



# GUIA PARA PROMOVER CONEXÃO

Como ter sucesso e se manter conectado durante o distanciamento social

## Conselhos práticos para aumentar seu bem-estar.

Infelizmente, não há maneira fácil de prever quanto tempo as medidas de distanciamento social estarão em vigor. No entanto, existem simples passos que você pode adotar para garantir que as coisas voltem ao seu ritmo normal quando o distanciamento social não for mais recomendado.



### Crie um ambiente de vida saudável

- **Otimize a acústica em casa:** Verifique a acústica de sua casa e, se possível, coloque alguns móveis macios nos cômodos. Lembre-se, superfícies duras podem gerar reverberação e distorcer a qualidade sonora.
  - Por exemplo, se sua casa possui piso de madeira, você pode colocar um tapete para ajudar a reduzir parte da reverberação. Ou, se você tiver janelas grandes na sala, colocar cortinas pode ajudar a melhorar o seu ambiente sonoro.
- **Limpe seu espaço:** Passar a maior parte do seu tempo em ambientes fechados pode fazer com que você perceba mais as paredes em volta de você. Manter um espaço organizado pode ajudar a clarear sua mente, especialmente se você estiver trabalhando em casa.



### Cuide-se e defina uma rotina diária

- **Crie uma rotina:** Ter uma rotina pode ajudar a ter um objetivo e foco no seu dia. Por exemplo, continue fazendo o que normalmente faria, como arrumar sua cama de manhã e começar seu dia com uma xícara de café.
- **Mantenha um estilo de vida saudável:** Se possível, inclua exercícios regulares ou alongamentos no seu dia, e tente seguir dieta alimentar saudável. Explore os diferentes recursos online existentes que oferecem rotina de treinos e exercícios.

# Maneiras práticas de se manter conectado.

Distanciamento social não significa isolamento social. A Cochlear Family reuniu algumas dicas e truques para ajudá-lo a simplificar e se manter conectado à sua família e amigos.



## Treine estratégias de comunicação com seus familiares e amigos

- Lembre sua família e amigos que as estratégias de comunicação ao telefone facilitarão a compreensão para você. Por exemplo, peça para eles falarem devagar e de maneira clara. Se eles tiverem falando ao telefone em um ambiente ruidoso, pergunte a eles se é possível reduzir o ruído de fundo do ambiente, mudar para uma sala mais silenciosa ou reagendar a ligação para um horário que possam estar em um ambiente mais silencioso.



## Transmita suas chamadas de áudio ou vídeo diretamente para seu processador

- Para manter a conexão, reserve um tempo todos os dias para falar com um amigo ou familiar. Para que a conversa seja mais fácil e clara, aproveite ao máximo das vantagens dos recursos de transmissão direta do seu processador de som.
- Transmita diretamente ligações de áudio e vídeo para seu processador de som Nucleus® 7 da Cochlear™ ou processador de som Baha® 5, a partir de telefones iPhone ou Android, usando o aplicativo Smart App ou o Cochlear Wireless Phone Clip.



## Ajuste a programação e ative o ForwardFocus

- Se você não tiver acessórios de transmissão sem fio, você pode melhorar sua experiência auditiva durante chamadas de vídeo fazendo simples ajustes nas configurações do programa do seu processador de som.
- Use o aplicativo Nucleus Smart para habilitar o ForwardFocus no seu processador de som Nucleus 7. Isso irá ajudar a reduzir o ruído do ambiente atrás de você, para que você possa se concentrar melhor na chamada de vídeo à sua frente.



## Use plataformas de mensagens instantâneas e de vídeo

- **Vídeo:** Se possível, organize chamadas de vídeo utilizando plataformas como Skype, FaceTime ou WhatsApp. Além de promover um nível mais profundo de conexão com seus familiares e amigos, também facilita a comunicação durante as chamadas. Chamadas de vídeo permitirão que você tenha acesso às pistas visuais como o movimento dos lábios do falante e suas expressões faciais, gestos e linguagem corporal. Além disso, se você estiver em uma chamada com muitas pessoas, será mais fácil identificar quem está falando naquele momento.
- **DICA:** Mesmo usando chamada de vídeo, incentive os participantes a falarem olhando para você e mais devagar.
- **Aplicativos de mensagem:** Recomendamos que explore o uso de aplicativos de mensagens instantâneas como o iMessenger ou WhatsApp. Nestas plataformas você pode organizar bate-papos em grupo para amigos e familiares e compartilhar facilmente mensagens, vídeos e fotos em grupo.



