MEMORY2 CARE

Manual de utilização da aplicação

O que a aplicação faz, como está organizado o programa de 8 semanas e como usar cada parte, passo a passo.



Versão de trabalho · novembro de 2026. Este manual descreve o protótipo atual (versão 0.5). Alguns ecrãs, nomes e parâmetros podem mudar com o consenso do painel Delphi e com o estudo-piloto. As partes ainda por definir estão assinaladas com *[a definir]*.

ÍNDICE

1 Bem-vinda

2 Antes de começar

3 O ecrã Início

4 O meu dia e lembretes

5 Notas de voz

6 O programa de 8 semanas

7 Dentro de cada semana

8 Realidade aumentada

9 Bem-estar

10 Progresso

11 Apoio e recursos

12 Dicas

13 Problemas frequentes

14 Privacidade e contactos

1 Bem-vinda ao Memory2Care

O Memory2Care ajuda a lembrar-se de fazer as coisas no momento certo: tomar a medicação, ir a uma consulta, dar um recado. A esta capacidade chama-se **memória prospetiva**.

Depois do cancro da mama e dos seus tratamentos, algumas pessoas notam mais esquecimentos deste tipo. É frequente, tem explicação, e há estratégias e treino que ajudam.

A aplicação tem três partes:

Programa de reabilitação
8 semanas, com 2 sessões de 30 minutos por semana: vídeos, exercícios de treino, realidade aumentada e quizzes.

Ferramentas para o dia a dia
Lembretes, lista de tarefas, notas de voz e etiquetas em realidade aumentada. Continuam disponíveis depois do programa.

Bem-estar
Exercícios curtos de regulação emocional, opcionais, para usar quando quiser.

Na parte de baixo do ecrã tem sempre cinco botões:

Início	Programa	Lembrete	Progresso	Apoio
O seu dia e os quadros principais	As 8 semanas de reabilitação	Criar um lembrete novo	Ver como está a correr	Psicóloga, manual e dúvidas

Sabe sempre onde está. Dentro de cada parte, o topo do ecrã mostra o caminho (por exemplo, *Programa › Semana 3 › Sessão A*) e uma seta para voltar. O botão **?**, no canto de cada ecrã, explica esse ecrã.

2 Antes de começar

O que precisa: um smartphone (Android ou iPhone) com acesso à internet para a instalação. Depois de instalada, os lembretes funcionam mesmo sem rede.

1. **Instalar a aplicação.** *[a definir: loja de aplicações ou link enviado pela equipa]*
2. **Entrar** com o código de participante que a equipa lhe entregou. *[a definir]*
3. **Aceitar o consentimento informado**, que aparece no primeiro acesso.
4. **Autorizar as permissões:**
   - **Notificações**, para os lembretes e para os avisos dos dias das sessões. Sem esta permissão, os avisos não aparecem.
   - **Câmara**, para a realidade aumentada (etiquetas e exercícios semanais).
   - **Localização**, só se quiser lembretes ativados por um local (por exemplo, «ao sair de casa»).
   - **Microfone**, só se quiser gravar notas de voz.
5. **Sessão inicial com a psicóloga (presencial).** Juntas, configuram a aplicação, criam os primeiros lembretes, escolhem os auxiliares que fazem sentido para a sua rotina e os **dois dias da semana** para as sessões do programa.

Se quiser, pode trazer uma pessoa próxima a esta sessão para a ajudar.

3 O ecrã Início

É o ecrã que vê ao abrir a aplicação. Foi pensado para mostrar o essencial de relance, com pouco texto.

- **O seu nome e a data**, no topo.
- **Próximo lembrete:** a faixa roxa diz o que vem a seguir. Toque nela para ver o lembrete completo.
- **Hoje:** as 3 tarefas seguintes. Toque no círculo de uma tarefa para a marcar como feita; toque outra vez para desfazer. Em **Ver o dia todo** estão todas as tarefas de hoje.
- **Quatro quadros:**
  - **Programa**: a semana em curso e a sessão seguinte.
  - **Bem-estar**: exercícios para acalmar, para usar quando quiser.
  - **Etiquetas**: lembretes em realidade aumentada nos objetos da casa.
  - **Apoio**: psicóloga, manual e dúvidas.



