



Como ativar o cadastro e iniciar a jornada assistencial do Programa Cuidar | Saúde Mental

Plataforma web

APP



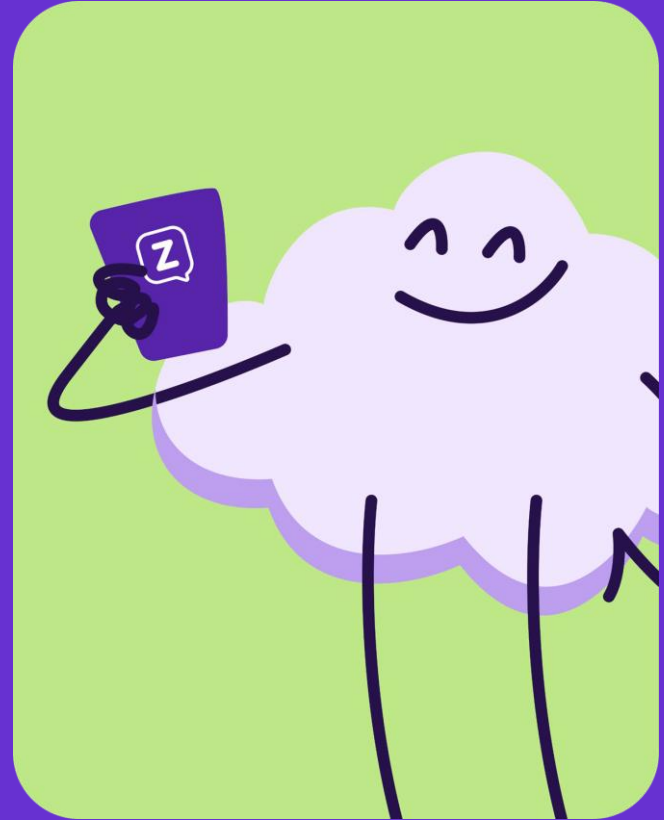
Clique no botão correspondente para ver o passo a passo no canal desejado



