



<https://smart-patients.eu>

NEWSLETTER  
 smart  
 patients



Erasmus+

## Capacitação Geral dos Cidadãos para se tornarem Especialistas na sua própria Saúde

### SMART PATIENTS

Ser um smart patient requer aprendizagem. O processo educativo no qual se baseia o nosso projeto é a capacitação, e para atingi-la é necessária uma abordagem global que inclua, tal como é referido na definição da OMS, aspetos não só da área da Medicina, mas também da Sociologia e da Psicologia. A parceria "Smart Patients" é composta por uma equipa interdisciplinar de especialistas em medicina, serviço social e educação de adultos, cujo objetivo é responder às necessidades dos pacientes. Um smart patient entende que a forma como contribui para a melhoria do seu estado de saúde é um complemento da medicina, e não um adversário desta. Desejando viver sem doenças, ele compreende que a saúde não pode ser mantida apenas com cuidados médicos, mas que está dependente também de outros fatores, nomeadamente o estilo de vida, fatores de ordem social e ambiental.



### OBJETIVOS DO PROJETO SMART PATIENTS

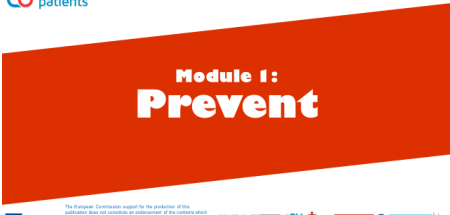
O objetivo do projeto "Smart Patients" é capacitar os cidadãos para que estes desenvolvam a sua auto-confiança e as suas habilidades de interação com profissionais de saúde, bem como apoiá-los na prevenção de doenças e diagnóstico das mesmas numa fase precoce, e ainda ajudá-los a perceber como podem contribuir para a sua própria recuperação, ao invés de competirem com as práticas clínicas. Os resultados do projeto assumem a forma de uma aplicação para dispositivos móveis e de um website, que contém ferramentas básicas com recomendações, dicas e guias para medidas preventivas, capacitação e participação no processo de cura, bem como adoção de um novo estilo de vida.



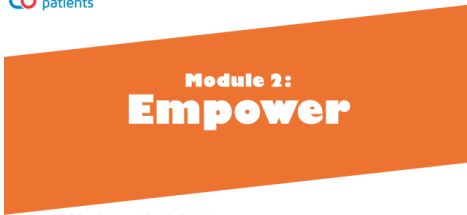
### ESTRETEGIA DE SAÚDE DA UE

Um dos principais objetivos da Estratégia de Saúde da UE é "capacitar os cidadãos – colocar os pacientes no coração do sistema e encorajá-los a participar na gestão das suas próprias necessidades de saúde". Assim, as medidas preventivas não devem ser uma preocupação exclusiva dos médicos e dos hospitais: o indivíduo deve ser também capaz de se tornar um smart patient. Um "smart patient" é alguém que desempenha um papel ativo na gestão da sua saúde; aqui decidimos guiar-nos pela definição dada pela OMS (Organização Mundial de Saúde) em 1948: "Saúde é um estado de bem-estar físico, mental e social geral, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades."

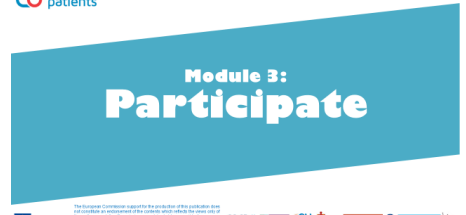




The European Commission supports the production of this information but not the content or endorsement of the content which reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information.



The European Commission supports the production of this information but not the content or endorsement of the content which reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information.



The European Commission supports the production of this information but not the content or endorsement of the content which reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information.

**PREVENIR**

Este modulo ajuda-o a melhorar a sua saúde e motiva-o para a adoção de um estilo de vida mais saudável.

- 1 Work life balance
- 2 Nutrition
- 3 Physical activity
- 4 Sexual life

**CAPACITAR**

Este modulo oferece dicas que o ajudarão a comunicar mais eficazmente com profissionais de saúde. Além disso, contribuirá para desenvolver as suas competências e o seu conhecimento na presença de sintomatologia e eventual necessidade de ajuda médica.

- 1 Understand your role
- 2 Patient skills
- 3 Know your rights
- 4 Cultural awareness

**PARTICIPAR**

Na presença de doenças crónicas e doenças que conduzem a uma inevitável debilidade do estado de saúde, este módulo explica como pode participar no tratamento e processo de cura.

- 1 Building relationship
- 2 Reactions to illness
- 3 Recovery – healing
- 4 New perspective



**PARCEIROS**

**medri** Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Rijeka, Croácia

**NUI Galway** National University of Ireland, Galway, Islândia

**Waldhof** "Was hab' ich?", Dresden, Alemanha

**Institut Integra** Integra Institut, Velenje, Eslovénia

**Ww** Wissenschaftsinitiative Niederoesterreich(WIN), Würnitz, Áustria

**PARCEIROS**

**QUALED** QUALED, Žilina, Eslováquia

**P.PORTO** Instituto Politecnico do Porto, Porto, Portugal

**GU net** AKADIMAIKO DIADIKTYO Akadimaiko Diadiktyo (GUNET), Atenas, Grécia