O essencial de relance

Sugestão: de manhã, abra o Início e veja o que tem para hoje. Acrescente o que faltar antes de começar o dia.

4 O meu dia e lembretes

O meu dia

Em **Início › Ver o dia todo** vê o próximo lembrete em detalhe e todas as tarefas de hoje, em dois grupos:

- **Com hora marcada**, por ordem de hora (por exemplo, tomar a medicação às 20h00).
- **Sem hora marcada**, ligadas a um momento ou a um local (por exemplo, «ao sair de casa»).

As tarefas já feitas ficam recolhidas em «Feitas hoje».

Criar um lembrete

Toque no botão roxo **+**, ao centro, em baixo. A aplicação guia-a em quatro passos (pode voltar atrás a qualquer momento):

1. **O que precisa de se lembrar?** Escreva a ação de forma concreta (por exemplo, «Levar a receita à farmácia») ou escolha uma sugestão.
2. **Quando deve lembrar-se?**
   - **A uma hora:** por exemplo, às 20h00.
   - **Num local:** por exemplo, ao sair de casa ou ao chegar ao hospital.
   - **Depois de outra atividade:** por exemplo, quando acabar de jantar.
3. **Transforme-o num plano.** A aplicação escreve a frase «Quando [pista], então vou [ação]». Leia-a e imagine-se, durante uns segundos, nesse momento a fazer a ação.
4. **Como quer ser avisada?** Som, vibração e/ou texto no ecrã, e se quer um aviso antecipado.

Ao sair de casa, então vou **levar a receita**.



Passo 2: escolher a pista

Quando o lembrete aparece

O aviso mostra **o quê**, **quando** e **onde**, e tem dois botões:

- **Já fiz:** toque depois de fazer a tarefa.
- **Adiar 10 min:** a aplicação volta a lembrá-la 10 minutos depois.

Ao confirmar, recebe uma mensagem sobre o seu próprio progresso (por exemplo, «6.º dia seguido a tomar a medicação a horas»).

> ⚠ **Importante:** toque em *Já fiz* só depois de ter feito a tarefa. Isto ajuda a equipa a perceber como os lembretes estão a funcionar para si.



O aviso do lembrete

5 Notas de voz

Lembrou-se de algo e não pode escrever agora? Grave uma nota de voz antes que a ideia se perca.

1. Em **Início › Ver o dia todo**, toque em **Gravar ideia**.
2. Toque no círculo rosa e diga o que tem de fazer.
3. A nota fica guardada em «O meu dia». Mais tarde, pode transformá-la num lembrete. *[a definir]*

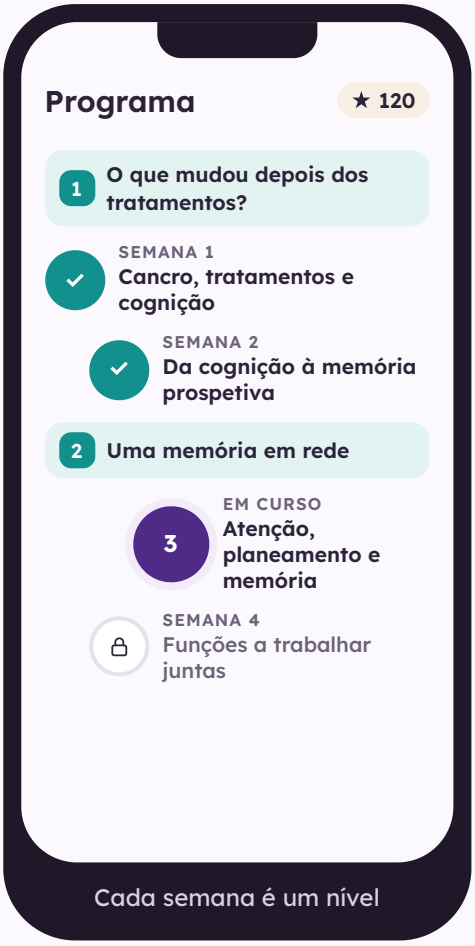
6 O programa de 8 semanas

O programa dura **8 semanas**. Em cada semana há **2 sessões de cerca de 30 minutos**, nos dois dias que escolheu, com pelo menos um dia de descanso entre elas. Nesses dias, recebe uma notificação à hora combinada.