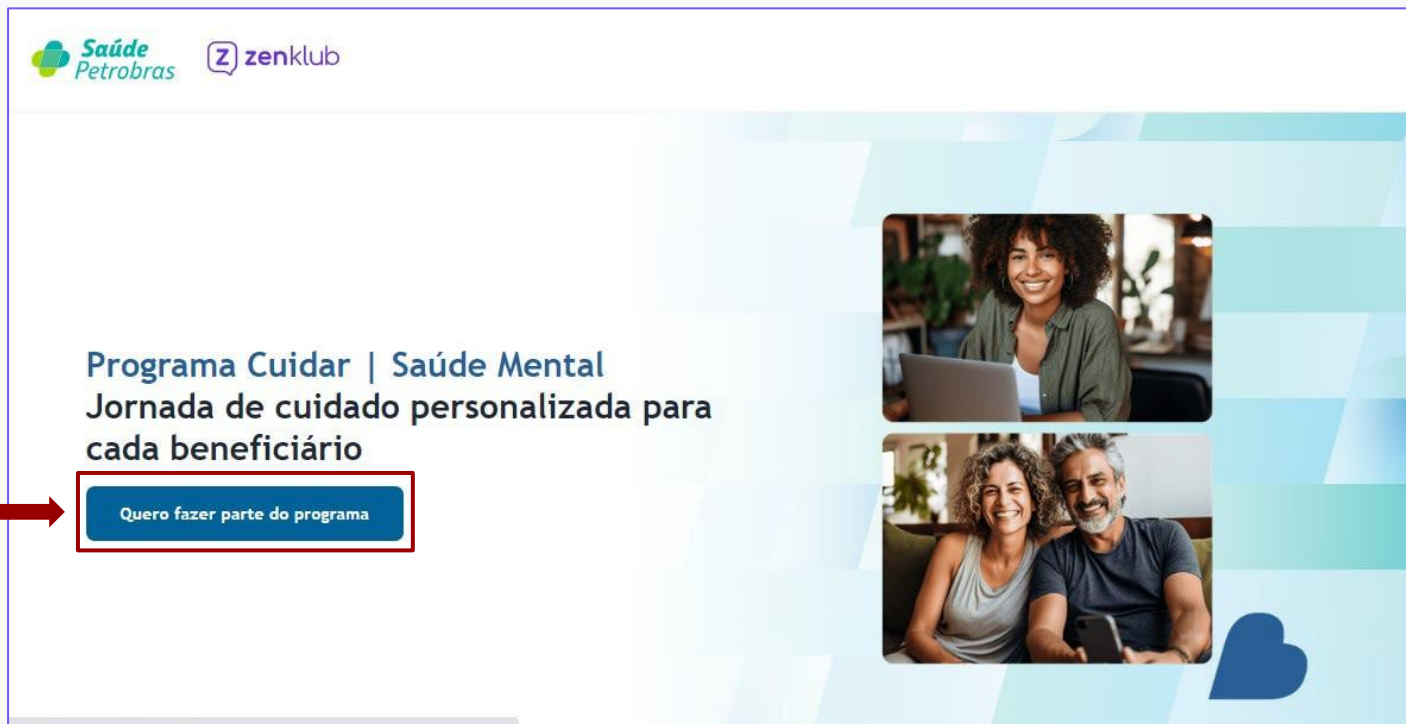


Primeiro acesso, cadastro e triagem

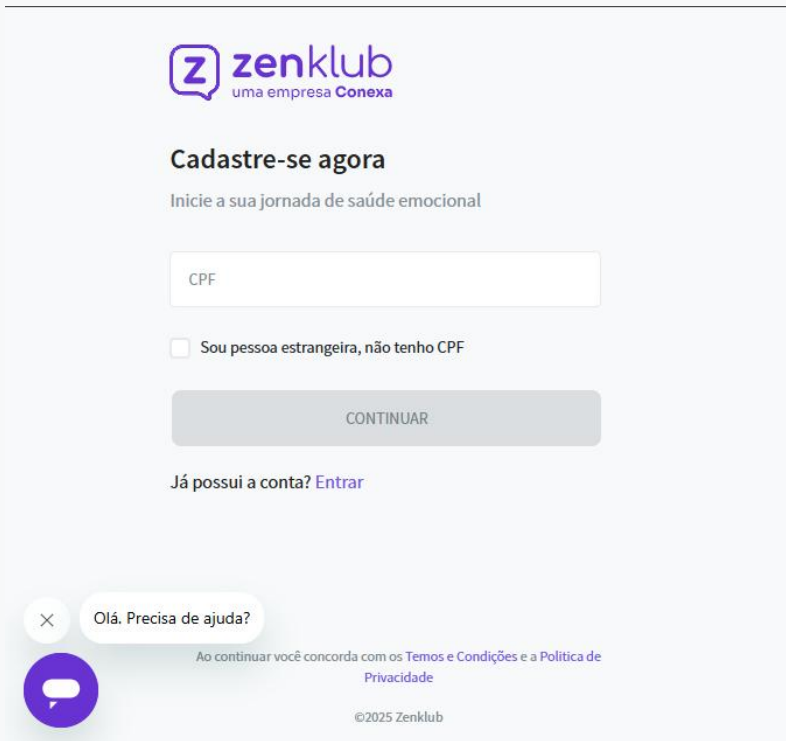
Plataforma web



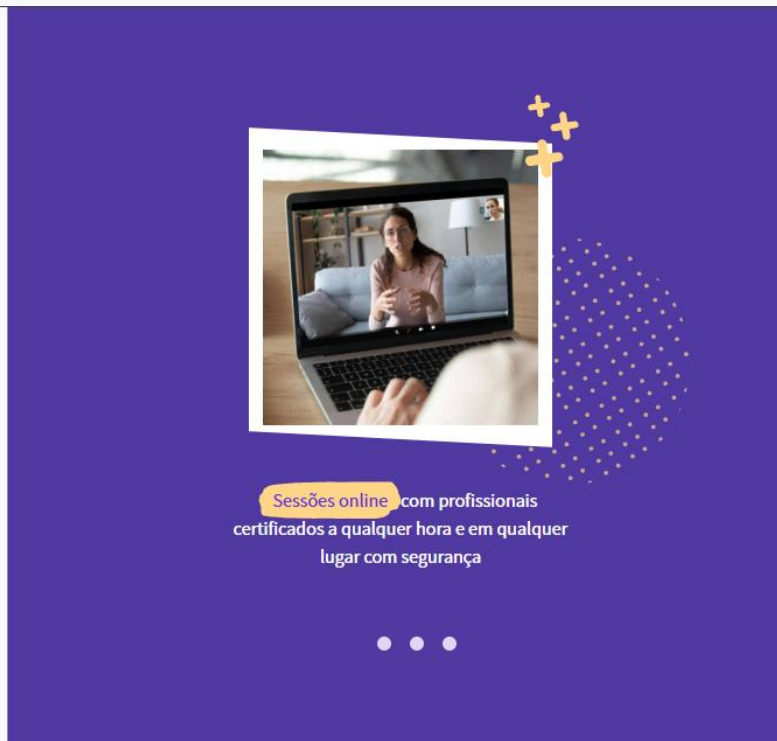
1. Acesse o hotsite do Programa Cuidar | Saúde Mental: <https://zenklub.com.br/site/clientes/saude-petrobras>
2. Clique no botão **'Quero fazer parte do programa'**, que irá direcionar para a página de cadastro.



