Como usar o Sagbar entre as sessões

O seu terapeuta da fala deu-lhe uma lista de exercícios. Aqui explica-se como a usar no Sagbar.

Abrir a lista

- Abra a ligação ou leia o código QR. A lista de exercícios abre-se no Sagbar.
- A lista mostra os seus exercícios, quantas vezes por semana e durante quanto tempo, e uma nota do seu terapeuta da fala.
- A lista fica apenas no seu dispositivo e é válida até à data indicada.

Entre as sessões

- Pratique tantas vezes quanto a lista indica. Se for demais, faça menos. Pausar está sempre bem.
- Lembre-se do que correu bem e do que foi difícil, e leve isso à próxima sessão.
- Se um exercício for desconfortável, pare e fale disso na próxima sessão.

O Sagbar é uma aplicação de autoajuda. Não substitui a terapia da fala e não faz diagnósticos.