

BemCuidar

SERVIDORES DA SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO PARANÁ:

ACESSE O APLICATIVO E **PSICOLOGIA**
AGENDE A SUA **NUTRIÇÃO**
TELECONSULTA **EDUCAÇÃO FÍSICA**
MÉDICO

Atendimento **online** e **gratuito**
Agendamentos de segunda a sábado

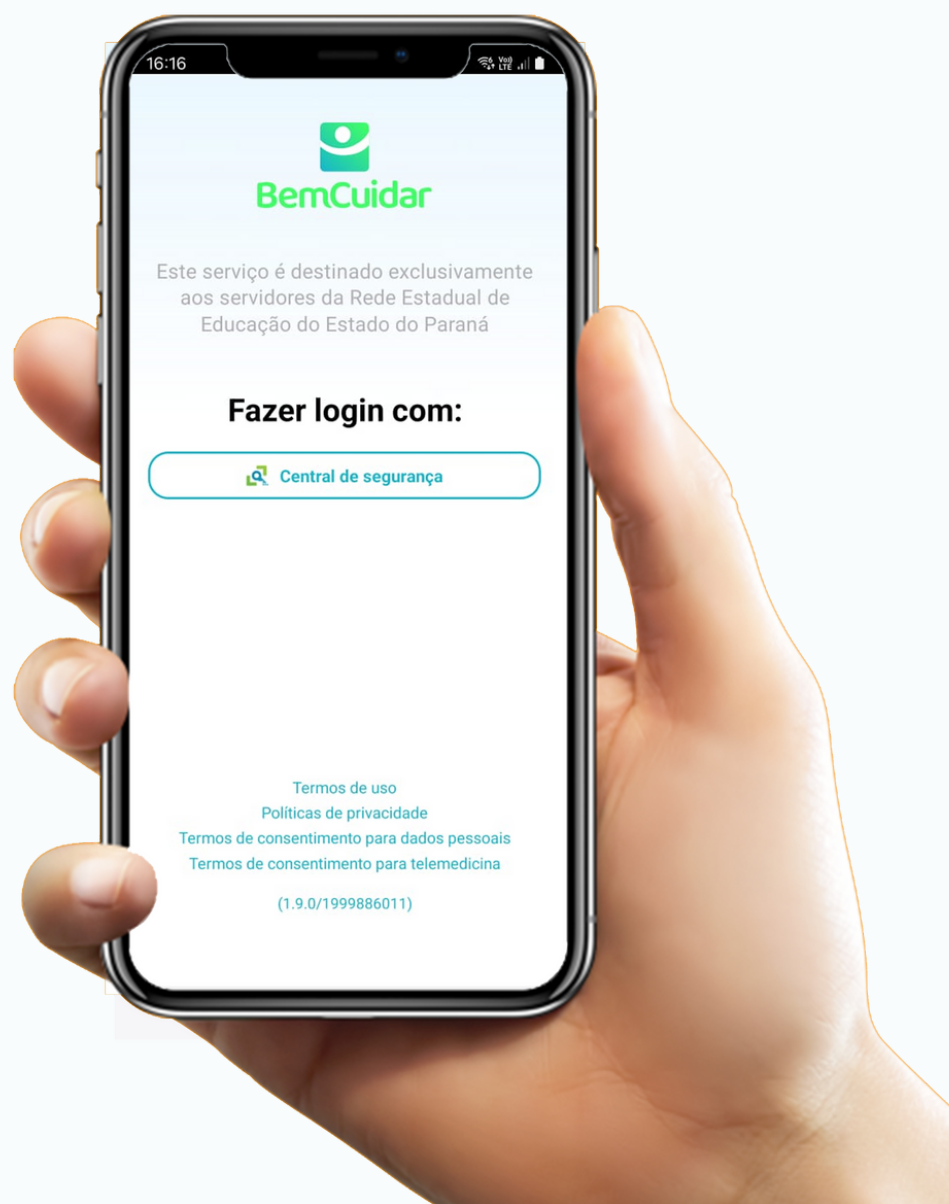
Download em seu celular:

FÁCIL
RÁPIDO
SEM CUSTOS



Aplicativo oficial de telessaúde da Secretaria da
Educação (SEED)

 bemcuidar@escola.pr.gov.br



Parceria:

BemCuidar

Seja bem-vindo!

Este é o aplicativo oficial Bem Cuidar, ofertado pela Secretaria Estadual da Educação (SEED) em parceria com a Universidade Estadual do Centro-Oeste

Nosso objetivo é contribuir com o cuidado em saúde de servidores pertencentes ao quadro ativo da SEED, garantindo a oferta de um serviço que promova com dignidade, respeito, qualidade e acolhimento a promoção da sua saúde.

No Programa Bem Cuidar você encontrará orientações de qualidade de vida, além de realizar agendamentos para teleconsulta com Nutricionistas, Profissionais de Educação Física, Psicologia Clínica e, se necessário, será encaminhado para Médicos.

É uma forma rápida e conveniente de ter acesso a profissionais de saúde especializados que oferecerão atendimentos gratuitos. As consultas são on-line com duração, em média, de 45 minutos, no local em que preferir, pois são realizadas diretamente por meio do aplicativo Bem Cuidar no seu celular, sem esperas.

COMO VOCÊ ESTÁ?

COMO ESTÁ SUA SAÚDE MENTAL?

COMO ESTÁ SUA SAÚDE?

COMO ESTÁ SUA ATIVIDADE FÍSICA E NUTRICIONAL?



sinais e sintomas de que você ou um colega precisa procurar apoio

PREOCUPAÇÕES EXCESSIVAS

COMPULSÃO ALIMENTAR OU PERDA DE APETITE

PERDA DE INTERESSE EM ATIVIDADES QUE ANTES GOSTAVA

DESÂNIMO E CANSAÇO

CHORO CONSTANTE E ESTRESSE EXCESSIVO

DOR ARTICULAR POR EXCESSO DE PESO

SINTOMAS FÍSICOS

AUMENTO DE PESO

CANSAÇO

AFASTAMENTO DE PESSOAS

DORES

PROBLEMAS NO SONO

DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO

ALTERAÇÕES DE HUMOR ABRUPTA

PARE E OLHE PARA VOCÊ

- 1 VOCÊ ESTÁ SE CUIDANDO?
- 2 ESTEJA ATENTO ÀS SUAS PRÓPRIAS NECESSIDADES

Descuidar da saúde mental e física pode abrir espaço para o agravamento do seu estado emocional e de saúde, o que pode levar ao desenvolvimento dos transtornos mentais e outras doenças, agravando sua saúde.

