

## NEWSLETTER N° 3

MAIO 2021

# PROLEPSIS: FORMAÇÃO GRATUITA DE PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA PARA CUIDADORAS

## ABERTURA DE VAGAS

O projeto Prolepsis visa desenvolver uma intervenção em saúde com base no uso de dispositivos móveis, para promover os cuidados de saúde preventivos entre cuidadoras informais. Mais concretamente, a formação terá como foco a prevenção do cancro da mama, uma doença que afeta muitas mulheres em todo o mundo. Após meses de elaboração e revisão dos conteúdos formativos e da aplicação móvel, os parceiros do projeto Prolepsis estão prontos para testar uma primeira versão da formação com a participação de cuidadoras do Chipre, Itália e Portugal. Estas cuidadoras terão a oportunidade de descarregar, antes do público em geral, a aplicação Prolepsis e participar em quatro formações presenciais gratuitas.

## CONTEÚDO DO CURSO PROLEPSIS

O material da formação, desenvolvido com a colaboração de diversos profissionais, incluindo docentes universitários, nutricionistas, psicólogos, enfermeiros e personal trainers visa estimular a adoção de comportamentos saudáveis em cuidadoras. Em detalhe, a formação concentrar-se-á nos seguintes tópicos:

- **conhecimento relevante sobre o cancro da mama:** informações acerca da sua prevalência, fatores de risco, diagnóstico e tratamento.
- **prevenção através do bem-estar físico:** informações e conselhos sobre como manter uma alimentação saudável e exercícios adequados.
- **prevenção através do bem-estar psicológico:** apresentação do mindfulness como prática para uma maior consciencialização de si mesmo, das suas necessidades e do seu bem-estar.
- **prevenção através do diagnóstico precoce:** informações e orientações sobre exames preventivos e o autoexame da mama.
- **auto-eficácia e gestão do papel de cuidadora:** conciliar autocuidado e o cuidado ao familiar.



Além disso, as participantes serão ajudadas no uso da aplicação, de forma a entenderem todas as suas funcionalidades e potencialidades. O material utilizado durante as formações ficará, assim, acessível às cuidadoras a partir da aplicação e, no final do piloto, será disponibilizado ao público em geral.

Através da aplicação Prolepsis, as participantes não só poderão aceder ao material da formação, vídeos e artigos de forma independente, como poderão manter-se em contacto e criar uma rede de cuidadores. Caso queiram, no final da formação terão a possibilidade de se manterem em contacto e se apoiarem na adoção de estilos de vida saudáveis. Por fim, a aplicação também funcionará como um lembrete com notificações acionáveis, recordando-as das suas consultas médicas, dos rastreios e da realização do autoexame da mama.

## QUANDO E ONDE

O curso decorrerá nos países parceiros e será ministrado pelo coordenador do projeto, Cyprus University of Technology em Limassol, e pelos parceiros Anziani e non solo em Carpi (IT) e Portincarers no Porto (PT). Em cada país serão envolvidas 10 cuidadoras interessadas em realizar este curso de promoção da saúde, de forma totalmente gratuita. O curso é caracterizado por:

- 4 aulas online através da aplicação Prolepsis (disponível para descarregar em dispositivos Android e dispositivos Apple);
- 4 sessões presenciais de aproximadamente uma hora e meia cada (ou online através de plataformas, como Zoom, caso as restrições da Covid-19 não permitam que seja presencial).

O curso terá início em setembro de 2021. As interessadas em participar serão informadas da data específica de início, que também será decidida em função da disponibilidade.

## QUER SABER MAIS? CONTACTE-NOS!

É cuidadora e está interessada no curso? Gostaria de participar na formação ou simplesmente receber mais informações? Contacte-nos!

### AQUI ESTÃO OS NOSSOS CONTACTOS:

Portincarers, Portugal  
cuidadoresportugal@gmail.com

Para saber mais sobre o projeto, visite o nosso site <https://prolepsis.eu/> ou siga-nos nas redes sociais mais populares com #PROLEPSIS\_PROJECT

O apoio da Comissão Europeia para a publicação desta produção não constitui o endosso destes conteúdos que reflectem apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso de qualquer forma feita das informações nela contidas.