## Conecte eu processador de som a computadores ou tablets

- A transmissão direta não é limitada ao seu celular. Você pode utilizar seus acessórios sem fio Cochlear True Wireless™ para transmitir diretamente áudio e mídia do seu computador ou tablet para o seu processador de som.
- **Mini Mic 2+:** Verifique se o processador de som Nucleus 7 ou Baha 5 está pareado corretamente\*. Em seguida, insira o cabo acessório de 2.5 que acompanha seu Mini Mic 2+ no soquete de fone de ouvido do seu computador ou tablet e conecte a outra extremidade no Mini Mic 2+.
- **Phone Clip:** Verifique se o processador de som Nucleus 7 ou Baha 5 está pareado corretamente\* e que o Bluetooth® do seu computador está ativado. No computador ou tablet, procure pelos dispositivos Bluetooth disponíveis e selecione "Telefone para aparelho auditivo" da lista de dispositivos Bluetooth.

\* Consulte o guia do usuário para obter instruções de emparelhamento.

# Seja inovador com maneiras de se manter conectado.

Há diversas formas de se manter conectado aos seus familiares e amigos. Embora você tenha que ficar em casa, sua imaginação é livre para correr solta. Aqui estão algumas ideias para você começar:



## Tenha jantares familiares virtuais

- Se você tiver jantares regulares com sua família, tente organizar uma chamada de vídeo e faça um jantar virtual com eles.



## Defina desafios para familiares / amigos

- Por exemplo, tente uma competição no estilo "Master Chef". Selecione cinco (5) ingredientes que todos devem usar em seus pratos e estabeleça uma forma de votação para o prato mais bonito.



## Faça uma festa na Netflix

- Fique conectado com família e amigos enquanto assiste televisão. Com a **Netflix Party** você pode assistir filmes e programas de TV com seus amigos e familiares online, sincronizando a reprodução de vídeos e adicionando bate-papos em grupo aos programas que está assistindo. Portanto, você nem precisa estar na mesma sala, casa, ou até mesmo cidade para ficar conectado com seus entes queridos.

Para mais informações entre em contato com a equipe local de atendimento ao cliente.

*Hear now. And always*

Como líder global em soluções auditivas implantáveis, a Cochlear se dedica a ajudar pessoas com perda auditiva moderada à profunda a experimentar uma vida auditiva completa. Fornecemos mais de 600,000 dispositivos implantáveis, ajudando pessoas de todas as idades a ouvir e conectar as oportunidades da vida. Nosso objetivo é proporcionar às pessoas a melhor experiência auditiva ao longo da vida e acesso a tecnologias futuras inovadoras. Temos as melhores redes de clínicas, de pesquisa e de suporte da indústria. É por isso que mais pessoas escolhem Cochlear do que qualquer outra empresa de implantes auditivos.

Consulte seu médico ou profissional da saúde sobre tratamentos para perda auditiva. Resultados podem variar, e seu profissional de saúde aconselhará sobre os fatores que podem afetar seu resultado. Sempre leia as instruções de uso e consulte o guia do usuário relevante para obter mais informações. Nem todos os produtos estão disponíveis em todos os países. Entre em contato com o representante local da Cochlear para obter informações sobre o produto. Consulte seu profissional de saúde para determinar se você é candidato à tecnologia da Cochlear.

Cochlear, Hear now. And always, o logotipo elíptico, True Wireless, Nucleus, Kanso e Baha são marcas comerciais ou marcas registradas da Cochlear Limited ou Cochlear Bone Anchored Solutions AB (salvo indicação contrária). © Cochlear Limited 2020.

A marca e os logotipos Bluetooth® são marcas registradas de propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer uso dessas marcas pela Cochlear Limited está sob licença. O aplicativo da Cochlear Nucleus Smart está disponível na App Store e Google Play. Para informações de compatibilidade visite [www.cochlear.com/compatibility](http://www.cochlear.com/compatibility)

[www.cochlear.com/br](http://www.cochlear.com/br)

Nos siga em:

**Cochlear Ltd** (ABN 96 002 618 073) 1 University Avenue, Macquarie University, NSW 2109, Australia Tel: +61 2 9428 6555  
**Cochlear Latinoamérica** International Business Park, Edificio 3835, Oficina 403, Panamá Pacífico, Panamá Tel: +507 830 6220  
**Cochlear Colombia** Avenida Carrera 9 #115-06 Of. 1201 Edificio Tierra Firme, Bogotá D.C., Colombia Tel: (+57) 315 339 7169, (+57) 315 332 5483  
**Cochlear México** Tamaulipas #150, Piso 9, Torre A Colonia Hipódromo Condesa, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06170, CDMX Tel: +52 5552414500

