

**4HEALTH**

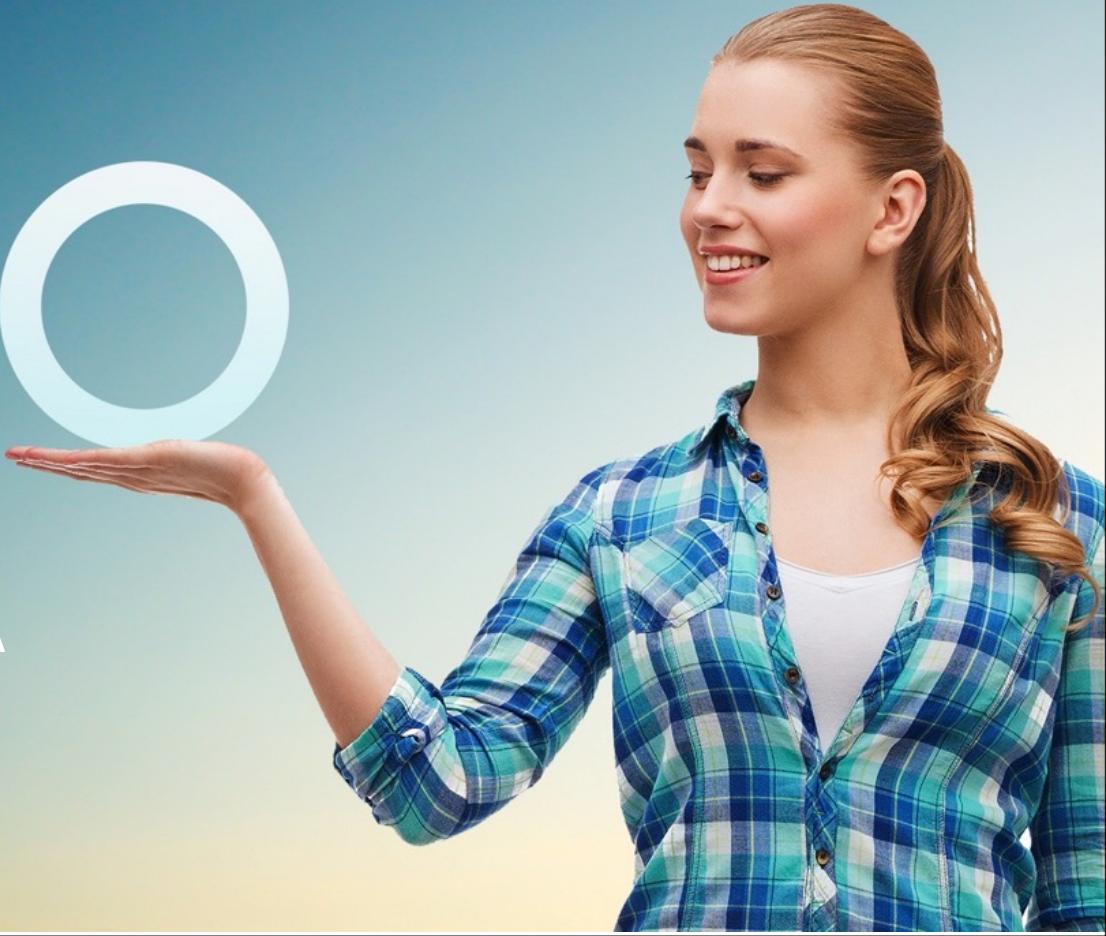
*Você Completo*

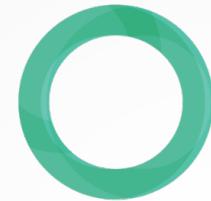


4HEALTH\_PROGRAM

4HEALTH\_APP

CONCEITO & METODOLOGIA





**4HEALTH**  
*Você Completo*

An evangelism multiplatform through the  
Promotion of Health and Quality of Life.

**4HEALTH** is an **evangelism multiplatform**,  
which combines a **Personalized Health Program** (Personal Application)  
and two **On-Line Channels for Healthy Lifestyle Education**.



# TENDÊNCIA.E.OPORTUNIDADE

## Saúde & Mobile = Mercado de USD 23 bi

Sólida oportunidade para a Plataforma 4HEALTH, Associação Internacional de Operadoras de Celular prevê que a saúde estará totalmente integrada à tecnologia móvel até 2027, gerando um mercado de US\$ 23 bilhões. [Isto É 11-Abril-2012]

## 86% dos internautas pesquisam sobre Saúde

Pesquisa do INSTITUTO IPSO MORI, revela que **86% dos internautas brasileiros buscam na rede orientações sobre saúde**, remédios e suas condições médicas. O país está é o quinto lugar no ranking do estudo, feito com 12 países.

FONTE: ISTO É 4/2012

[http://www.istoe.com.br/reportagens/197736\\_A+SAUDE+A+UM+TOQUE+DOS+DEZOS](http://www.istoe.com.br/reportagens/197736_A+SAUDE+A+UM+TOQUE+DOS+DEZOS)

FONTE ZERO HORA

<http://zerohora.clickrs.com.br/rs/vida-e-estilo/donna/noticia/2011/03/nase-90-dos-brasileiros-que-acessam-a-web-procuram-informacoes-sobre-problemas-de-saudade-3226712.html>



# TENDÊNCIA.E.OPORTUNIDADE

## INTEL: Hospitais serão obsoletos em 10 anos

O estudo foi conduzido pelo instituto Penn Schoen Berland, sob a coordenação do americano Eric Dishman, gerente geral do grupo de Ciências da Saúde e Vida da Intel.

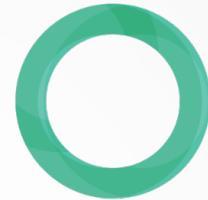
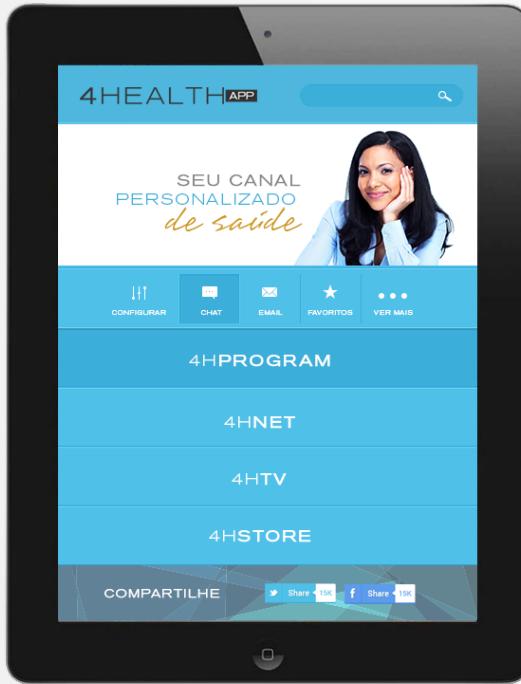
## Tecnologia permitirá Tratamentos Domésticos

A tecnologia pode fazer da nossa casa o nosso hospital. O sistema de saúde em todo o mundo é caro e há ainda o risco de uma infecção hospitalar. **Somos muito receptivos a novas tecnologias porque elas podem reduzir preços de remédios e também dos planos de saúde.**



FONTE VEJA

<http://veja.abril.com.br/noticia/vida-digital/hospitais-serao-obsoletos-em-10-anos-diz-cientista-da-intel>



**4HEALTH**  
*Você Completo*

## CONCEITO DA SOLUÇÃO **WEB & MOBILE**



# 4HEALTH.APP

**4Health Program Pessoal de Saúde.** A mais completa Plataforma para difusão de informações e conhecimento para conscientizar e educar, prestar serviços e comercializar publicações e produtos para quem deseja assumir o controle de sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

O produto 'core' da plataforma é o **4HealthProgram**, um **Programa Personalizado de Saúde**, para quem deseja desfrutar completo bem-estar físico, mental e emocional; experimentar novos níveis de energia e melhor desempenho pessoal e profissional; minimizar os efeitos do envelhecimento e parecer mais jovem; prevenir doenças e viver muito mais.

Projetado para entrega em tecnologia "*cloud computing*," por um time multidisciplinar formado por médicos, biomédicos, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, terapeutas, especialistas em difusão de conhecimento, tecnologia da informação e internet, vídeo e TV, comunicação e marketing. Baseado em mais de 700 estudos clínicos e em protocolos médicos internacionais, o **Sistema 4Health** proporciona aos participantes:

Alcançar **4 OBJETIVOS: BEM ESTAR - ENERGIA - BELEZA – LONGEVIDADE**

Percorrendo **4 ETAPAS: DECISÃO - RESTAURAÇÃO - ENERGIA – PREVENÇÃO**

Atuando em **4 DIMENSÕES: NUTRIÇÃO - ATIVIDADE – RELACIONAMENTOS – ESPIRITUALIDADE**

Em **4 ETAPAS – VISÃO – PREPARAÇÃO – AÇÃO - MANUTENÇÃO**



# 4HEALTH.APP

Designed on “cloud computing” technology

Based on over 700 international medical protocols

Based on Seven Day Adventist Health Message

the **4HEALTH Program** provides:

To reach **4 Objectives: WELL BEING - ENERGY - BEAUTY - LONGEVITY**

Encompassing **4 Dimensions: DECISION - RESTORATION - ENERGY - PREVENTION**

Acting in **4 Areas: NUTRITION - ACTIVITY – RELATIONSHIPS - SPIRITUALITY**

Covering **4 Stages: VISION - PREPARATION - ACTION - MAINTENANCE**



# 4HEALTH.APP - KEY FEATURES

## Your Personalized HEALTH PROGRAM



- ✓ FIRST 100% SYSTEMIC AND DIDACTIC STRUCTURED PROGRAM
- ✓ 360° HEALTH VIEW: Physical, Mental, Emotional, Spiritual
- ✓ Based on over 700 INTERNATIONAL MEDICAL PROTOCOLS
- ✓ Based on SDA HEALTHY LIFESTYLE
  
- ✓ INTERACTIVE AND GAMIFICATION METHODOLOGY
- ✓ FOCUSED ON HEALTH and not on Disease



# 4HEALTH.APP - KEY FEATURES

SEU PROGRAMA  
PERSONALIZADO DE SAÚDE



- ✓ PRIMEIRO PROGRAMA 100% SISTEMATICA E DIDATICAMENTE ESTRUTURADO
- ✓ VISÃO 360° DA SAÚDE: FÍSICA, MENTAL, EMOCIONAL E ESPIRITUAL
- ✓ Baseado em mais de 700 ESTUDOS E PROTOCOLOS INTERNACIONAIS
- ✓ Baseado no Estilo de Vida ASD
  
- ✓ METODOLOGIA INTERATIVA E GAMIFICADA
- ✓ FOCO EM SAÚDE E NÃO DOENÇA



# 4H.APP - KEY FEATURES



CLOUD  
Technology



For IOS and  
ANDROID



Compatible with the  
WEARABLES DEVICES



# 4H.APP - KEY FEATURES



CLOUD  
Technology



Compatível com  
IOS e ANDROID



Compatível com  
WEARABLES DEVICES



# **PROGRAMA 4HEALTH**

## **Seu Projeto Personalizado de Saúde.**

As pessoas geralmente pensam que os avanços na medicina tem que ser uma droga nova, um novo tratamento, ou uma nova intervenção cirúrgica, algo realmente poderoso, high-tech e caro.

Elas muitas vezes têm dificuldade em acreditar que as escolhas simples que fazemos em nossas vidas a cada dia, o que nós comemos, como reagimos ao estresse, o quanto nos exercitamos, o quanto repousamos e a qualidade de nossos relacionamentos, pode fazer uma grande diferença na nossa saúde, nosso bem-estar, nossa capacidade de pensar, criar e realizar. Mas fazem.

Elevar a nossa consciência, ajudando-nos a compreender os efeitos poderosos das escolhas de estilo de vida que fazemos a cada dia, e como estes podem ajudar significativamente, e às vezes dramaticamente, a melhorar a nossa saúde, nossos níveis de bem-estar, energia, aparência e potencial de longevidade, é o primeiro objetivo do **Programa de Saúde 4Health**. Seu verdadeiro plano de saúde. Seu projeto pessoal de saúde.



# **PROGRAMA 4HEALTH**

## **Seu Projeto Personalizado de Saúde.**

Desenvolvido por um time de especialistas [médicos, biomédicos, nutricionistas, fisioterapeutas, terapeutas – especialistas em difusão de conhecimento, profissionais de tecnologia e de comunicação] baseado em mais de 700 estudos clínicos, confirmado pelos principais protocolos médicos, o programa **4Health** proporciona aos participantes alcançar **4 objetivos**:

**BEM-ESTAR** pleno: físico, mental e emocional; viver ser dores, com entusiasmo e otimismo para enfrentar as situações desafiadoras da vida; lidar adequadamente com a ansiedade, o estresse e os conflitos da vida moderna e cultivar relacionamentos positivos;

Ter **ENERGIA** física, mental e emocional para criar, planejar e agir decididamente para a realização das suas metas, potencializando sua carreira ou seus negócios;

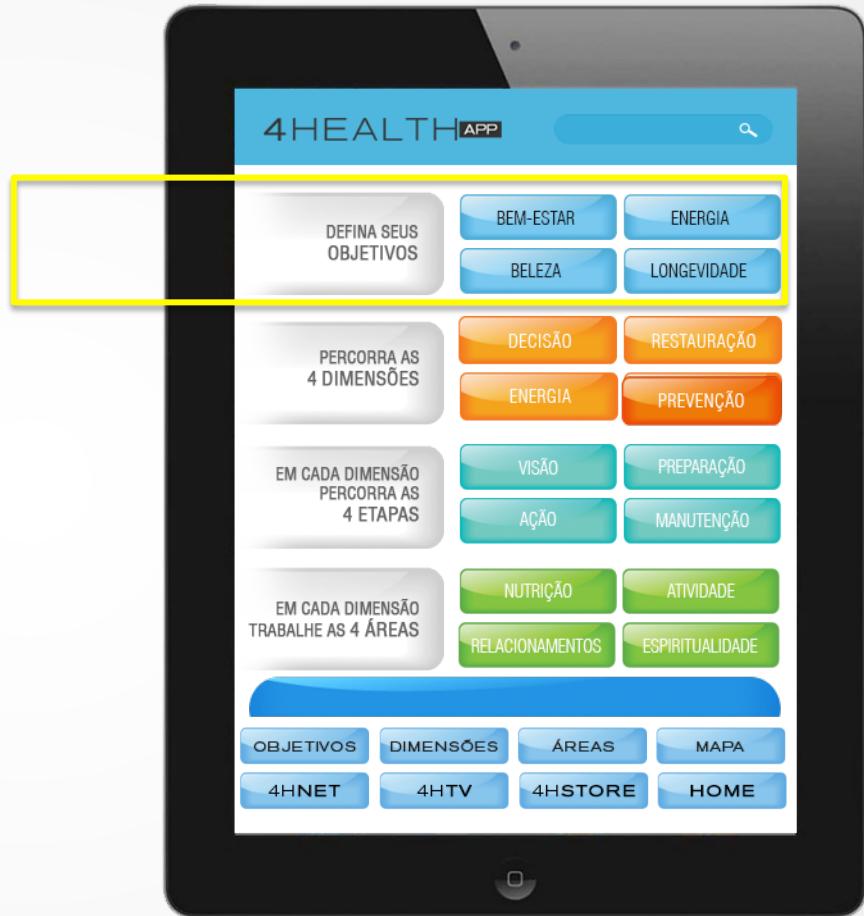
**BELEZA**: conservar uma aparência saudável, uma postura segura e elegante e minimizar os efeitos do envelhecimento e parecer mais jovem;

**LONGEVIDADE**: identificar o mapa individual de risco e evitar exposição aos fatores e práticas que levam a doenças que podem prematuramente abreviar o tempo de vida, para viver muito mais que seus pais e seus avós.



# 4HEALTH Program provides:

To reach **4 OBJECTIVES**:



# 4HEALTH Program

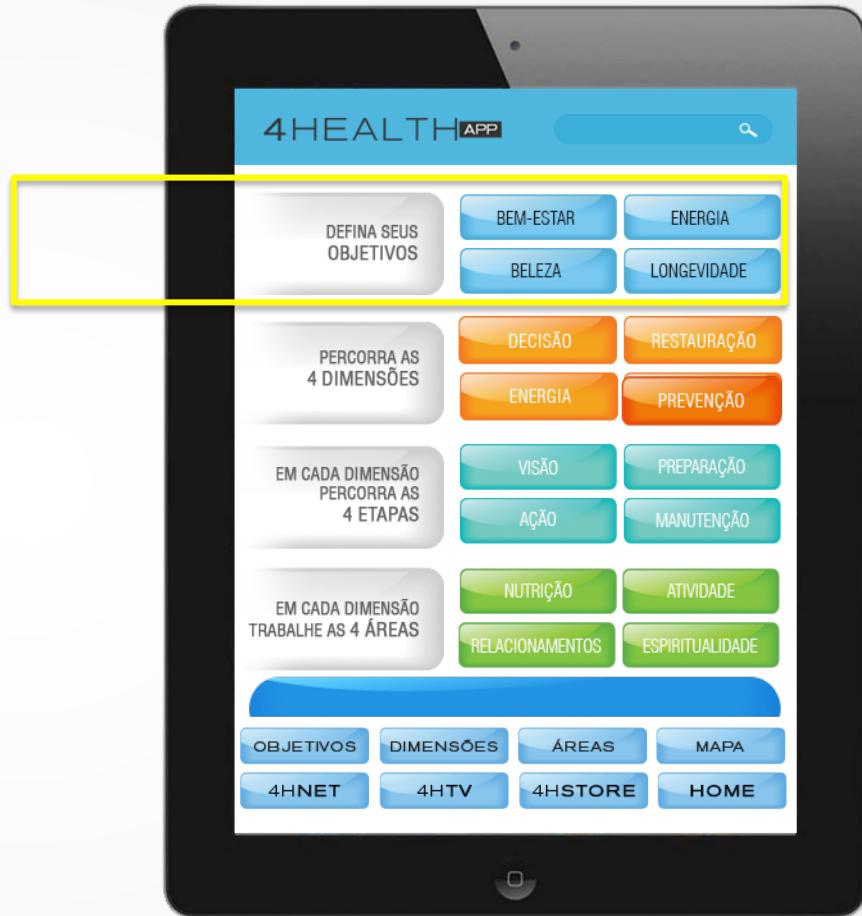
ALCANÇAR 4 OBJECTIVOS:

BEM ESTAR

ENERGIA

BELEZA

LONGEVIDADE



# PROGRAMA 4HEALTH

## Seu Projeto Personalizado de Saúde.

### OBJETIVO GERAL DO PROGRAMA

Programa de Saúde **4Health** é o seu verdadeiro plano de saúde, seu projeto pessoal de saúde. O objetivo principal é ajudar ao **“participante”** a reconhecer que pode ser muito mais, produzir muito mais, realizar muito mais e viver com bem estar pleno, otimismo e alegria, desfrutar relacionamentos positivos, se adotar um novo estilo de vida saudável hoje, e a única forma de garantir que estará saudável, com energia e disposição daqui a 20, 30 anos.

### O primeiro objetivo do programa 4Health é o Bem-Estar

Bem estar é uma experiência de satisfação com a vida, de conforto físico, mental e emocional. Bem estar requer cultivar sensações e sentimentos de contentamento, de afetividade positiva, evitar e superar as sensações de afetividade negativa.

Bem-estar implica em desenvolver a sensação de calma, autocontrole e relaxamento indispensáveis para a excelência dos pensamentos, das decisões e dos relacionamentos.

Bem estar requer ter serenidade e lucidez mental para trabalhar, agir ou reagir, com equilíbrio e eficiência mesmo sob tensão, lidando de forma construtiva com as pressões, o estresse, as ansiedades e os conflitos da nova dinâmica estabelecida pela vida moderna.



# **PROGRAMA 4HEALTH**

## **Seu Projeto Personalizado de Saúde.**

### **OBJETIVO GERAL DO PROGRAMA cont.**

Para a **dimensão física**, as fases restauração, energia e prevenção, do programa 4Health, asseguram uma postura assertiva, a sensação de conforto físico, sem de dores e evitando as doenças, em todas as fases da vida.

Para a **dimensão mental e emocional**, as ações do programa **4Health**, estimulam o desenvolvimento de uma mentalidade positiva de autoaceitação, de percepção de sentido e significado através do cultivo da espiritualidade; da motivação para o crescimento das diversas dimensões da personalidade e do estímulo ao desenvolvimento de relacionamentos construtivos.

O proposta **4Health** para o bem estar é de fortalecimento da capacidade de se manter confiante, calmo, flexível, concentrado e divertido, mesmo diante das pressões e realidades adversas da vida.

### **O segundo objetivo do programa é a Energia**

Sobreviver e prosperar neste mundo competitivo de alta-pressão da atualidade, gerenciar seu estado mental e físico na era do tudo ao mesmo tempo, de mudanças contínuas nos negócios e nas tecnologias, tendo que manejar cargas de trabalho ou pressões emocionais extraordinárias, requer liberar toda energia física, mental e emocional, para maximizar o desempenho, a capacidade de pensar, planejar, agir, de realizar.



# **PROGRAMA 4HEALTH**

## **Seu Projeto Personalizado de Saúde.**

### **OBJETIVO GERAL DO PROGRAMA cont.**

Comparados ao que deveríamos ser, estamos apenas semidespertos, usando apenas parcialmente nossos recursos mentais, físicos e emocionais. Sem perceber podemos estar vivendo num nível de **BAIXA ENERGIA** – cansados, letárgicos, entediados – ou de **ANSIEDADE** – dispersos, depressivos, irados ou tomados por rigidez – ou de **DESGASTE** – desanimados, estressados, exaustos, cansados e pessimistas. Em todos os casos caem o foco e a concentração, ficamos dispersos. Realizamos muito menos do que poderíamos realizar.

O módulo **ENERGIA** do **Programa 4Health** comunica um estilo de vida capaz de virar este jogo e proporcionar a condição de máxima vitalidade física, níveis superiores de foco, atenção, clareza e agilidade mental, e um grau elevado confiança, resistência e flexibilidade e controle emocional. Tudo o que é preciso para ter um desempenho superior. Sob medida para minimizar o estresse e potencializar a capacidade de pensar, planejar, realizar. Potencializar sua vida, sua carreira, seus negócios.

### **O terceiro objetivo do programa 4Health é a Beleza**

Vivemos num mundo que privilegia as pessoas com uma aparência saudável e bonita. E quem nunca desejou parecer mais bonito, mais jovem e saudável? Quantos investem em regimes, cosméticos, plásticas e “transformações” para parecerem mais bonitos?



# **PROGRAMA 4HEALTH**

## **Seu Projeto Personalizado de Saúde.**

### **OBJETIVO GERAL DO PROGRAMA cont.**

A boa notícia é que estamos na era saúde otimizada, [da medicina antienvelhecimento], em que a forma mais eficaz para ficar bonito é cuidar da saúde. Agindo na saúde a beleza aparece. A postura, expressão facial, o brilho dos olhos, comunicam energia e vitalidade. A pele, os cabelos, unhas, ganham maciez e brilho e comunicam saúde.

O programa **4Health** trás um guia completo de Cosmética Natural para os que buscam a beleza através de medidas de saúde e técnicas não invasivas, para realizar uma verdadeira plástica de dentro para fora. Uma filosofia inovadora para os cuidados da beleza:

- Receitas e dicas para uma dieta que embeleza;
- Receitas para redução de peso e medidas;
- Práticas e mudanças de hábitos que ativam a bioquímica da confiança produzindo uma atitude mental otimista que projeta uma postura física assertiva;
- [Fórmulas para fazer seus próprios cosméticos orgânicos, evitando o uso de cosméticos químicos que aceleram o envelhecimento.]



