

Smart Patients

Capacitação dos Cidadãos para a Gestão da Sua Própria Saúde

O projeto *Smart Patients* tem uma dimensão europeia abrangendo vários países parceiros (Irlanda, Portugal, Alemanha, Áustria, Eslovénia, Eslováquia, Croácia e Grécia) facto que permite dar ao projeto uma abordagem multicultural das melhores práticas e transferi-las para aplicação nos oito estados europeus da parceria e para outros países.

O grande objetivo deste projeto é fornecer várias ferramentas aos cidadãos que os capacitem a tomar decisões assertivas e adotar medidas preventivas para melhorar e manter a sua saúde (promoção de estilos de vida saudáveis, identificação de fatores sociais e ambientais nocivos para a saúde e como evitá-los).

Neste projeto também é pretendido que os pacientes tenham capacidades para saber gerir/lidar com a doença, isto é terem conhecimentos na área da saúde para compreender o seu problema e poder participar mais ativamente na seleção da opção terapêutica. Pretende-se ainda, que os pacientes contribuam para a eficácia da terapia, através da adoção de comportamentos saudáveis- abordagem holística na saúde.

Desta forma é pretendido neste projeto tornar o cidadão num *Smart Patient* (Paciente Inteligente)- alguém que assume um papel ativo na sua saúde.

Para tal serão desenvolvidas ferramentas e aplicações na Internet / telemóveis/lpads com recomendações, sugestões e diretrizes para cuidados preventivos, de nutrição e alimentação saudável, bem-estar (por exemplo, gestão do stress), estilo de vida saudáveis, entre outros. Será, ainda disponibilizado um glossário simples para melhorar a literacia em saúde dos cidadãos.

Todos os materiais produzidos estarão disponíveis em vários idiomas (alemão, croata, eslovaco, esloveno, grego, inglês e português), incluindo o árabe e *pasthun* de forma a abranger uma população alargada que inclui também refugiados e migrantes.