3. Preencha o seu CPF e clique em CONTINUAR.



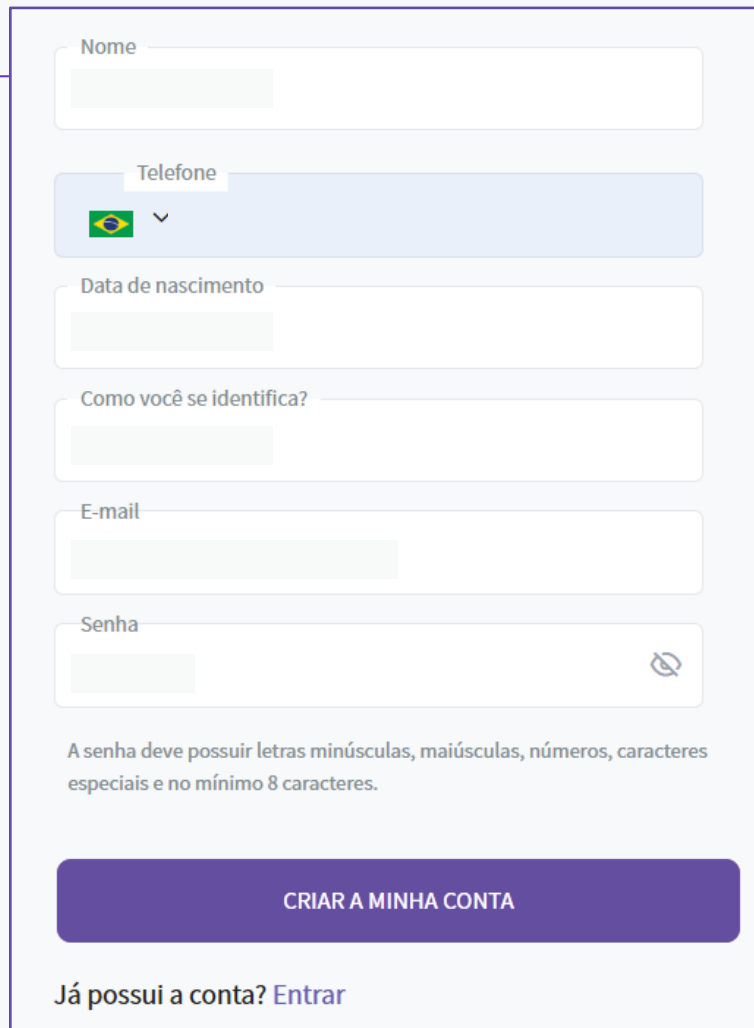
The screenshot shows the Zenklub registration page. At the top left is the Zenklub logo with the tagline 'uma empresa Conexa'. Below the logo is the heading 'Cadastre-se agora' and the subtext 'Inicie a sua jornada de saúde emocional'. There is a text input field for 'CPF'. Below it is a checkbox labeled 'Sou pessoa estrangeira, não tenho CPF'. A grey button labeled 'CONTINUAR' is positioned below the checkbox. At the bottom left, there is a chat bubble icon with the text 'Olá. Precisa de ajuda?'. At the bottom center, there is a small text line: 'Ao continuar você concorda com os Termos e Condições e a Política de Privacidade'. At the bottom right, there is a copyright notice: '©2025 Zenklub'.



4. Complete os campos de nome, e-mail, telefone, senha, data de nascimento e gênero.

Obs: a senha deve ter, no mínimo, 6 caracteres

Clique em '**Criar minha conta**'.



Nome

Telefone

Data de nascimento

Como você se identifica?

E-mail

Senha

A senha deve possuir letras minúsculas, maiúsculas, números, caracteres especiais e no mínimo 8 caracteres.

CRIAR A MINHA CONTA

Já possui a conta? [Entrar](#)

5. Irá aparecer uma mensagem de boas-vindas com breve explicação sobre o programa. Clique em “Começar”.

Boas-vindas

Saiba como está a sua saúde mental e receba um programa personalizado para você

- 🔑 No Zenklub, você tem à sua disposição uma trilha de autocuidado. São programas com início, meio e fim para lidar com os seus desafios de saúde mental.
- ♥ Nossa abordagem inclui uma equipe diversa de especialistas à sua disposição. Você terá acesso a métodos exclusivos e assistência disponível a qualquer momento para situações de urgência.

[Começar](#)

6. Irá aparecer uma página com os **termos de uso** do Programa Cuidar em parceria com o Zenklub. Para aceitar os termos e fazer parte do programa, clique em **“Aceitar e Continuar”**.