POR ISSO, CUIDE-SE E NÃO HESITE EM PROCURAR AJUDA:

BemCuidar



App Store



Google Play



E PRECISAMOS CADA VEZ MAIS PRESTAR ATENÇÃO EM QUEM ESTÁ AO NOSSO LADO

Os desgastes mentais e físicos, na maioria dos casos, são silenciosos!
Por vezes, só entendemos ou conhecemos algum caso quando o
próprio colega de trabalho sente liberdade para falar sobre

Caso note algum desses sintomas em algum colega de trabalho, o
oriente para acessar o Programa BEM CUIDAR

BemCuidar



fique tranquilo!

Todas as informações dos atendimentos são sigilosas, nenhum atendimento será gravado ou compartilhado sob qualquer circunstância.

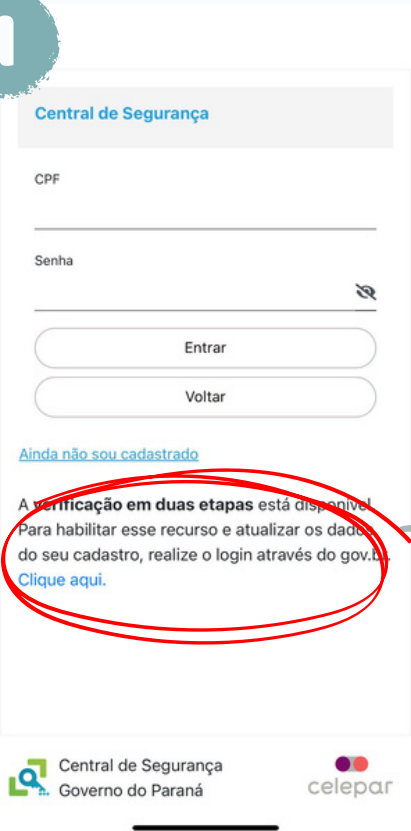
Os dados são de responsabilidade da UNICENTRO, e não são encaminhados à SEED.

O Projeto Bem Cuidar segue todos os preceitos éticos e legais.

COMO FAÇO PARA TROCAR MINHA SENHA ?

No aplicativo na página inicial

1



Central de Segurança

CPF

Senha

Entrar

Voltar

[Ainda não sou cadastrado](#)

A **verificação em duas etapas** está disponível. Para habilitar esse recurso e atualizar os dados do seu cadastro, realize o login através do gov.br. [Clique aqui.](#)

Central de Segurança
Governo do Paraná

celepar

Basta clicar no item sinalizado, assim será direcionado a página a seguir

2



Central de Segurança

OPÇÕES DE LOGIN

Certificado Digital - eCPF

Entrar com gov.br

[Ainda não sou cadastrado](#)

[Ainda não sou cadastrado \(Usar Certificado\)](#)

[Esqueci minha senha](#)

A **verificação em duas etapas** está disponível. Para habilitar esse recurso e atualizar os dados

Ao ser direcionado a esta página, você poderá iniciar o login via Gov.br. Ou ainda, poderá clicar em Esqueci minha senha

Caso opte por trocar a senha, a página a seguir será disponível

3 Recuperar / Alterar Senha

Informe o CPF *

Digite o texto da imagem ou pressione a tecla "Ctrl" para ouvir e depois digitar:

T S J F L 9
nova imagem

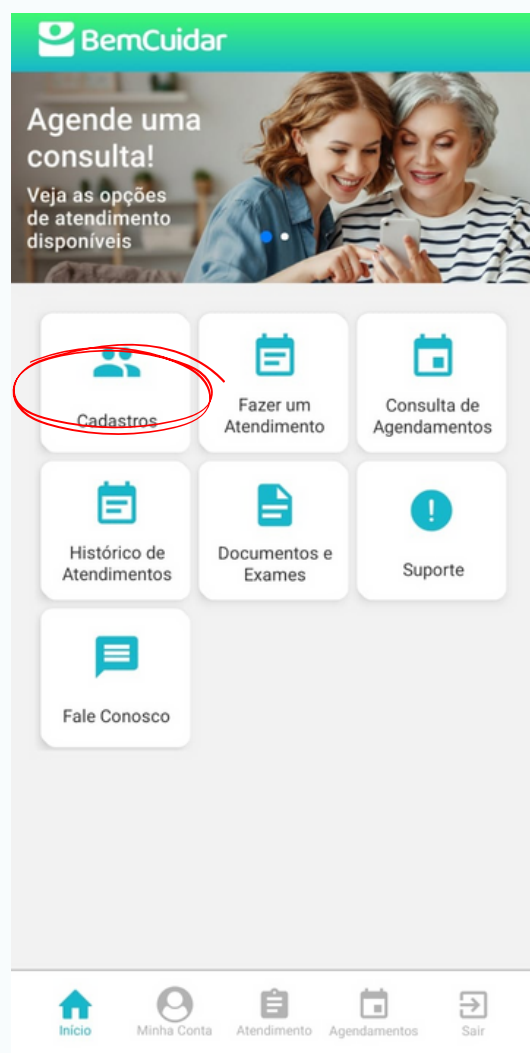
Próximo

Voltar

Basta seguir os passos indicados para recuperação de senha. E posteriormente, retomar o aplicativo para login

COMO FAÇO PARA SER ATENDIDO NO BEM CUIDAR?