# **PROGRAMA 4HEALTH**

## **Seu Projeto Personalizado de Saúde.**

### **OBJETIVO GERAL DO PROGRAMA cont.**

#### **O quarto objetivo é a Longevidade**

Já podemos viver muito mais do que viveram nossos avós e até mesmo nossos pais. A verdade é que a maioria das doenças não são inevitáveis. Podemos evitar as doenças degenerativas e retardar os efeitos do envelhecimento. O módulo Prevenção do Programa **4Health**, é a fórmula na medida certa para adotar as práticas da medicina preventiva, assumindo o controle da sua saúde, especialmente por meio de um estilo de vida saudável, ativo e consciente.

Neste módulo, o participante, passa por uma avaliação do impacto dos seus hábitos e práticas do passado e presente, das suas tendências genéticas principais, e constrói o seu mapa de risco potencial para o desenvolvimento de doenças. A partir deste mapa, recebe um programa com recomendações para um estilo de vida, hábitos e práticas que eliminem ou diminuam sua exposição aos fatores de risco que poderiam levar ao desenvolvimento de doenças e também para reduzir os efeitos do envelhecimento, para viver bem e com saúde.



# **PROGRAMA 4HEALTH**

## **Seu Projeto Personalizado de Saúde.**

Estes quatro objetivos sintetizam os fundamentos do **Programa 4Health**:

- As doenças não são inevitáveis.
- A boa saúde – bem estar, energia, beleza e longevidade – são escolhas que fazemos. Não remédios que tomamos.
- O impacto e danos de práticas do passado e presente podem ser revertidos;
- Podemos operar com níveis muito mais elevados de energia física, de clareza mental e concentração, de otimismo, flexibilidade e equilíbrio emocional;
- Se agirmos sobre a saúde, a beleza aparece;
- Para sermos saudáveis no futuro, precisamos ser saudáveis hoje.
- Ser saudável inclui ser feliz.



# PROGRAMA 4HEALTH

## Seu Projeto Personalizado de Saúde.

Para alcançar estes 4 objetivos, o participante percorre **4 etapas** objetivas:

**Etapa 1: DECISÃO.** Nesta etapa o participante é conscientizado sobre o impacto de suas escolhas, hábitos e práticas sobre seu nível atual e futuro de saúde, bem-estar, energia, aparência e beleza e potencial de longevidade, e sensibilizado para fazer decisões de adotar um estilo de vida saudável.

**Etapa 2: RESTAURAÇÃO.** Nesta etapa, o participante identifica o impacto e danos dos seus hábitos e práticas do passado e do presente sobre sua saúde, bem-estar, níveis de energia, sua aparência e potencial de longevidade, e se engaja em um programa [de desintoxicação orgânica] para restaurar seu metabolismo ao mais próximo do seu equilíbrio original.

**Etapa 3: ENERGIA.** Nesta etapa, o participante constata que comparados ao que podemos ser, estamos apenas semidespertados, estamos usando apenas parcialmente nossos recursos físicos e mentais e desenvolve um plano pessoal para ter níveis de energia compatíveis com as demandas físicas, mentais e emocionais da sua realidade e momento pessoal, que o levem a pensar, criar, planejar e realizar na plenitude do seu potencial.

**Etapa 4: PREVENÇÃO.** Nesta etapa, o participante identifica os fatores de risco genéticos e o impacto de seus hábitos e práticas do presente e passado e os efeito do envelhecimento para o desenvolvimento de doenças, e desenvolve seu plano personalizado para prevenção destas enfermidades, que o leve a viver muito mais.



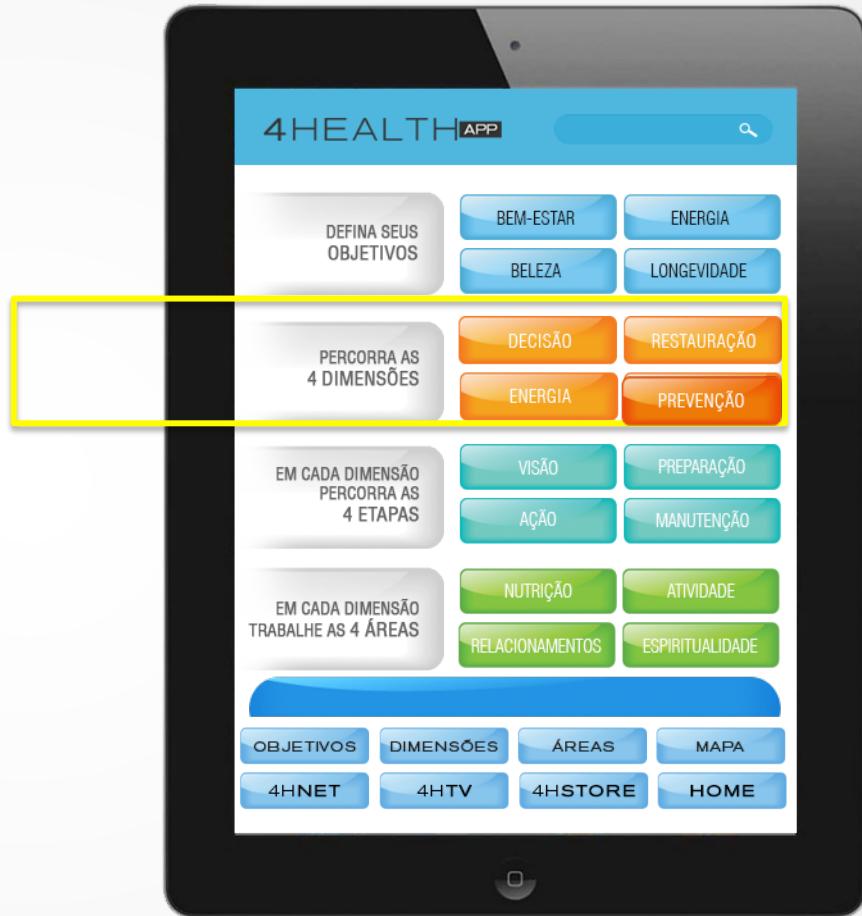
# 4HEALTH Program provides:

Encompassing **4 DIMENSIONS**:



# 4HEALTH Program

ABRANGENDO 4 DIMENSÕES:



# PROGRAMA 4HEALTH

## Seu Projeto Personalizado de Saúde.

### Fase 1 – Decisão

**Objetivo:** O objetivo desta fase é a tomada de consciência da relação entre os hábitos e práticas do passado sobre a saúde, bem estar, níveis de energia física e mental, equilíbrio emocional e potencial de longevidade no presente e no futuro. O reconhecimento de que as doenças podem ser evitadas e que a saúde é resultado de escolhas que fazemos diariamente. Conduzir o participante a uma avaliação interativa do seu estilo atual de vida que leve a decisões sobre seus objetivos quanto a bem-estar, energia física e mental, equilíbrio emocional, sua aparência pessoal e expectativa de longevidade – para o presente e futuro.

**Mecânica:** O participante assiste e interage com uma série de vídeoaulas através das quais é levado a compreender que seus níveis de bem-estar e energia, seu equilíbrio emocional, sua aparência física e seu potencial de longevidade hoje, são resultado de uma série de escolhas, hábitos e práticas do passado e do presente. Que esses mesmos fatores no futuro (bem-estar, energia, aparência e potencial de longevidade), dependerão de hábitos e práticas saudáveis sobre os quais ele pode e deve escolher hoje. Recorda que as doenças não são inevitáveis e que a saúde é o resultado de inúmeras “pequenas” escolhas que fazemos diariamente.



# PROGRAMA 4HEALTH

## Seu Projeto Personalizado de Saúde.

### Fase 1 – Decisão cont.

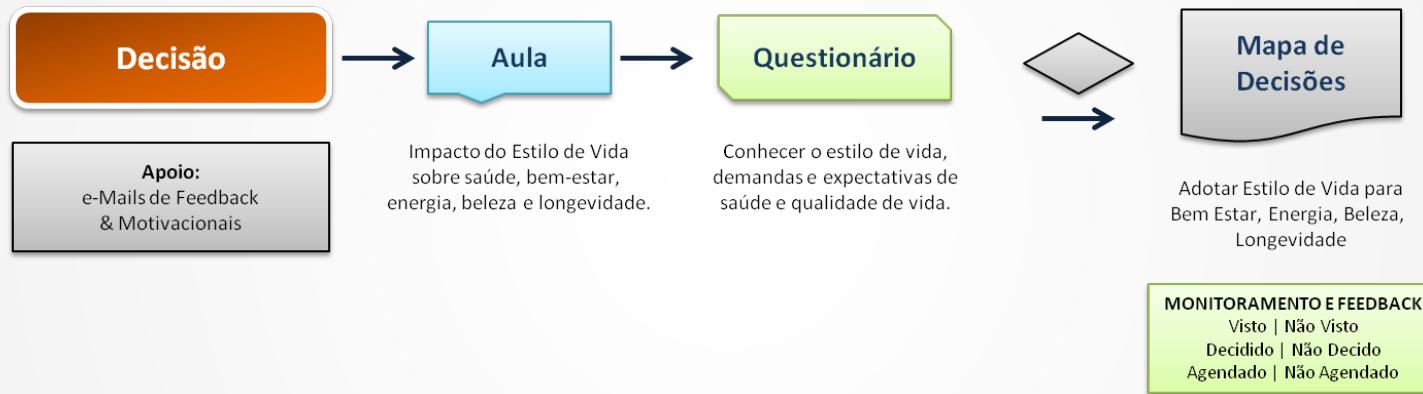
Após assistir à vídeoaula, o participante interage com um **questionário dinâmico** (web ou off-line) que o ajudará a definir *como está, como se sente e como gostaria de estar e de se sentir* em relação a cada um dos quatro **Objetivos 4Health: Bem-Estar, Energia, Beleza, Longevidade**. Na sequencia, identifica entre estes fatores, quais são os mais relevantes e/ou prioritários e então decide sobre **fazer decisões de qualidade (através de ferramentas de interação)** sobre seu estilo de vida, especialmente, decidindo percorrer os 4 passos do programa **4Health**.

Ao final desta etapa o participante recebe seu **Mapa de Decisões**, que inclui a avaliação do seu estágio atual e suas metas para cada um dos quatro objetivos do programa. Este mapa permitirá a avaliação periódica do progresso, antes e depois de passar pelo programa.



# Módulo DECISÃO

## Metodologia



# PROGRAMA 4HEALTH

## Seu Projeto Personalizado de Saúde.

### Fase 2 – Restauração

**Objetivo:** O objetivo desta fase é conduzir o participante a um “reset” do seu organismo, restaurando seu metabolismo ao mais próximo possível do seu equilíbrio original, através de uma avaliação inicial do impacto e dano dos seus hábitos e práticas do passado e presente, e o desenho de um programa personalizado de desintoxicação orgânica e realinhamento do metabolismo. Um verdadeiro “começar de novo”.

**Mecânica:** O participante assiste a uma vídeoaula, através da qual é levado a reconhecer que alguns dos seus hábitos e práticas do passado e/ou atuais produziram ou estão produzindo danos ao seu organismo. Mas felizmente, essa incrível máquina chamada corpo humano tem uma **incrível capacidade de auto-restauração**, incluindo a capacidade de desfazer muitos desses danos.

Após assistir ao vídeo, o participante responde a um questionário dinâmico, para identificar em seu estilo de vida – passado e presente - hábitos e práticas com potencial de dano ao corpo e à mente.



# **PROGRAMA 4HEALTH**

## **Seu Projeto Personalizado de Saúde.**

### **Fase 2 – Restauração cont.**

A partir das questões respondidas afirmativamente o Sistema 4Health agrupa e organiza um conjunto de vídeoaulas, infográficos, e atividades interativas sob a forma de um plano de curso um caminho critico formado por links e indicadores de status [visto / não visto / decidido / não decido]. Esses indicadores alimentam os serviços de monitoramento, tutorial e coaching e o disparo de emails de feedback e motivacionais para incentivar o Participante a percorrer todo o programa..

Ao percorrer cada um dos links, o participante identifica em cada prática ou hábito, qual o impacto ou dano causado, o potencial de restauração, os benefícios que podem ser obtidos e o plano de ação com as prescrições para o programa de restauração.

Ao final de cada item, o participante é levado a (1) decidir sobre o nível de relevância (2) se deseja ou não trabalhar nele e o nível de (3) prioridade de cada item, indicando se trabalhará nele imediatamente ou se programará para um momento futuro (schedulle /timeline).

Ao final desta etapa, o Sistema consolida todas as prescrições e decisões, num “Mapa | Programa de Restauração Personalizado”: um plano de ação detalhado, com todas as orientações e prescrições, organizadas sob a forma de um Mapa de Prescrições e um Fluxograma.



# **PROGRAMA 4HEALTH**

## **Seu Projeto Personalizado de Saúde.**

### **Fase 2 – Restauração cont.**

Reconhecendo que a essência do programa 4Health, envolve a mudança de hábitos e práticas não saudáveis por um estilo de vida saudável, requerendo mudanças de comportamento, que nem sempre são fáceis de serem feitas, ao receber o seu Mapa de Restauração o participante é incentivado a compartilhar seus resultados e a trabalhar estreitamente com seu médico pessoal e/ou optar pela contratação do Serviço de Coaching, através de email, sms, chat, telefone ou teleconferência (?) ou numa das Unidades 4Health Centre.

Este serviço contempla: o monitoramento do Plano de Restauração de longo prazo (mapa) e os Programas Mensais e Semanais – incluindo sugestões de dieta, cardápios, receitas, programas de exercício, ciclos de atividade e restauração, os desafios do dia, as mensagens motivacionais diárias, a monitoria e incentivo do acompanhamento médico: check-ups, acompanhamento de índices críticos, uso correto e regular de medicamentos de uso contínuo (if any) com base nos protocolos médicos competentes. No sistema há interfaces [telas] nas quais o participante insere os resultados de exames periódicos e tem gráficos da sua evolução + recomendações.



# **PROGRAMA 4HEALTH**

## **Seu Projeto Personalizado de Saúde.**

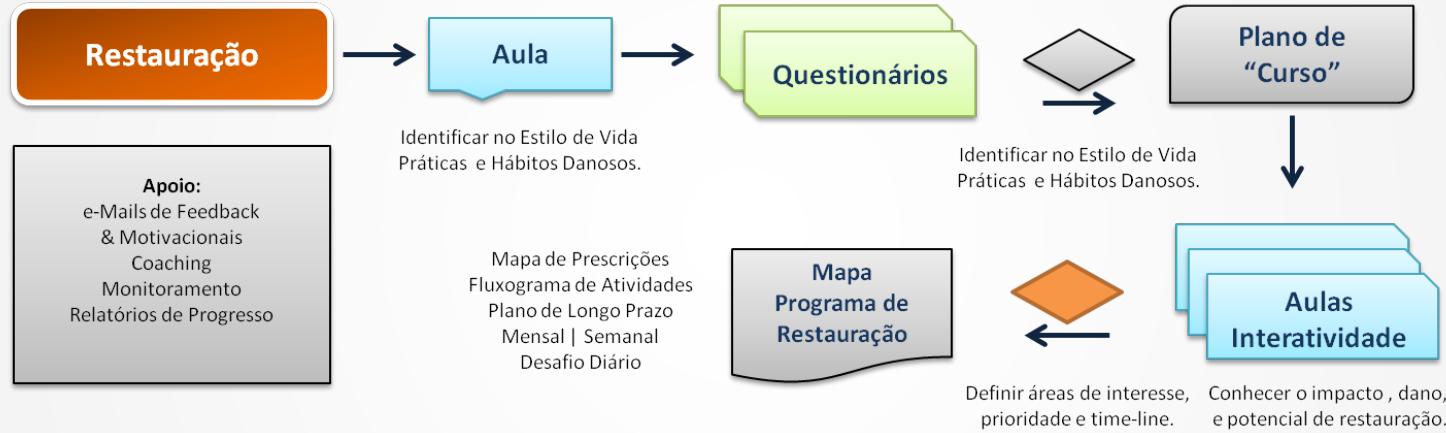
### **Fase 2 – Restauração cont.**

As prescrições do Programa de Restauração contemplam a adoção ou mudanças de hábitos, práticas, atitudes, dieta, ajustes nos ciclos de atividade, repouso e restauração; programas de exercícios; tratamentos naturais “in home”, tratamentos específicos com especialistas, programas nas **Unidades 4Health Centre**, terapias e grupos de apoio.



# Módulo RESTAURAÇÃO

## Metodologia



# PROGRAMA 4HEALTH

## Seu Projeto Personalizado de Saúde.

### Fase 3 - Energia

**Objetivo:** O objetivo desta fase é levar o **Participante** a reconhecer que assim como uma máquina perde potência quando recebe combustível inadequado, a maioria das pessoas hoje, tem um nível de energia inferior ao seu verdadeiro potencial, sentem-se cansadas, sonolentas, dispersas, sem foco e concentração, porque sua dieta, seus ciclos de atividade, repouso e relaxamento são inadequados. Mas adotando as práticas do módulo Energia do programa **4Health**, podem desenvolver a máxima vitalidade física, níveis superiores de foco, atenção, clareza e agilidade mental, confiança, resistência, flexibilidade e controle emocional. Tudo o que precisa para ter um desempenho superior, minimizar o estresse, ampliar a capacidade de pensar, planejar e realizar; potencializando sua vida, sua carreira, seus negócios, as conquistas e realizações em todas as dimensões da vida.

**Mecânica:** O participante assiste a uma sequência de videoaulas e participa de atividades interativas através das quais é levado a reconhecer a importância de entender e mapear as suas demandas e necessidades de energia física, mental e emocional e a partir deste mapeamento, é motivado a adotar um programa de nutrição, atividade, repouso, relaxamento e restauração compatíveis com a sua realidade.



# PROGRAMA 4HEALTH

## Seu Projeto Personalizado de Saúde.

### Fase 3 – Energia cont.

Nesta etapa o participante é levado a avaliar interativamente **[questionário]** as exigências atuais e “futuras” já percebidas, do seu estilo de vida e realidade cotidiana [família, trabalho, estudo, vida social e outros] em termos de energia física, mental e intelectual e controle emocional.

A partir desta avaliação, o programa sugere ao Participante o **Mapa | Plano de Energia Individual** com sua estratégia para revitalizar sua mente e seu corpo. Este **mapa** contém um programa completo e personalizado, **abrangendo as quatro dimensões, nutrição, atividade, relacionamentos e espiritualidade.**

Neste mapa o **Sistema 4Health** agrupa e organiza um conjunto de **vídeoaulas** e **infográficos** e **atividades interativas** sob a forma de um **plano de curso** um **caminho crítico formado por links e indicadores de status** [visto / não visto / decidido / não decidido] que alimentam o serviços de monitoramento, tutorial e coaching e o disparo de **emails de feedback e motivacionais.**

Ao percorrer cada um dos links o participante é levado a **(1) decidir** sobre o nível de relevância **(2) se deseja ou não trabalhar nele** e o nível de **(3) prioridade** de cada item, indicando se trabalhará nele imediatamente ou se programará para um momento futuro **(schedulle).**



# PROGRAMA 4HEALTH

## Seu Projeto Personalizado de Saúde.

### Fase 3 – Energia cont.

Ao final desta etapa, o Sistema consolida todas as prescrições e decisões, num “Mapa | Plano de Energia | Personalizado”: um plano de ação detalhado, com todas as orientações e prescrições, organizadas sob a forma de um fluxograma.

De igual forma aos anteriores, considerando os desafios implícitos aos programas que envolvem mudanças de comportamento, o participante é incentivado a compartilhar seus resultados e a trabalhar estreitamente com seu médico pessoal e/ou a optar pelos Serviços de Coaching, através de email, sms, chat, telefone ou teleconferência (?) ou Unidades 4Health Centre.

Estes serviços contemplam: o monitoramento do Plano de Energia de longo prazo (mapa) e, os Programas Mensais e Semanais – incluindo sugestões de dieta, cardápios, receitas, programas de exercício, ciclos de atividade e restauração, os desafios do dia, as mensagens motivacionais diárias, a monitoria e incentivo do acompanhamento médico, check-ups, acompanhamento de índices críticos, uso correto e regular de medicamentos de uso contínuo (if any) com base nos protocolos médicos competentes. No sistema há interfaces [telas] nas quais o participante insere os resultados de exames periódicos e tem gráficos da sua evolução + recomendações.



# PROGRAMA 4HEALTH

## Seu Projeto Personalizado de Saúde.

### Fase 3 – Energia cont.

Ao final desta etapa, o Sistema consolida todas as prescrições e decisões, num “Mapa | Plano de Energia | Personalizado”: um plano de ação detalhado, com todas as orientações e prescrições, organizadas sob a forma de um fluxograma.

De igual forma aos anteriores, considerando os desafios implícitos aos programas que envolvem mudanças de comportamento, o participante é incentivado a compartilhar seus resultados e a trabalhar estreitamente com seu médico pessoal e/ou a optar pelos Serviços de Coaching, através de email, sms, chat, telefone ou teleconferência (?) ou Unidades 4Health Centre.

Estes serviços contemplam: o monitoramento do Plano de Energia de longo prazo (mapa) e, os Programas Mensais e Semanais – incluindo sugestões de dieta, cardápios, receitas, programas de exercício, ciclos de atividade e restauração, os desafios do dia, as mensagens motivacionais diárias, a monitoria e incentivo do acompanhamento médico, check-ups, acompanhamento de índices críticos, uso correto e regular de medicamentos de uso contínuo (if any) com base nos protocolos médicos competentes. No sistema há interfaces [telas] nas quais o participante insere os resultados de exames periódicos e tem gráficos da sua evolução + recomendações.



# **PROGRAMA 4HEALTH**

## **Seu Projeto Personalizado de Saúde.**

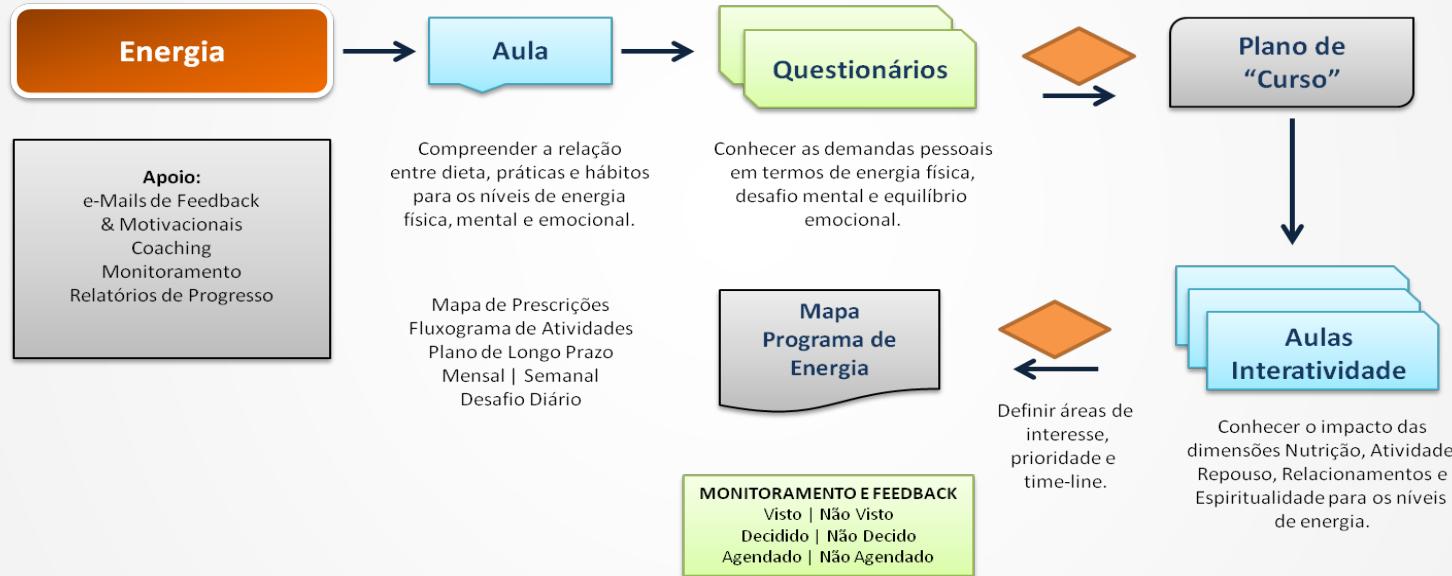
### **Fase 3 – Energia cont.**

As prescrições do Programa de Energia contemplam a adoção ou mudanças de hábitos, práticas, atitudes, dieta, ciclos de atividade, repouso e restauração; programas de exercícios; tratamentos naturais “in home”, tratamentos específicos com especialistas, programas nos Unidades 4Health Centre, terapias e grupos de apoio. [gráfico Prescrições Módulo Energia]



# Módulo ENERGIA

## Metodologia



# PROGRAMA 4HEALTH

## Seu Projeto Personalizado de Saúde.

### Fase | Etapa 4 – Prevenção

**Objetivo:** O objetivo desta fase é conduzir o participante a um processo de avaliação para identificar seus principais fatores de risco - genéticos e estilo de vida - para o desenvolvimento de doenças, desenhando o seu mapa de risco potencial e partir dele, formatar um programa personalizado projetado para reduzir sua exposição a estes fatores, pela adoção das práticas da medicina preventiva, assumindo o controle da sua saúde, reduzindo ainda os efeitos do envelhecimento, para poder viver por muito mais tempo e com melhor saúde.