No separador **Programa** vê um **mapa de níveis**: cada semana é um nível.

- **Semanas concluídas:** círculo verde com um visto e estrelas (resultado do quiz). Pode revê-las.
- **Semana em curso:** círculo roxo, maior, com o botão *Começar* ou *Continuar*.
- **Semanas seguintes:** com cadeado. Cada semana só abre quando concluir a anterior.
- **Revisitar e manter:** uma sessão de reforço, cerca de 1 mês depois do fim.

Os **5 temas** aparecem no mapa como faixas verdes, antes das semanas de cada tema. Toque numa faixa para ver o que vai aprender. Ao concluir uma semana, ganha pontos e desbloqueia a seguinte.



Cada semana é um nível

É a participante que marca os dias. Os dois dias e a hora das sessões são combinados com a psicóloga na sessão inicial e podem ser mudados a qualquer momento em **Apoio › Definições › Dias das sessões do programa** (ou em Programa › Semana › Alterar). Nesses dias recebe uma notificação; se quiser, também na véspera.

Os temas do programa

As 8 semanas estão organizadas em 5 temas. No início de cada tema há um vídeo curto.

SEMANAS	TEMA	O QUE VAI APRENDER
1–2	**O que mudou depois dos tratamentos?**	O comprometimento cognitivo relacionado com o cancro: que funções podem mudar (atenção, concentração, rapidez, funções executivas, memória) e porquê. Depois, o foco na memória prospetiva: lembrar-se de fazer algo no momento certo, com hora marcada ou ligado a um acontecimento.
3–4	**Uma memória em rede**	Porque treinamos várias funções (atenção, planeamento, flexibilidade, memória) e como elas ajudam a memória prospetiva.
5	**Treinar para lembrar**	Treino de tarefas com hora marcada e ligadas a acontecimentos; treino das funções executivas e da memória do conteúdo.
6	**Organizar o dia para não depender só da memória**	Auxiliares externos (alarmes, calendário, a aplicação, etiquetas) e planos «Quando…, então…».
7–8	**Cuidar das emoções para lembrar melhor**	Como a fadiga, o sono e a preocupação afetam a memória, e estratégias de regulação emocional. Plano para continuar depois do programa.
+1 mês	**Revisitar e manter**	Rever o que resultou e ajustar o plano.

ⓘ O número de semanas, a duração e a frequência das sessões são uma proposta e podem mudar com o consenso do painel Delphi e com o estudo-piloto. *[a definir]*

7 Dentro de cada semana

Todas as semanas seguem o mesmo ciclo. Os passos abrem por ordem: cada um fica disponível quando terminar o anterior.

SESSÃO A · 30 MIN

Vídeo
No início de cada tema (semanas 1, 3, 5, 6 e 7). 3 a 4 minutos, com legendas.

Treino da memória prospetiva
Lembrar-se de agir enquanto faz outra tarefa.

Treino cognitivo · cerca de 20 min
Dois exercícios alternados em rondas curtas; o nível ajusta-se depois de cada ronda.

SESSÃO B · 30 MIN

Treino cognitivo · cerca de 20 min
Outros dois exercícios, também em rondas.

Exercício em realidade aumentada
Todas as semanas, um pouco mais difícil.

Quiz
3 perguntas sobre a semana, no fim dos exercícios.

Em algumas semanas há ainda uma atividade própria: criar um plano «Quando…, então…» e as primeiras etiquetas em casa (semana 6), e o plano para continuar (semana 8).

O vídeo

Toque no vídeo para o ver; toque outra vez para pausar. No fim, toque em **Já vi · seguir para os exercícios**. Por baixo do vídeo ficam os pontos principais, para reler quando quiser.

O treino da memória prospetiva

1. Leia a regra, que fica sempre visível no topo.
2. **Tarefa principal:** aparecem palavras, uma de cada vez. Diga se cada uma é uma fruta.
3. **Ao mesmo tempo, não se esqueça:** quando vir CONSULTA, toque em *Agendar*; aos 30 segundos, toque em *Medicação*.
4. Pode ver o relógio sempre que quiser e pedir uma ajuda se precisar.
5. No fim, a aplicação pergunta o que tinha de fazer e mostra os resultados.



