



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

GA n° 2019-1-CY01-KA204-058266



# NEWSLETTER N. 1

Abril 2020

## PROJETO PROLEPSIS

O objetivo do projeto Prolepsis consiste em criar uma metodologia e conteúdos relevantes que ampliem o conhecimento das cuidadoras informais acerca do impacto do seu comportamento na prevenção do desenvolvimento do cancro de mama e que promovam a sua prontidão para o envolvimento em tais comportamentos.

O projeto tem como objetivo potencializar uma intervenção na área da saúde a partir do telemóvel, com a criação de uma Aplicação (App) para tablet e smartphone. Funcionará como um meio para melhorar o comportamento preventivo ao nível dos cuidados de saúde entre a população referente às cuidadoras informais através de mensagens individuais personalizadas, cobrindo áreas de conteúdo amplo e superando restrições territoriais ou de horários.

De facto, cuidar de uma pessoa com uma doença crónica pode contribuir para uma reduzida adesão ao rastreio. As mulheres que assumem o papel de cuidadoras informais enfrentam desafios adicionais no que diz respeito às práticas de promoção da saúde, tal como o rastreio do cancro da mama. Explicitamente, estudos sobre comportamentos de saúde das cuidadoras enfatizam a não adesão a comportamentos saudáveis, como a negligência de consultas de saúde, ou uma dieta de baixa qualidade.

Uma vez que o resultado do tratamento do cancro da mama depende, em grande parte, do momento da sua deteção, os sistemas nacionais de saúde, por toda a Europa, seguem as recomendações da UE para a provisão de exames de mamografia de forma a detetar o cancro da mama num estágio inicial (<https://ecibc.jrc.ec.europa.eu/recommendations>). Ainda assim, a adesão das mulheres aos programas de rastreio é relativamente baixa. A participação média na UE ficou abaixo do nível padrão aceitável de 70% (Perry et al. 2016).

### Os objetivos específicos do projeto Prolepsis são:

- Criar uma metodologia e conteúdos relevantes que ampliem o conhecimento das cuidadoras informais sobre o impacto do seu comportamento de prevenção no desenvolvimento do cancro da mama.
- Educar e incentivar a assumir o controlo da doença, adotando e mantendo mudanças no estilo de vida e práticas quotidianas. Isto inclui alterações nos estilos de vida, auto-monitorização, autoavaliação e reforço de comportamentos positivos, além do estímulo ao uso de serviços preventivos relativos ao cancro da mama.
- Desenvolver uma aplicação móvel personalizada (isto é, com características, necessidades e preferências pessoais), que apoie as cuidadoras informais a gerir melhor o seu autocuidado e a mudança de comportamento na prevenção de doenças.
- Elaborar um manual para educadores que trabalham com educação formal e informal e profissionais de saúde que trabalham na promoção da saúde das mulheres, com o objetivo de ensinar a usar a aplicação em programas de reforço de literacia em saúde, direcionados não apenas às cuidadoras informais, mas também a pensar na saúde das mulheres no geral. O manual será em formato eletrónico (e-book) e conterá sugestões e diretrizes práticas para os dois grupos-alvo diferentes, que serão baseadas nas lições aprendidas durante as ações anteriores do projeto.

Prolepsis é um projeto Erasmus + de 30 meses, realizado com 5 parceiros europeus, designadamente:

- **CUT Universidade de Tecnologia**, coordenadora do projeto, do Chipre. CUT é a mais nova de apenas duas universidades financiadas pelo estado de Chipre. O seu Departamento de Enfermagem estabeleceu-se rapidamente como um importante centro nacional de pesquisa nas ciências da saúde.
- **Anziani e non solo Società cooperativa sociale** (Itália). ANS é uma ONG que trabalha desde 2004 no campo da inovação social, com foco específico na gestão de projetos e realização de serviços e produtos para o bem-estar e inclusão social.
- **Portincarers** – Associação Cuidadores de Portugal, é uma organização multidisciplinar e independente, sem fins lucrativos. O seu principal objetivo consiste em dar visibilidade e voz aos cuidadores informais portugueses, a nível nacional e internacional, e promover a sua qualidade de vida.
- **Singularlogic** (Grécia), investe uma parte significativa das suas receitas no desenvolvimento de metodologias pioneiras e ferramentas tecnológicas de ponta. O Departamento Europeu de Projetos da Lógica Singular trabalha no design e implementação de aplicações e plataformas inovadoras direcionadas a diferentes setores de negócios, bem como na engenharia e gestão de serviços de negócios.
- **Europa Donna - Fórum do Cancro da Mama do Chipre** é uma organização independente e sem fins lucrativos, cujos membros são grupos afiliados de países da Europa. Trabalha para incrementar a consciencialização sobre o cancro da mama e mobilizar o apoio das mulheres europeias por uma educação, um rastreio apropriado, um tratamento e cuidados eficazes e um maior financiamento para a pesquisa.

# SITE DO PROJETO PROLEPSIS

Em janeiro de 2020, a parceria do projeto Prolepsis lançou um novo novo site.

O site inclui a apresentação do projeto (um folheto disponível para download) e os seus resultados. Além disso, durante todos os 30 meses de vida do projeto, o site será preenchido com notícias dos parceiros, boletins oficiais e comunicados de imprensa, informações sobre reuniões e eventos, materiais e documentos produzidos e outros conteúdos importantes.