**Mecânica:** Neste módulo o participante assiste a série de videoaulas e atividades interativas e recorda que a maioria das doenças não são inevitáveis e nem surgem da noite para o dia, elas se desenvolvem e partir de práticas e hábitos e conclui que podemos evitar as doenças degenerativas e adiar os efeitos do envelhecimento.

Constata que o caminho é adotar as práticas da medicina preventiva, assumindo o controle da sua saúde, especialmente sob a forma de um estilo de vida saudável, consciente e responsável.



# PROGRAMA 4HEALTH

## Seu Projeto Personalizado de Saúde.

### Fase | Etapa 4 – Prevenção cont.

Após o vídeo é conduzido a elaborar o seu **Mapa de Risco Individual** a partir de um **questionário interativo**, identificando os seus fatores de risco genéticos e do impacto do seu estilo de vida passado e presente. Este **mapa** apresenta os principais **fatores de risco, as doenças potenciais e os efeitos do envelhecimento** e fornece as prescrições para sua prevenção, um programa completo e personalizado, **abrangendo as quatro dimensões, nutrição, atividade, relacionamentos e espiritualidade.**

Neste mapa o Sistema 4Health agrupa e organiza um conjunto de **vídeoaulas** e **infográficos** e **atividades interativas** sob a forma de um **plano de curso** um **caminho critico formado por links** e **indicadores de status [visto / não visto / decidido / não decido]** que alimentam o serviços de monitoramento, tutorial e coaching e o disparo de **emails de feedback e motivacionais.**

Ao percorrer cada um dos links, o participante é levado a **(1) decidir** sobre o nível de relevância **(2) se deseja ou não trabalhar nele** e o nível de **(3) prioridade** de cada item, indicando se trabalhará nele imediatamente ou se programará para um momento futuro **(schedule).**



# PROGRAMA 4HEALTH

## Seu Projeto Personalizado de Saúde.

### Fase | Etapa 4 – Prevenção cont.

Ao final desta etapa, o Sistema consolida todas as prescrições e decisões, num “Mapa | Plano de Prevenção Personalizado”: um plano de ação detalhado, com todas as orientações e prescrições, organizadas sob a forma de um fluxograma.

Como nos módulos anteriores, o participante é incentivado a compartilhar seus resultados e a trabalhar estreitamente com seu médico pessoal e/ou usar a opção de contratar um Serviço de Coaching, através de email, sms, chat, telefone ou teleconferência (?) ou nos 4Health Centre.

Este serviço contempla: o monitoramento do Plano de Prevenção de longo prazo (mapa) e, os Programas Mensais e Semanais – incluindo sugestões de dieta, cardápios, receitas, programas de exercício, ciclos de atividade e restauração, os desafios do dia, as mensagens motivacionais diárias, a monitoria e incentivo do acompanhamento médico, check-ups, acompanhamento de índices críticos, uso correto e regular de medicamentos de uso contínuo (if any) com base nos protocolos médicos competentes. No sistema há interfaces [telas] nas quais o participante insere os resultados de exames periódicos e tem gráficos da sua evolução + recomendações



# **PROGRAMA 4HEALTH**

## **Seu Projeto Personalizado de Saúde.**

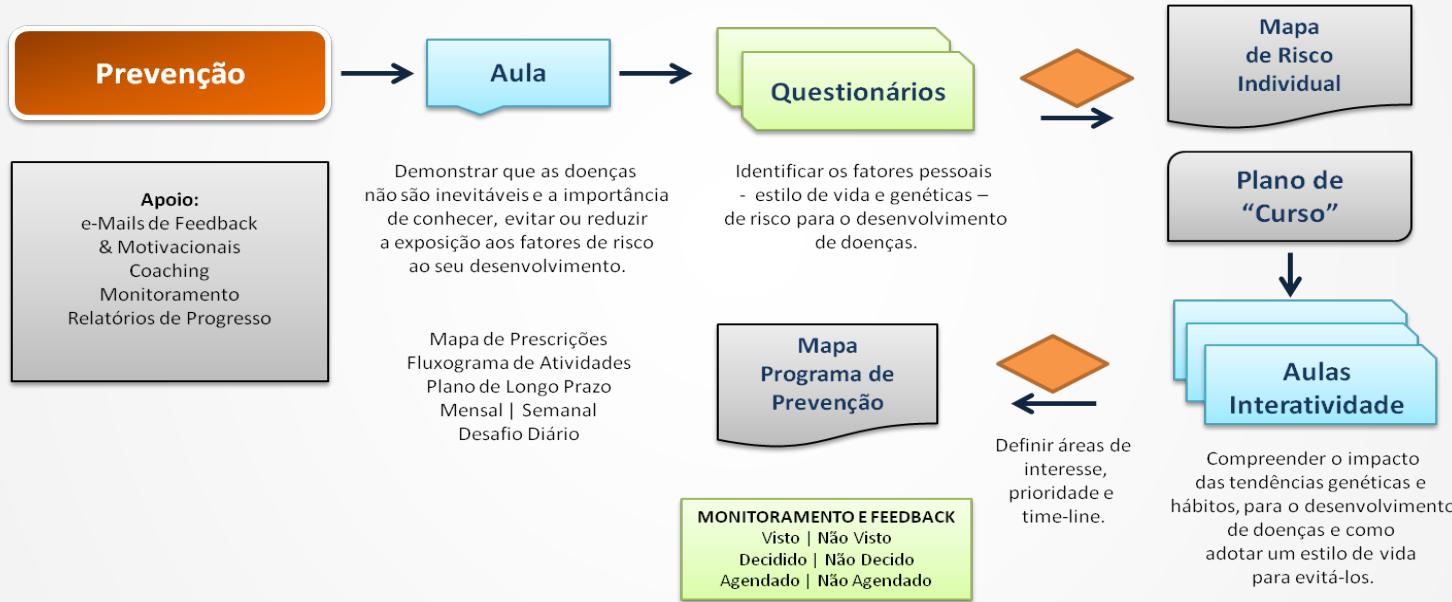
### **Fase | Etapa 4 – Prevenção cont.**

As prescrições do Programa de Prevenção contemplam a adoção ou mudanças de hábitos, práticas, atitudes, dieta, ciclos de atividade, repouso e restauração; programas de exercícios; tratamentos naturais “in home”, tratamentos específicos com especialistas, programas nos Unidades 4Health, terapias e grupos de apoio. **[gráfico Prescrições Módulo Energia]**



# Módulo PREVENÇÃO

## Metodologia



# PROGRAMA 4HEALTH

## Seu Projeto Personalizado de Saúde.

Cada uma destas cobre quatro **4 dimensões essenciais para um estilo de vida saudável:**

**NUTRIÇÃO.** Nesta dimensão o participante recorda que somos feitos de substâncias químicas e que todos os alimentos mudam a química do nosso corpo e cérebro. Aprende como se alimentar estrategicamente para ter altos níveis de energia, ter dias mais poderosos de atividade produtiva, manter o equilíbrio emocional e evitar doenças.

**ATIVIDADE.** Nesta dimensão o participante aprende como se exercitar para aumentar seu nível de energia, melhorar sua disposição, equilíbrio e flexibilidade, baixar o estresse, estimular pensamentos criativos e positivos. Aprende também a organizar um programa pessoal de relaxamento, repouso e ciclos de restauração.

**RELACIONAMENTOS.** Nesta dimensão o participante comprehende o impacto dos relacionamentos para sua saúde e bem-estar. Solidão, isolamento, relacionamentos conflituosos matam. Bons relacionamentos, vida social ativa, curam. Descobre como desenvolver resiliência e a usar a alegria e o humor a seu favor para construir e desfrutar relacionamentos saudáveis e construtivos.

**ESPIRITUALIDADE.** Nesta dimensão os participantes são levados a compreender que a espiritualidade é a capacidade de considerar o significado de nossas ações, a complexidade de nossos motivos e o impacto que causamos no mundo. Que pessoas que cultivam sua dimensão espiritual, seja ela qual for, são menos propensos à solidão, adoecem menos, recuperam-se mais facilmente quando adoecem e envelhecem mais com mais saúde. Que esta dimensão tem forte relação com o desenvolvimento da resiliência para lidar com situações que fogem o nosso controle.



# 4HEALTH Program provides:

Acting in 4 AREAS:



# 4HEALTH Program:

Atua em 4 ÁREAS:

NUTRIÇÃO

ATIVIDADE

RELACIONAMENTOS

ESPIRITUALIDADE



# **PROGRAMA 4HEALTH**

## **Seu Projeto Personalizado de Saúde.**

**ETAPAS:** Em cada dimensão o participante percorre quatro ETAPAS, visão, preparação, ação e manutenção.

**VISÃO** - Nesta etapa o participante é levado a compreender a relevância e a importância de trabalhar cada uma das dimensões e áreas, a tomar decisões e definir objetivos concretos numa perspectiva de tempo definida.

**PREPARAÇÃO** - Nesta etapa o participante traduz suas decisões e objetivos em planos de ação objetivos. Reconhece que mudanças de comportamento e estilo de vida não são fáceis de fazer e requerem além do esforço e disciplina, a criação de uma rede de apoio interna e externa e aprende a forma-la.

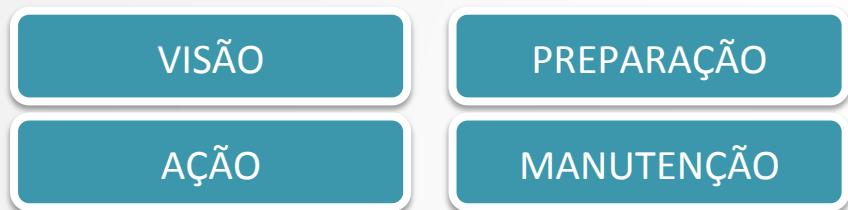
**AÇÃO** - Nesta etapa o participante trabalha ativamente com o plano de ação traçado em mapas de prescrições para cada dimensão, com programas mensais, semanais e diários e conta com o suporte de um coaching em estilo de vida saudável, plantão médico, nutricional, personal e grupos de apoio e motivacionais on-line da plataforma 4HEALTH.

**MANUTENÇÃO** - Nesta etapa o participante comprehende a importância de consolidar e preservar os ganhos e conquistas, realiza atividades de revisão periódica e conta com o suporte do coaching em estilo de vida saudável, plantão nutricional, personal e grupos de apoio e motivacionais on-line da plataforma 4HEALTH.



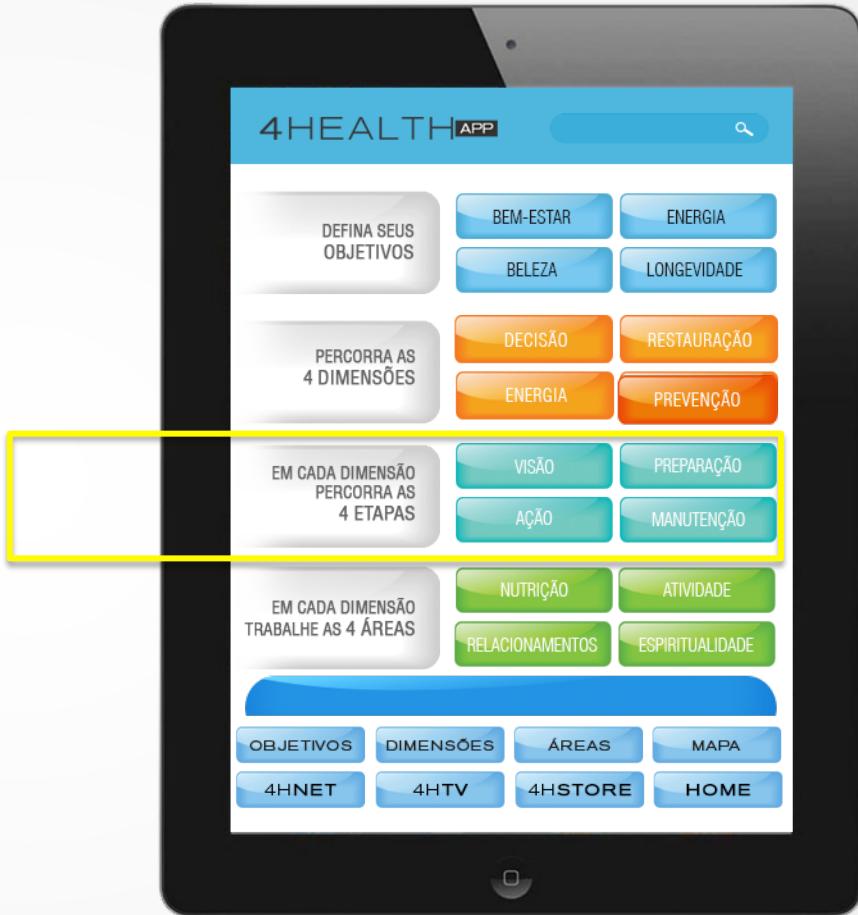
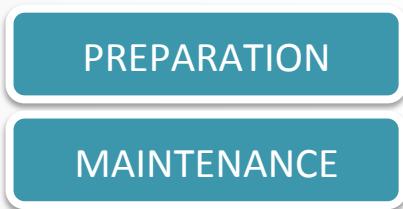
# 4HEALTH Program

PERCORRENDO 4 ETAPAS:



# 4HEALTH Program provides:

Covering 4 STAGES:



# 4HEALTH Program provides:

## PRINCIPAIS HABITOS E PRÁTICAS NOCIVAS

- I rarely eat breakfast
- I drink lots of soft drinks and other sugared beverages
- I rarely drink plain water
- I drink caffeinated beverages
- I eat sweets, chocolates, cakes and ice creams everyday
- I drink alcoholic beverages
- I snack all the time
- I rarely drink plain water
- I rarely eat vegetables and greens
- I eat fast foods very often
- I eat meat everyday
- I use an abundant amount of refined sugar
- I use an abundant amount of salt
- I drink water or juices during meal time
- I frequently eat too much
- I use lots of processed foods
- I use lots of refined foods
- My dinner consists of a heavy meal
- I usually go to sleep late in the night



# 4HEALTH Program provides:

## FATORES CRÍTICOS EM DO PROGRAMA

Drink plenty of WATER regularly

CHEW your food properly

Get a proper amount of REST and follow the NATURAL RESTORING CYCLES

Add plenty of RAW FOOD in your diet

Avoid STIMULANT BEVERAGES

Substitute refined cereals for WHOLE GRAIN CEREALS

Reduce drastically the amount of any FAT AND ANIMAL PRODUCTS

Reduce drastically the consumption of refined SUGAR

Reduce SALT consumption

Give priority to PROTEINS FROM VEGETABLES

Give a minimum of five hours between meals and EAT AT REGULAR TIMES everyday

AVOID SNACKING between meals

Eat a HEALTHY BREAKFAST everyday

SUBSTITUTE DINNER for a light healthy snack

EXERCISE moderately everyday

SPIRITUALITY

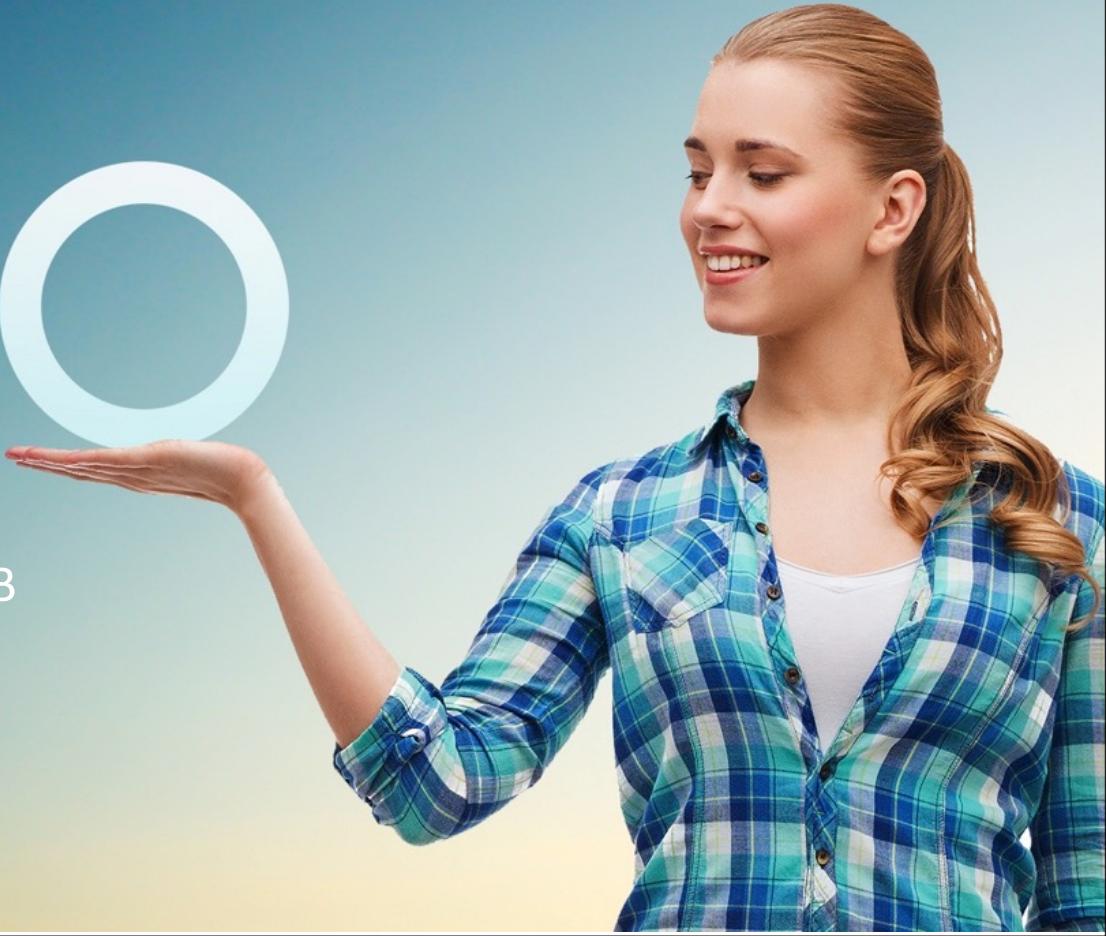


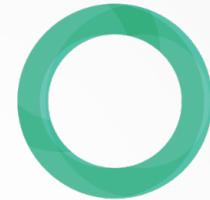
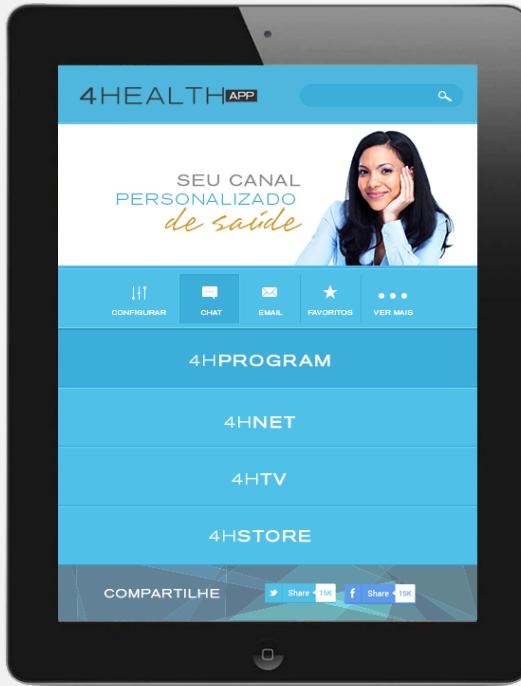
**4HEALTH**

*Você Completo*



4HEALTH\_PROGRAM  
4HEALTH\_APP TABLET & WEB  
PROJETO & DESIGN

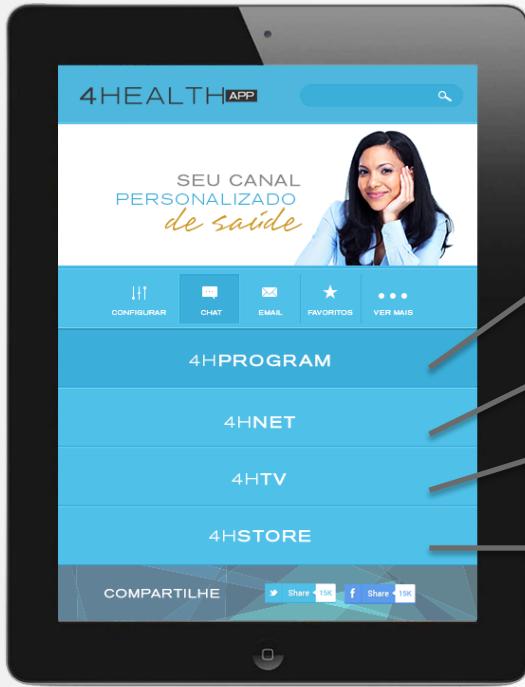




**4HEALTH**  
*Você Completo*

**DESIGN DA SOLUÇÃO  
WEB & MOBILE**





**4H\_PROGRAM**



**4H\_CLUB**

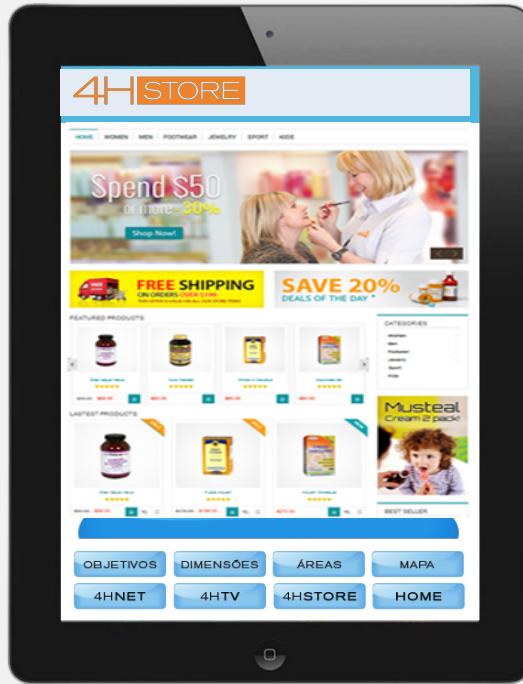


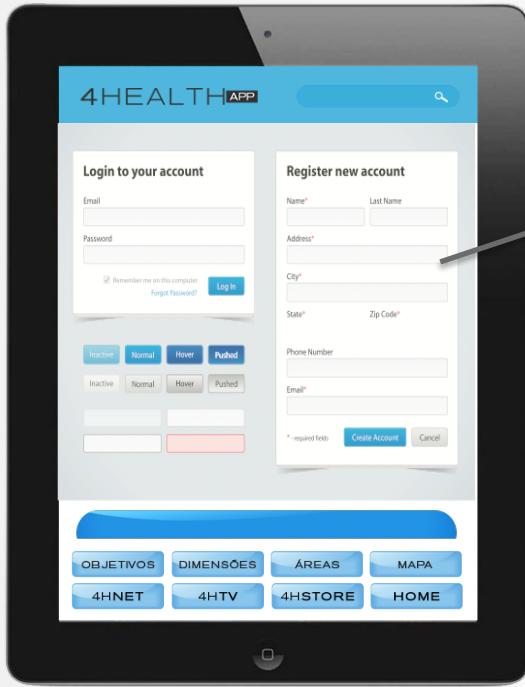
**4H\_TV**



**4H\_STORE**







## FORM\_4H\_LOGIN\_001#



INPUT DATA

### DADOS PESSOAIS

Nome  
Senha  
Login Facebook  
Endereço  
Rua  
Número  
Complemento  
Bairro  
CEP  
Cidade  
País