Termos de uso

****TERMOS E CONDIÇÕES DE USO DA PLATAFORMA ZENKLUB E INSCRIÇÃO NA JORNADA ASSISTENCIAL DO PROGRAMA CUIDAR | SAÚDE MENTAL****

1. **Disposições Gerais**

1. A Jornada Assistencial do Programa Cuidar|Saúde Mental da Saúde Petrobras (“Programa”), operacionalizado pelo Zenklub tem o propósito de ofertar um acompanhamento personalizado em saúde mental, bem-estar e qualidade de vida, desenvolvido por profissionais altamente especializados das áreas de psiquiatria, psicologia e enfermagem. Para tanto, o Zenklub disponibiliza serviços e conteúdo na Plataforma, por meio do endereço eletrônico *www.zenklub.com.br* e do aplicativo correspondente, além de serviços através de contato telefônico.

2. O objetivo do Programa Cuidar | Saúde Mental é oferecer uma experiência ao beneficiário (“Usuário”) que ainda não possui acompanhamento prévio com psiquiatra e psicólogos. O acesso ao Programa Cuidar | Saúde Mental está disponível somente para beneficiários a partir de 18 (dezoito) anos que apresentam diagnóstico ou sinais e sintomas sugestivos de transtornos mentais passíveis de acompanhamento remoto, a exemplo de: transtornos depressivos, transtornos de ansiedade e transtornos alimentares ou que estejam em fase de investigação para identificar um possível diagnóstico.

3. Os atendimentos serão realizados de forma remota, por meio de teleconsultas realizadas através da plataforma do Zenklub.

4. A Plataforma disponibiliza ambiente virtual desenvolvido exclusivamente para atendimento da área da saúde, por meio do qual é possível que os Usuários e os profissionais de saúde que atendem através da Plataforma (“Profissional” ou “Profissionais”) realizem atendimentos online, sendo assegurado o sigilo e a privacidade exigidos pelos Códigos de Ética Profissional de cada segmento.


5. A Jornada Assistencial começará através de uma triagem inicial composta por um


Aceitar e continuar

7. Clique em “Responder triagem”.

Primeiro, vamos nos conhecer

Faça sua avaliação inicial

 Responda um check-up de 2 minutos para entendermos o seu momento, em seguida você já poderá agendar a consulta de avaliação com um de nossos especialistas.

 A partir desta avaliação você receberá uma trilha que pode incluir consultas de psicoterapia, acompanhamento psiquiátrico, conteúdos e intervenções pensadas estrategicamente para aumentar o seu bem-estar.

Responder triagem



8. Clique em “Começar” e responda a triagem para, posteriormente, agendar sua primeira consulta.

Bem-vindo(a) às jornadas personalizadas Zenklub. Respondendo algumas perguntas sobre como você se sentiu nas últimas semanas, poderemos indicar a jornada mais adequada para você.

As perguntas deste questionário estão relacionadas a saúde mental e hábitos pessoais. Todas as respostas são confidenciais.



Começar

carrega em Enter ↵

Teve pouco interesse ou pouco prazer em fazer as coisas?*

A Nenhuma vez

B Vários dias

C Mais da metade dos dias

D Quase todos os dias

OK ✓

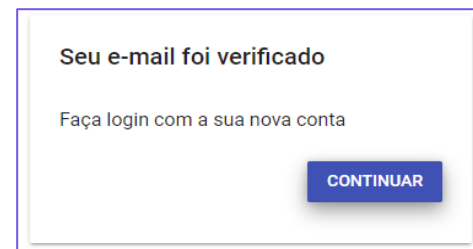
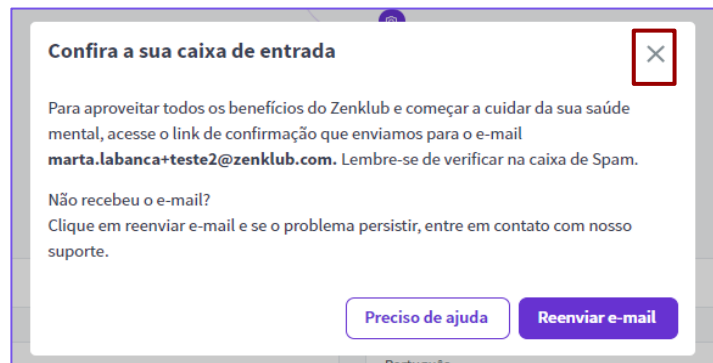
Para fazer o teste, considere como você tem se sentido nas últimas 2 semanas e quantas vezes você é incomodado por esses sintomas:

Continue

carrega em Enter ↵

Observação: é necessário confirmar seu e-mail para seguir com o agendamento de consultas!