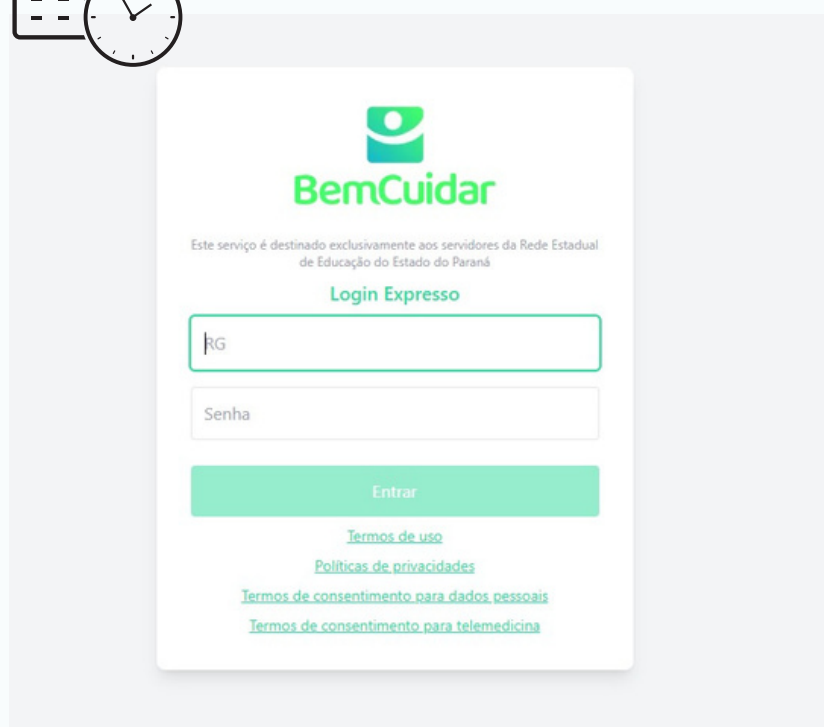
- 1 Agora, além do aplicativo, você também pode realizar sua consulta pelo computador, acessando o link enviado por e-mail.



Certifique-se de que seus dados cadastrais estejam atualizados para garantir o recebimento correto do link de acesso.



O link para acesso à consulta será enviado por e-mail no dia agendado.



O acesso à consulta permanece sendo realizado por meio do Login Expresso, utilizando RG e senha. Não utilize a Central de Segurança do Estado para este acesso.

COMO FAÇO PARA SER ATENDIDO PELO BEM CUIDAR?

1 FAÇA O DOWNLOAD EM SEU CELULAR:

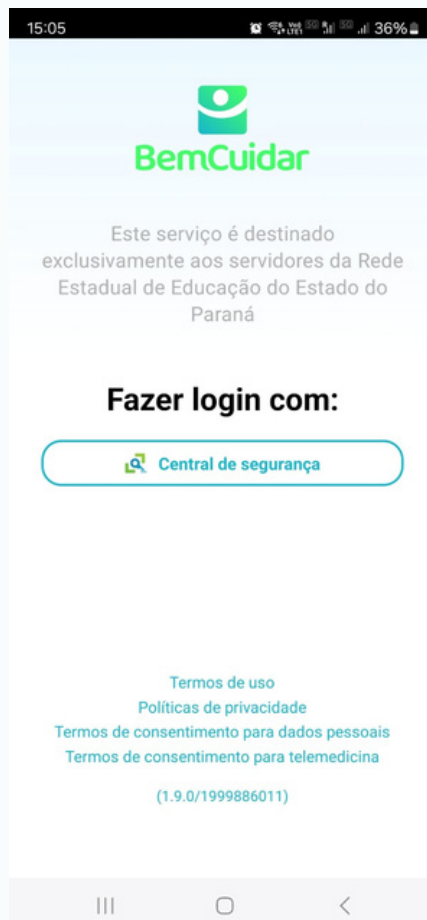
FÁCIL
RÁPIDO
SEM CUSTOS



[Clique aqui](#) para download



[Clique aqui](#) para download



2 Acesse com seu login e senha da Central de Segurança:

Todos os servidores em atividade na SEED (Efetivos ou temporários) poderão se cadastrar.

A SEED oferece atendimentos gratuitos.
Em nenhuma etapa será cobrado algum valor.

Seu local de trabalho não será notificado.

Caso não consiga realizar seu login, [clique aqui](#) para ser direcionado à página da Central de Segurança. Na próxima página um breve tutorial