Telefone  
Celular  
Email

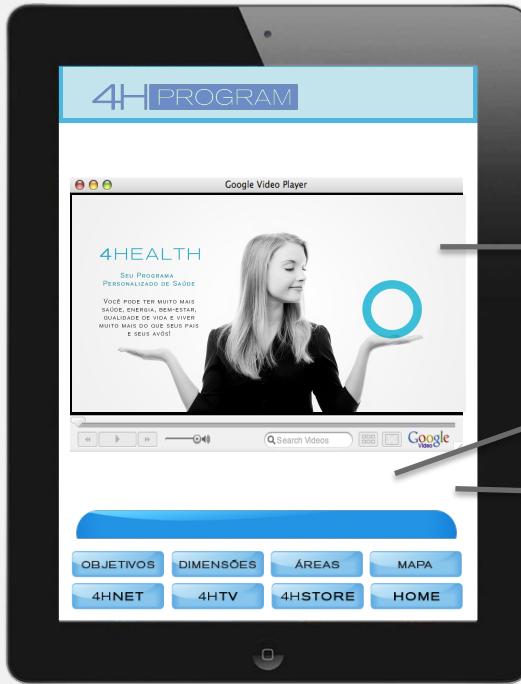
## QUEST\_4H\_SCREENING\_001#



SCREENING

BIOMETRIA: (5)

- ( ) Data de nascimento
- ( ) Sexo ( ) M ( ) F
- ( ) Peso
- ( ) Altura
- ( ) IMC = 18-24 ...ou o peso ja calcula IMC
- ( ) IMC = 25-29
- ( ) IMC = 30-34
- ( ) IMC = 35-39
- ( ) IMC = Acima de 40
- ( ) Circunferencia da cintura homen = abaixo de de 102 cms
- ( ) Circunferencia da cintura homens = acima de 102 cms
- ( ) Circunferencia da cintura mulher = abaixo que 88 cms
- ( ) Circunferencia da cintura mulher = acima de 88 cms



**ROT\_4H\_Tutorial\_001#**

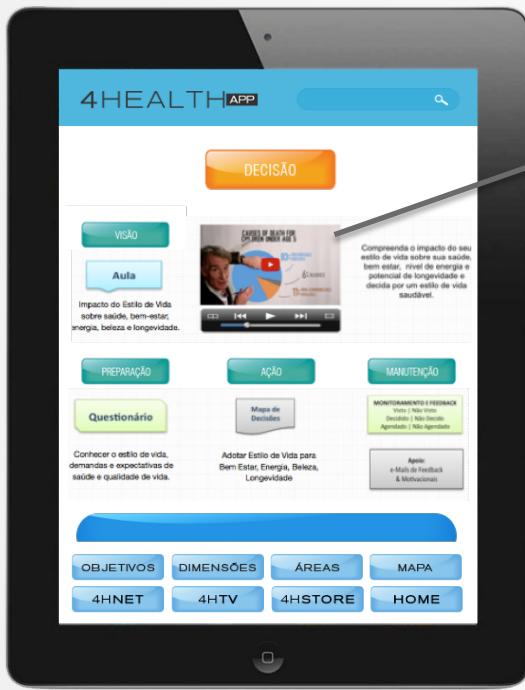


**ROT\_4H\_Tutorial\_001#**



**ROT\_4H\_Tutorial\_001#**





ROT\_4H\_DECISÃO\_001#



VIDEO



TEXTO



AUDIO



INFOGRÁFICO

## I\_EPOSSÍVEL TER SAÚDE PLENA

Viver em completo bem estar, fisico, mental e emocional, ter energia plena para realizar, produzir e se relacionar é algo que está bem ao seu alcance.

Neste programa você verá que pode assumir o controle da sua saúde e poderá viver com muito mais qualidade e por mais tempo que seus pais e avós.

Saúde, energia e longevidade não são resultado e um fator isolado ou uma pilula que você toma. Mas o resultado de um conjunto de fatores que envolvem decisões simples que você faz todos os dias.

ROT\_4H\_DECISÃO\_002#



VIDEO



TEXTO



AUDIO



INFOGRÁFICO

## II\_DOENÇAS NÃO SÃO INEVITÁVEIS

A maioria das doenças não são inevitáveis. Elas não vem por acaso. Assim como a saúde, também são o resultado de escolhas simples que fazemos diariamente, cujos efeitos vão se acumulando ao longo do tempo.



## ROT\_4H\_DECISÃO\_002#

A maioria das enfermidades não são hereditárias. O que herdamos é uma predisposição ao seu desenvolvimento e os hábitos que podem levar ao seu desencadamento. Mas elas podem sim, ser evitadas. (O fato de seus pais terem uma enfermidade não é determinante que você terá também.?)

As crises agudas das doenças crônicas e metabólicas não ocorrem de um minuto para o outro. Elas são o resultado de uma condição que foi sendo criada ao longo do tempo, pelos hábitos e práticas.

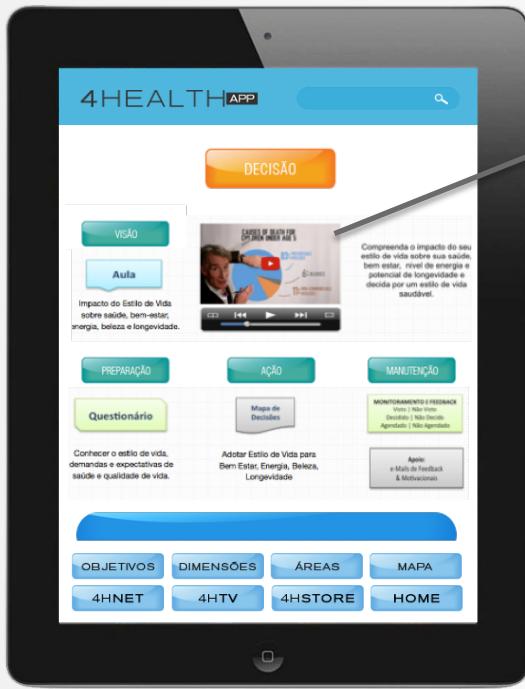
Um mesmo hábito nocivo, pode produzir danos diferentes em pessoas diferentes (dar um exemplo e completar a frase ).

## ROT\_4H\_DECISÃO\_003#

### III\_VOCÊ PODE ESTAR DOENTE E NÃO SABER

Finalmente é preciso reconhecer que você pode estar doente e não saber. A ausência de sintomas não significa ausência de enfermidades. Muitas pessoas tidas como saudáveis e se, sintomas descobrem de um momento ao outro que tem uma doença grave em estágio avançado, as vezes irreversível.





## ROT\_4H\_DECISÃO\_004#

### IV\_ OS EFEITOS INDESEJADOS DAS DOENÇAS



Agora que já recordamos que podemos ter saúde plena e que as doenças podem ser evitadas. Vamos gastar alguns segundos para recordar os efeitos indesejáveis que a doença ou ausência de saúde plena produz:

\_Cansaço, ansiedade, perda energia, disposição e capacidade de realização, de produção e para estar de bem com a vida!

\_Sofrimento físico produzido pelas enfermidades e por alguns procedimentos de diagnóstico e tratamento.

\_Sofrimento emocional para quem está doente e para as pessoas à sua volta.

\_Impacto econômico negativo no orçamento pessoal, familiar e corporativo.

\_Riscos relacionados com alguns procedimentos de diagnóstico e tratamento de enfermidades.

\_Perda da libido, diminuição do desejo sexual e limitações para a realização do ato.



\_ Perda da autonomia pessoal nas atividades rotineiras como caminhar, banhar-se, vestir-se e alimentar-se entre outros.

\_ Finalmente, o mais indesejado de todos, há também o risco de morte prematura. Segundo o Ministério da Saúde, somente no sistema público de saúde, ocorrem por ano mais de 400 mil óbitos, de doenças evitáveis.

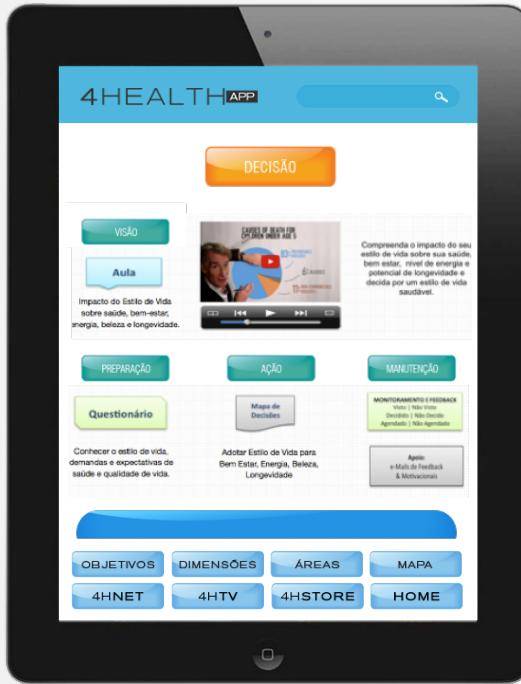
## **ROT\_4H\_DECISÃO\_005#**

### **V\_POR QUE ESTAMOS TÃO DOENTES?**



A mais completa pesquisa já realizada sobre saúde no mundo, demonstrou que hoje, estamos vivendo mais, porém mais doentes. De fato, estamos vivenciando a maior crise de saúde de todos os tempos, com os custos de atenção à saúde nas alturas e crescendo.

As doenças crônicas e degenerativas que já respondem por 79% dos atendimentos de atenção à saúde (OMS), 39% das internações (OPAS-MS) e 63% das mortes no mundo (OMS). Mais de 50% da população está obesa ou com sobrepeso. Mais de 300 mil pessoas morrem no Brasil de doenças coronarianas. Já são mais de 12 milhões de diabéticos no Brasil.



## ROT\_4H\_DECISÃO\_005# CONT.

Por que? Esta é um ótima pergunta. Porque a maioria das destas doenças atuais é o resultado de um conjunto de fatores como:

Primeiro, como já falamos, a percepção equivocada de que as doenças são inevitáveis.

Segundo, grande parte das pessoas não pensa na saúde em termos de longo prazo e por isso não se preocupa em ter um plano personalizado e objetivo de saúde.

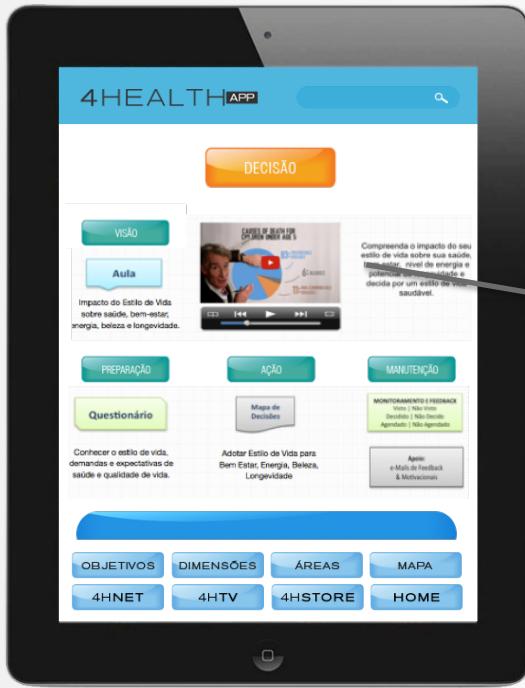
Por causa destes dois fatores, grande parte das pessoas, não percebe que adota um estilo de vida não saudável com muitos hábitos e práticas nocivas para sua saúde.

Muitos destes hábitos são resultado da cultura vigente, tradição familiar ou influência de grupos de interesse econômico.

Outros três fatores que contribuem para a prática de hábitos não saudáveis são:

Primeiro, conhecemos pouco sobre a fisiologia humana, sobre como funciona o nosso corpo humano e por isso não compreendemos os efeitos destas práticas.





## ROT\_4H\_DECISÃO\_005# CONT.

Segunda, nem sempre temos acesso ao conhecimento sobre a forma correta de fazer, alternativas saudáveis, de forma didática, estruturada e confiável. Terceira, falta de estratégias e recursos de apoio adequados para fazer mudanças de hábitos bem sucedidas.

## ROT\_4H\_DECISÃO\_006#

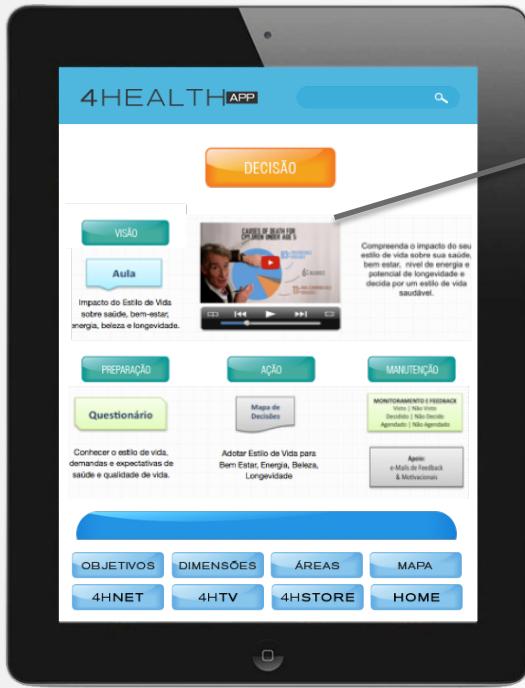
### VI. TER SAÚDE PLENA PODE SER MAIS SIMPLES DO QUE PARECE

Muitas pessoas pensam que os avanços na medicina têm de ser uma droga nova, um equipamento moderno, ou uma técnica cirúrgica revolucionária, algo realmente poderoso, high-tech e caro.

Mas a verdade é que escolhas simples que fazemos a cada dia, o que comemos, como reagimos ao estresse, o quanto nos exercitamos, e a qualidade de nossos relacionamentos, podem fazer uma grande diferença em nossa saúde, nosso bem-estar, nossos níveis de energia, nossa aparência e potencial de longevidade. Outra notícia fantástica sobre nossa saúde é que o corpo humano tem potentes mecanismos de prevenção e de restauração.

Significa que para a recuperação da saúde, na maioria das vezes, basta criar as condições necessárias para estes mecanismos atuarem. Hábitos saudáveis podem produzir melhores resultados que muitos remédios.





## ROT\_4H\_DECISÃO\_007#

### VII. SUA SAÚDE ESTÁ EM SUAS MÃOS



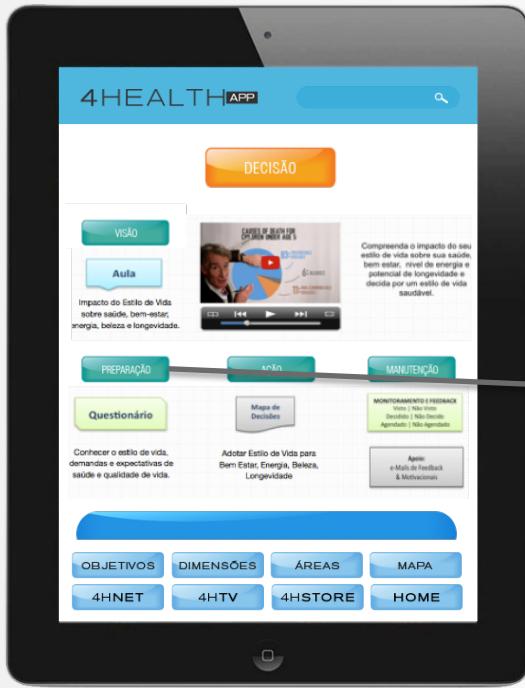
Chegamos ao final deste módulo e podemos concluir que é possível ter saúde plena, que as doenças não são inevitáveis, que não desejamos sofrer os efeitos das doenças, que grande parte das doenças hoje são causadas pelo estilo de vida não saudável mas que pode ser mudado para melhor. E a melhor notícia vem agora. Você pode agora mesmo decidir adotar o Programa 4HEALTH como seu programa de estilo de vida saudável e conquistar:

**BEM ESTAR** – Conforto físico, mental e emocional para viver livre de dores, com entusiasmo e otimismo em todas as situações desafiadoras, com domínio da ansiedade e do estresse e desfrutando bons relacionamentos.

**ENERGIA** – Disposição física, mental e emocional para criar, planejar e agir decididamente para a realização de suas metas, potencializando as conquistas, a carreira e os negócios.

**BELEZA** – Conquistar e conservar aparência saudável, postura segura e elegante, minizar e retardar os efeitos do envelhecimento e parecer mais jovem.

**LONGEVIDADE** – Evitar a exposição aos fatores e práticas que levam a doenças que podem abreviar o tempo de vida, para viver muito mais e melhor com muito mais saúde e energia.



## ROT\_4H\_DECISÃO\_007# CONT.

O Programa 4HEALTH vai ajudar a você compreender os efeitos poderosos das escolhas de dieta e estilo de vida que fazemos para melhorar significativamente, sua saúde e bem estar.

Em muitos casos, estas melhorias ocorrem muito mais rapidamente do que as pessoas acreditavam ser possível.

## QUEST\_4H\_DECISÃO\_001#

### VIII. PONTO DE DECISÃO



- Curti saber que é possível ter saúde plena
- Saúde e energia são resultado de decisões que faço todos os dias
- Admito que posso estar doente e não saber
- Desejo ter saúde plena e não sofrer efeitos da doença
- Decido adotar um programa de vida saudável





QUEST\_4H\_DECISÃO\_002#



## IX. QUESTIONÁRIO DE QUALIFICAÇÃO (SCREENING)

Excelente decisão! Vamos começar o modelar seu projeto personalizado de saúde. Precisamos conhecer o seu estilo de vida para lhe fornecer orientações personalizadas.

### ASSINALE AS ALTERNATIVAS QUE SE APLICAM A VOCÊ:

- 1- Já fui diagnosticado com alguma enfermidade
- 2- Tenho sinais e sintomas de alguma enfermidade
- 3- Estou fazendo tratamento para alguma enfermidade
- 4- Estou me auto medicando ou tomando suplementos
- 5- Possuo alguma sequela relacionado com alguma enfermidade
- 6- Uso de algum medicamento de tarja preta





## SCORE\_4H\_DECISÃO\_001#

### X. PARAMETROS SCREENING



1 - Foram diagnosticados com alguma enfermidade, apresentam sinais e sintomas, estao em tratamento mas querem controlar ou se possivel reverter o seu quadro clinico para melhorar a sua qualidade e expectativa de vida e seu desempenho.

2 - Foram diagnosticados com alguma enfermidade, aprresentam sinais e sintomas, nao esta fazendo tratamento algum mas querem comezar a cuidar da saude para evitar possiveis complicacoes e melhorar a sua qualidade e expectativa de vida e seu desempenho.

3 - Foram diagnosticado com alguma enfermidade, apresentam sinais e sintomas, estao se auto medicando mas nao apresentam melhoras. Querem levar a serio seu problema de saude para melhorar a sua qualidade e expectativa devid e seu desempenho.

4 - Estão enfermos mas nunca foram diagnosticados com alguma enfermidade, nao apresentam sinais nem sintomas, nao estao se auto medicando mas sentem que seu estilo de vida e de alto risco para sua saude e querem melhorar a sua qualidade e expectativa de vida e seu desempenho.

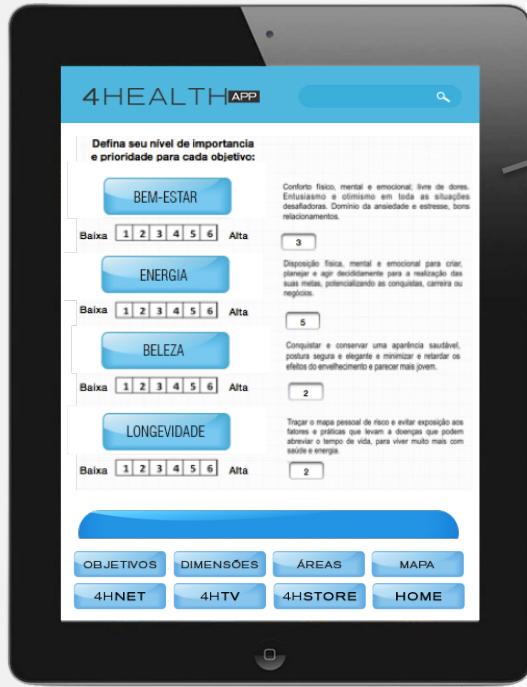


## SCORE\_4H\_DECISÃO\_001#

5 - Estão enfermos mas nunca foram diagnosticados com alguma enfermidade, apresentam sinais e sintomas, estão se auto medicando, não reconhece que vive um estilo de vida de alto risco para a saúde mas querem melhorar a sua qualidade expectativa de vida e seu desempenho.

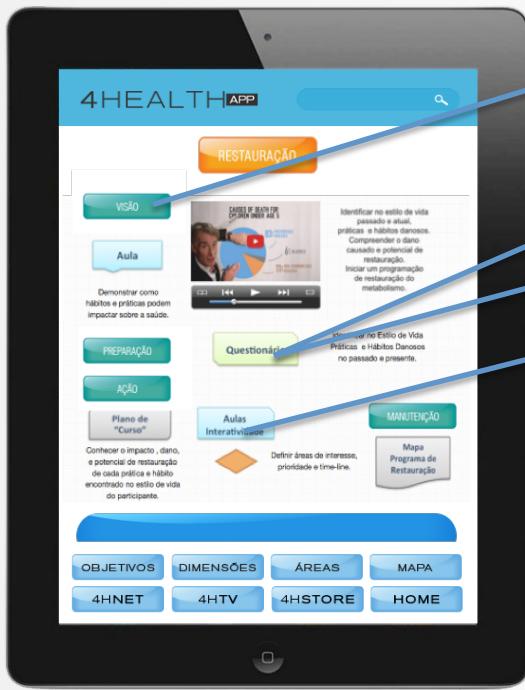
6 - Nunca foram diagnosticados com alguma enfermidade, não apresentam sinais e sintomas, não estão se auto medicando, vivem uma vida saudável mas querem melhorar a sua qualidade e expectativa de vida e seu desempenho.