O site é de acesso aberto e desempenha a melhor forma de manter contato com os parceiros e a manter-se atualizado sobre as atividades do projeto.

Para visitar o site, clique no seguinte link: <https://prolepsis.eu/>

## REUNIÃO NO CHIPRE

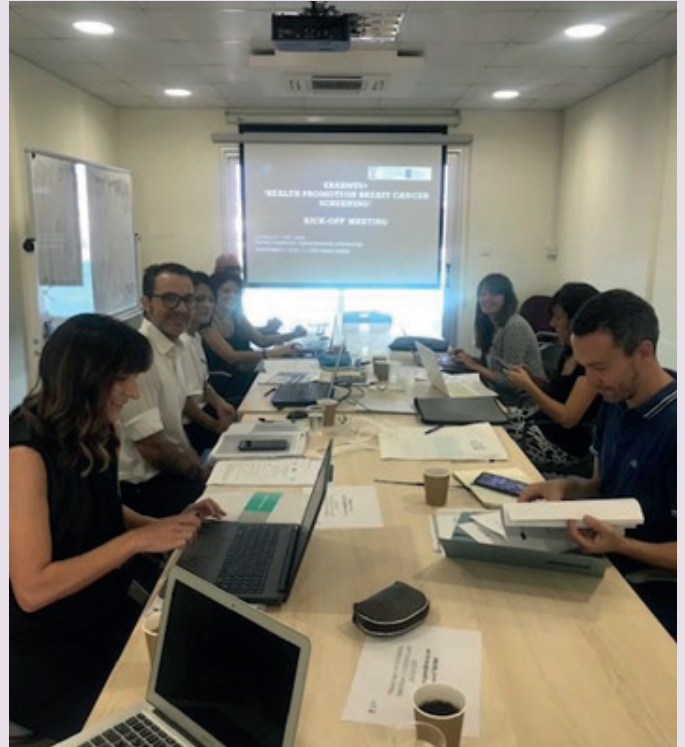
A 1ª reunião de parceria foi realizada em Limassol (Chipre), nos dias 21 e 22 de outubro de 2019, organizada pelo Departamento de Enfermagem da Universidade de Tecnologia do Chipre.

A reunião foi a oportunidade para os parceiros do projeto se conhecerem e apresentarem as suas próprias organizações.

Além disso, os parceiros do projeto tiveram a oportunidade de aprender mais sobre os respetivos contextos nacionais em relação ao tópico da prevenção do cancro da mama.

Durante os dois dias da reunião, as tarefas e etapas foram acordadas entre os participantes, de acordo com o plano de trabalho do projeto.

A próxima reunião entre parceiros transnacionais será organizada em julho de 2020 em Portugal.



# OUTPUT 1 – FOCUS GROUPS COM CUIDADORAS E PROFISSIONAIS

Neste momento, o projeto entrou numa fase operacional e, adota como objetivo a produção de um relatório no qual é definido o cenário para o desenvolvimento do programa educativo e da aplicação App para mulheres cuidadoras. Este disponibilizará novos conhecimentos e *insights* de *stakeholders* relevantes (ex, especialistas, utilizadores finais de associações e cuidadoras), perspetivas sobre oportunidades de educação e formação, além de identificar possíveis barreiras na promoção da prevenção do cancro de mama.

Em todos os países parceiros foram obtidas as perceções dos *stakeholders* com a ajuda da ferramenta do *focus group*. Cada parceiro teve a atividade de conduzir focus groups tanto com cuidadoras informais como com profissionais selecionados, nomeadamente: educadores, enfermeiros, oncologistas, profissionais de promoção da saúde e representantes de todas as associações e sociedades profissionais relevantes (por exemplo, ONGs ativas nas questões do cancro da mama).

O objetivo dos *focus groups* com as cuidadoras pretendeu facilitar a discussão, por parte dos participantes, sobre os seus conhecimentos no domínio do cancro da mama e as diretrizes do rastreio e práticas recomendadas; barreiras individuais, estruturais e culturais do rastreio; atitudes relacionadas com o rastreio da mamografia; experiências de cancro da mama (pessoais ou outros significativos); risco autoavaliado de cancro da mama; estado atual dos hábitos de uso de telemóveis, incluindo mensagens de texto e imagem; necessidade de aplicações instrutivas baseadas em dispositivos móveis; prontidão para o uso de aplicações móveis e ideias referentes ao conteúdo mais eficaz, tipo e frequência de mensagens de intervenções para promover o rastreio. O objetivo dos *focus groups* com os profissionais traduziu-se na reunião de opiniões da comunidade de profissionais de saúde e descrição das suas opiniões sobre as prioridades educativas relativas ao cancro da mama e a sua prevenção, incluindo o rastreio (por exemplo, lacunas no conhecimento, preocupações e prioridades).

Os resultados de cada focus group serão resumidos num relatório em inglês que será possível, em breve, de ser descarregado do website Prolepsis.



THE PROJECT   OUTPUTS   MEETINGS AND EVENTS   DOCUMENTS   NEWSLETTERS AND PRESS RELEASES   PARTNERSHIP   NEWS



## Health Promotion Breast Cancer Screening In Informal Carers

[Read More >](#)

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.