



princípio ativo

Um podcast para quem acha que a empatia é só um detalhe.
Spoiler: é o detalhe que muda tudo.

 @anacoramos

 ana.oliveira.ramos@gmail.com

quem?



Ana Ramos

Sou doente oncológica - **cancro de mama metastático**. Tenho uma história muito desafiante no que respeita à interação com os médicos e isso levou-me a várias conversas em salas de espera (com doentes como eu e seus familiares) cuja conclusão foi consensual: **é preciso humanizar a saúde e a empatia é a chave para o sucesso das intervenções e da qualidade de vida dos doentes**.

Sou uma comunicadora... e recebi vários pedidos para falar sobre este tema, pelo que surgiu a ideia de criar um podcast, precisamente sobre a importância da Empatia na área da Saúde (mas não só!).

Não podia ficar indiferente!

a necessidade

Estou a aproveitar o bônus que a vida me deu (depois de tempos bem difíceis entre dezembro e março de 2025) para concretizar um sonho:

O de levar o que percebi no meu percurso e nas salas de espera dos hospitais às pessoas: que a empatia faz a diferença na adesão aos tratamentos e na qualidade de vida!

Por experiência própria, percebi o impacto profundo que um gesto empático — ou a sua ausência — pode ter na recuperação de uma pessoa doente e no bem-estar da sua família. A empatia não é apenas um valor humano: é um fator determinante na qualidade dos cuidados de saúde.

problema 1

A empatia, embora reconhecida como essencial, nem sempre é cultivada ou praticada de forma consistente nas interações em saúde.

problema 2

Profissionais e instituições enfrentam pressões e rotinas que dificultam o espaço e o tempo para relações mais humanas e atentas.



a investigação mostra

- Em média, 80% das intervenções destinadas a treinar empatia de profissionais de saúde têm efeitos positivos, refletindo-se em melhores cuidados.
- Gestos empáticos simples reduzem a ansiedade dos pacientes
- Empatia afetiva/emocional relaciona-se diretamente com maior adesão ao tratamento
- Até 86% dos profissionais de saúde sofrem burnout emocional, comprometendo a prática empática

a proposta

O Princípio Ativo é um podcast que transforma histórias e conhecimento em inspiração.

Através de conversas genuínas com pessoas que viveram ou testemunharam a empatia — ou a sua ausência —, queremos despertar consciências e provocar mudanças reais na forma como cuidamos e somos cuidados.

Mais do que um podcast, é uma campanha viva pela humanização da saúde.



princípio ativo

toca o coração e a razão

Histórias emocionantes que criam ligação imediata e incentivam a mudança de comportamento.

dá voz a quem viveu na pele

Pacientes, familiares e profissionais partilham experiências que desafiam a forma como olhamos para a saúde.

move a ação

Inspira pequenos gestos diários que tornam os cuidados mais humanos e eficazes.

convidad@s*

temporada I



Filipa Marrana

leveza



Ricardo Vidal

resiliência



Teresa Tavares

humanidade



Ana Matos

cor

convidad@s*

temporada I



Gonçalo Gil Mata

gestão emocional



Denize Machado

música



Sofia Magalhães

comunidade



Paula Rebelo

exposição

Convidad@s*

temporada I



Ana Maria Silva

educação



Clara Oliveira

autoconhecimento



Nuno Tavares

experiência



Susana Almeida

lugar de fala

Convidad@s*

temporada I



Joana Félix

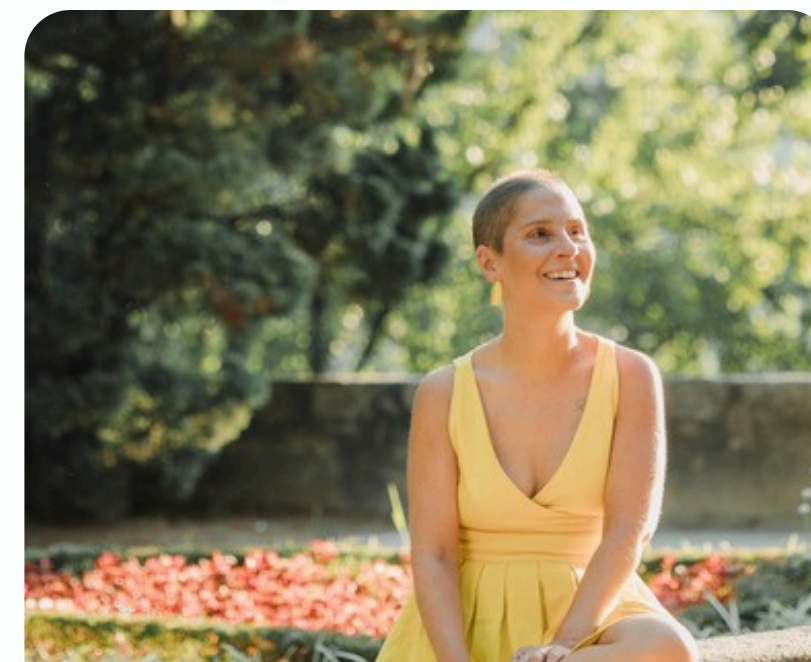
prescrição cultural

episódio
especial >>



Elsa Montenegro

empatia



Ana Ramos

empatia

apoios

Para tornar o Princípio Ativo uma realidade e amplificar a sua mensagem, precisamos de recursos que garantam qualidade técnica e alcance.

O apoio de pessoas, empresas e parceiros é o que permite transformar ideias em histórias capazes de mudar a forma como cuidamos e somos cuidados.



serviços

contribuições técnicas ou logísticas — como roupas para a host, presentes para os convidados, etc. — que asseguram a qualidade e profissionalismo do podcast.

patrocínios

parcerias financeiras ou institucionais que associam as marcas a esta causa inspiradora e de impacto social.

doações

gestos solidários, particulares, de qualquer valor, que juntos criam a força necessária para dar vida ao projeto.

serviço	valor
som & Imagem	4.600€
design	2.500€
espaço	1.500€
decoreação	1000€

orçamento

Queremos que cada episódio do Princípio Ativo tenha a qualidade que a sua mensagem merece.

Por isso, investimos em som e imagem profissionais, design cuidado, um espaço acolhedor e uma decoração que ajude a criar a atmosfera certa para as conversas.

Para dar vida à primeira temporada, precisamos de reunir 9.600€ — não para lucrar, mas para reconhecer e remunerar justamente as pessoas talentosas que se juntaram a esta missão de levar mais empatia à saúde.



Obrigada!



@anacoramos



ana.oliveira.ramos@gmail.com

ERD.
PT

THE PASSENGER