## QUEST\_4H\_OBJETIVOS\_001#





## ROT\_4H\_RESTAURAÇÃO\_001#

### SCREENING

QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_001#  
 QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_002#  
 QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_003#  
 QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_004#  
 QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_005#  
 QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_006#  
 QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_007#  
 QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_008#  
 QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_009#  
 QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_010#  
 QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_011#  
 QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_012#  
 QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_013#  
 QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_014#

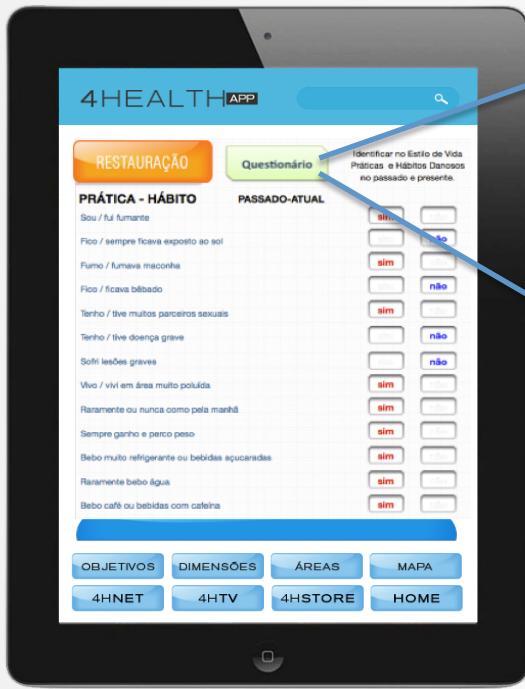
### PREPARAÇÃO

PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_001#  
 PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_002#  
 PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_003#  
 PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_004#  
 PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_005#  
 PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_006#  
 PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_007#  
 PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_008#  
 PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_009#  
 PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_010#  
 PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_011#  
 PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_012#  
 PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_013#  
 PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_014#

### PRESCRIÇÃO DECISÃO

PRESC\_4H\_ÁGUA\_001  
 PRESC\_4H\_MASTIGAÇÃO\_002  
 PRESC\_4H\_REPOUSO\_003  
 PRESC\_4H\_CICLOS\_DE\_RESTAURAÇÃO\_004  
 PRESC\_4H\_ALIMENTOS\_VIVOS\_005  
 PRESC\_4H\_BEBIDAS\_ESTIMULANTES\_006  
 PRESC\_4H\_REFINADOS\_INTEGRAIS\_007  
 PRESC\_4H\_GORDURAS\_008  
 PRESC\_4H\_ALIMENTOS\_ORIGEM\_ANIMAL\_009  
 PRESC\_4H\_AÇÚCAR\_010  
 PRESC\_4H\_SÓDIO\_011  
 PRESC\_4H\_PROTEÍNAS\_012  
 PRESC\_4H\_REGULARIDADE\_NAS\_REFEIÇÕES\_013  
 PRESC\_4H\_PETISCOS\_014  
 PRESC\_4H\_LIQUIDO\_COM\_REFEIÇÕES\_015  
 PRESC\_4H\_DESJEJUM\_016  
 PRESC\_4H\_TERCEIRA\_REFEIÇÃO\_LEVE\_017  
 PRESC\_4H\_EXERCÍCIOS\_MOVIMENTO\_018  
 PRESC\_4H\_RELACIONAMENTOS\_019  
 PRESC\_4H\_ESPIRITUALIDADE\_020





QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_001#

**SCREENING\_ATIVIDADES FISICAS: (4)**

- ( ) Realizo minhas atividades diárias sentado a maior parte do tempo
- ( ) Realizo minhas atividades diárias em pé a maior parte do tempo
- ( ) Faço atividade física 3-4 vezes por semana
- ( ) Faço atividade física 5-6 vezes por semana
- ( ) Não faço atividade física
- ( ) Faço alongamento diariamente
- ( ) Não faço alongamentos



SCREENING



INPUT DATA



AUDIO



TEXTO



PRESCRIÇÃO

QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_002#

**SCREENING\_HIDRATACAO: (5)**

- ( ) Tenho propensão a suar muito
- ( ) Não tenho propensão a suar
- ( ) Tomo refrigerantes diariamente
- ( ) Tomo refrigerantes três vezes por semana
- ( ) Tomo refrigerante somente em ocasiões festivas
- ( ) Não tomo refrigerantes
- ( ) Tomo sucos diariamente
- ( ) Tomo sucos três vezes por semana
- ( ) Tomo suco somente em ocasiões festivas
- ( ) Não tomo sucos
- ( ) Tomo entre 3-6 copos de água diariamente
- ( ) Percebo que a cor da minha urina é amarela
- ( ) Percebo a cor da minha urina bem clarinha

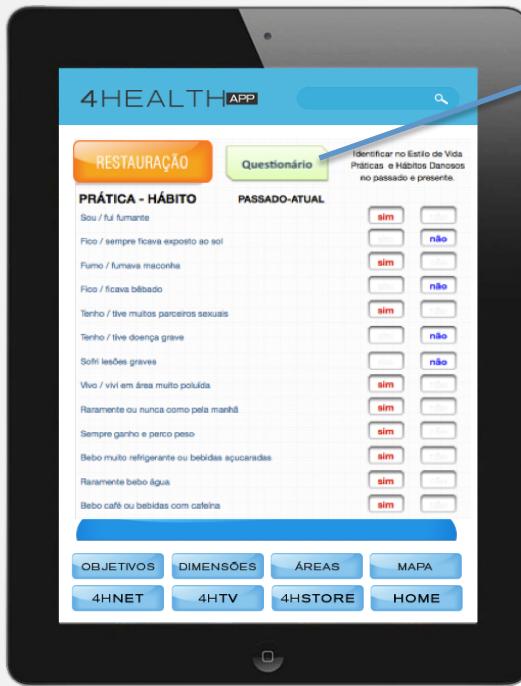
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_001#



PRESCRIÇÃO

PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_001#





## QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_003#

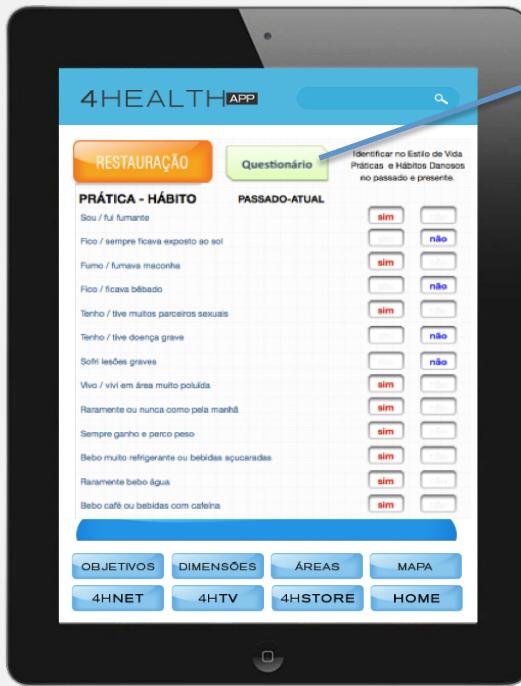
### SCREENING\_SUBSTANCIAS PSICOATIVAS (8)

- Duas ou mais carteiras de cigarro diariamente
- Uma a duas carteira de cigarro diariamente
- Entre 10 e 19 cigarros diariamente
- Menos de 10 cigarros diariamente
- Deixei de fumar ha seis meses
- Vivo em ambiente com fumantes
- Nunca fumei e nao convivo com fumantes
- Tenho que tomar alguma bebida alcolica diariamente
- Ja tive problemas com a lei devido a bebida alcolica
- Meu habito de beber esta afetando meus relacionamentos
- Meu habito de beber esta afetando o meu trabalho
- Estou enfermo ou incapacitado devido a bebedas alcolicas
- Tomo bebida alcolica diariamente mas posso ficar sem tomar
- tomo bebida alcolica somente os fins de semana
- Nao tomo bebedas alcolicas a mais de seis meses
- Nunca tomei bebedas alcoolicas
- Bebo alguma bebida com cafeína diariamente
- Bebo alguma bebida com cafeína tres vezes por semana
- Bebo alguma bebida com cafeína esporadicamente
- Nao bebo bebedas com cafeína
- Consumo chocolate diariamente
- Consumo chocolate tres vezes por semana



## PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_003#





## QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_003#

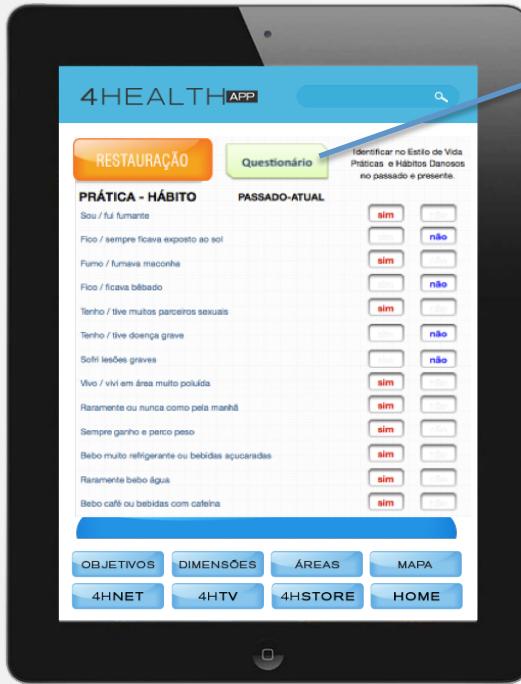
### SCREENING\_SUBSTANCIAS PSICOATIVAS (8) Cont.

- Consumo chocolate esporadicamente
- Nao consume chocolates
- Consumo bebidas energizantes diariamente
- Consumo bebidas energizantes tres vezes por semana
- Consumo bebidas energizantes esporadicamente
- Nao consome bebidas energizantes
- Tomo medicamento controlado a mais de seis meses
- Tenho que utilizar drogas diariamente
- Ja tive problemas com a lei devido a drogas
- O uso de drogas esta afetando meus relacionamentos
- O uso de drogas esta afetando meu trabalho
- Estou Enfermo ou incapacitado devido ao uso de drogas
- Uso drogas diariamente mas posso ficar sem usa-las
- Nao uso drogas a mais de seis meses
- Nunca usei drogas



## PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_003#





## QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_004#

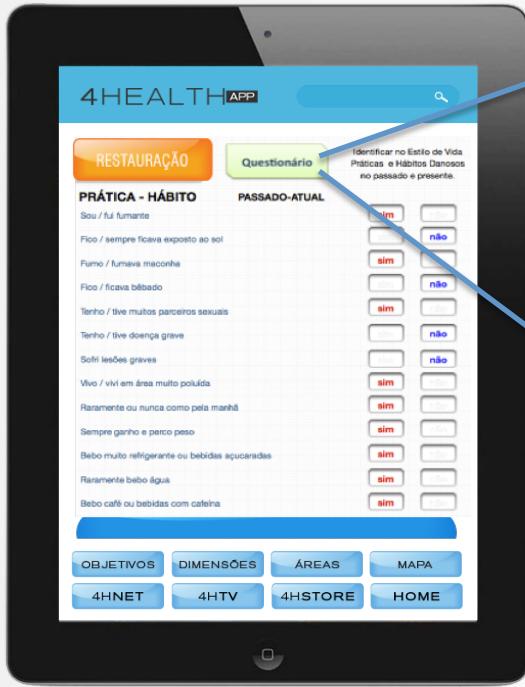
### SCREENING\_REPOUSO: (6)

- quantas horas por dia dorme?
- Meu trabalho é noturno e fixo a mais de seis meses
- Meu trabalho tem escala variável todos meses
- Trabalho em horários noturnos três vezes por semana
- Meu trabalho é diurno
- Estou sempre com sono durante o dia
- Costumo jantar tarde e dormir
- Costumo dormir depois das 22:30
- Durmo o mais tarde 22:30 diariamente
- Tiro sempre um dia da semana para sair da rotina e relaxar



## PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_004#





## QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_005#

### SCREENING\_ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS: (2)

- Como algum produto enlatado diariamente
- Como produtos enlatados trez vezes por semana
- Como produtos enlatados somente esporadicamente
- Nao como produtos enlatados
- Como produto defumado diariamente
- Como produtos defumados trez vezes por semana
- Como produtos defumandos esporadicamente
- Nao como produtos defumados



SCREENING



INPUT DATA



AUDIO



TEXTO



PRESCRIÇÃO

## PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_005#

### QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_006#

### SCREENING\_ALIMENTOS VIVOS (5)

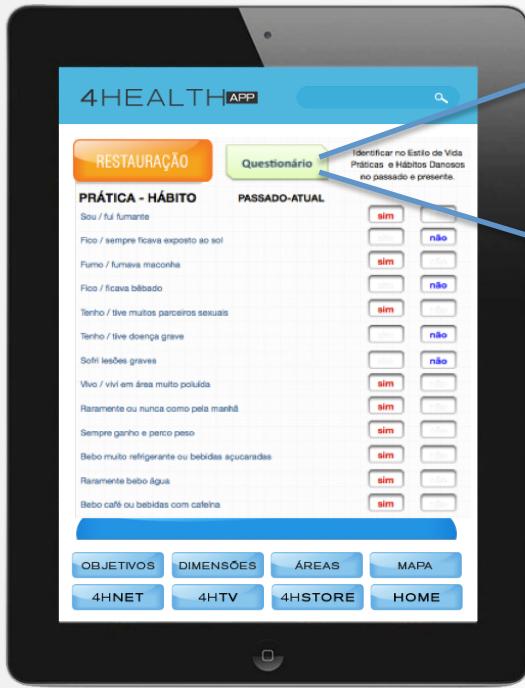
- As minhas refeicoes compoe-se somente de alimentos cozidos
- Uma pequena porcao das minhas refeicoes sao de alimentos crus
- Sessenta por cento das minhas refeicoes sao de alimentos crus
- Um terco das minha alimentacao diaria consiste de verduras
- Um terco das minhas alimentacao diaria consiste de frutas
- Consumo nozes tostadas diariamente
- Consumo Nozes tostadas trez vezes por semana
- Consumo nozes tostadas raramente
- Sempre consumo nozes cruas
- Utilizo o microondas diariamente
- Utilizo o microondas trez vezes por semana
- Utilizo o microondas esporadicamente



PRESCRIÇÃO

## PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_006#





## QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_007#

### SCREENING\_MASTIGACAO ADEQUADA (1)

- ( ) Mastigo bem os alimentos e levo de 25-30 minutos para comer um prato de refeição
- ( ) Como rápido sem mastigar bem os alimentos



## QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_008#

### SCREENING\_COMBINACAO DOS ALIMENTOS (4)

- ( ) Como frutas e verduras na mesma refeição
- ( ) Nao como frutas e verduras na mesma refeição
- ( ) Misturo frutas doces com frutas ácidas
- ( ) Nao misturo frutas doces com frutas ácidas
- ( ) Como amido com frutas ácidas
- ( ) Nao como amido com frutas ácidas
- ( ) Evito muita variedade de alimentos na mesma refeição
- ( ) Como muita variedade na mesma refeição
- ( ) Quando como amidos ou frutas como pouca proteína

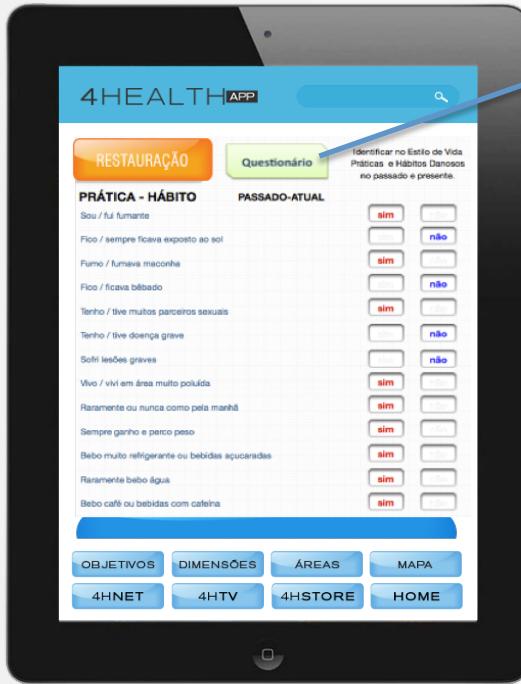


## PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_007#



## PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_008#





## QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_009#



### SCREENING\_APORTE PROTEICO E CALORICO (5)

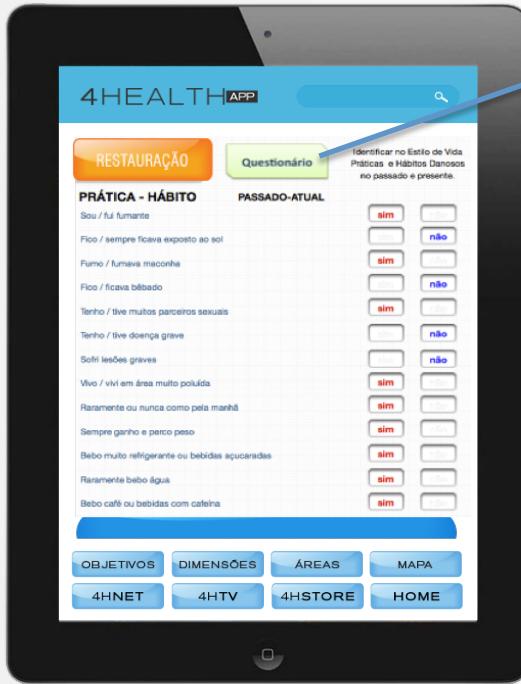
(refrigerante usar perguntas de um unico módulo) (incluir açucar)

- Como algum alimento de origen animal tres vezes por dia
- Como algum alimento de origen animal duas vezes por dia
- Como algum alimento de origen animal uma vez por dia
- Como Algum alimento de origen animal tres – quatro vezes por semana
- Como algum alimento de origen animal esporadicamente
- Nao como alimentos de origen animal
- Bebo refrigerantes tres vezes ao dia
- Bebo refrigerantes duas vezes ao dia
- Bebo refrigerantes uma vez por dia
- Bebo refrigerantes uma vez por semana
- Bebo refrigerantes somente esporadicamente
- Nao bebo refrigerantes
- Como diariamente produtos refinados
- Como produtos refinados tres vezes por semana
- Como produtos refinados somente em occasoes festivas
- Nao como alimentos refinados



## PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_009#





## QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_010#

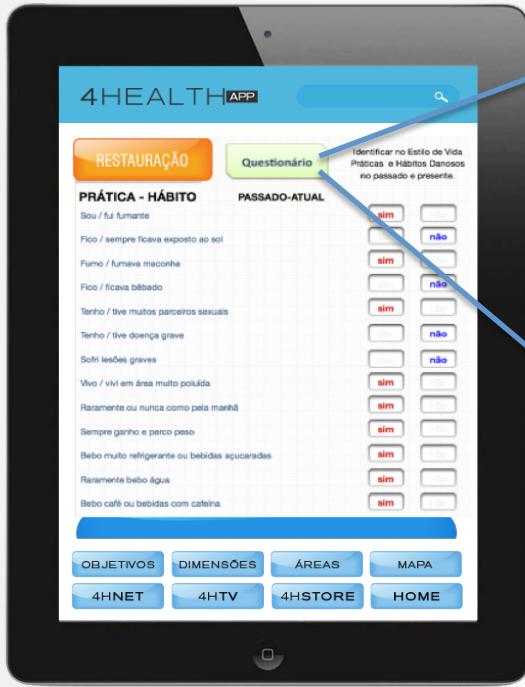
### SCREENING\_SÓDIO (5)

- Quando alguém diz que o alimento esta salgado para voce esta normal
- Percebo quando o alimento esta salgado
- Sempre acrecento mais sal a refeicao
- Acrecento mais sal a refeicao esporadicamente
- Nunca acrecento sal a minha refeicao
- Consumo empacotados e enlatados diariamente
- Consumo empacotados e enlatados 3-4 vezes por semana
- Consumo empacotados e enlatados esporadicamente
- Nao consumo empacotados e enlatados
- Utilizo sal marinho nao refinado



## PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_010#





## QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_011#

### SCREENING\_EMOCIONAL

Estou preocupado, estressado ou infeliz  
 Estou atolado em dividas  
 Tenho sintomas de depressão  
 Tenho sintomas de stress e não lido bem com isso



SCREENING



INPUT DATA



AUDIO



TEXTO

## QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_012#

### SCREENING\_HÁBITOS E PRÁTICAS

Vivo / vivi em área muito poluída  
 Fico / sempre ficava exposto ao sol  
 Fumo / fumava maconha  
 Sou / fui fumante  
 Fico / ficava bêbado  
 Tomo analgésicos e sedativos  
 Assisto muita TV  
 Ignoro sintomas e problemas de saúde  
 Com frequência tenho queimaduras de sol



PREScrição

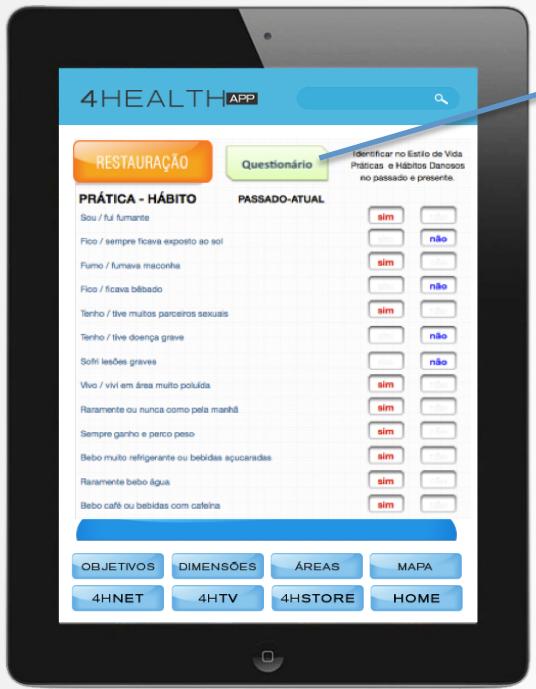


PREScrição

## PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_011#

## PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_012#





## QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_014#

### SCREENING\_HISTÓRICO DE SAÚDE

Tenho / tive doença grave  
Sofri lesões graves  
Tenho problemas com o colesterol  
Tenho problemas com a glicemia  
Sempre ganho e perco peso  
Tenho histórico de anemia