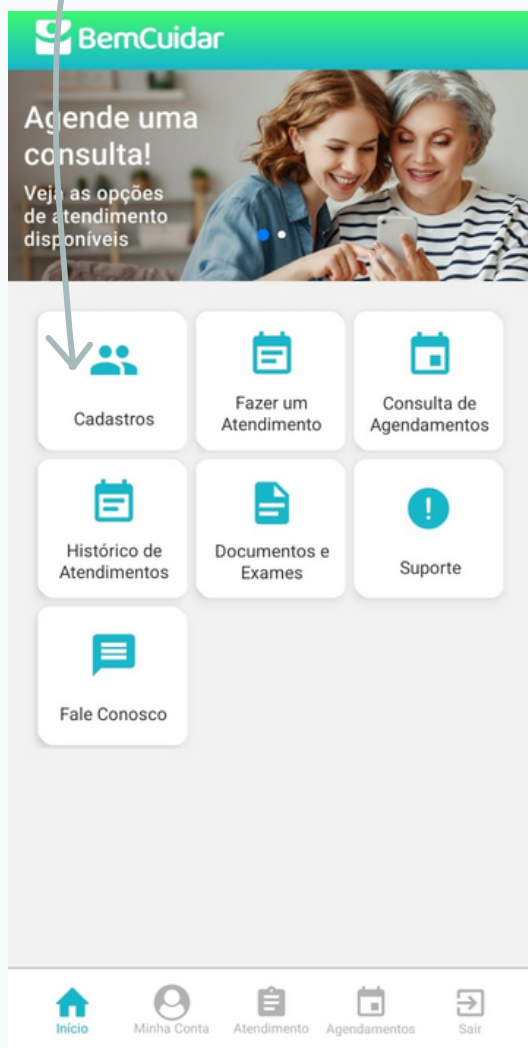
BemCuidar

GUIA PARA USO DO APLICATIVO

3

COMPLETE SEU CADASTRO

Mantenha seus dados atualizados



Caso possua mais de um vínculo, acrescente a de maior tempo de serviço

Pessoa de sua confiança e seu contato

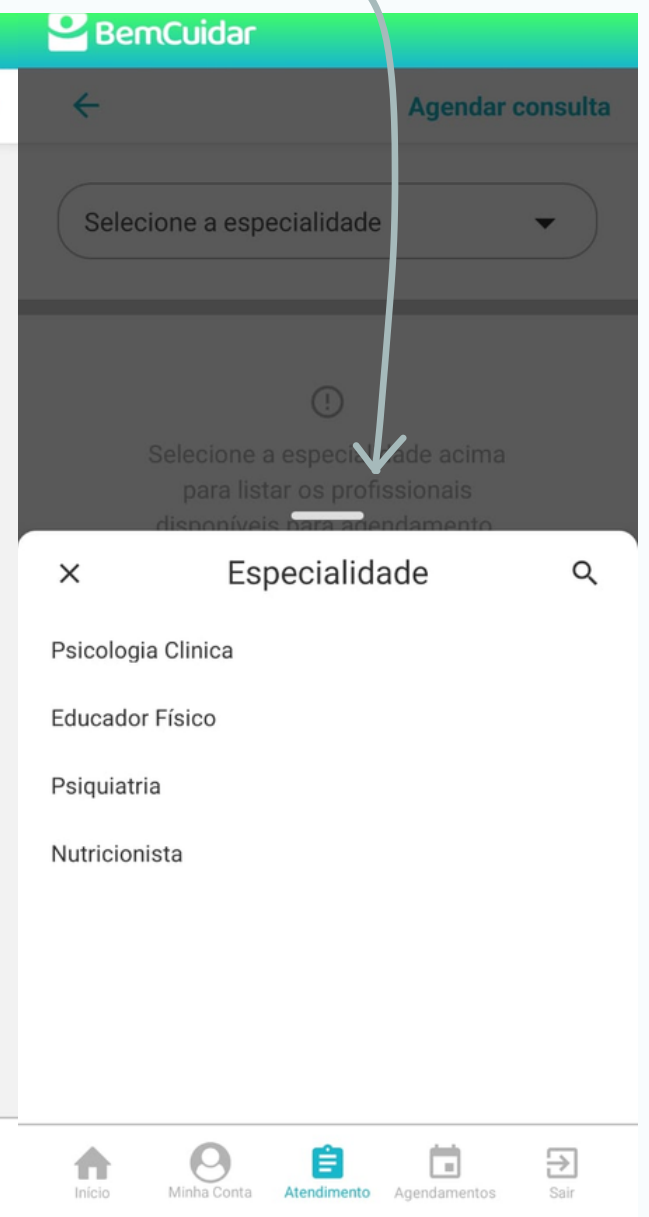
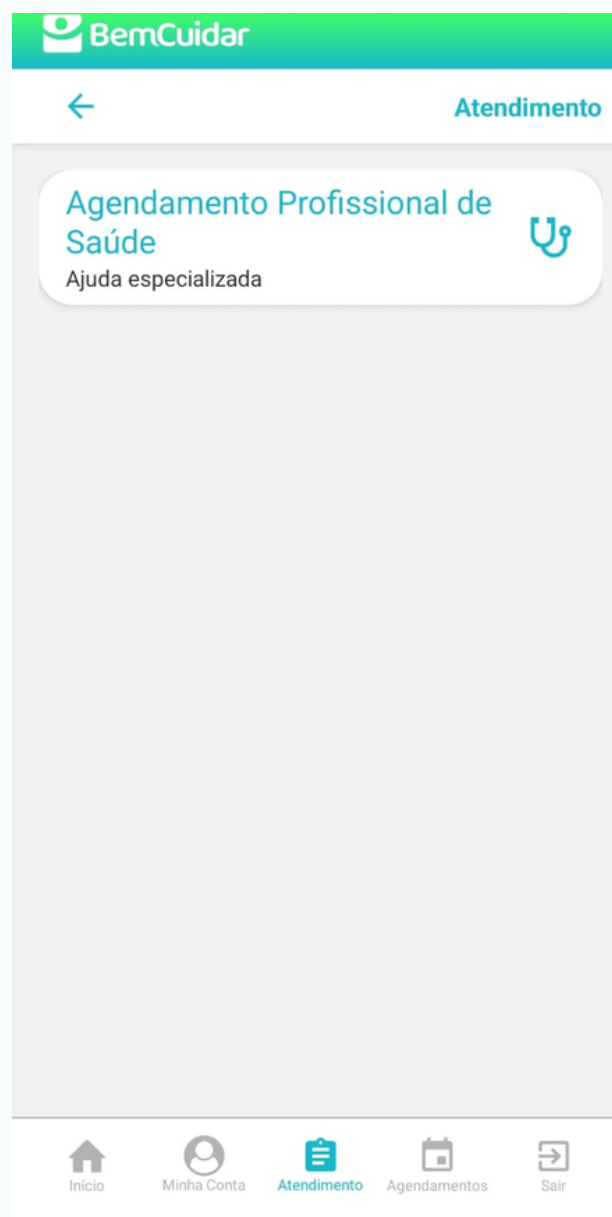
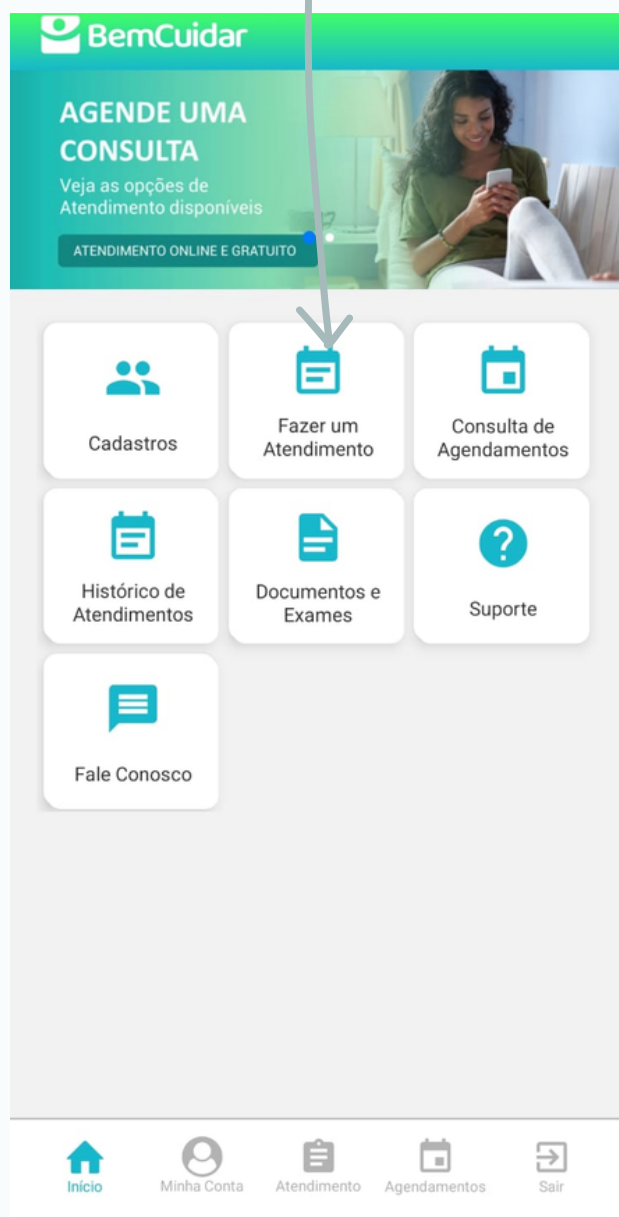
Salve suas alterações e as altere quando necessário

