

SÍNTESE DO PROJETO

| | |
|--|--|
| Tema: | 4C: Comunicar, Capacitar e Cuidar (n)a Comunidade |
| Autores: | Mariana Carvalho Costa |
| Especialista: | Marta Costa |
| Universidade(s)/Politécnico(s): | Instituto Politécnico de Leiria: Escola Superior de Saúde |
| Objetivos: | <p>Objetivo geral: Desenvolver um programa de autocuidado para gestão da doença cardiovascular e riscos associados num aplicativo <i>m-Health</i>.</p> <p>Objetivos específicos: Criar um <i>design</i> de intervenções breves adaptadas e customizadas ao perfil individual; Testar a usabilidade e a utilidade do aplicativo <i>m-Health</i>; Promover hábitos de vida saudáveis da população através de intervenções disponíveis num aplicativo <i>m-Health</i>.</p> |
| Inovação do projeto: | <p>O cuidado à pessoa com doença cardiovascular prevê uma intervenção planeada e individualizada, para dotá-la de competência para a gestão do regime terapêutico, favorecendo a manutenção da sua saúde e a prevenção ao máximo das possíveis complicações. Considerando a situação atual mundial, marcada pelo momento de crise consequente da pandemia COVID-19, pela alteração de procedimentos no acesso aos serviços de saúde e pelas condicionantes impostas pelas medidas necessárias adotadas, considera-se que o acompanhamento à população com doenças crónicas foi parco e desajustado, potenciando o aumento das mesmas e o agravamento das complicações associadas.</p> <p>A criação e desenvolvimento do aplicativo 4C permite apresentar um conjunto de estratégias com base em informação validada e atual, para aumentar o conhecimento sobre a doença cardiovascular, fatores de risco e complicações possíveis e monitorizar dados individuais para controlo diário e apoio à consulta de vigilância de saúde especializada.</p> <p>Com as estratégias fornecidas, através de atividades potenciadoras de hábitos de vida saudáveis e lembretes no aplicativo, é expectável potenciar o envolvimento e compromisso do indivíduo no seu processo de gestão do estado de saúde, para além do desenvolvimento de uma consciencialização facilitadora das mudanças no quotidiano diário. Em situações mais complexas, existe encaminhamento para o profissional de saúde e/ou linha de apoio para acompanhamento especializado, sendo assim pertinente na tomada de decisão relativamente à necessidade de cuidados.</p> |
| Principais conclusões: | Consideramos o investimento nesta área fundamental e indispensável, acreditando no seu impacto positivo que se irá traduzir em ganhos em saúde e económicos. Através da Comunicação de conteúdo relevante e de interesse sobre doença cardiovascular, nomeadamente com o foco na prevenção de fatores de risco, sinais e sintomas e prevenção de complicações na presença da patologia, consideramos estar a Capacitar os elementos da população, com ou |

| | |
|--|---|
| | sem doença cardiovascular, e, desta forma, garantir um melhor Cuidar a (e na) Comunidade. |
|--|---|