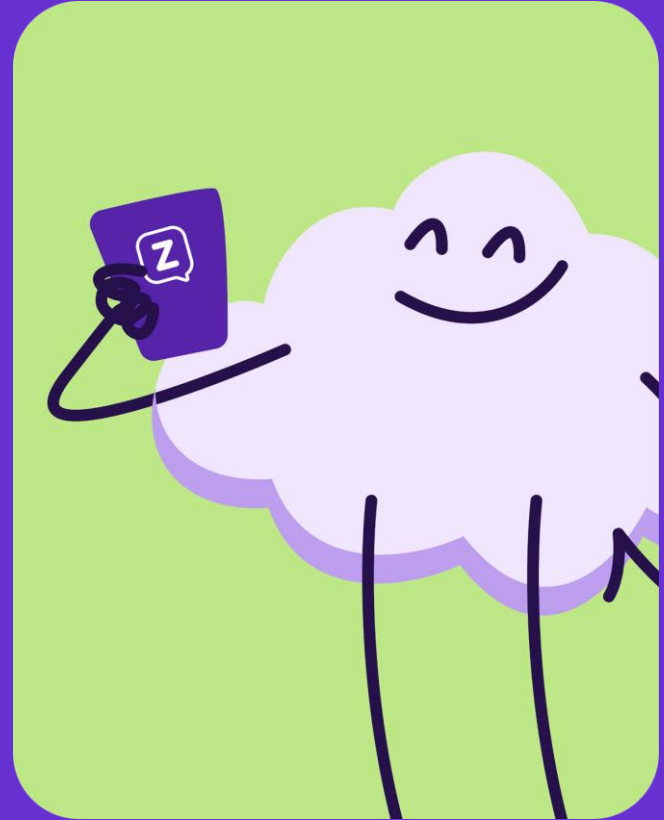
Caso você não tenha confirmado seu e-mail, ao tentar agendar uma consulta, irá aparecer uma mensagem solicitando a confirmação de e-mail. Você deverá acessar seu e-mail e clicar no botão **“Confirmar e-mail”**, conforme as imagens a seguir.



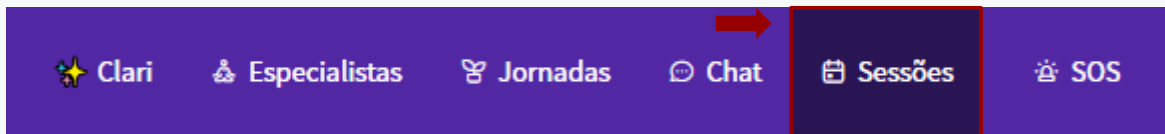


Iniciar jornada asistencial

Plataforma web



1. Para agendar sua primeira consulta, clique em “Sessões”



2. Em seguida, clique em “**Buscar Especialistas**”



3. Escolha o especialista, horário e clique em 'Agendar'.

The screenshot shows a user interface for booking a medical appointment. On the left, there is a profile card for Dr. Alexandre Matsuo Nomura, a psychiatrist with 8 years of experience. His specialties include Eating Disorders, Obesity, and Bipolar Disorder. He has a 4.8 rating from 10 reviews and 28 consultations. A green badge indicates the session is included in the plan. On the right, a calendar grid shows the date December 19th (Wednesday) selected, with the 07:00 slot highlighted. A red arrow points to a blue 'Agendar' button at the bottom right.

ALEXANDRE Matsuo NOMURA
Psiquiatria - 8 anos de experiência - Graduação

Transtornos Alimentares Obesidade Transtorno Bipolar

Graduação em medicina pela FMUSP
Residência em psiquiatria no IPQ FMUSP
Colaborador do Núcleo de Estudos de Obesidade IPQ FMUSP

★ 4.8 (10 comentários) 28 atendimentos


Sessão 50 min **Incluso no plano**

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
18 DEZ	19 DEZ	20 DEZ	21 DEZ	22 DEZ
	07:00	07:00		
	07:30	07:30		
	08:00	08:00		
	08:30	08:30		
	09:00	09:00		

Terça-Feira · 19/12/23 · 07:00

Agendar

4. Confirme o agendamento.



ALEXANDRE Matsuo NOMURA
Psiquiatria | São Paulo
★★★★★ (10)
Data: Ter., 19 de Dezembro às 07:00h
Fuso horário: Sao Paulo (-3)
Duração: 30 minutos
 Online