SCREENING



INPUT DATA



AUDIO



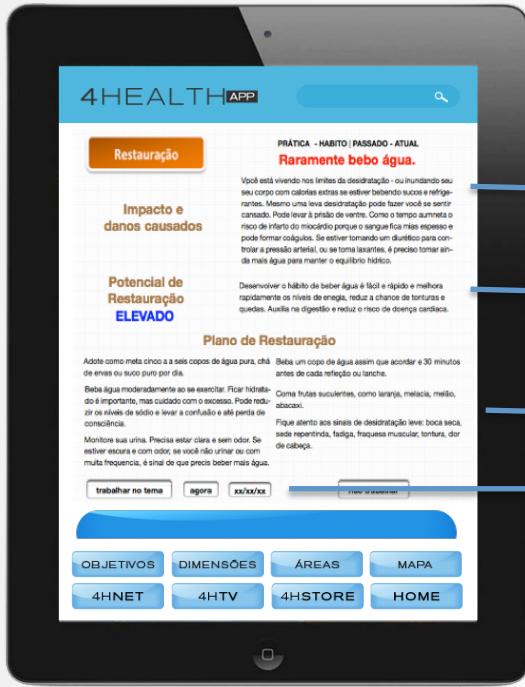
TEXTO



PREScrição

## PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_014#





**PRESA\_4H\_ÁGUA\_001**

**ROT\_A\_IMPACTO**

**ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO**

**ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO**



INPUT DATA



DICA



ALERTA



VIDEO



INFOGRÁFICO

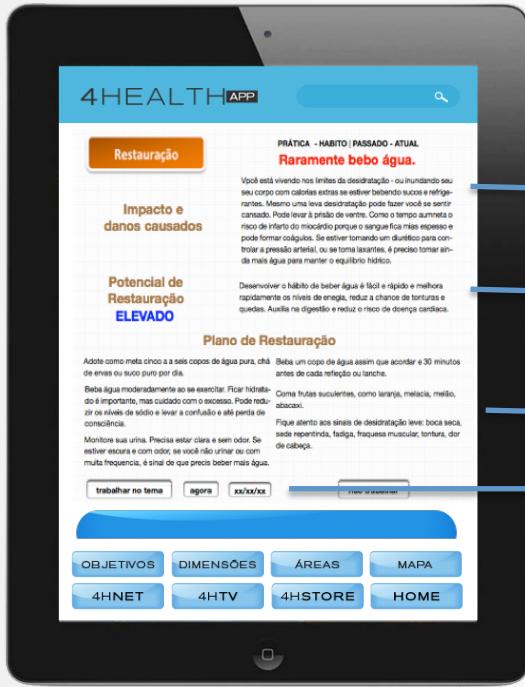


AUDIO



TEXTO





## PRESC\_4H\_MASTIGAÇÃO\_002

ROT\_A\_IMPACTO

ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO

ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO



DICA



ALERTA



VIDEO



INFOGRÁFICO

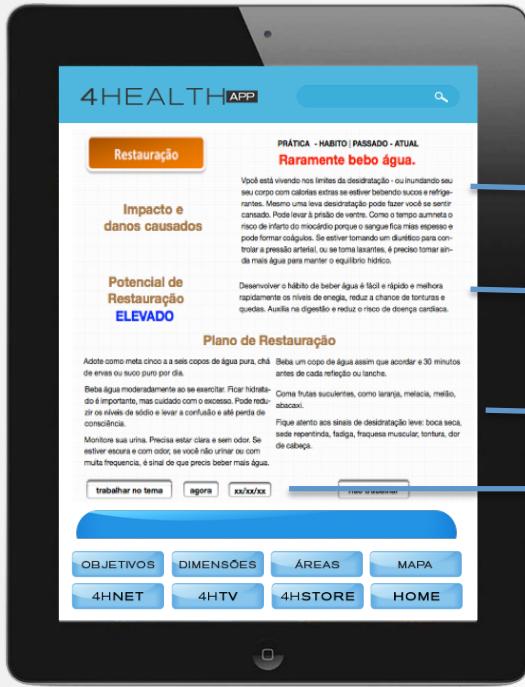


AUDIO



TEXTO





**PRESA\_4H\_REPOUSO\_003**

**ROT\_A\_IMPACTO**

**ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO**

**ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO**



DICA



ALERTA



DECISÃO



INPUT DATA



VIDEO



INFOGRÁFICO

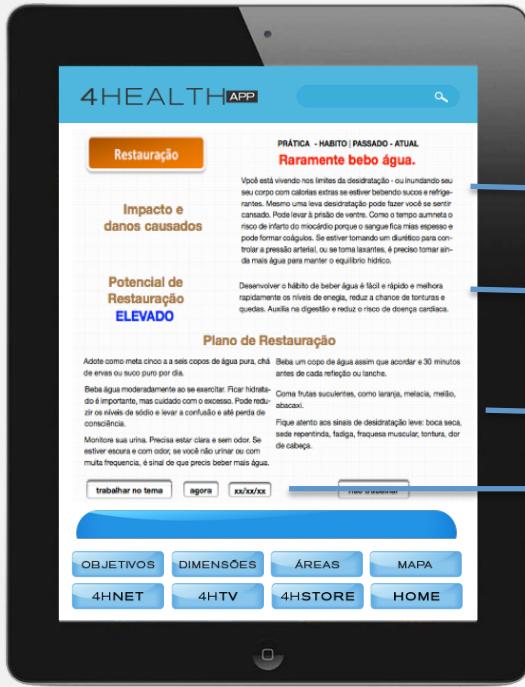


AUDIO



TEXTO





## PRESC\_4H\_CICLOS DE RESTAURAÇÃO\_004

ROT\_A\_IMPACTO

ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO

ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO

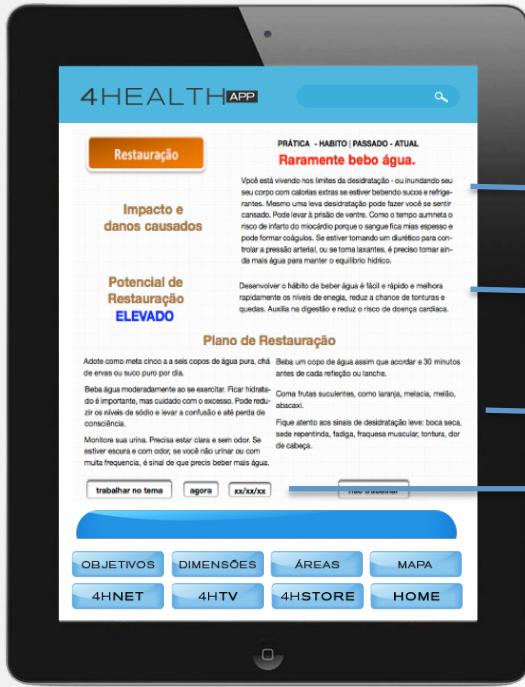


DICA



ALERTA





## PRESA\_4H\_ALIMENTOS VIVOS\_005

ROT\_A\_IMPACTO

ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO

ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO



DICA



ALERTA



DECISÃO

INPUT DATA



VIDEO



INFOGRÁFICO

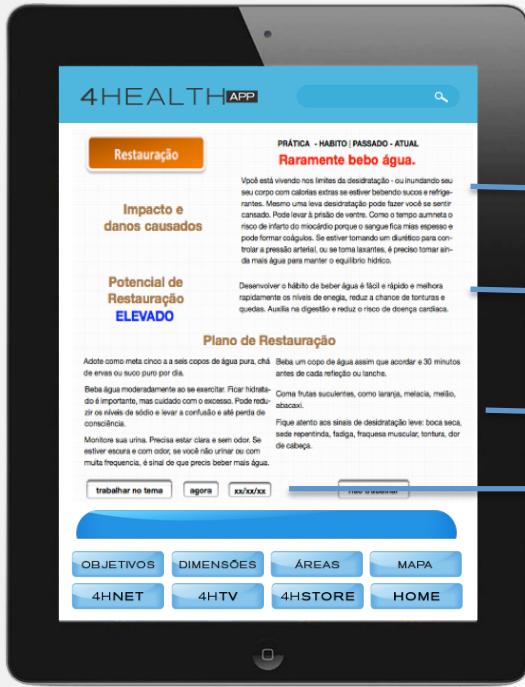


AUDIO



TEXTO





## PRESC\_4H\_BEBIDAS ESTIMULANTES\_006

ROT\_A\_IMPACTO

ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO

ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO



DICA



ALERTA



DECISÃO  
INPUT DATA



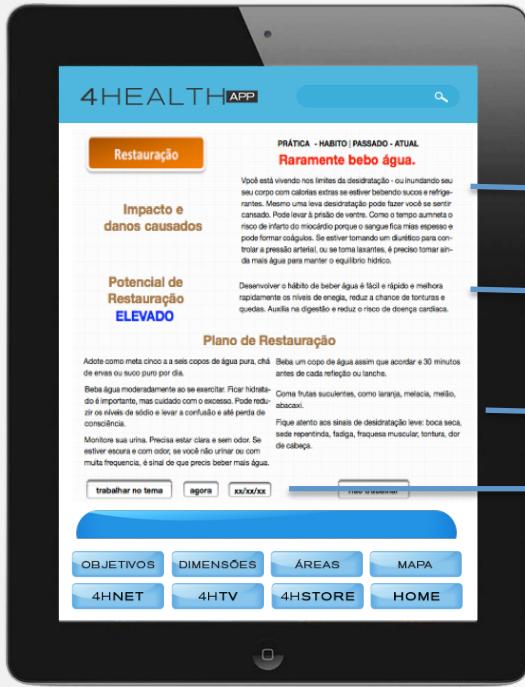
VIDEO

INFOGRÁFICO

AUDIO

TEXTO





**PRESA\_4H\_REFINADOS\_INTEGRAIS\_007**

**ROT\_A\_IMPACTO**

**ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO**

**ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO**



DICA



ALERTA



DECISÃO

INPUT DATA



VIDEO



INFOGRÁFICO

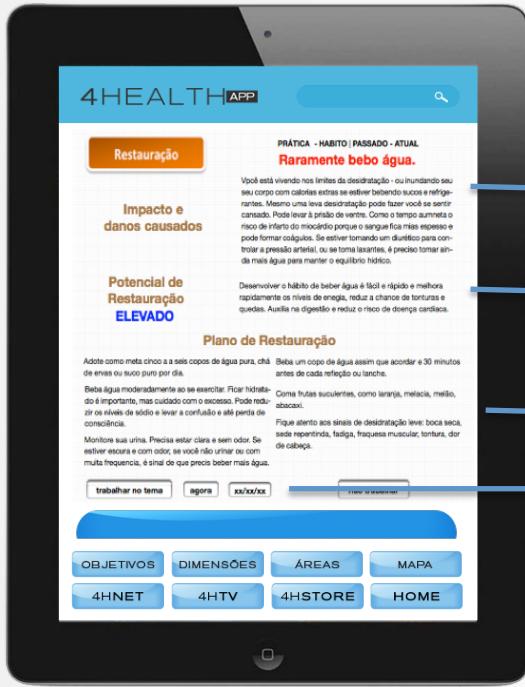


AUDIO



TEXTO





**PRESA\_4H\_GORDURAS\_008**

**ROT\_A\_IMPACTO**

**ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO**

**ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO**



DICA



ALERTA



INPUT DATA



VIDEO



INFOGRÁFICO



AUDIO



TEXTO





## PRESA\_4H\_ALIMENTOS ORIGEM ANIMAL\_009

**ROT\_A\_IMPACTO**

**ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO**

**ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO**



DICA



ALERTA



DECISÃO

INPUT DATA



VIDEO



INFOGRÁFICO

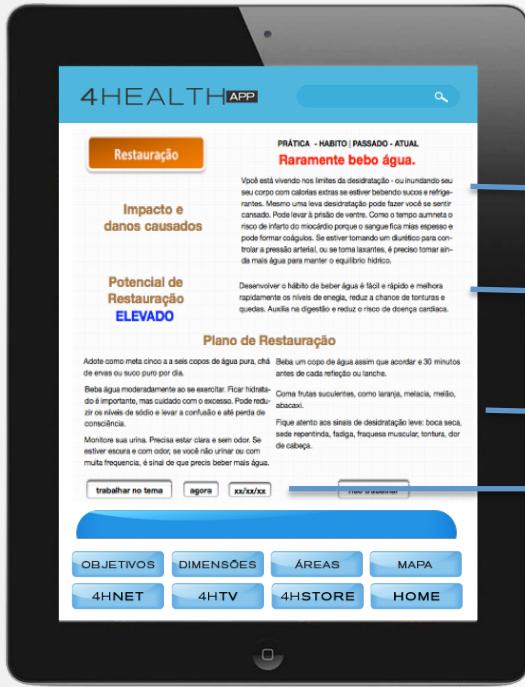


AUDIO



TEXTO





**PRESA\_4H\_AÇÚCAR\_010**

**ROT\_A\_IMPACTO**

**ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO**

**ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO**



DICA



ALERTA



DECISÃO



INPUT DATA



VIDEO



INFOGRÁFICO

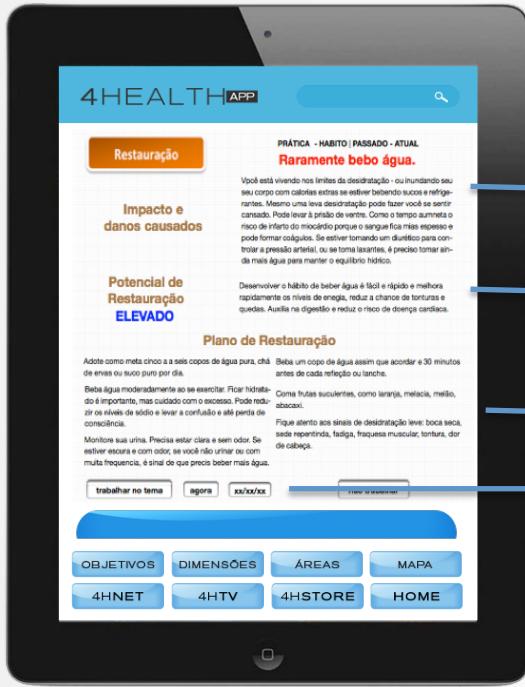


AUDIO



TEXTO





**PRESC\_4H\_SÓDIO\_011**

**ROT\_A\_IMPACTO**

**ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO**

**ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO**



DICA



ALERTA



DECISÃO



INPUT DATA



VIDEO



INFOGRÁFICO

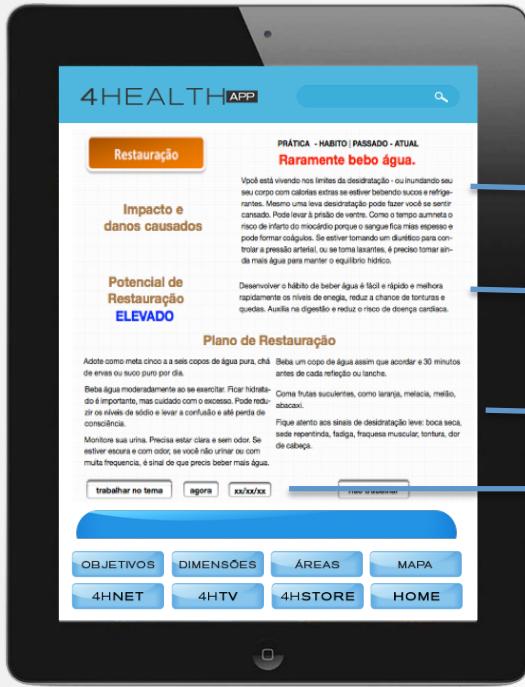


AUDIO



TEXTO





## PRESC\_4H\_PROTEÍNAS\_012

ROT\_A\_IMPACTO

ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO

ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO



DICA



ALERTA



DECISÃO

INPUT DATA



VIDEO



INFOGRÁFICO



AUDIO



TEXTO



The screenshot shows the 4HEALTH app interface. At the top, it says "4HEALTH APP". Below that, there's a navigation bar with "Restauração", "Impacto e danos causados", and "Potencial de Restauração ELEVADO". The main content area is titled "PRÁTICA - HABITO / PASSADO - ATUAL" and "Raramente bebo água.". It contains text about the impact of dehydration and a plan for restoration. The plan section includes a goal ("Adote como meta cinco a seis copos de água pura, chá de ervas ou suco puro por dia"), instructions ("Beba água moderadamente ao se exercitar. Fazer hidratação é importante, mas cuidado com excesso. Pode reduzir a capacidade de sono e levar a confusão e até perda de consciência."), and a note ("Monitore sua urina. Precisa estar clara e sem odor. Se estiver escura e com odor, se você não urinar os com muita frequência, é sinal de que precisa beber mais água."). At the bottom, there are buttons for "trabalhar no tema", "agora", "xx/xx/xx", and "Tudo o que preciso". A footer menu includes "OBJETIVOS", "DIMENSÕES", "ÁREAS", "MAPA", "4HNET", "4HTV", "4HSTORE", and "HOME".



