

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

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

Por isso, pesquisadores do ICICT e outras instituições estão desenvolvendo um app gratuito para promover um estilo de vida saudável. Nesse momento, irão avaliar se o app é bem aceito e fácil de utilizar.

Para isso, estão conduzindo uma pesquisa que vai durar três meses. Nesta pesquisa piloto, poderão participar **60 moradores da cidade do Rio de Janeiro, com 18 anos ou mais, que utilizem o Sistema Único de Saúde e que tenham acesso à Internet.**

Se você possui as características acima e tem interesse em ajudar nesse desenvolvimento utilizando o app por três meses, clique neste <https://appviva.com.br/> para inserir seu e-mail que lhe enviaremos o termo de consentimento para participação.

