentas para o autocuidado, o acompanhamento da saúde e a melhoria da comunicação com profissionais de saúde.



Transformação digital

O celular faz parte de nossas vidas. Ele está com a gente em quase todos os momentos: para conversar com a família, assistir a vídeos, pagar contas e até pedir comida. E ele também pode ajudar no cuidado com a sua saúde.



Fonte: Canva.com ©2025. Uso permitido sob licença Pro.

Uma pesquisa feita em 2020 mostrou que 6 em cada 10 brasileiros já utilizam celular com acesso à internet e têm vários aplicativos¹. Essa realidade mostra o quanto os celulares estão se tornando comuns no dia a dia de quase todo mundo.

Com isso, muitas empresas, e até o próprio Ministério da Saúde, têm criado aplicativos que ajudam a cuidar melhor da sua saúde. Esses aplicativos podem ser poderosas ferramentas no acompanhamento da nossa saúde, no incentivo ao autocuidado e até no apoio ao cuidado com outras pessoas da família.

Logo, os celulares podem ser úteis para várias situações. Aqui vão algumas dicas para potencializar o uso do seu celular!

Fonte: Macrovector. Freepik.com.



01

LEMBRETES

Você pode utilizar o seu celular e configurar um alarme para nunca mais esquecer de tomar os medicamentos utilizados nos seus tratamentos. Para isso, configure alarmes com os horários dos medicamentos, com a opção de repetir por todos os dias do tratamento.

AGENDA

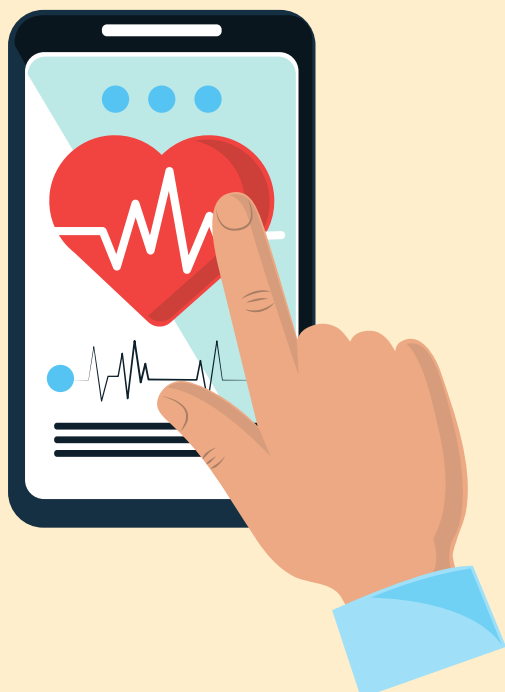
Utilize o aplicativo de Agenda do seu smartphone para anotar as datas das suas próximas consultas ou exames.

02



Fonte: Canva.com ©2025. Uso permitido sob licença Pro.

03



Fonte: Canva.com ©2025. Uso permitido sob licença Pro.

REGISTRO DE INFORMAÇÕES

Anote, no seu celular, sinais e sintomas importantes ou dúvidas que você queira tirar durante uma consulta. Assim, você consegue levar todas as informações necessárias e esclarecer as suas dúvidas.

Outra utilização possível é o monitoramento de sinais vitais, como a pressão arterial. Você pode registrar os valores aferidos com as datas no aplicativo de notas, o que irá facilitar o momento da sua consulta.



04

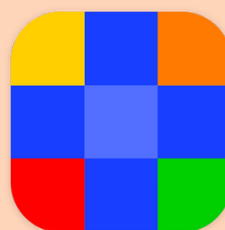
ARMAZENAMENTO

Você pode utilizar seu smartphone para guardar receitas médicas, resultados de exames, nomes ou fotografias de medicamentos que você utiliza. Essas informações à mão podem ser importantes para uma rápida consulta ao seu histórico de saúde.

APP MEU SUS DIGITAL

É um aplicativo do Ministério da Saúde que reúne diversas ferramentas, como informações gerais sobre saúde, rede de saúde na região, vacinas etc.

05



Meu
SUS
Digital

A transformação digital do SUS está ganhando força no Brasil — e isso já está mudando, na prática, a forma como cuidamos da nossa saúde.

Uma das maiores vantagens de aplicar essas e outras soluções no seu dia a dia é que você passa a ter mais autonomia.

Ou seja, você pode acompanhar de perto a sua saúde, entender melhor o seu tratamento e até se preparar para conversar com o médico ou enfermeiro.

Além disso, mesmo que você não esteja na Unidade Básica de Saúde, os profissionais de saúde podem ter acesso às suas informações (com sua permissão, claro!).

Isso é muito importante para quem mora longe, em áreas rurais ou com dificuldade de locomoção. E como tudo fica salvo de forma segura, você não corre o risco de perder suas informações de saúde, como pode acontecer com papel.

Essas ferramentas digitais não vêm para substituir o atendimento por profissionais da saúde, mas sim para ajudar você e os profissionais a terem mais agilidade, clareza e segurança no cuidado com sua saúde.

Referência

1. STATISTA RESEARCH DEPARTMENT. **Penetration rate of smartphones in Brazil 2018-2029**. STATISTA RESEARCH DEPARTMENT, 2025. Disponível em: <https://www.statista.com/forecasts/625406/smartphone-user-penetration-in-brazil>. Acesso em: 05 mai. 2025.



Créditos

Secretaria de Informação e Saúde Digital - SEIDIGI

Ana Estela Haddad

Coordenação do Projeto

Paola Trindade Garcia

Coordenação-Geral da UNA-SUS/UFMA

Elza Bernardes Ferreira

Vice-Coordenação da UNA-SUS/UFMA

Ana Emilia Figueiredo de Oliveira

Elaboração dos conteúdos

Isabelle Aguiar Prado

Recursos Educacionais

Helen Maysa Belfort Sousa

Letícia lane de Holanda Ribeiro

Designers Instrucionais

Jackeline Mendes Pereira

Priscila Penha Coelho

Designers Gráficas

Mizraim Mesquita Nunes

Talita Guimarães Santos Sousa

Revisoras Textuais

Interface Gráfica

Geovana Soares Silveira

Jackeline Mendes Pereira

Tecnologia da Informação

Osvaldo Silva de Sousa Junior

Coordenador

Heber de Padua Sousa

Desenvolvedor Mobile

Arthur Marinho dos Passos

Desenvolvedor Mobile

Antonio Marcos Vieira Sales

Desenvolvedor full stack

COMO CITAR ESTE MATERIAL

PRADO, Isabelle Aguiar. **Saúde na palma da mão**. São Luís, MA: UFMA; SEIDIGI/MS, 2025. 09 p. Material digital elaborado para compor o acervo da Biblioteca Digital da SEIDIGI/MS.

©2025 Secretaria de Informação e Saúde Digital (SEIDIGI) do Ministério da Saúde & Universidade Federal do Maranhão (UFMA). Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.