4

FAÇA UM AGENDAMENTO

Clique em **FAZER UM ATENDIMENTO** para realizar o agendamento

Selecione a especialidade

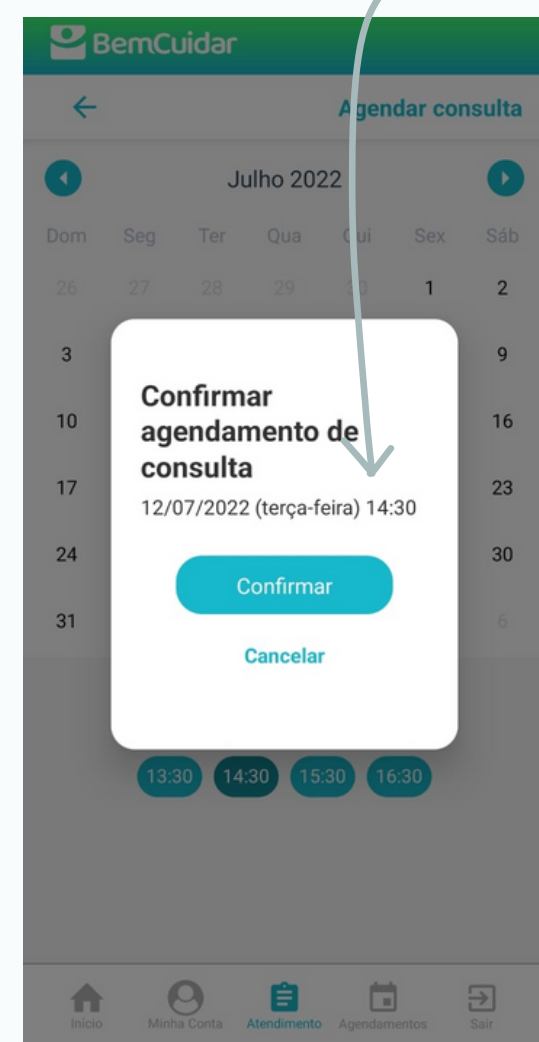
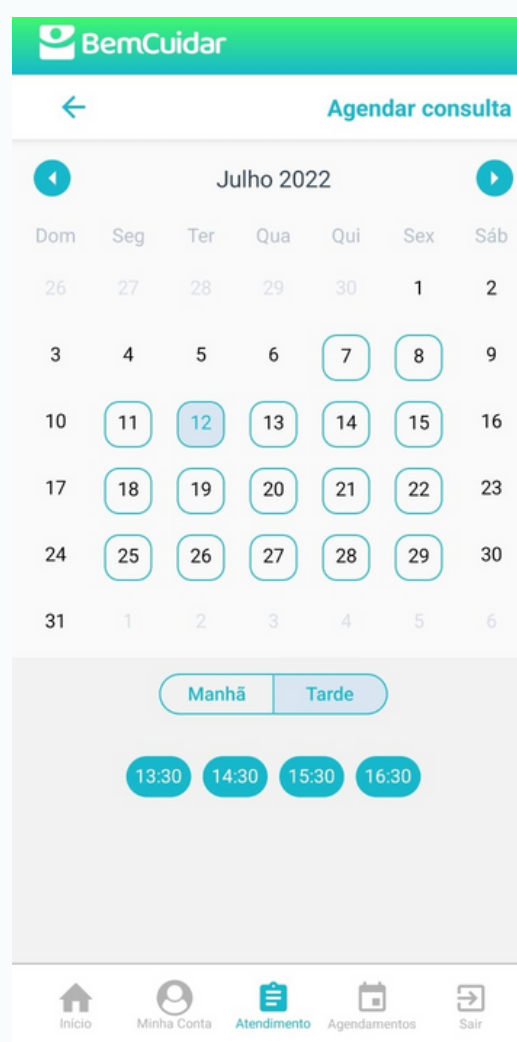
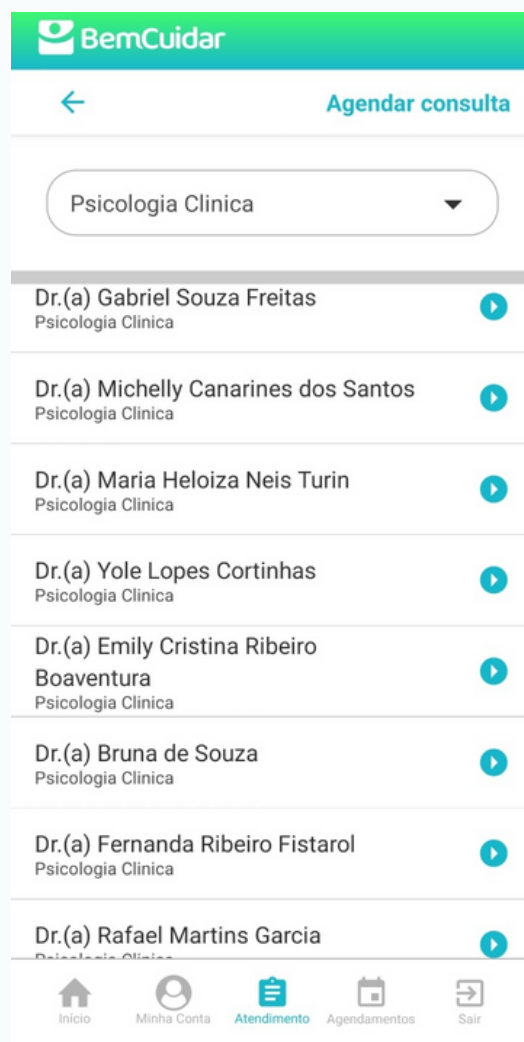