Os exercícios cognitivos

Em cada sessão há **cerca de 20 minutos de treino cognitivo**, com dois exercícios que alternam em rondas curtas (2 a 3 minutos cada). Os exercícios estão definidos à partida e as funções treinadas mudam de semana para semana:

Memória visual
Memorizar onde estão objetos numa grelha (memória de trabalho).

Atenção e controlo
Tocar só no estímulo certo e ignorar os outros (inibição).

Lista de palavras
Ler palavras e reconhecer as que viu (memória verbal).

Mudar de regra
Responder segundo uma regra que vai mudando (flexibilidade).

Pôr por ordem
Ordenar os passos de uma tarefa do dia a dia (planeamento).

O nível ajusta-se sozinho, durante o treino. Não precisa de escolher o nível. Depois de cada ronda, o nível desse exercício sobe se acertar 80% ou mais, desce se ficar abaixo de 50% e mantém-se entre os dois: vai até ao nível que conseguir. Na sessão seguinte, cada exercício começa no nível a que chegou (se passarem mais de 7 dias, um nível abaixo, para aquecer). Pode fazer uma pausa entre rondas; quando o tempo acaba, a ronda em curso termina normalmente. *[a definir: critérios finais]*

O feedback

Depois de cada ronda, vê o resultado, se subiu de nível (com um destaque «★ Subiu para o nível…») e o que vem a seguir. No fim do bloco, vê o nível com que entrou e o nível a que chegou em cada exercício. No fim de cada sessão e de cada semana, um resumo do que conseguiu. A aplicação compara sempre com a sua vez anterior, nunca com outras pessoas, e diz:

- **o que correu bem** (por exemplo, «Melhorou 15 pontos em relação à última vez»);
- **o que ajudou**, atribuindo o progresso à sua prática e às estratégias que usou;
- **um próximo objetivo pequeno** e o nível da próxima vez.

Pode também indicar o que a ajudou nesse dia (concentrar-se, repetir em voz alta, imaginar a cena, ir com calma).

O quiz

No fim da sessão B, 3 perguntas sobre o tema da semana. A aplicação mostra logo a resposta certa e explica porquê. Não há penalização por errar e pode repetir. Depois do quiz, toque em **Concluir a semana** para desbloquear a seguinte.

8 Realidade aumentada

A realidade aumentada (RA) mostra, no ecrã do telemóvel, informação por cima do que a câmara está a ver. Na aplicação, aparece de duas formas:

Etiquetas no dia a dia

- Em **Início › Etiquetas**, aponte a câmara para um objeto (por exemplo, a caixa da medicação) ou um local da casa (a porta de saída). Aparece por cima uma etiqueta com o que tem de fazer.
- Para criar uma etiqueta nova, toque em **Nova etiqueta** e siga as instruções. As primeiras etiquetas são criadas na semana 6. *[a definir]*

Exercício semanal

Na sessão B de todas as semanas, aparecem objetos virtuais em sítios da sua casa, cada um com uma tarefa. Memorize **onde** está cada objeto e **o que** tem de fazer com ele; depois, a aplicação pergunta. A dificuldade aumenta um pouco todas as semanas:

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
Objetos	1	2	2	3	3	4	4	4
Tempo para memorizar	6 s	6 s	5 s	6 s	5 s	7 s	6 s	5 s
Tarefa pelo meio	–	–	–	–	sim	–	sim	sim

Ligar cada tarefa a um sítio real ajuda a lembrar na altura certa. Faça o exercício com boa luz e o telemóvel estável. *[a definir: alternativa para telemóveis sem suporte de RA]*

9 Bem-estar

Em **Início › Bem-estar** encontra exercícios curtos para momentos de mais tensão, cansaço ou preocupação. São **opcionais**, estão sempre disponíveis e não têm pontuação.

Respirar 1 minuto
Siga o círculo: inspire quando cresce, expire quando diminui.

Voltar ao presente (5-4-3-2-1)
Repare no que vê, toca, ouve, cheira e saboreia à sua volta.

Falar consigo de forma que ajuda
Trocar uma frase que atrapalha por uma frase de apoio («Calma. Uma coisa de cada vez.»).

Imaginar um lugar calmo
Imaginar com detalhe um lugar onde se sente bem.

