



“Melhor Nutrição para Melhor Saúde”

Ficha Técnica do Projeto

Tema do Projeto	Promova a sua saúde: 100% Saudável com 0% Sal
Alunos (nome)	Flávio Monteiro / Margarida Rocha / Mariana Robalo / Miguel Cavaco / Pedro Reis / Sara Teles
Docente Orientador	Prof.ª Maria Eduardo Figueira
Instituição(ões) de Ensino	Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa

Objetivos

Atendendo aos problemas atuais relacionados com a saúde, a nossa primeira aposta consistiu na divulgação do produto Bonsalt, através da elaboração de algumas receitas de pratos típicos portugueses. As mesmas foram ainda incluídas numa brochura para ser distribuída pela população, tanto nas farmácias, como noutros locais (metro, autocarro e salas de espera de consultórios médicos e hospitais). Propomos ainda a divulgação em *mupis*, de modo a publicitar de uma forma efetiva este produto, chegando ao maior número de pessoas.

É ainda nosso intuito promover uma forte divulgação nas farmácias, apostando numa promoção prática dos produtos e pratos já confeccionados com Bonsalt. Os utentes das farmácias serão questionados sobre as diferenças relativamente ao pão com sal normal e com Bonsalt, mostrando-lhes as mais-valias deste produto, aliado a uma explicação simplicista das suas vantagens e efeitos.

Metodologia

Este projeto começou pela elaboração do site, o qual serviu como plataforma para a colocação das várias dinâmicas criadas (Receitas, Intervenção Social e Notícias). De seguida, elaborámos as receitas com Bonsalt, com o apoio da Editora Obras em Curso e criámos as brochuras para distribuição pela população, facilitando a sensibilização para esta temática. Posteriormente, procedemos à realização de uma prova cega com pão caseiro feito com Bonsalt e com sal normal, para mostrar às pessoas as poucas diferenças que existem entre um e outro tipo. Esta prova cega na Farmácia permitiu ainda sensibilizar as pessoas para a problemática da hipertensão e aconselhá-las a adquirir melhores hábitos de vida e de alimentação.

Aspetos inovadores contidos no trabalho/projeto

A elaboração das receitas com Bonsalt permite às pessoas adotarem uma alimentação mais cuidada, diminuindo a incidência de casos de hipertensão arterial. Com a colocação das mesmas numa brochura simples e fácil de usar (com íman para frigorífico), a adesão ao Bonsalt pode ser cada vez maior.

Outro aspeto bastante importante é a promoção que poderá ser feita na Farmácia, já que será uma forma eficaz de sensibilizar os utentes.

Principais conclusões

Este projeto reveste-se de uma importância extrema pelo facto de sensibilizar a população para a hipertensão arterial, promovendo ainda o consumo de Bonsalt, um sal próprio para hipertensos e que ajuda ainda na prevenção de novos casos desta doença. O *site* poderá ser sempre atualizado com informação científica pertinente. Instituições da área das doenças cardiovasculares poderão ser possíveis fontes de apoio e de informação, contribuindo para a atualização dos seguintes pontos: comunicação dos problemas, propostas de soluções e ainda ideias para motivar a adesão da população.

Por fim, a forte aposta na promoção, isto é, a estratégia de estar constantemente a apelar à atenção da população através de campanhas, elaboração de novas brochuras e *mupis*, será outra forma de não só dinamizar o site, como também tornar este projeto sustentável.