



Respire fundo... estamos  
preparando tudo para você



acal-me

## Seja bem-vindo(a)

Aqui, você encontra um espaço seguro para compreender, monitorar e lidar com os sintomas do pânico.

[Começar](#)

Já tenho uma [conta](#)



## Antes de começarmos...

Queremos conhecer um pouco mais sobre você, para que a Acal-me ofereça uma experiência realmente personalizada.

As próximas perguntas ajudam o aplicativo a entender suas necessidades emocionais, seus objetivos e o que pode contribuir para o seu bem-estar.

**Vamos lá!**

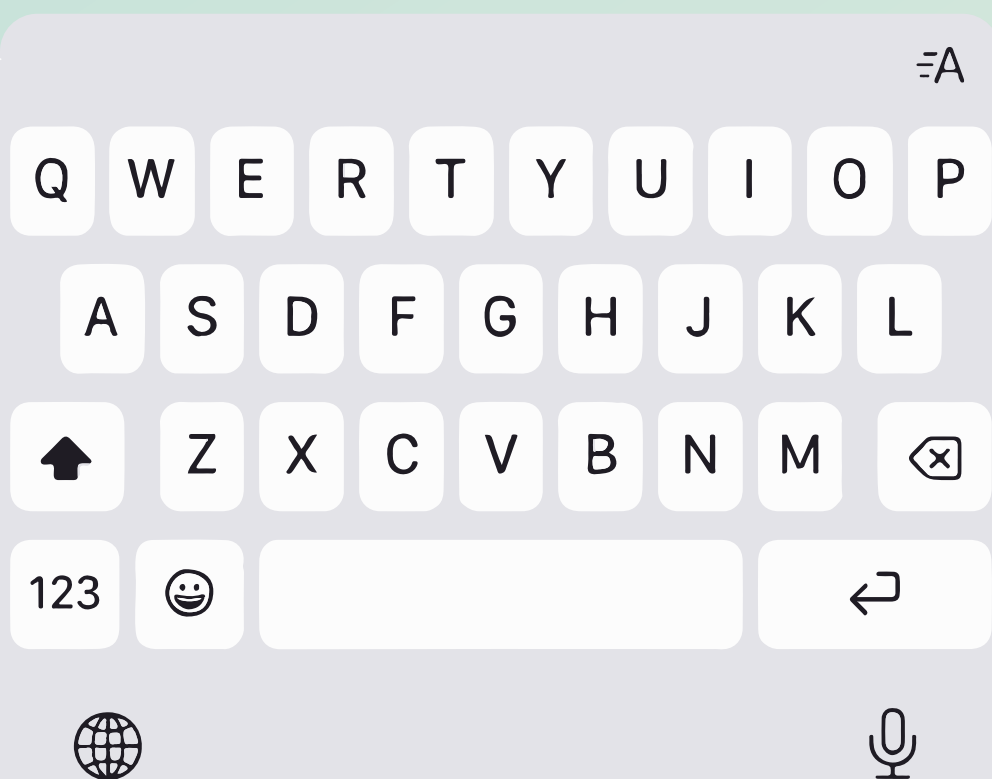
Suas respostas são confidenciais e usadas apenas para aprimorar o seu acompanhamento.

Para iniciar, vamos nos conhecer!  
Como a Acal-me deve  
chamar você?

Continuar

Para iniciar, vamos nos conhecer!  
Como a Acal-me deve  
chamar você?

