



“Melhor Nutrição para Melhor Saúde”

Ficha Técnica do Projeto

Tema do Projeto	 <i>Nutri Station</i>
Alunos	Ana Rodrigues Lopes / Fábio Valente / Helena Batista / Tânia Furtado
Docente Orientador	Doutora Joana Sousa
Instituição(ões) de Ensino	Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL)

Objetivo

Desenvolver um projeto de nutrição comunitária (campo de férias), destinado a crianças com excesso de peso e com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos de idade.

Metodologia

1. Pesquisa bibliográfica/levantamento de necessidades;
2. Planeamento:
 - Definição da missão, objetivos, métodos, técnicas e recursos necessários;
3. Desenvolvimento do projeto:
 - Planeamento de diversas atividades em torno da temática alimentação saudável e prática de exercício físico, de acordo com uma sequência lógica de aprendizagem;
 - Criação de uma mascote e de um logotipo, que constituem as imagens de marca do *Nutri Station*;
 - Estabelecimento de parcerias com diversas entidades;
 - Desenvolvimento de meios de divulgação do projeto, através de panfletos e de uma página na internet.

Aspetos inovadores contidos no trabalho/projeto

- ✓ Proposta inovadora de criação de um campo de férias para crianças com excesso de peso, que forma uma aliança entre nutrição, exercício físico e diversão, com uma perspetiva lúdica e dinâmica, algo atualmente inexistente a nível nacional;
- ✓ Projeto sem fins lucrativos e economicamente acessível;
- ✓ Divulgação através das redes sociais;
- ✓ Estabelecimento de diversas parcerias, que potenciam a aplicação do projeto.

Principais conclusões

- A criação de um projeto deste âmbito constitui uma mais-valia no tratamento da obesidade, uma vez que quanto mais precoce for a intervenção, mais eficaz será a alteração dos hábitos alimentares e menor a prevalência de obesidade na vida adulta;
- Pretende-se, com a implementação deste projeto:
 - Observar uma melhoria significativa nos hábitos alimentares das crianças participantes;
 - Registar uma melhoria/normalização dos valores bioquímicos de glicémia, colesterol e triglicéridos;
 - Observar um aumento da prática de exercício físico diário;
 - Contribuir para o controlo da pandemia de obesidade infantil em Portugal.