4 FAÇA UM AGENDAMENTO

Selecione o profissional de saúde

Selecione um dos horários disponíveis de acordo com a sua disponibilidade
Lembre-se: você precisará estar em um ambiente com privacidade, boa internet e iluminação

Confirme seu agendamento.
Você receberá também um e-mail com os dados de seu futuro atendimento

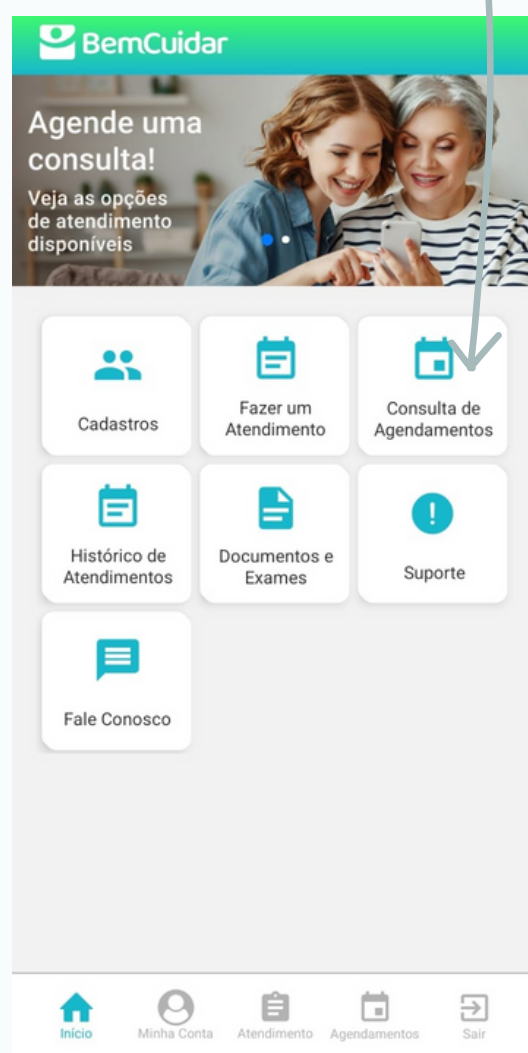


Para otimizar o processo de cuidado, você sempre será atendido pelo mesmo profissional de saúde.

Em caso de necessidade de mudança para outro profissional de saúde, utilize o E-mail ou FALE CONOSCO

5 VEJA SEUS AGENDAMENTOS

Clique em **CONSULTA DE AGENDAMENTOS**



Você poderá anexar documentos, tais como prescrições de profissionais de saúde, atestados, dentre outros.

REAGENDAMENTO:

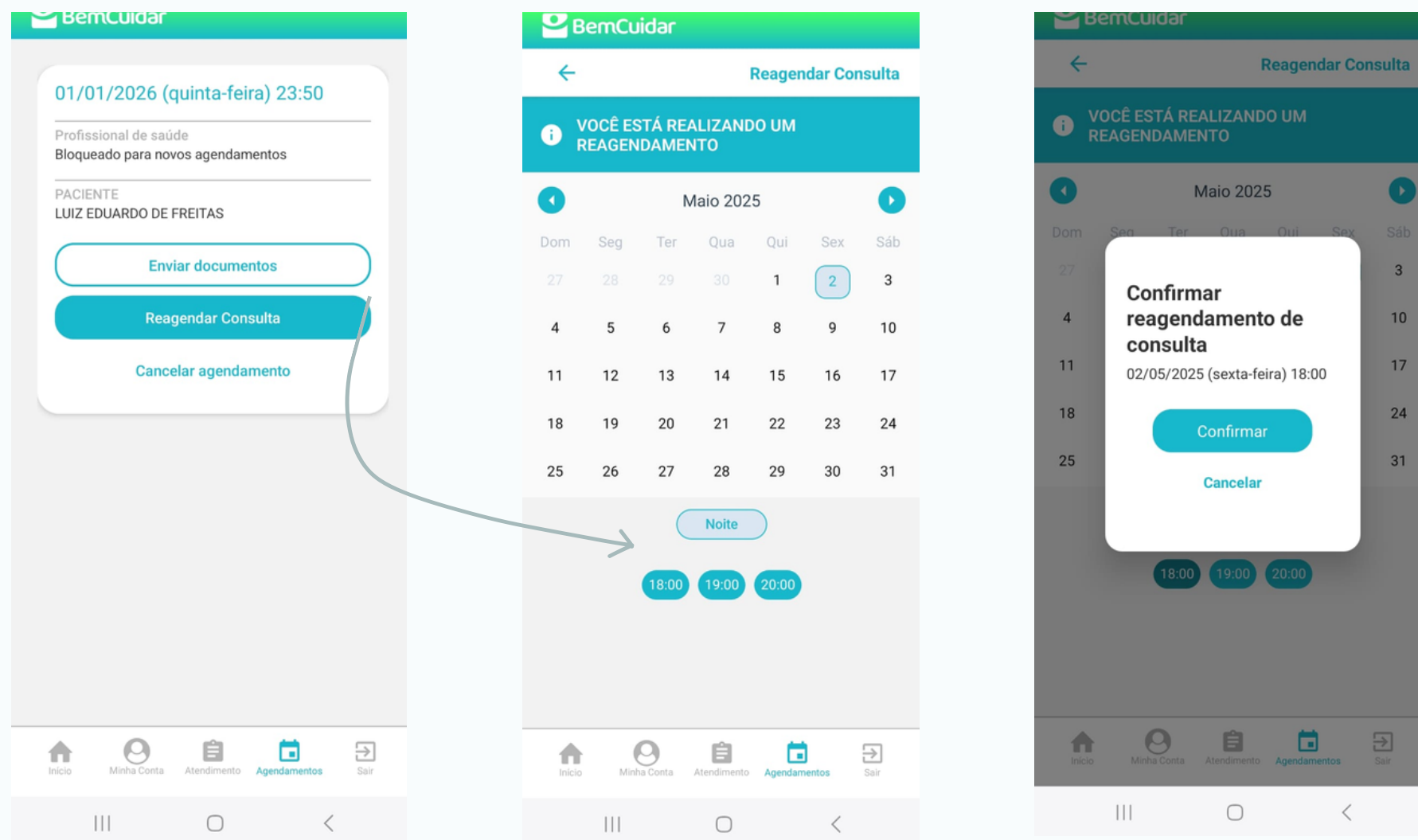
Caso você precise alterar o seu horário de agendamento, e remarcar o horário desejado

