



VIVIDENZ

EDIÇÃO EM PORTUGUÊS

7

SETE SINAIS.

Uma visão mais clara do seu corpo.

Um guia calmo e estruturado para perceber mudanças, registrar padrões e preparar perguntas melhores - sem autodiagnóstico.

COMO USAR A BÚSSOLA CORPORAL

Um sinal do corpo raramente é uma explicação completa. Use este guia para observar com precisão antes de tirar conclusões.

01**OBSERVAR**

O que parece diferente do habitual? Descreva a observação, não a causa que você imagina.

02**ADICIONAR
CONTEXTO**

Quando começou, qual é a intensidade, o que aconteceu antes e o que modifica o sinal?

03**PREPARAR**

Registre a evolução e anote o que deseja esclarecer em uma conversa profissional.

LEMBRE-SE

**Nem todo sinal é um alerta.
Todo sinal precisa de contexto.**

AS SETE ÁREAS DE OBSERVAÇÃO

As áreas se sobrepõem de propósito. Seu corpo funciona como um sistema, não como gavetas separadas.

- | | | |
|----|---|--|
| 01 | Energia e dia a dia | Capacidade, cansaço novo, fraqueza ou mudança no desempenho |
| 02 | Sono e recuperação | Duração, regularidade, despertares noturnos e recuperação ao acordar |
| 03 | Fome, sede e digestão | Apetite, sede, tolerância, digestão e hábitos intestinais ou urinários |
| 04 | Dor e movimento | Local, início, gatilhos, evolução e limitações no dia a dia |
| 05 | Respiração, coração e circulação | Resposta em repouso e durante uma atividade habitual |
| 06 | Humor e concentração | Tensão, humor, motivação, memória e concentração |
| 07 | Padrões e mudanças | Novo, repentino, mais intenso, recorrente ou junto com outras mudanças |

SEU REGISTRO DE 30 SEGUNDOS

Use esta página quando perceber que algo está diferente do habitual.

O QUÊ?

O que parece especificamente diferente?

DESDE QUANDO?

Repentino, após um evento ou gradual?

QUAL A INTENSIDADE?

De 0 (quase imperceptível) a 10 (extremamente intenso)

EVOLUÇÃO?

Melhor, estável, piorando, variável ou recorrente?

O QUE MUDA?

O que melhora ou intensifica a mudança?

O QUE MAIS?

Quais outras mudanças estão acontecendo ao mesmo tempo?

PADRÃO AO LONGO DE SETE DIAS

Uma anotação diária curta costuma ser mais útil do que tentar lembrar tudo depois.

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

PREPARAR UMA CONVERSA

Esta página ajuda você a descrever suas observações de forma breve e compreensível.

01 Minha observação mais importante em uma frase:

02 Quando começou e como evoluiu?

03 O que não consigo mais fazer como de costume no dia a dia?

04 Quais mudanças associadas percebi?

05 Quais medicamentos, suplementos ou mudanças recentes podem ser relevantes?

06 Minhas três perguntas mais importantes:

QUANDO PARAR DE REGISTRAR E AGIR

Diante de uma possível emergência com risco de vida, aja rápido. No Brasil, ligue imediatamente para o SAMU 192 ou os Bombeiros 193.



difficuldade intensa para respirar ou sensação de sufocamento



perda de consciência ou ausência de respiração normal



fraqueza nova, queda facial ou dificuldade para falar



dor ou pressão forte e persistente no peito



sangramento grave ou outra situação aguda de risco de vida

Estes exemplos não são completos. Se suspeitar de uma emergência com risco de vida, ligue 192 ou 193.

MINHA REVISÃO SEMANAL

01

O que esteve diferente do habitual nesta semana?

02

Qual padrão consigo perceber e qual ainda não está claro?

03

O que melhorou ou piorou?

04

Qual pergunta quero esclarecer em seguida?

05

Meu próximo passo mais útil:

A Bússola corporal da Vividenz oferece educação geral em saúde. Não substitui orientação, diagnóstico ou tratamento médico.

© 2026 Vividenz · vividenz.com/pt-br