Que sorte! Esse horário ainda está disponível 🕒 14:46

Resumo

Agendamento Incluso no plano

CONFIRMAR AGENDAMENTO

5. Para visualizar as sessões agendadas, clique em 'Sessões'.

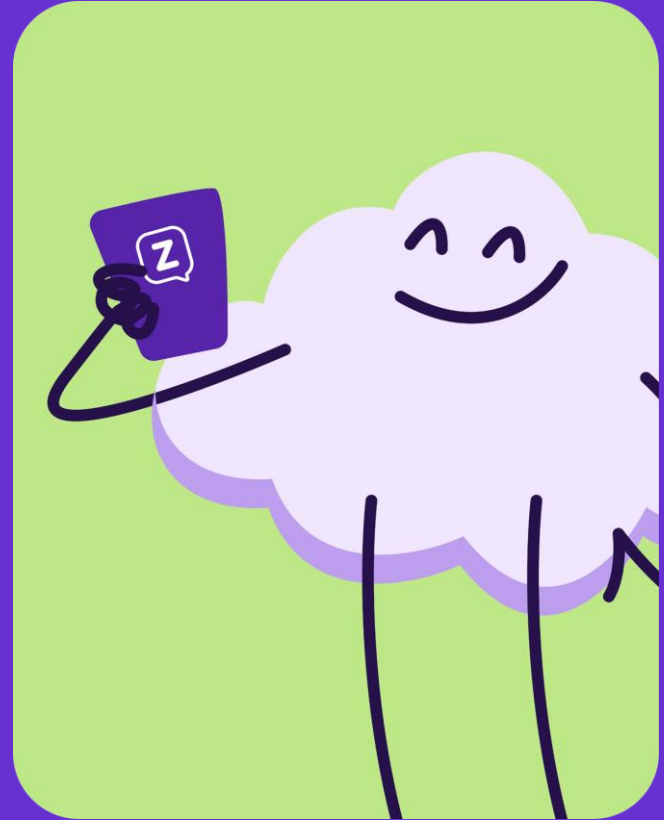


Clari Especialistas Jornadas Chat **Sessões**



Primeiro acesso, cadastro e triagem

APP



Primeiro acesso, cadastro e triagem (APP)

1. Baixe o aplicativo Zenklub na App Store ou Google Play.
2. Com o aplicativo instalado no celular, clique no botão **'Primeiro Acesso'**.



07:08

100%



 zenklub



Que bom que você está aqui!
Inicie a sua jornada de saúde emocional

PRIMEIRO ACESSO

ENTRAR

 ATIVAR BENEFÍCIO

Ao continuar você concorda com os [Termos e Condições](#) e [Política de Privacidade](#).



3. Insira seu CPF



10:45

<

Qual é o seu CPF?

Precisamos do seu CPF para criar sua conta única.
Insira apenas os números.

CPF

043.832.900-78

Sou pessoa estrangeira, não tenho CPF

PRÓXIMO

PULAR

4. Coloque seu nome, nome completo, nome social, ou apelido.



07:08 📶 100% Z

< Progress bar

Como podemos te chamar?

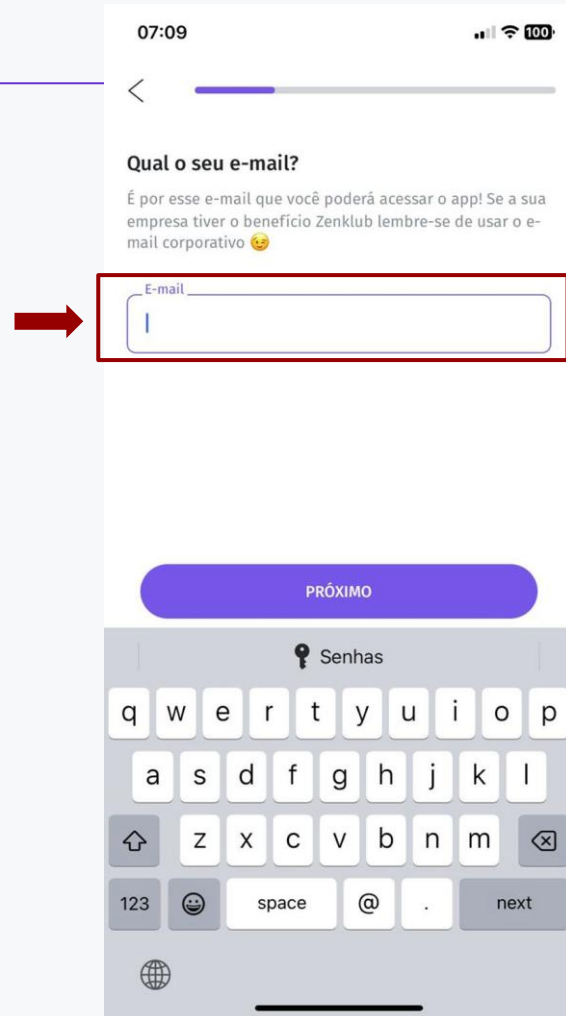
Fique a vontade para colocar o seu primeiro nome, nome completo, nome social ou apelido, nós queremos que você se sinta à vontade!