CANCELAMENTO:

Caso você precise cancelar antecipadamente sua consulta

Evite faltas! No caso de outro compromisso, cancele sua consulta, assim, **outra pessoa poderá utilizar** o horário disponível.

6 REMARCAR SEU AGENDAMENTO



Seu reagendamento ocorre sem perder o horário já agendado. Após a confirmação do novo dia e horário, é cancelado o antigo agendamento.

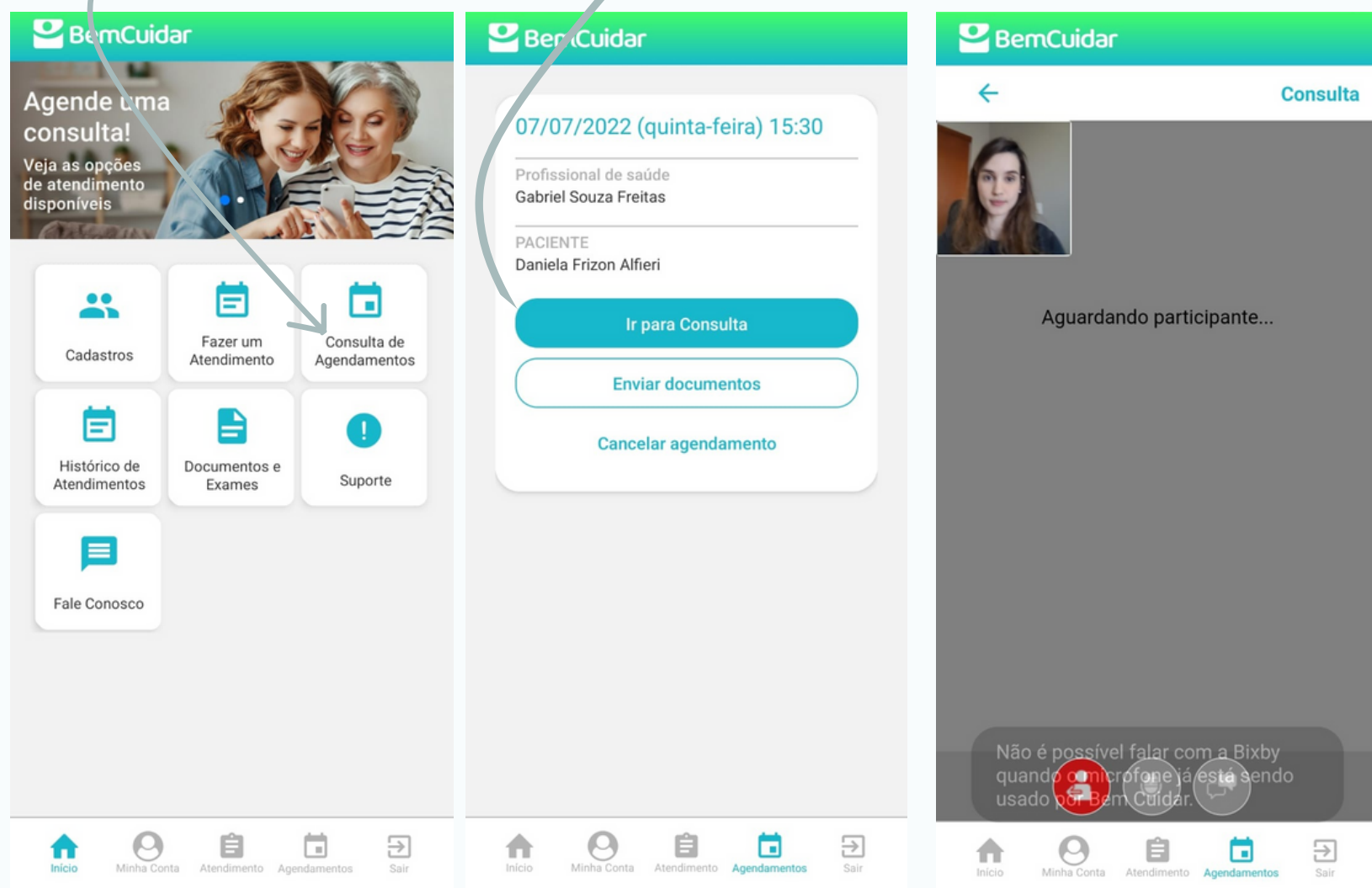
7 REALIZE SUA CONSULTA

Acesse sua consulta no horário agendado

Evite atrasos, acesse o aplicativo 5 minutos antes e clique em **CONSULTA DE AGENDAMENTOS**

Aguarde o profissional de saúde entrar na sala
(a tela permanecerá cinza até o psicólogo entrar)

Todas as consultas são por vídeo chamada.
Lembre-se de liberar o áudio e vídeo de seu celular



