

Tempo de leitura: 4 minutos

Os 12 melhores aplicativos de monitoramento de saúde são aqueles que oferecem uma ampla variedade de recursos para manter você informado sobre seu bem-estar físico e mental. Eles podem fornecer dados sobre exercícios, alimentação, sono, humor, entre outros aspectos.

Em uma era onde estamos tão conectados e a tecnologia faz parte do nosso dia a dia, por que não utilizar também para cuidar da saúde? Neste artigo, vamos apresentar para você os 12 melhores apps de monitoramento de saúde.

Você vai ler:



- [Qual é o melhor aplicativo de saúde?](#)
- [Samsung Health: o controle na palma da mão](#)
- [Google Fit: ferramenta versátil de monitoramento](#)
- [Endomondo: para visar a saúde física](#)
- [Br Medidores: para o controle da pressão arterial](#)
- [Minha Vida: oferece acompanhamento completo da saúde](#)
- [Freeletics: o personal trainer virtual](#)
- [Meditopia: para saúde mental e emocional](#)
- [Dieta e Saúde: criação de plano alimentar](#)
- [Sleep Cycle: monitoramento de sono](#)
- [Yazio: acompanhamento nutricional](#)
- [MyFitnessPal: sincronização com outros aplicativos de saúde](#)
- [RunKeeper: para amantes de corrida](#)

Qual é o melhor aplicativo de saúde?

Todos os aplicativos listados aqui são excelentes escolhas, mas o melhor dependerá do que você procura em um aplicativo. Alguns são mais focados em atividades físicas, enquanto outros consideram aspectos abrangentes da saúde mental e emocional.

No entanto, é importante mencionar que nenhum aplicativo substitui a consulta

com um profissional da saúde, mas eles são grandes aliados para que possamos ter uma vida mais saudável e equilibrada. Vamos a eles?

Samsung Health: o controle na palma da mão

[Samsung Health](#) é um aplicativo completo que permite monitorar diversos aspectos da saúde. Este aplicativo fornece recursos para você manter seu corpo em forma e saudável.

Ele acompanha atividades físicas, sono, alimentação e até mesmo monitora o batimento cardíaco e o estresse. O aplicativo é gratuito e está disponível para usuários do Android. Além disso, ele apresenta uma interface de fácil utilização, o que faz com que o monitoramento da saúde seja muito mais prático.

Google Fit: ferramenta versátil de monitoramento

O [Google Fit](#) é uma ótima escolha para quem busca um aplicativo de monitoramento de saúde funcional e prático.

Esse aplicativo coleta dados de diversas fontes e os organiza em formato de gráficos e informações diárias, ajudando você a entender suas rotinas e a tomar escolhas mais saudáveis. Além disso, ele é compatível com outros aplicativos e dispositivos fitness, tornando-o uma ferramenta extremamente versátil para cuidar da saúde.

Endomondo: para visar a saúde física

Procurando um aplicativo que possa lhe incentivar a se exercitar mais? Então o [Endomondo](#) pode ser uma ótima escolha para você.

Este aplicativo é ideal para monitorar sua saúde física, acompanhando sua atividade física, seja ela correr, andar de bicicleta ou qualquer outra atividade. É possível criar metas, planos de treinos personalizados e muito mais. Ele é popularmente conhecido por sua precisão ao registrar atividades físicas, sendo bastante utilizado por atletas.

Br Medidores: para o controle da pressão arterial

[BR Medidores](#) é um aplicativo brasileiro que funciona como um aliado no controle da pressão arterial. Este aplicativo permite que você registre suas medições de pressão arterial e glicemia, armazenando estes dados para posterior análise.

Se você precisa monitorar estas taxas regularmente, o BR Medidores pode ser uma ótima opção. Ele é fácil de usar e além do controle, oferece dicas para manter a saúde em dia.

Minha Vida: oferece acompanhamento completo da saúde

O Minha Vida é um aplicativo brasileiro que tem uma proposta bem completa: você consegue acompanhar não só a saúde física através dos exercícios, mas também conta com dicas de alimentação e bem estar.

Além disso, o Minha Vida carrega dentro de si o Banco de Saúde, uma espécie de prontuário em que você pode adicionar todas as informações sobre sua saúde, desde medicamentos a alergias.