## PRESC\_4H\_REGULARIDADE REFEIÇÕES\_013

ROT\_A\_IMPACTO

ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO

ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO



DICA



ALERTA



DECISÃO

INPUT DATA



VIDEO



INFOGRÁFICO

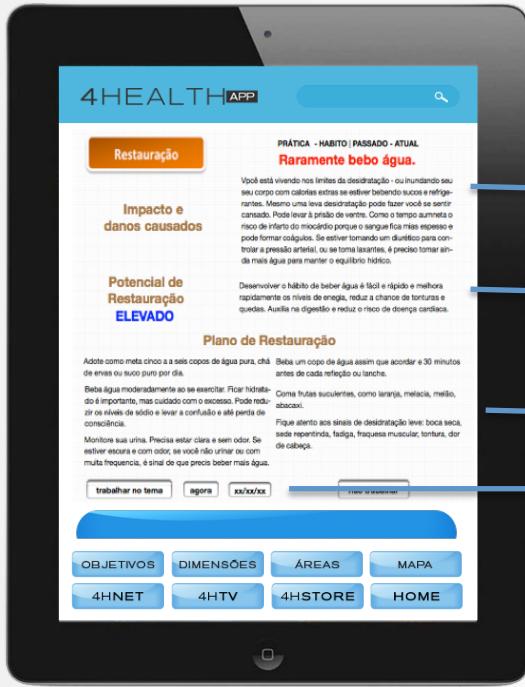


AUDIO



TEXTO





**PRES\_C\_4H\_PETISCOS\_014**

**ROT\_A\_IMPACTO**

**ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO**

**ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO**



DICA



ALERTA



VIDEO



INFOGRÁFICO

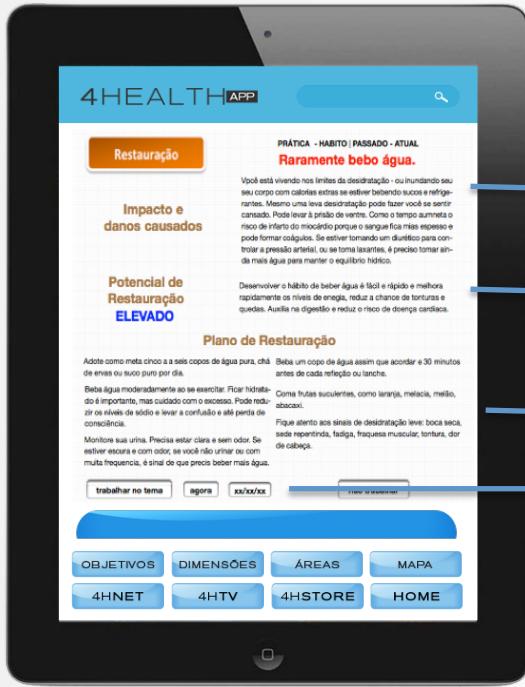


AUDIO



TEXTO





## PRESC\_4H\_LIQUIDO COM AS REFEIÇÕES\_015

ROT\_A\_IMPACTO

ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO

ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO



DICA



ALERTA



DECISÃO

INPUT DATA



VIDEO



INFOGRÁFICO

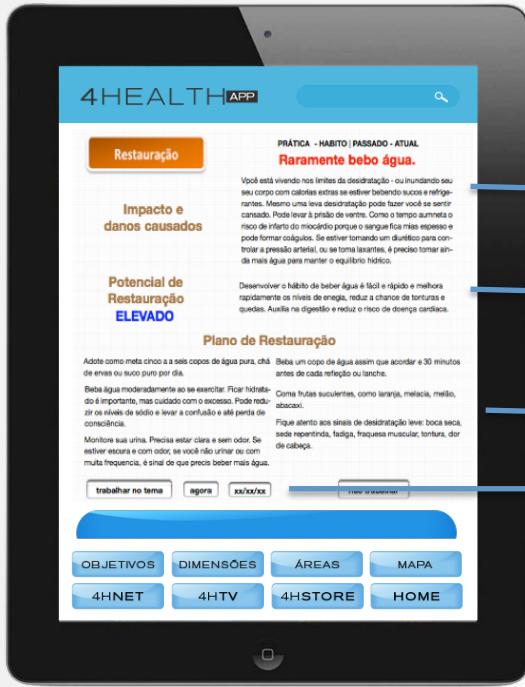


AUDIO



TEXTO





**PRESA\_4H\_DESJEJUM\_016**

**ROT\_A\_IMPACTO**

**ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO**

**ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO**



DICA



ALERTA



VIDEO



INFOGRÁFICO

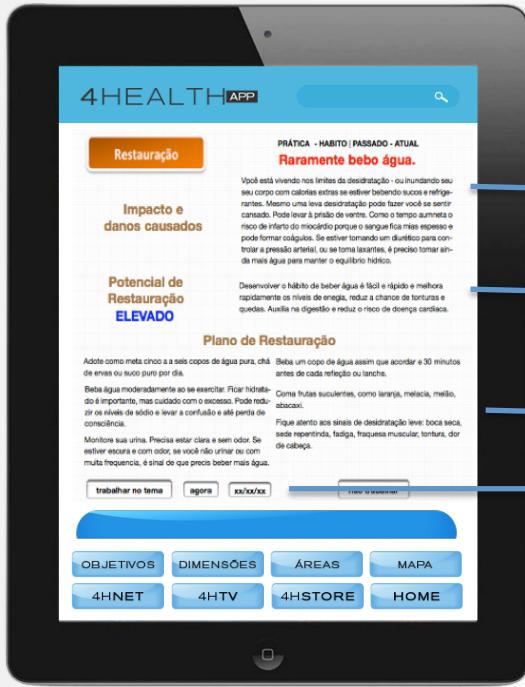


AUDIO



TEXTO





## PRES\_4H\_TERCEIRA REFEIÇÃO LEVE\_017

ROT\_A\_IMPACTO

ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO

ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO



DICA



ALERTA



DECISÃO

INPUT DATA



VIDEO



INFOGRÁFICO

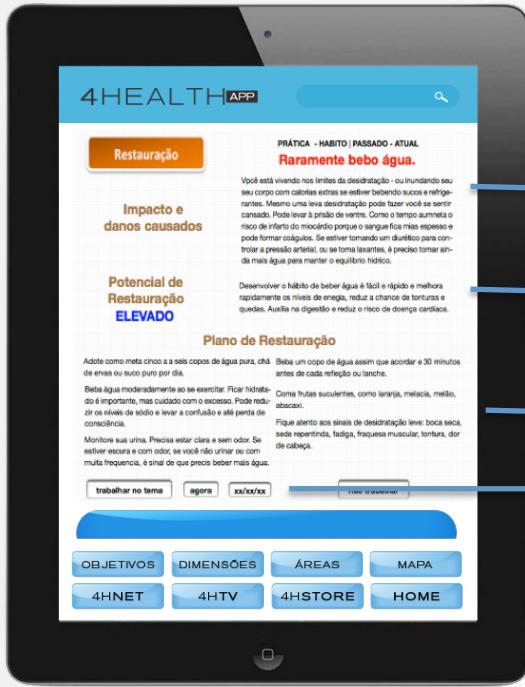


AUDIO



TEXTO





## PRESC\_4H\_EXERCÍCIO\_MOVIMENTO\_018

ROT\_A\_IMPACTO

ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO

ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO



DICA



ALERTA



DECISÃO

INPUT DATA



VIDEO



INFOGRÁFICO

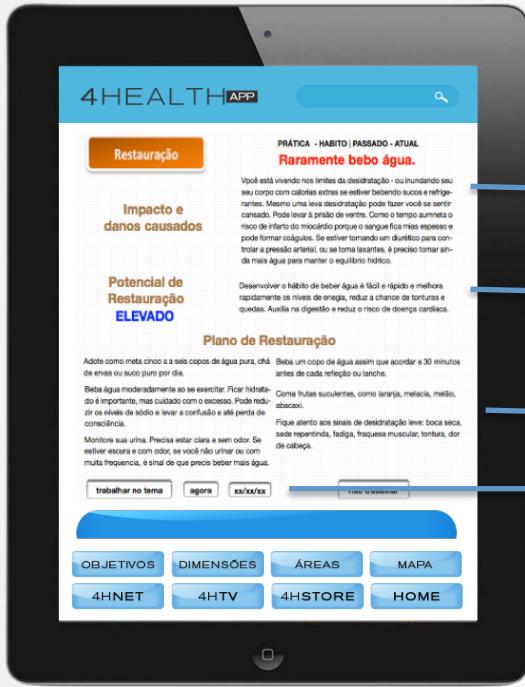


AUDIO



TEXTO





## PRESC\_4H\_RELACIONAMENTOS\_019

**ROT\_A\_IMPACTO**

**ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO**

**ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO**



DICA



ALERTA



DECISÃO

INPUT DATA



VIDEO



INFOGRÁFICO

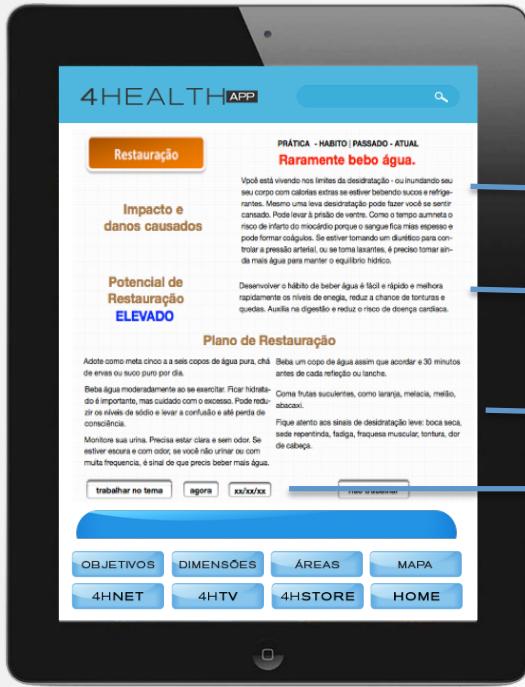


AUDIO



TEXTO





## PRESC\_4H\_ESPIRITUALIDADE\_020

ROT\_A\_IMPACTO

ROT\_B\_POTENCIAL RESTAURAÇÃO

ROT\_C\_PLANO DE RESTAURAÇÃO

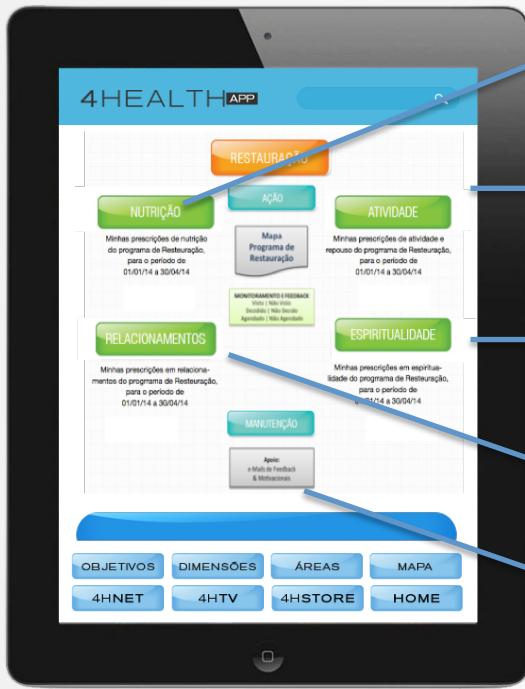


DICA



ALERTA





DB\_MAPA\_REST\_NUTRIÇÃO\_#Usuário

DB\_MAPA\_REST\_ATIVIDADE\_#Usuário

DB\_MAPA\_REST\_ESPIRITALIDADE\_#Usuário

DB\_MAPA\_REST\_RELACIONAMENTOS\_#Usuário





ROT\_4H\_ENERGIA\_001#



## SCREENING

- QUEST\_4H\_ENERGIA FÍSICA\_001#  
QUEST\_4H\_ENERGIA MENTAL\_002#  
QUEST\_4H\_ENERGIA EMOCIONAL\_003#

## PREPARAÇÃO

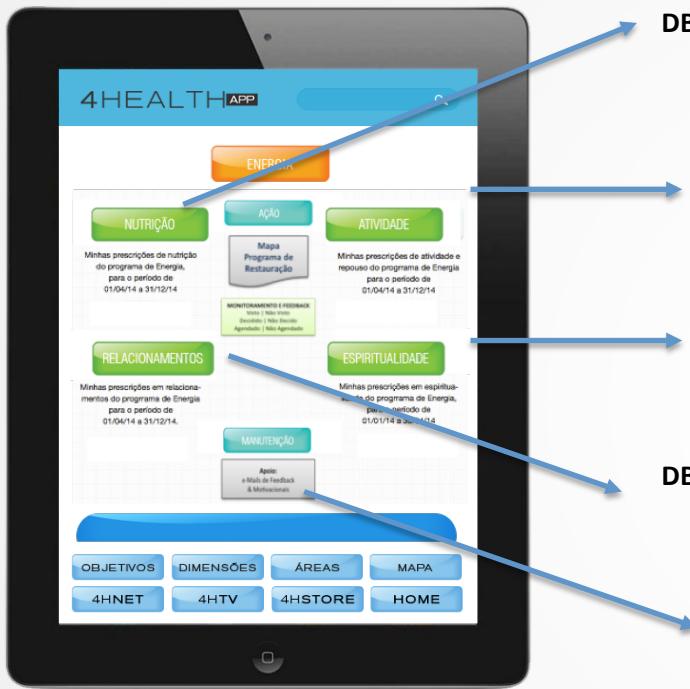
- PREP\_4H\_ENERGIA FÍSICA\_001#  
PREP\_4H\_ENERGIA MENTAL\_002#  
PREP\_4H\_ENERGIA EMOCIONAL\_003#

## PREScrição\_ENERGIA

- PRES\_4H\_ENERGIA\_NUTRIÇÃO\_001  
PRES\_4H\_ENERGIA\_ATIVIDADE\_002  
PRES\_4H\_ENERGIA\_RELACIONAMENTOS\_003  
PRES\_4H\_ENERGIA\_ESPIRITUALIDADE\_004







DB\_MAPA\_ENER\_NUTRIÇÃO\_#USUÁRIO

DB\_MAPA\_ENER\_ATIVIDADE\_#USUÁRIO

DB\_MAPA\_ENER\_ESPIRITUALIDADE\_#USUÁRIO

DB\_MAPA\_ENER\_RELACIONAMENTOS\_#USUÁRIO



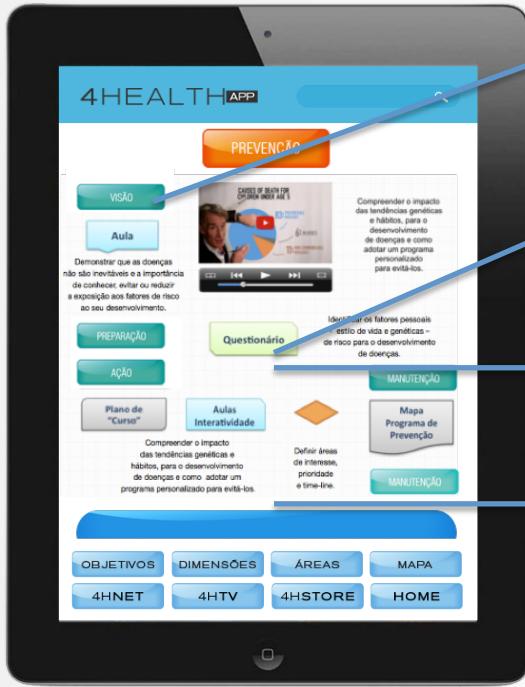


## ROT\_4H\_PREV\_001#

### PRINCIPAIS RISCOS E FATORES DE RISCO

- Infarto
- Acidente vascular cerebral
- Gordura corporal
- Colesterol
- Triglicírides
- Proteína C-Reativa
- Resistência a insulina
- Homocisteína
- Hipertensão arterial
- Síndrome metabólica
- Câncer
- Dor crônica
- Perda de memória
- Artrite
- Osteoporose
- Problemas de visão
- Problemas auditivos
- Diabetes
- Doença pulmonar





**ROT\_4H\_Prev\_001#**



## SCREENING

- QUEST\_4H\_Prevenção Histórico Pessoal de Saúde\_001#
- QUEST\_4H\_Impacto Estilo de Vida Passado Presente\_002#
- QUEST\_4H\_Fatores Ambientais e Atividade\_003#
- QUEST\_4H\_Fatores Genéticos\_004#



## PREPARAÇÃO

- PREP\_4H\_Impacto do Histórico\_001#
- PREP\_4H\_Impacto Estilo de Vida Passado Presente\_004#
- PREP\_4H\_Impacto Fatores Genéticos\_002#
- PREP\_4H\_Impacto Fatores Ambientais\_004#

## PRESCRIÇÃO\_DECISÃO

- PRES\_4H\_PREVENÇÃO\_NUTRIÇÃO\_001
- PRES\_4H\_PREVENÇÃO\_ATIVIDADE\_002
- PRES\_4H\_PREVENÇÃO\_RELACIONAMENTOS\_003
- PRES\_4H\_PREVENÇÃO\_ESPIRITUALIDADE\_004



SCREENING

QUEST\_4H\_PREVENÇÃO HISTÓRICO PESSOAL DE SAÚDE\_001#

QUEST\_4H\_IMPACTO ESTILO DE VIDA PASSADO PRESENTE\_002#

QUEST\_4H\_FATORES AMBIENTAIS E ATIVIDADE\_003#

QUEST\_4H\_FATORES GENÉTICOS\_004#



INPUT DATA



AUDIO



DECISÃO



TEXTO



ALERTA





DB\_MAPA\_PREV\_NUTRIÇÃO\_#Usuário  
PRESC\_4H\_PREVENÇÃO\_NUTRIÇÃO\_001

DB\_MAPA\_PREV\_ATIVIDADE\_#Usuário  
PRESC\_4H\_PREVENÇÃO\_ATIVIDADE\_002

DB\_MAPA\_PREV\_ESPIRITUALIDADE\_#Usuário  
PRESC\_4H\_PREVENÇÃO\_RELACIONAMENTOS\_003

DB\_MAPA\_PREV\_RELACIONAMENTOS\_#Usuário  
PRESC\_4H\_PREVENÇÃO\_ESPIRITUALIDADE\_004





## MAPA\_PROGRAMA CONSOLIDADO\_#USUÁRIO

- PLANO LONGO PRAZO
- PLANO SEMANAL
- PROGRAMA DIÁRIO
- MOTIVACIONAIS



## PLAN\_LONGO PRAZO\_#USUÁRIO

- CARDÁPIO SEMANAL
- RECEITAS
- LISTA DE COMPRAS
- EXECICIOS
- DESAFIOS DIÁRIOS





## DB\_ARQUIVO PESSOAL #USUÁRIO

### DB1\_INFORMAÇÕES ESSENCIAS

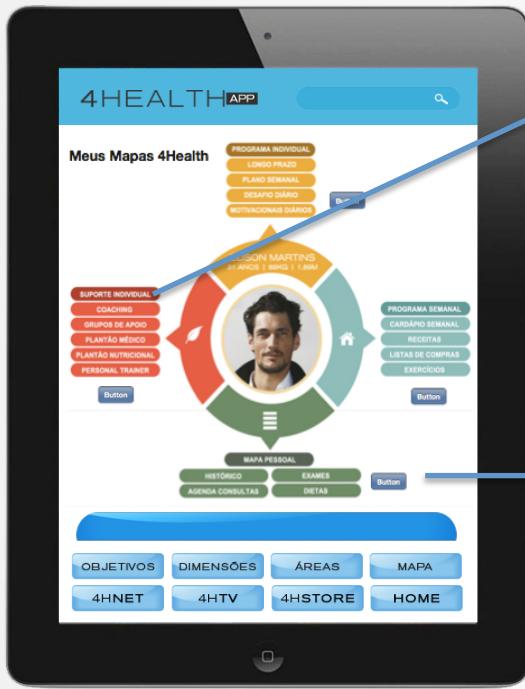
- INDICADORES: ALTURA, PESO, IMC
- INFORMAÇÕES EMERGENCIAIS
- CONTATOS E A QUEM AVISAR
- CÓPIA DE DOCUMENTOS



### DB2\_REGISTROS MÉDICOS

- REGISTROS ATUAIS
- CÓPIA DE RECEITAS, VITAMINAS E SUPLEMENTOS
- SENSIBILIDAD E MEDICAMENTOS
- RELATÓRIOS DE ESPECIALISTAS
- REGISTRO DE IMUNIZAÇÕES
- PRESCRIÇÕES DE LENTES
- RESULTADOS DE EXAMES
- RELATÓRIOS DE PROCEDIMENTOS MÉDICOS





## SUPORTE\_MONITORAMENTO INTELIGENTE

- PESO
- URINA
- FESES
- MANCHAS
- PRESSÃO ARTERIAL
- MAMAS
- TESTÍCULOS



## SUPORTE\_EXAMES PERIÓDICOS

- CHECK-UP DENTÁRIO
- EXAME DE VISTA
- CHECK-UP ANNUAL
- MAMOGRAFIA ANUAL
- PSA
- EXAME DE COLON

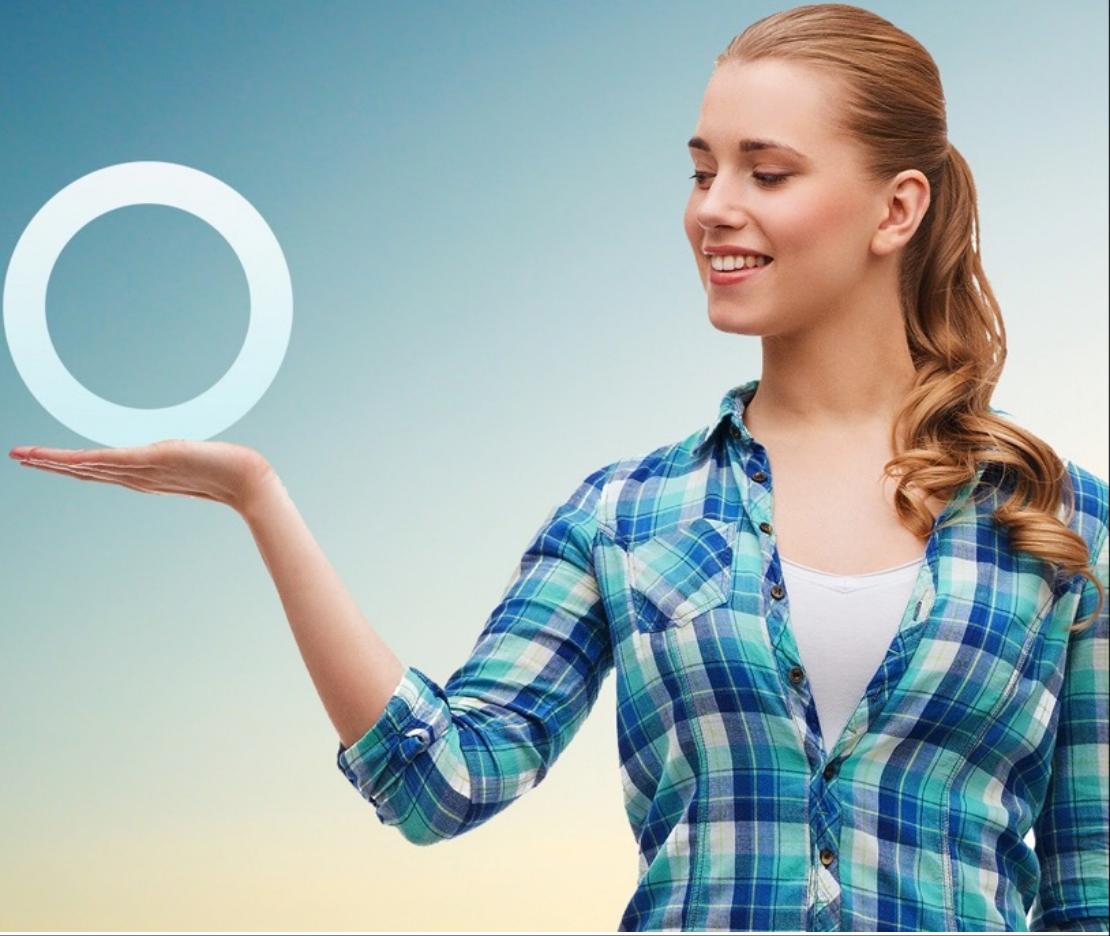


**4HEALTH**

*Você Completo*



4HEALTH\_PROGRAM  
4HEALTH\_APP MOBILE  
PROJETO & DESIGN

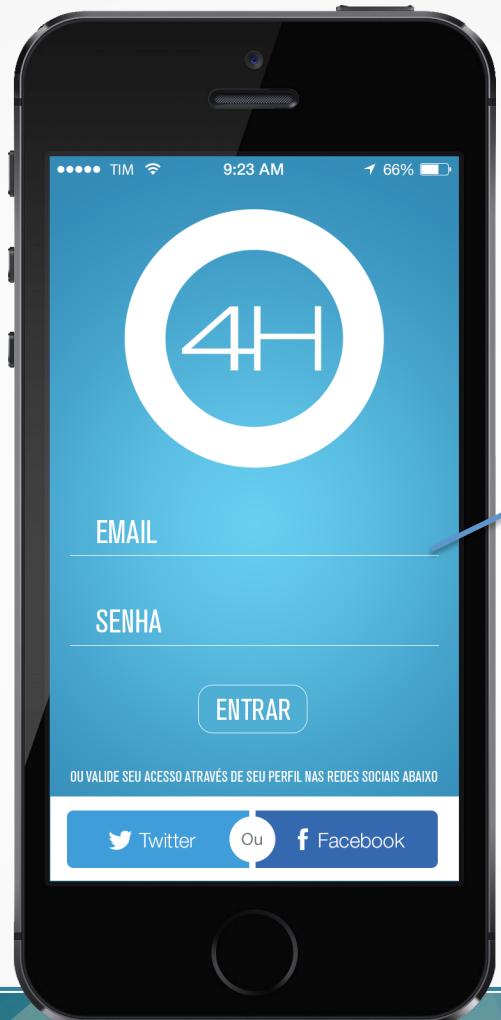




**4HEALTH**  
*Você Completo*

## DESIGN DA SOLUÇÃO APP\_MOBILE





INPUT DATA

**FORM\_APP\_FAST\_LOGIN\_001#**





**DB\_APP\_USER\_IDENT#**





ALERTA



DICA



PREScrição



CHECK-POINT

DB\_APP\_PUSHS\_#USUÁRIO

DB\_APP\_USER\_IDENT#

PLAN\_PROGRAMA SEMANAL\_#USUÁRIO



ALERTA



CHECK-POINT



DICA



PREScrição



VIDEO



AUDIO



DECISÃO

PLAN\_PROGRAMA DIÁRIO\_#USUÁRIO



ALERTA



CHECK-POINT



DICA



PREScrição



ALERTA



TEXTO



CHECK-POINT



INFOGRÁFICO

DB\_APP\_INDICADORES\_#USUÁRIO



ALERTA



TEXTO



CHECK-POINT



INFOGRÁFICO

DB\_APP\_PONTOS\_#USUÁRIO

DB\_APP\_CONQUISTAS\_#USUÁRIO



ALERTA

DB\_APP\_BAGES\_#USUÁRIO



**ROT\_4H\_TUTORIAL\_001#**

**ROT\_4H\_TUTORIAL\_001#**

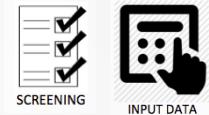
**ROT\_4H\_TUTORIAL\_001#**



**FORM\_4H\_LOGIN\_001#**



**QUEST\_4H\_SCREENING\_001#**





ROT\_4H\_DECISÃO\_001#  
ROT\_4H\_DECISÃO\_002#  
ROT\_4H\_DECISÃO\_003#  
ROT\_4H\_DECISÃO\_004#  
ROT\_4H\_DECISÃO\_005#  
ROT\_4H\_DECISÃO\_006#  
ROT\_4H\_DECISÃO\_007#



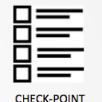
QUEST\_4H\_DECISÃO\_001#





ALERTA

DB\_4H\_SCORE\_USUÁRIO#



CHECK-POINT



DICA



AUDIO

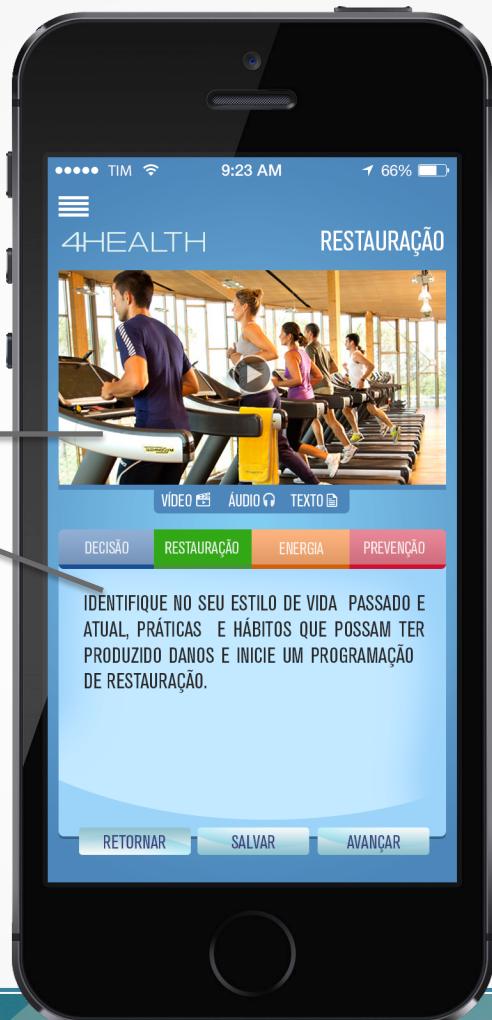


INFOGRÁFICO





ROT\_4H\_RESTAURAÇÃO\_001#





## PREPARAÇÃO

PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_001#  
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_002#  
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_003#  
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_004#  
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_005#  
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_006#  
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_007#  
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_008#  
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_009#  
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_010#  
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_011#  
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_012#  
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_013#  
PREP\_4H\_RESTAURAÇÃO\_014#



## SCREENING

QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_001#  
QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_002#  
QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_003#  
QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_004#  
QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_005#  
QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_006#  
QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_007#  
QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_008#  
QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_009#  
QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_010#  
QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_011#  
QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_012#  
QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_013#  
QUEST\_4H\_RESTAURAÇÃO\_014#



VIDEO



TEXTO



AUDIO



INFOGRÁFICO



PREScrição



DICA



## PRESCRIÇÃO REESTURAÇÃO

- PRESC\_4H\_ÁGUA\_001
- PRESC\_4H\_MASTIGAÇÃO\_002
- PRESC\_4H\_REPOUSO\_003
- PRESC\_4H\_CICLOS DE RESTAURAÇÃO\_004
- PRESC\_4H\_ALIMENTOS VIVOS\_005
- PRESC\_4H\_BEBIDAS ESTIMULANTES\_006
- PRESC\_4H\_REFINADOS\_INTEGRAIS\_007
- PRESC\_4H\_GORDURAS\_008
- PRESC\_4H\_ALIMENTOS ORIGEM ANIMAL\_009
- PRESC\_4H\_AÇÚCAR\_010
- PRESC\_4H\_SÓDIO\_011
- PRESC\_4H\_PROTEÍNAS\_012
- PRESC\_4H\_REGULARIDADE NAS REFEIÇÕES\_013
- PRESC\_4H\_PETISCOS\_014
- PRESC\_4H\_LÍQUIDO COM REFEIÇÕES\_015
- PRESC\_4H\_DESJEJUM\_016
- PRESC\_4H\_TERCEIRA REFEIÇÃO LEVE\_017
- PRESC\_4H\_EXERCÍCIOS\_MOVIMENTO\_018
- PRESC\_4H\_RELACIONAMENTOS\_019
- PRESC\_4H\_ESPIRITUALIDADE\_020