Cada exercício tem uma frase sobre para que serve, os passos guiados e uma mensagem final. Pode sair a qualquer momento.

10 Progresso

No separador **Progresso** vê:

- **Esta semana:** os dias em que praticou.
- **Lembretes confirmados** e a percentagem feita a horas; **omissões** (lembretes por confirmar).
- **Treino cognitivo:** o nível de cada exercício.
- **Os meus objetivos**, definidos com a psicóloga, e o **desafio semanal**.
- **Pontos**, que ganha ao concluir tarefas, exercícios e semanas.
- **O meu plano para continuar** (semana 8): as ferramentas que quer manter e quando as vai rever.

O progresso compara-a apenas consigo própria, nunca com outras pessoas.

11 Apoio e recursos

O separador **Apoio** está organizado em quatro grupos:

GRUPO	O QUE ENCONTRA
Falar com a equipa	Mensagens com a psicóloga (resposta em 1 dia útil) e a data do próximo contacto.
Bem-estar	Atalho para os exercícios de regulação emocional.
Recursos de apoio	**Manual de utilização** (por temas, com versão em PDF), tutorial em vídeo (2 min), perguntas frequentes e **testemunhos** de outras mulheres que usaram a aplicação. *[a definir: testemunhos reais, recolhidos no estudo-piloto com consentimento]*
Definições	**Dias das sessões do programa** (dias, hora e lembrete na véspera), os meus auxiliares (alarmes, calendário, lista, notas de voz, etiquetas) e o tamanho do texto (normal ou grande).

⚠ **A aplicação não substitui o acompanhamento médico nem psicológico.** Em caso de urgência, ligue 112. Para aconselhamento de saúde, ligue SNS 24 (808 24 24 24).

12 Dicas para usar bem a aplicação

- **Crie o lembrete logo que surge a intenção.** Se não puder escrever, grave uma nota de voz.
- **Seja concreta:** «Levar a receita à farmácia» funciona melhor do que «farmácia».
- **Ligue as tarefas a momentos que já existem** no seu dia (o pequeno-almoço, o jantar, sair de casa).
- **Escolha para as sessões os dias e a hora em que tem mais energia.** Se estiver muito cansada, faça a sessão noutro dia da mesma semana.
- **Confirme sempre** com *Já fiz* quando fizer a tarefa.

- **Mantenha o telemóvel carregado** e com as notificações ligadas.

13 Problemas frequentes

PROBLEMA	O QUE FAZER
Não recebo os lembretes nem os avisos das sessões	Confirme que as notificações da Memory2Care estão autorizadas. Em alguns telemóveis Android, desative a poupança de bateria para esta aplicação.
Não fiz a sessão no dia marcado	Pode fazê-la noutro dia da mesma semana. A semana seguinte só abre quando concluir as duas sessões.
A semana seguinte não abre	Confirme, em Programa › Semana, que fez todos os passos das sessões A e B, incluindo o quiz, e toque em *Concluir a semana*.
O lembrete por local não funcionou	Confirme que a localização está ligada e autorizada para a aplicação.
Carreguei em *Já fiz* por engano	Toque outra vez no círculo da tarefa para desfazer.
A câmara não mostra as etiquetas ou os objetos	Aponte com boa luz e mantenha o telemóvel estável. Alguns telemóveis não suportam realidade aumentada.
Tenho outra dúvida	Veja Apoio › Perguntas frequentes ou escreva à psicóloga em Apoio › Mensagens.

14 Privacidade e contactos

Os seus dados são tratados de forma confidencial e usados apenas para os fins do estudo, de acordo com o consentimento informado que aceitou. *[a definir: texto final a validar pela equipa e pelo encarregado de proteção de dados da UPT]*

- A aplicação identifica-a por um código, não pelo seu nome.
- A localização é usada apenas para os lembretes por local; a câmara, apenas para a realidade aumentada.
- Pode desistir do estudo a qualquer momento, sem ter de explicar porquê.

Contactos da equipa Memory2Care

Email: memory2care@upt.pt

Universidade Portucalense, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 541, 4200-072 Porto

Segunda a sexta-feira, 09h00–18h00

PROMOTOR FINANCIAMENTO

Memory2Care · Projeto financiado pelo Programa Gilead GÉNESE, 11.ª edição · Manual v0.5, novembro de 2026