



“Melhor Nutrição para Melhor Saúde”

Ficha Técnica do Projeto

| | |
|-----------------------------------|--|
| Tema do Projeto | Alimentação Saudável, Coração Feliz! |
| Alunos (nome) | Cláudia Silva / Sofia Ramos / Vera Sousa |
| Docente Orientador | Prof. Sofia Oliveira Martins |
| Instituição(ões) de Ensino | Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa; Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa-Universidade de Évora |

Objetivos

Objetivo Geral:

- * Promover uma alimentação saudável nos idosos na comunidade, de modo a controlar fatores de risco e a progressão das doenças cardiovasculares promovendo um envelhecimento ativo e saudável.

Objetivos Intermédios:

- * Explicar a importância de uma alimentação saudável.
- * Divulgar recomendações alimentares específicas aos idosos, para controlo dos fatores de risco cardiovasculares.
- * Promover a aplicação prática dos conhecimentos alimentares adquiridos pelos idosos.
- * Elucidar a população idosa acerca dos riscos e benefícios da toma de suplementos alimentares na doença cardiovascular.

Metodologia

Programa de educação para a saúde, através de uma abordagem pedagógica e comunitária. Projeto sem fins lucrativos realizável através de:

- Estabelecimento de parcerias e realização de atividades:
 - * Sessão de educação para a saúde e sessão culinária semanal com *chefs* conhecidos
 - * Concurso culinário a nível local e nacional
 - * Publicação de livro de receitas saudáveis e económicas
 - * Sessões de esclarecimento participativas sobre as vantagens e os perigos dos suplementos alimentares

Aspetos inovadores contidos no trabalho/projeto

Sessões na junta de freguesia com consequente concurso.

Publicação de um livro com receitas adequadas para a manutenção da saúde cardiovascular e consequente concurso a nível nacional através da televisão.

Principais conclusões

Pensamos que será possível colocar o projeto em prática visto que é uma problemática de saúde pública muito atual e para a qual várias entidades estão despertas. Consideramos que, tendo em conta os benefícios de saúde pública que seriam obtidos com a aplicação deste projeto e o facto de numa segunda fase ter uma aplicação alargada a todo o país, seria muito positivo para a sociedade portuguesa e teria os apoios necessários à sua implementação.