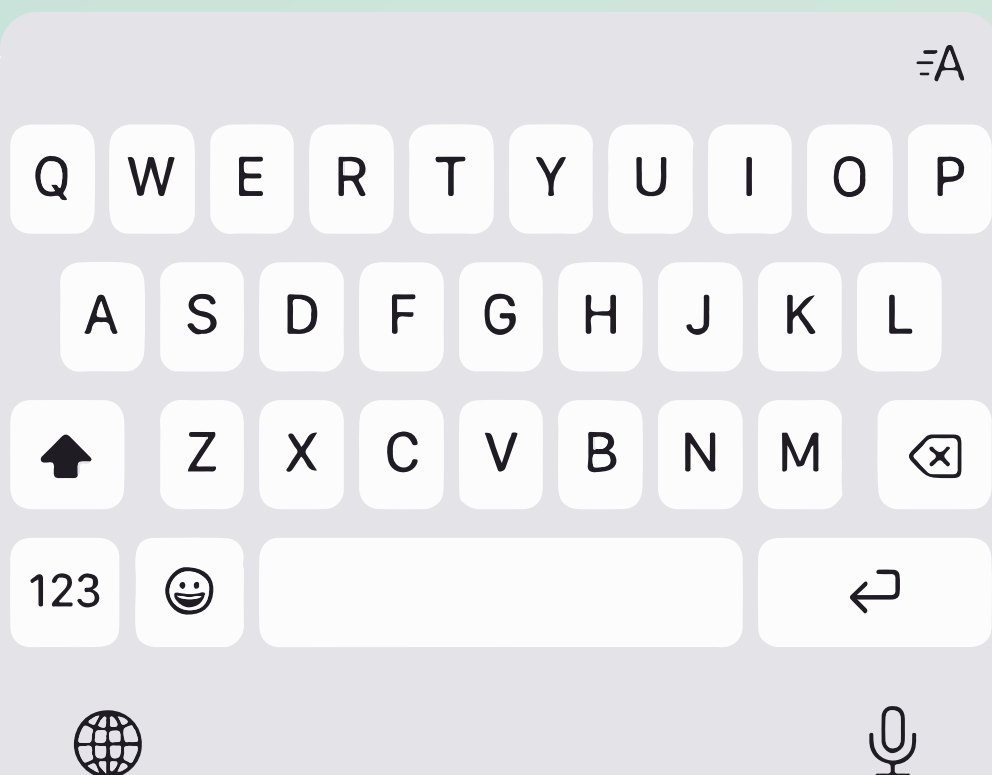
Continuar



Para iniciar, vamos nos conhecer!  
Como a Acal-me deve  
chamar você?

Juli|

Continuar



9:41



É um prazer conhecer  
você Juli!



Esta conta da Acal-me é  
para você?

Sim

Sim, tenho um código de indicação

Sim, sou um profissional da área



Esta conta da Acal-me é  
para você?

Sim

Sim, tenho um código de indicação

Sim, sou um profissional da área

Pular



O que você gostaria de encontrar aqui para se sentir melhor?



Aprender a lidar melhor



Acompanhar minhas crises



Recursos que me ajudem



Ter apoio para controlar

Continuar

---

Pular



O que você gostaria de encontrar aqui para se sentir melhor?



Aprender a lidar melhor



Acompanhar minhas crises



Recursos que me ajudem



Ter apoio para controlar

Continuar

---

Pular



Você já recebeu  
diagnóstico de Transtorno  
de Pânico ou ansiedade?

- Sim
- Ainda não, mas acredito que posso ter
- Não, nunca tive um diagnóstico

Voltar

Continuar

---

Pular



Com que frequência  
você sente sintomas de  
ansiedade ou pânico?

- Raramente
- Às vezes
- Com frequência
- Quase todos os dias

Voltar

Continuar

---

Pular



Como você costuma se sentir depois de uma crise?

- Cansado(a) ou esgotado(a)
- Com medo de ter outra
- Desanimado(a)
- Aliviado(a), mas ainda em alerta

Voltar

Continuar

---

Pular



Você consegue perceber o que costuma desencadear suas crises?

- Situações de estresse ou pressão
- Ambientes cheios ou fechados
- Pensamentos negativos ou medo de perder o controle
- Não sei ao certo

Voltar

Continuar

---

Pular



O que costuma te ajudar quando está ansioso(a)?

- Respirar fundo ou fazer pausas
- Falar com alguém de confiança
- Ouvir músicas ou sons relaxantes
- Ficar sozinho(a) até passar
- Ainda não encontrei algo que ajude

Voltar

Continuar

---

Pular



Como tem sido a qualidade do seu sono?

- Boa
- Regular
- Ruim
- Tenho muita dificuldade para dormir

Voltar

Continuar

---

Pular



Você costuma reservar algum tempo para relaxar durante o dia?

- Sim, todos os dias
- Às vezes
- Raramente
- Não consigo

Voltar

Continuar

---

Pular



Você faz acompanhamento com algum profissional atualmente?

- Sim, psicólogo(a)
- Sim, psiquiatra
- Sim, ambos
- Ainda não, mas quero começar
- Não faço acompanhamento

Voltar

Continuar

---

Pular



Que tipo de apoio você gostaria de receber pela Acal-me?

- Técnicas de respiração e relaxamento
- Acompanhamento
- Espaço para registrar emoções e crises
- Comunicação com profissionais de saúde

Voltar

Continuar

---

Pular

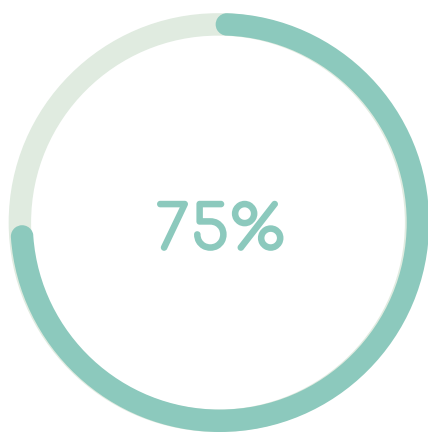


## Como prefere ser lembrado de cuidar de si?

- Com mensagens curtas e inspiradoras
- Com lembretes de respiração
- Com desafios leves e metas de bem-estar
- Prefiro sem notificações

Voltar

Continuar



Personalizando a sua  
experiência



## Tudo pronto Juli!

Obrigado por compartilhar um pouco sobre você.

Agora estamos nos preparando para te acompanhar com recursos e conteúdos pensados para o seu bem-estar.

Fazer login



# acal~me

## Criar uma conta

Insira seu e-mail para se cadastrar neste aplicativo

Continuar

ou



Continuar com o Google



Continuar com a Apple

Ao clicar em continuar, você concorda com os nossos  
Termos de Serviço e com a Política de Privacidade

# Olá, Juli!

Conecte seu controle Acal-me



Como você está se sentindo hoje?  
Escolha o que mais se aproxima do seu momento agora.



Registrar

Pode te ajudar hoje...