Nome

PRÓXIMO

q w e r t y u i o p
a s d f g h j k l
↩ z x c v b n m ↵
123 🌐 space next
🌐 🎤

5. Cadastre seu e-mail.



6. Crie uma senha com, no mínimo, 6 dígitos.

07:09

<

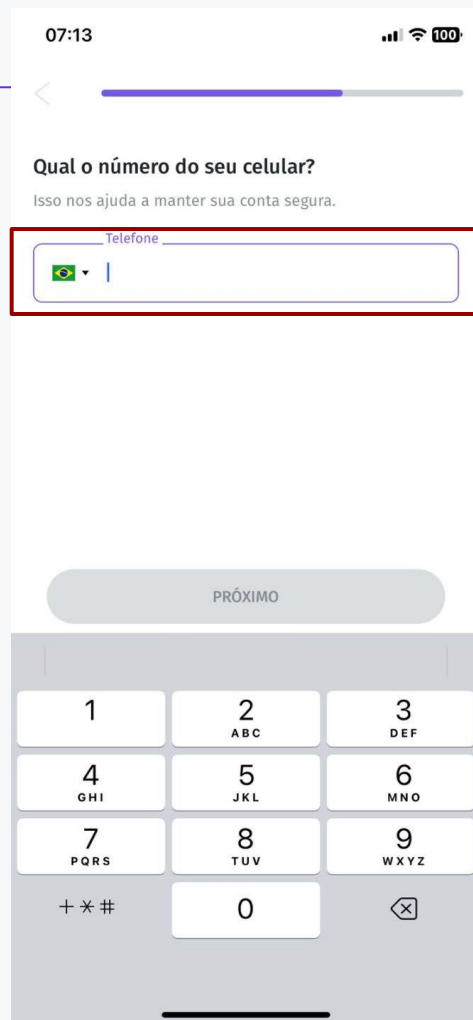
Qual a sua senha?

Crie uma senha que você possa se lembrar depois com no mínimo 6 caracteres.

Senha

PRÓXIMO

7. Cadastre o seu número de celular.



8. Marque seu gênero.

07:13

100%



Com qual gênero você se identifica?

Isso nos ajuda a criar uma experiência melhor!

- Homem Cisgênero
- Mulher Cisgênero
- Homem Trans
- Mulher Trans
- Não binário
- Gênero Fluido
- Outros
- Prefiro não informar

PRÓXIMO

9. Insira sua data de nascimento.

07:13 📶 🔋 100

<

Qual a sua data de nascimento?
Isso nos ajuda a criar uma experiência melhor!

Dia

PRÓXIMO

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
	0	✕

10. Irá aparecer uma mensagem de boas-vindas com breve explicação sobre o programa. Clique em “Começar”.



11. Irá aparecer uma tela com os **termos de uso** do Programa Cuidar em parceria com o Zenklub. Para aceitar os termos e fazer parte do programa, clique em **“Aceitar e Continuar”**.

Termos de uso

****TERMOS E CONDIÇÕES DE USO DA PLATAFORMA ZENKLUB E INSCRIÇÃO NA JORNADA ASSISTENCIAL DO PROGRAMA CUIDAR | SAÚDE MENTAL**** 1.

****Disposições Gerais**** 1. A Jornada Assistencial do Programa Cuidar|Saúde Mental da Saúde Petrobras ("Programa"), operacionalizado pelo Zenklub tem o propósito de ofertar um acompanhamento personalizado em saúde mental, bem-estar e qualidade de vida, desenvolvido por profissionais altamente especializados das áreas de psiquiatria, psicologia e enfermagem. Para tanto, o Zenklub disponibiliza serviços e conteúdo na Plataforma, por meio do endereço eletrônico

www.zenklub.com.br e do aplicativo correspondente, além de serviços através de contato telefônico. 2. O objetivo do

Aceitar e continuar



12. Clique em “Responder triagem”.

Primeiro, vamos nos conhecer

Faça sua avaliação inicial

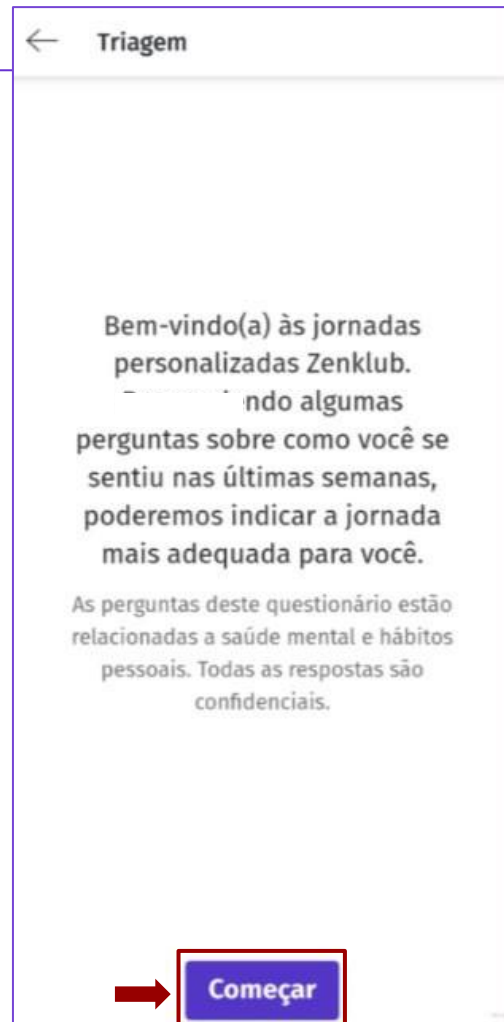
Responda um check-up de 2 minutos para entendermos o seu momento, em seguida você já poderá agendar a consulta de avaliação com um de nossos especialistas.