ALERTA

DB\_4H\_SCORE\_USUÁRIO#



CHECK-POINT



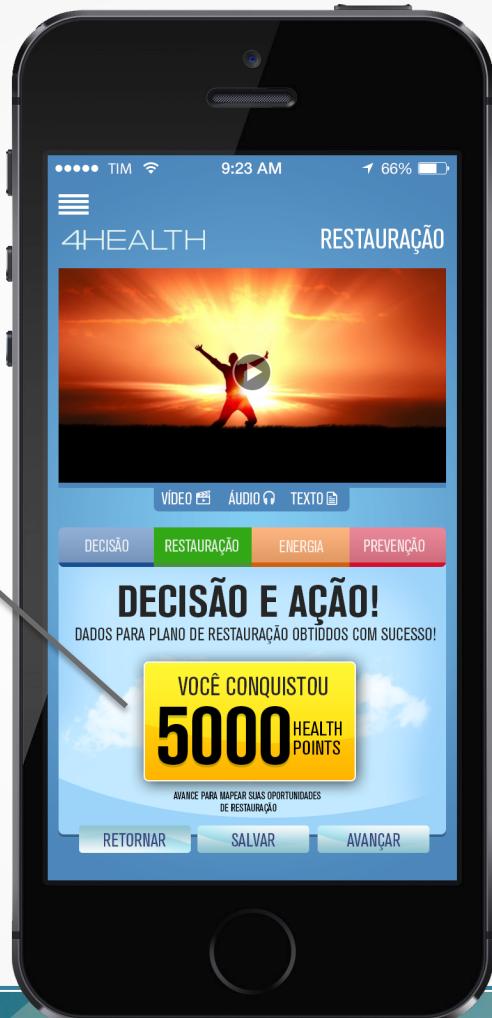
DICA



AUDIO

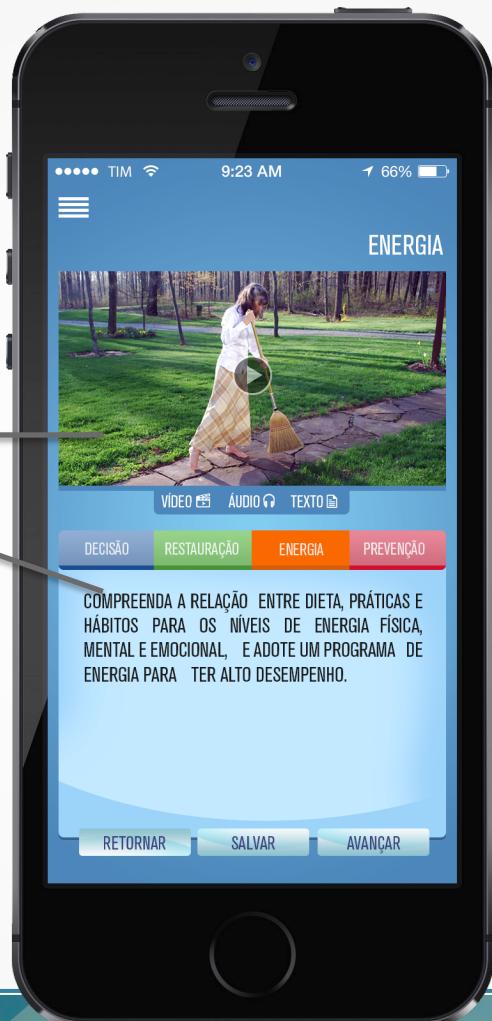


INFOGRÁFICO





ROT\_4H\_ENERGIA\_001#





## PREPARAÇÃO

PREP\_4H\_ENERGIA FÍSICA\_001#  
PREP\_4H\_ENERGIA MENTAL\_002#  
PREP\_4H\_ENERGIA EMOCIONAL\_003#



## SCREENING

QUEST\_4H\_ENERGIA FÍSICA\_001#  
QUEST\_4H\_ENERGIA MENTAL\_002#  
QUEST\_4H\_ENERGIA EMOCIONAL\_003#





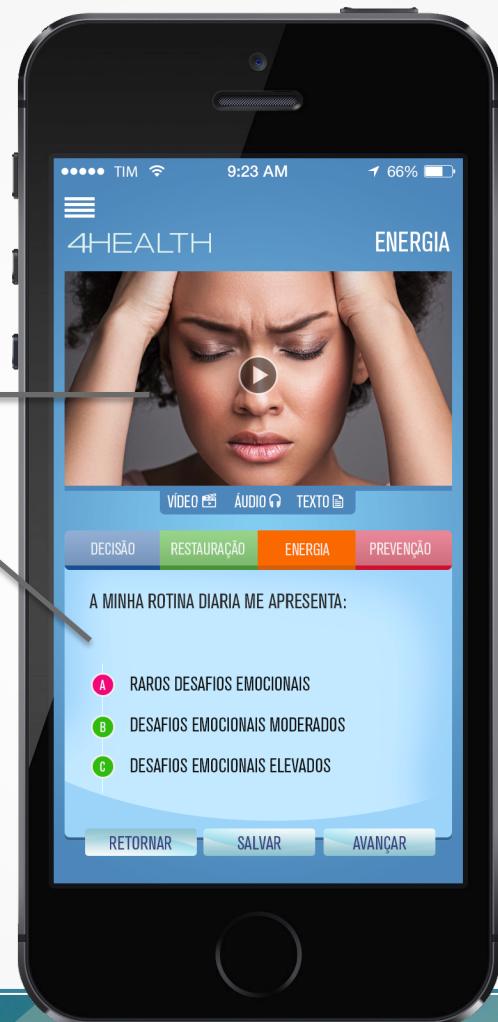
## PRESCRIÇÃO\_ENERGIA

PRESC\_4H\_ENERGIA\_NUTRIÇÃO\_001

PRESC\_4H\_ENERGIA\_ATIVIDADE\_002

PRESC\_4H\_ENERGIA\_RELACIONAMENTOS\_003

PRESC\_4H\_ENERGIA\_ESPIRITUALIDADE\_004





ALERTA

DB\_4H\_SCORE\_USUÁRIO#



CHECK-POINT



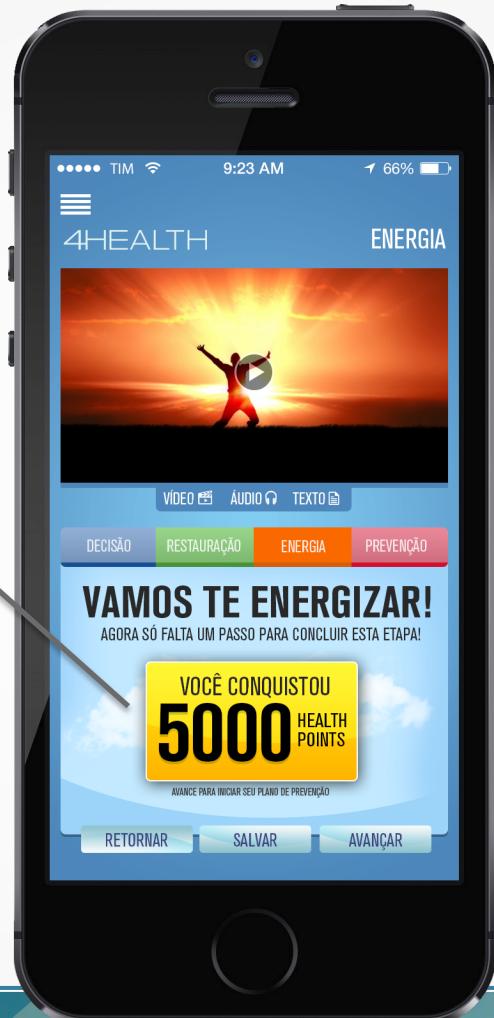
DICA



AUDIO



INFOGRÁFICO





**ROT\_4H\_PREVENÇÃO\_001#**





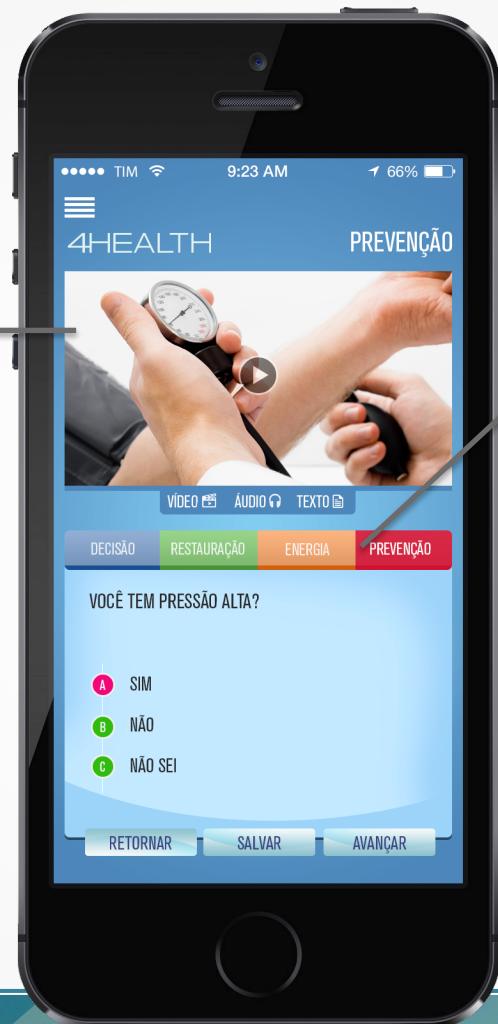
## PREPARAÇÃO

PREP\_4H\_IMPACTO DO HISTÓRICO\_001#

PREP\_4H\_IMPACTO ESTILO DE VIDA PASSADO PRESENTE\_004#

PREP\_4H\_IMPACTO FATORES GENÉTICOS\_002#

PREP\_4H\_IMPACTO FATORES AMBIENTAIS\_004#



## SCREENING

QUEST\_4H\_PREVENÇÃO HISTÓRICO PESSOAL DE SAÚDE\_001#

QUEST\_4H\_IMPACTO ESTILO DE VIDA PASSADO PRESENTE\_002#

QUEST\_4H\_FATORES AMBIENTAIS E ATIVIDADE\_003#

QUEST\_4H\_FATORES GENÉTICOS\_004#





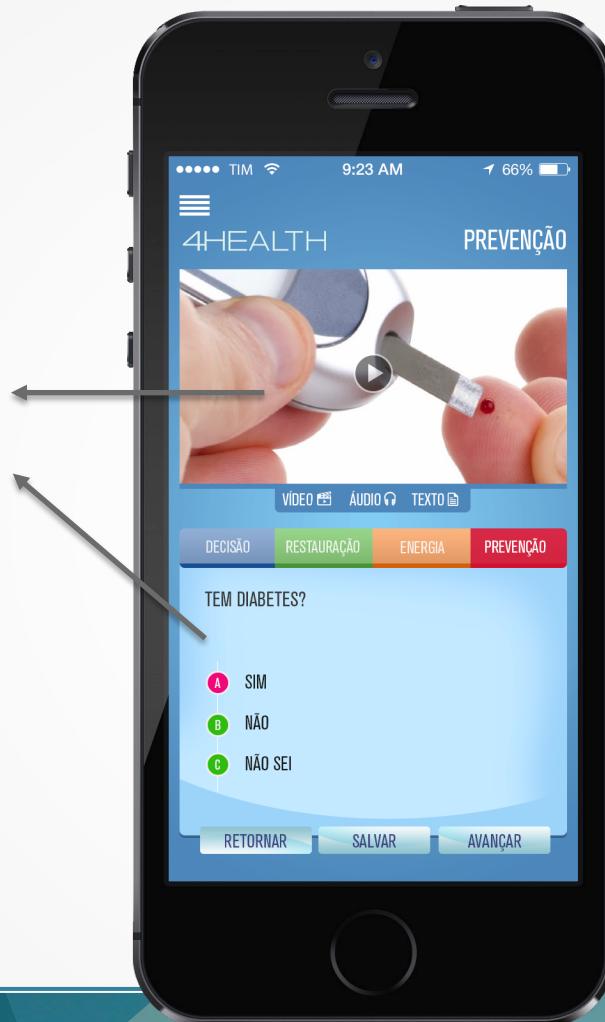
## PRESCRIÇÃO\_DECISÃO

PRESC\_4H\_PREVENÇÃO\_NUTRIÇÃO\_001

PRESC\_4H\_PREVENÇÃO\_ATIVIDADE\_002

PRESC\_4H\_PREVENÇÃO\_RELACIONAMENTOS\_003

PRESC\_4H\_PREVENÇÃO\_ESPIRITUALIDADE\_004





ALERTA

DB\_4H\_SCORE\_USUÁRIO#



CHECK-POINT



DICA



AUDIO



INFOGRÁFICO





## MAPA\_PROGRAMA CONSOLIDADO\_#USUÁRIO

### PLAN\_LONGO PRAZO\_#USUÁRIO

- PLANO LONGO PRAZO
- PLANO SEMANAL
- PROGRAMA DIÁRIO
- MOTIVICONAIS



## PLAN\_PROGRAMA SEMANAL\_#USUÁRIO

- CARDAPIO SEMANAL
- RECEITAS
- LISTA DE COMPRAS
- EXECICIOS
- DESAFIOS DIÁRIOS





**MAPA\_PROGRAMA CONSOLIDADO\_#USUÁRIO**

**AJUSTE DE SEQUENCIA#USUÁRIO**

- PLANO LONGO PRAZO
- PLANO SEMANAL
- PROGRAMA DIÁRIO





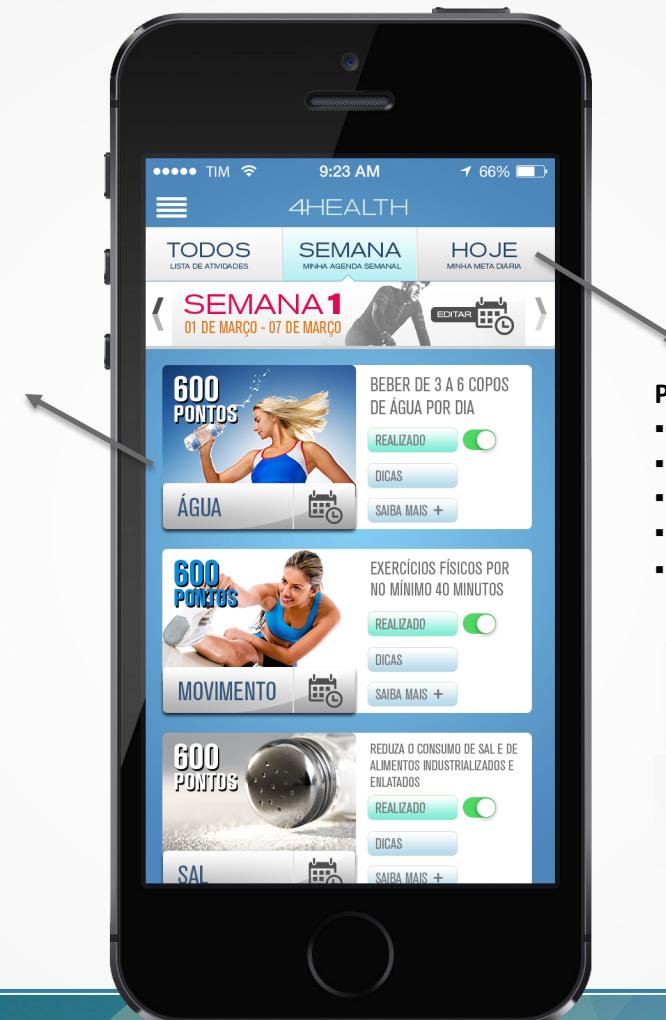
## **MAPA\_PROGRAMA CONSOLIDADO\_#USUÁRIO**

### **AJUSTE DE SEQUENCIA#USUÁRIO**

- PLANO LONGO PRAZO
- PLANO SEMANAL
- PROGRAMA DIÁRIO



DB\_MAPA\_REST\_NUTRIÇÃO\_#Usuário  
DB\_MAPA\_REST\_ATIVIDADE\_#Usuário  
DB\_MAPA\_REST\_ESPIRITUALIDADE\_#Usuário  
DB\_MAPA\_REST\_RELACIONAMENTOS\_#Usuário



### PLAN\_PROGRAMA DIÁRIO\_#USUÁRIO

- CARDÁPIO
- RECEITAS
- EXECÍCIOS
- DESAFIOS DIÁRIOS
- MOTIVACIONAIS DIÁRIOS





DB\_APP\_PUSHS\_#USUÁRIO



DICA



PREScrição



CHECK-POINT



DB\_APP\_INDICADORES\_#USUÁRIO



TEXTO



CHECK-POINT



INFOGRÁFICO



PRESc\_4H\_ÁGUA\_001

PRESc\_4H\_MASTIGAÇÃO\_002

PRESc\_4H\_REPOUSO\_003

PRESc\_4H\_CICLOS DE RESTAURAÇÃO\_004

PRESc\_4H\_ALIMENTOS VIVOS\_005

PRESc\_4H\_BEBIDAS ESTIMULANTES\_006

PRESc\_4H\_REFINADOS\_INTEGRAIS\_007

PRESc\_4H\_GORDURAS\_009

PRESc\_4H\_ALIMENTOS ORIGEM ANIMAL\_009

PRESc\_4H\_AÇÚCAR\_010



VIDEO



INFOGRÁFICO



DECISÃO



INPUT DATA



AUDIO



TEXTO



DB\_APP\_PUSHS\_#USUÁRIO



DICA



PREScrição



CHECK-POINT



PRESc\_4H\_SÓDIO\_011

PRESc\_4H\_PROTEÍNAS\_012

PRESc\_4H\_REGULARIDADE NAS REFEIÇÕES\_013

PRESc\_4H\_PETISCOS\_014

PRESc\_4H\_LIQUIDOS COM REFEIÇÕES\_015

PRESc\_4H\_DESJEJUM\_016

PRESc\_4H\_TECEIRA REFEIÇÃO\_017

PRESc\_4H\_EXERCICIOS MOVIMENTO\_018

PRESc\_4H\_RELACIONAMENTOS\_019

PRESc\_4H\_ESPIRITUALIDADE\_020



VIDEO



INFOGRÁFICO



DECISÃO



INPUT DATA



DB\_APP\_INDICADORES\_#USUÁRIO



TEXTO



CHECK-POINT



INFOGRÁFICO



ALERTA



CHECK-POINT



INFOGRÁFICO

DB\_APP\_PONTOS\_#USUÁRIO



ROT\_4H\_ÁGUA\_001

ROT\_4H\_MASTIGAÇÃO\_002

ROT\_4H\_REPOUSO\_003

ROT\_4H\_CICLOS DE RESTAURAÇÃO\_004

ROT\_4H\_ALIMENTOS VIVOS\_005

ROT\_4H\_BEBIDAS ESTIMULANTES\_006

ROT\_4H\_REFINADOS\_INTEGRAIS\_007

ROT\_4H\_GORDURAS\_009

ROT\_4H\_ALIMENTOS ORIGEM ANIMAL\_009

ROT\_4H\_AÇÚCAR\_010



VIDEO



INFOGRÁFICO



AUDIO



TEXTO



PRESCL\_4H\_SÓDIO\_011

PRESCL\_4H\_PROTEÍNAS\_012

PRESCL\_4H\_REGULARIDADE NAS REFEIÇÕES\_013

PRESCL\_4H\_PETISCOS\_014

PRESCL\_4H\_LÍQUIDOS COM REFEIÇÕES\_015

PRESCL\_4H\_DESJEJUM\_016

PRESCL\_4H\_TECEIRA REFEIÇÃO\_017

PRESCL\_4H\_EXERCICIOS MOVIMENTO\_018

PRESCL\_4H\_RELACIONAMENTOS\_019

PRESCL\_4H\_ESPIRITUALIDADE\_020



VIDEO



INFOGRÁFICO



AUDIO



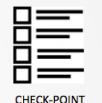
TEXTO





ALERTA

DB\_4H\_SCORE\_USUÁRIO#



CHECK-POINT



DICA



AUDIO

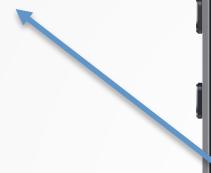


INFOGRÁFICO





DB\_APP\_INDICADORES\_#USUÁRIO



DB\_APP\_INDICADORES\_#USUÁRIO





DB\_APP\_INDICADORES\_#USUÁRIO



DB\_APP\_INDICADORES\_#USUÁRIO





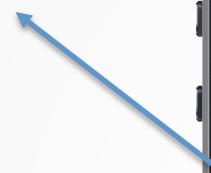
DB\_APP\_INDICADORES\_#USUÁRIO



DB\_APP\_INDICADORES\_#USUÁRIO



DB\_APP\_INDICADORES\_USUÁRIO



CHECK-POINT

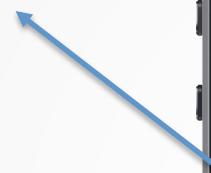
ALERTA

#### SCREENING\_COMPORTAMENTO

QUEST\_4H\_ENERGIA FISICA\_001#  
QUEST\_4H\_ENERGIA MENTAL\_002#  
QUEST\_4H\_COMPOTAMENTO\_003#  
QUEST\_4H\_SOCIAL\_004#



DB\_APP\_INDICADORES\_RISCO\_#USUÁRIO



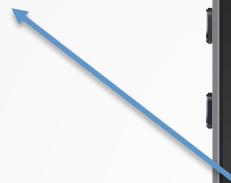
DB\_APP\_BADGES\_DIAS\_#USUÁRIO



DB\_APP\_BADGES\_AÇÕES\_#USUÁRIO



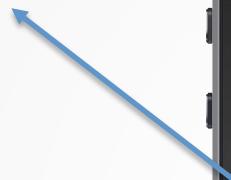
DB\_APP\_BADGES\_VEZES SEMANA\_#USUÁRIO



DB\_APP\_BADGES\_SEMANAS\_#USUÁRIO



**DB\_APP\_BADGES\_MESES#USUÁRIO**



4HEALTH

CONQUISTAS

MESES NA SEQUÊNCIA



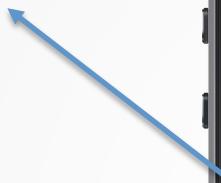
TROFÉU 2014

**DB\_APP\_TROFÉU\_ANUAL\_#USUÁRIO**



ANUAL

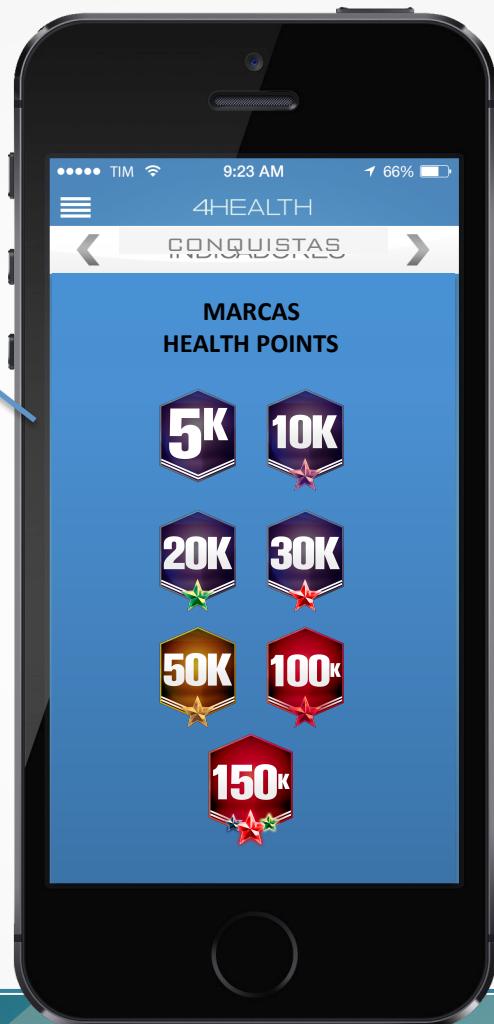
DB\_APP\_CONQUISTAS\_#USUÁRIO



DB\_APP\_TROFÉUS\_#USUÁRIO



DB\_APP\_MARCAS\_HEALTH POINTS\_#USUÁRIO



DB\_APP\_BADGES\_DESAFIOS\_#USUÁRIO



