



“Melhor Nutrição para Melhor Saúde”

Ficha Técnica do Projeto

Tema do Projeto	Ser Saudável, dormindo e comendo melhor na idade sénior
Alunos (nome)	António Pascoal / Líliliana Martins/ Maria do Rosário Braga
Docente Orientador	Maria Raquel Silva/ Teresa Paiva
Instituição(ões) de Ensino	Faculdade Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto

Objetivos

- Disponibilizar informação, cientificamente credível para os idosos, familiares e prestadores de cuidados;
- Informar as pessoas idosas sobre a importância da nutrição na prevenção de certo tipo de doenças, alertando para a prática de atividade física regular, e ainda, sensibilizar para a adoção de hábitos de sono adequados à idade;
- Apresentar recomendações para a promoção de saúde e qualidade de vida, visando a autonomia e independência da população idosa;
- Internacionalizar e oferecer funcionalidades adequadas aos seniores com dificuldades visuais e auditivas, na forma de fonte sonora e de linguagem gestual, e em vários idiomas para que todos os interessados (os próprios, os cuidadores e outros) possam aceder de igual forma à informação disponibilizada.

Metodologia

Procedeu-se à análise do estado da arte no que concerne à nutrição/alimentação, prática de exercício físico, hábitos de sono e doenças incapacitantes de evolução prolongada que comprometem a autonomia, independência e qualidade de vida dos seniores. Com o crescente envelhecimento da população, a saúde constitui um fator essencial para a manutenção da qualidade de vida. Neste sentido, surgiu a necessidade da criação deste *Website* com o intuito de promover a adoção de estilos de vida saudáveis e uma atitude mais participativa na promoção do autocuidado e não só, no sentido de os seniores poderem viver com mais saúde e durante mais anos.

Para tal, a base do presente Projeto/*Website* encontra-se fundamentada e organizada em quatro partes principais: “Nutrição e Alimentação saudável”; “Sono”; “Nutrição e Doença” e “Atividade física”.

Aspetos inovadores contidos no trabalho/projeto

O Website possui duas acessibilidades inovadoras para os utilizadores com dificuldades de visão e de audição e em vários idiomas, isto é, os conteúdos específicos mencionados anteriormente serão divulgados, para além da forma escrita habitual, na forma de som e de língua gestual, pois temos consciência dos problemas de visão de muitos idosos, e de audição de muitos outros idosos, ou restantes utilizadores potencialmente interessados, e cuja língua materna não seja o português.

No sentido de se promover um envelhecimento ativo, criou-se também uma “Agenda sociocultural”, na qual está disponibilizada diversa informação sobre locais e instituições que promovem o relacionamento interpessoal *indoor* e ao ar livre, assim como, a prática de atividade física (por exemplo, a realização de caminhadas, workshops, teatros, exposições, palestras).

Principais conclusões

<http://www.acrpascoal.com/angelini> O *Website* de informação pretende dar uma resposta simples e cientificamente credível a várias preocupações que surgem na idade sénior relacionadas com a nutrição e a saúde, nomeadamente a consideração de uma alimentação saudável, os cuidados alimentares em doenças crónicas, a prática de exercício físico e a importância do sono para a qualidade de vida.