A partir desta avaliação você receberá uma trilha que pode incluir consultas de psicoterapia, acompanhamento psiquiátrico, conteúdos e intervenções pensadas estrategicamente para aumentar o seu bem-estar.

Responder triagem

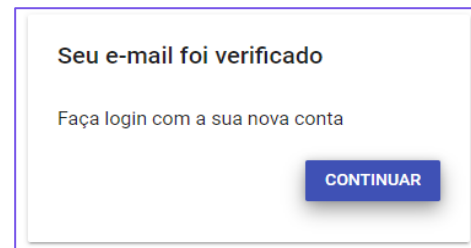
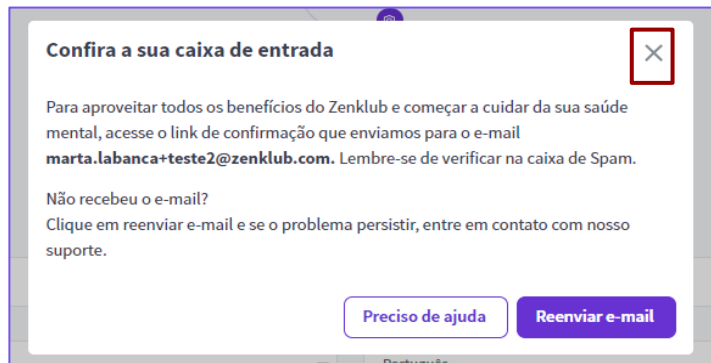


13. Clique em “**Começar**” e responda a triagem para, posteriormente, agendar sua primeira consulta.



Observação: é necessário confirmar seu e-mail para seguir com o agendamento de consultas!

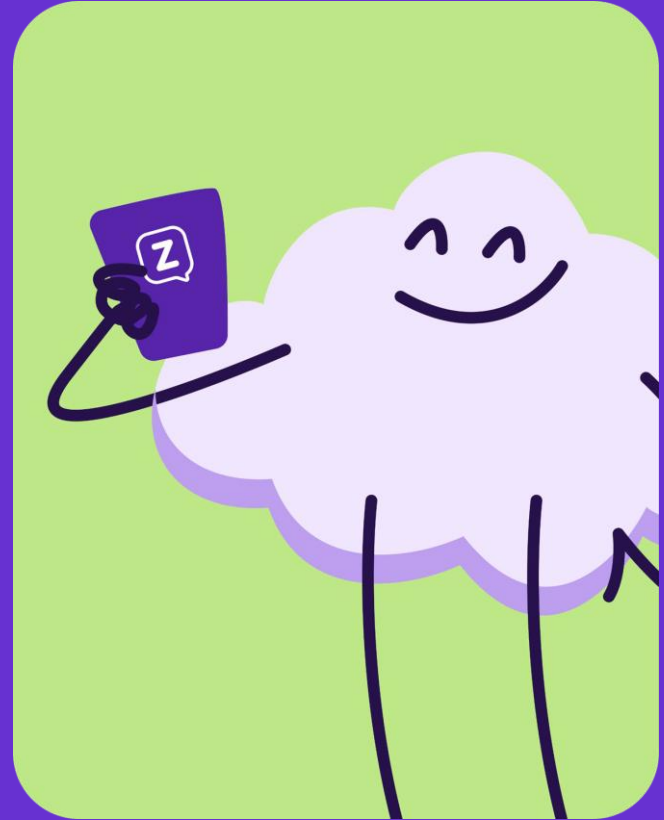
Caso você não tenha confirmado seu e-mail, ao tentar agendar uma consulta, irá aparecer uma mensagem solicitando a confirmação de e-mail. Você deverá acessar seu e-mail e clicar no botão **“Confirmar e-mail”**, conforme as imagens a seguir.





Iniciar jornada asistencial

APP



1. Para agendar sua primeira consulta, clique em “Minhas Sessões”



2. Em seguida, clique em “**Buscar Especialistas**”

