

Viva!

Um estilo de vida saudável é fundamental para prevenir a ocorrência de doenças crônicas, como a pressão alta, diabetes e a depressão. Durante a pandemia, muitas pessoas precisaram modificar sua rotina, e vão precisar melhorar os hábitos de saúde.

Existem vários aplicativos (apps) de uso comercial que são destinados a promover dieta saudável, exercício físico e gerenciamento do estresse- mas poucos apps gratuitos possuem evidência científica sobre seus resultados.

Por isso, pesquisadores do ICICT e outras instituições estão desenvolvendo um app gratuito para promover um estilo de vida saudável. Nesse momento, irão avaliar se o app é bem aceito e fácil de utilizar. Para isso, estão conduzindo uma pesquisa que vai durar três meses.

Nesta pesquisa piloto, poderão participar 60 moradores da cidade do **Rio de Janeiro**, com **18 anos ou mais**, que **utilizem o SUS** e que tenham **acesso à Internet**.

Se você **POSSUI AS CARACTERÍSTICAS** acima e **TEM INTERESSE** em ajudar nesse desenvolvimento utilizando o app por três meses, **CLIQUE [AQUI](#)** para inserir seu e-mail que lhe enviaremos o termo de consentimento para participação.



Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