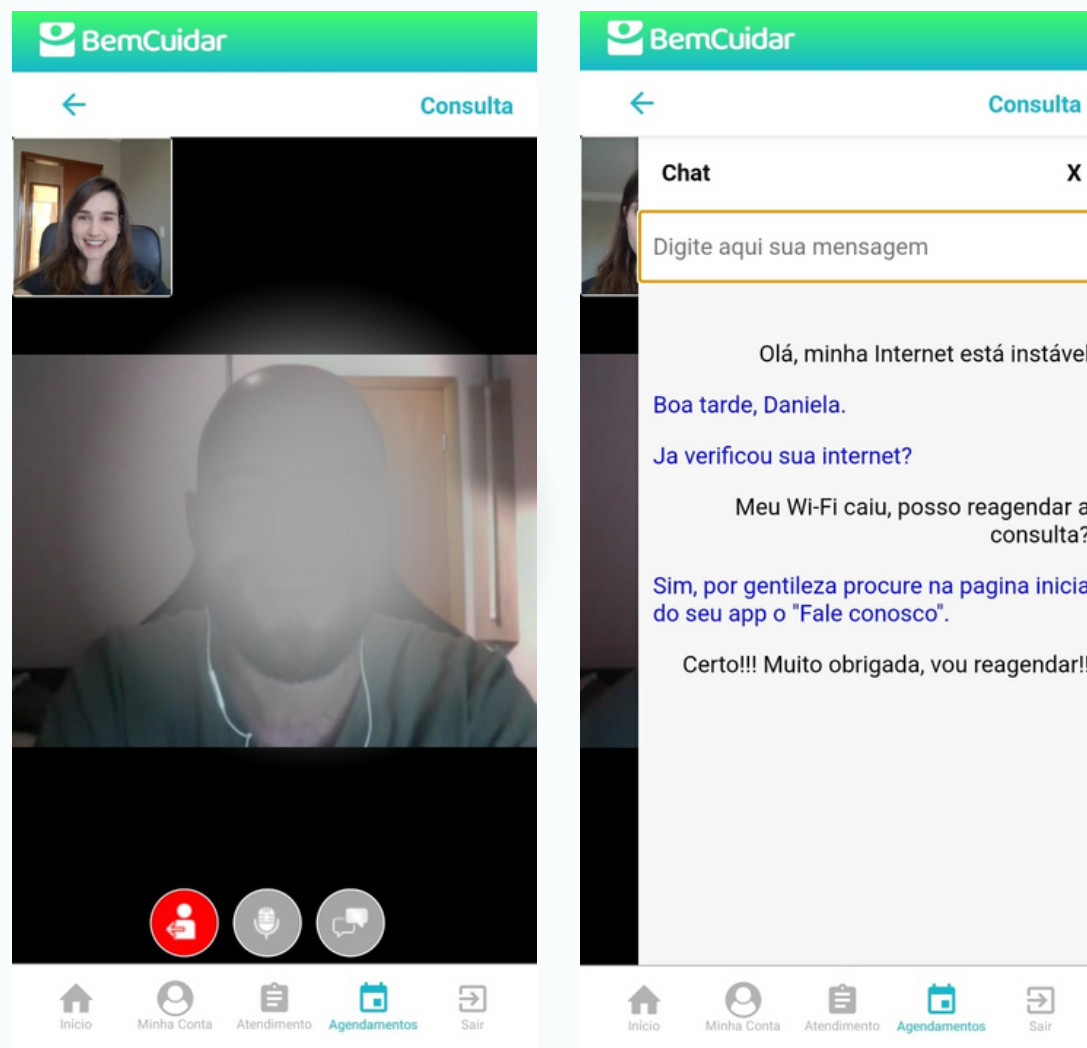
O acesso para a consulta somente é liberado 5 minutos antes do horário de atendimento. A consulta pode ser feito pelo APP ou pela WEB, tanto no computador quanto na página de navegação do celular - LINK: [Clica aqui](#)

Caso seu áudio não funcione, feche outros aplicativos em seu celular para evitar inconsistências e verifique a memória disponível

8

APROVEITE SUA CONSULTA

Sua consulta poderá durar até 45 minutos, por isso é muito importante que não se atrase.

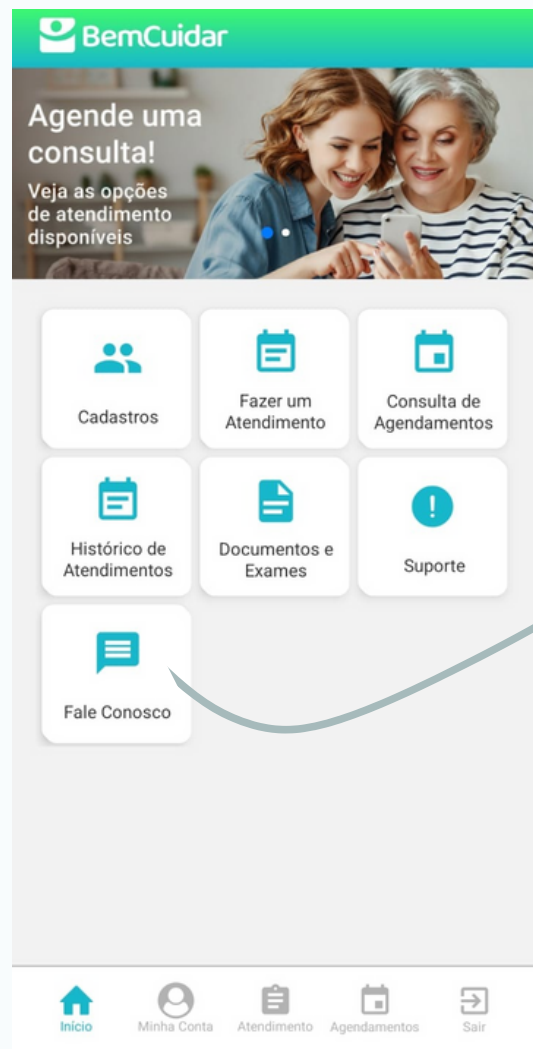


Em caso de falha em sua internet, use o chat para se comunicar com o profissional de saúde

Fique tranquilo!

Todas as informações dos atendimentos são sigilosas, nenhum atendimento será gravado. O aplicativo segue todos os preceitos éticos e legais para o teleatendimento.

9 SE PRECISAR DE AUXÍLIO



Dentro do próprio aplicativo você encontra um canal de comunicação direto basta acessar o **FALE CONOSCO** e iniciar uma conversa

Nosso canal de atendimento funciona:
SEGUNDA a SEXTA das 7h00 às 22h00
SÁBADO das 7h00 às 17h00

Ou se preferir, escreva para o nosso e-mail oficial:



bemcuidar@escola.pr.gov.br
bemcuidar.seed@gmail.com