



# 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 bónus 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**

resiliênci



**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€
decoração	1000€

## orcamento

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