Freeletics: o personal trainer virtual

[Freeletics](#) é uma das melhores opções para quem busca um aplicativo voltado para o fitness. Ele vem com uma série de treinos e dietas que são personalizados de acordo com as suas necessidades e metas.

O Freeletics ajuda a monitorar o rendimento dos seus treinos e até oferece um incentivo com a comunidade de usuários interagindo e apoiando uns aos outros.

Meditopia: para saúde mental e emocional

Seu foco é mais na saúde mental e emocional? Então [Meditopia](#) é o aplicativo ideal!

Este aplicativo oferece uma série de meditações, práticas de mindfulness, músicas relaxantes, histórias para ajudar a dormir, entre outros recursos. A proposta é te ajudar a se livrar do estresse e da ansiedade, promovendo mais qualidade de vida.

Dieta e Saúde: criação de plano alimentar

O Dieta e Saúde é um aplicativo brasileiro desenvolvido para ajudar os usuários a perderem peso através de uma alimentação saudável e balanceada.

Ele consiste em um contador de calorias e uma ferramenta para criação de um plano alimentar personalizado, baseado nos seus objetivos e estilo de vida. Além disso, esse aplicativo possui uma comunidade onde os usuários podem trocar experiências e dicas de alimentação.

Sleep Cycle: monitoramento de sono

Pesquisas comprovam a importância do sono para a nossa saúde e bem-estar. E foi pensando nisso que o aplicativo [Sleep Cycle](#) foi criado. Ele monitora as fases de sono e acorda você no momento ideal de acordo com o seu ciclo de sono.

Além disso oferece gráficos e estatísticas detalhadas sobre seu sono, o que também pode ser útil para apresentar a especialistas caso você sinta algum problema relacionado.

Yazio: acompanhamento nutricional

Para quem busca um controle nutricional mais detalhado, o [Yazio](#) é uma excelente escolha. Este aplicativo permite que você registre todas as suas refeições, monitorando não apenas as calorias ingeridas, mas também uma visão completa de todos os nutrientes.

Além disso, o contador de calorias, o monitoramento da ingestão de água e a variedade de receitas saudáveis são alguns dos recursos que você encontra no Yazio.

MyFitnessPal: sincronização com outros aplicativos de saúde

[MyFitnessPal](#) é um dos aplicativos de saúde mais conhecidos e usados em todo o mundo. Ele permite que você registre toda a sua alimentação, além dos exercícios físicos, monitorando a ingestão de calorias de forma eficaz.

Outra vantagem deste aplicativo é que ele pode ser sincronizado com outros aplicativos de saúde e cria um plano personalizado, considerando suas metas de peso e estilo de vida.

RunKeeper: para amantes de corrida

Se você é um amante da corrida, o [RunKeeper](#) é o aplicativo ideal. Ele possui ferramentas para o planejamento de metas, acompanhamento de rotas, registro de tempo e muito mais.

Seu recurso de coaching por áudio ao vivo é algo que o diferencia de outros aplicativos de corrida, tornando a experiência do treino ainda mais interativa e motivadora.

Resumindo:

- Samsung Health e Google Fit são aplicativos completos para monitoramento da saúde.
- Endomondo, Freeletics e RunKeeper são focados em exercícios físicos.
- BR Medidores e Minha Vida são aplicativos brasileiros para monitoramento da saúde e pressão arterial.
- Meditopia é um excelente aplicativo para saúde mental e emocional.
- Dieta e Saúde, Yazio e MyFitnessPal oferecem controle nutricional.
- O Sleep Cycle ajuda no monitoramento de sono.

Agora é só escolher o que mais se encaixa nas suas necessidades e começar a monitorar sua saúde de maneira eficiente! Lembre-se, sua saúde é seu maior patrimônio.

Postagens Relacionadas:

1. [Os 8 melhores apps de GPS para caminhadas e trilhas](#)
2. [Os 7 melhores apps de controle de sono](#)
3. [Os 8 melhores apps de investimento para iniciantes](#)
4. [Os 12 melhores apps para aprender programação](#)
5. [Os 7 melhores apps de viagem para planejar roteiros](#)