Como usar o Sagbar entre as sessões

Seu fonoaudiólogo deu a você uma lista de exercícios. Aqui está como usá-la no Sagbar.

Abrir a lista

- Abra o link ou escaneie o QR code. A lista de exercícios abre no Sagbar.
- A lista mostra seus exercícios, quantas vezes por semana e por quanto tempo, e uma nota do seu fonoaudiólogo.
- A lista fica só no seu aparelho e vale até a data indicada.

Entre as sessões

- Pratique quantas vezes a lista indicar. Se for demais, faça menos. Pausar sempre está tudo bem.
- Lembre do que foi bem e do que foi difícil, e leve isso para a próxima sessão.
- Se um exercício for desconfortável, pare e converse sobre isso na próxima sessão.

O Sagbar é um app de autoajuda. Ele não substitui a fonoaudiologia e não faz diagnósticos.