

## PRESS RELEASE N°3

11/2021

### A APLICAÇÃO ONLINE «PROLEPSIS», EMPODERAMENTO PARA GERIR A SAÚDE DA SUA MAMA

No âmbito do mês da prevenção do cancro da mama, o consórcio do projeto “PROLEPSIS” lança a aplicação móvel PROLEPSIS para auto-monitorização da saúde e para a deteção precoce do cancro da mama.

O desafio é dirigido a todas as mulheres, com especial ênfase nas mulheres que são sobrecarregadas com o seu papel e a prestação dos cuidados, ou seja, que cuidam de um ente querido dependente da sua família.

A prestação de cuidados pode ser um fator inibidor no controlo adequado da saúde da pessoa, devido a muitos fatores, tais como:

**Tempo** - O seu próprio tempo que é gasto principalmente a cuidar da outra pessoa.

**Prioridade** - As suas próprias necessidades são marginalizadas, uma vez que a sua ênfase está nas necessidades da pessoa que ama.

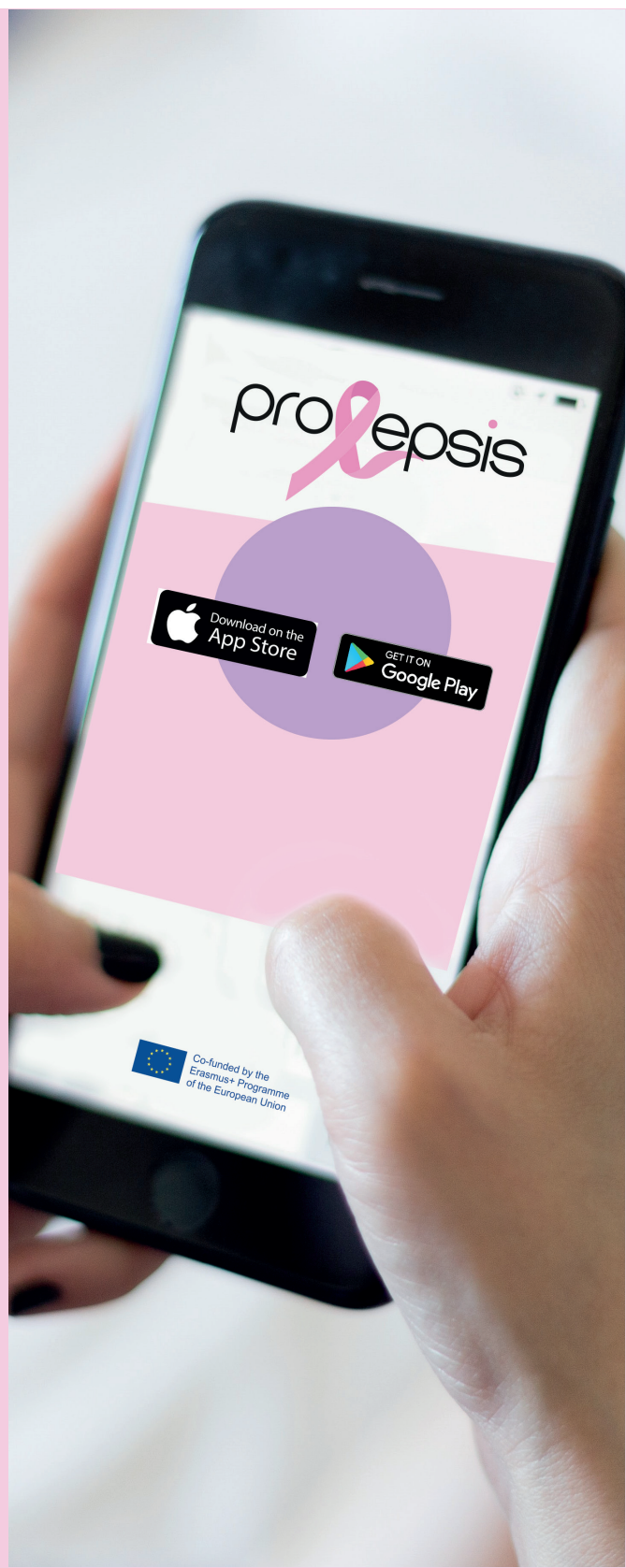
**Culpa** - A falta de tempo e a existência de prioridades não são fatores objetivos, mas também são determinados pela perceção do cuidador. Dedicar tempo durante o dia a si mesmos e suas próprias necessidades muitas vezes gera sentimentos de culpa.

**Medo** – Submeter-se a exames preventivos pode despertar o medo de poder adoecer e de não poder cuidar do seu ente querido.

**Rede de Apoio** - As cuidadoras podem sentir-se solitárias e frustradas sem ter uma rede de apoio. Além disso, a falta de uma rede social não é apenas um risco psicológico, mas também prático, uma vez que o cuidador não sabe para onde se dirigir, para cuidar do seu ente querido, em caso de ausência.

A aplicação visa ultrapassar estes obstáculos, uma vez que é uma ferramenta fácil de usar para as mulheres, estando adaptada às suas características e necessidades específicas.

Por esta razão, participaram no processo de validação e revisão da



implementação 37 cuidadoras, 13 profissionais de saúde, entre os quais psicólogos, enfermeiros, nutricionistas e médicos dos 3 países envolvidos, Chipre, Itália e Portugal. As cuidadoras tiveram a oportunidade de participar numa série de encontros educativos dedicados à saúde da mama e à prevenção do cancro da mama. O programa de formação abrangia vários aspetos, tais como dieta, exercício, testes de deteção precoce e testes de autoexame, tanto através do treino presencial como através da utilização da app.

#### **De facto, a aplicação PROLEPSIS é dividida em várias secções:**

- Artigos: esta secção contém módulos de formação e material selecionado relevante, como livros, artigos, podcasts sugeridos, sobre o tema.
- Vídeo: esta secção contém as secções de vídeo criadas pelo consórcio, webinars, vídeos de receitas e vídeos relacionados com tópicos
- Antecedentes: esta secção permite-lhe registar os seus testes de diagnóstico programados e o seu autoexame mamário para que possa receber lembretes em dias especificados
- Chat: esta secção permite ao utilizador criar conversas e interagir com amigos que descarregaram a aplicação. As conversas têm também a função de construir uma rede de suporte virtual e físico: quando a data da realização de um teste de diagnóstico preventivo de uma cuidadora feminina se aproxima, então a sua rede de apoio é notificada para que lhe seja oferecida ajuda.

**O consórcio também publicou um video tutorial que guia cada novo utilizador na utilização da app.**  
<https://youtu.be/-Azc8hRIA6Q>



**PARA LER MAIS SOBRE ESTE PROJETO DE PREVENÇÃO, A FORMAÇÃO PILOTO E A VALIDAÇÃO DA APLICAÇÃO DESCARREGUE O RELATÓRIO AQUI**  
<https://prolepsis.eu/download/1774/>

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.