

Ficha Técnica

Tema do Projeto	<i>Step up you life</i> - Exercício físico e Nutrição
Alunos	Filipa Fragoso dos Santos / Filipa Martins Tereso Borges da Silva / Raquel de Oliveira Rodrigues / Tânia Sofia da Silva Pereira
Docente Orientador	Diana Pereira Alexandre
Instituição de Ensino	Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

Objetivos

- Incentivar os doentes oncológicos adultos a adotar estilos de vida saudáveis, nas vertentes da alimentação e exercício físico;
- Promover uma alimentação saudável e a prática regular de exercício físico junto da população geral, sem doença;
- Proporcionar sessões de exercício físico especificamente para doentes oncológicos, em remissão ou sobreviventes de cancro;
- Proporcionar sessões de formação e *workshops* de culinária sobre alimentação saudável para doentes oncológicos e para a população em geral;
- Promover a qualidade de vida da população oncológica.

Metodologia

- Pesquisa de evidência científica sobre a associação entre exercício físico e alimentação saudável e doença oncológica;
- Estudo de mercado e análise da concorrência;
- Identificação das atividades a desenvolver no projeto e recursos necessários;
- Apresentação de ferramentas a utilizar para a implementação do projeto.

Aspetos inovadores contidos no projeto

- Abordar o exercício físico como parte fundamental na recuperação do cancro, oferecendo um serviço específico aos doentes oncológicos e sobreviventes, que, além da componente do exercício físico, inclui a prestação de serviços complementares à recuperação e qualidade de vida, tais como a nutrição, apoio psicológico, fisioterapia e estética e bem-estar.

Ficha Técnica

Principais conclusões

Este projeto pretende dar resposta a uma realidade que carece de ser abordada. Com a implementação do *Step Up Your Life* os doentes oncológicos passariam a ter possibilidade de ser acompanhados por uma equipa de profissionais num espaço único e concebido à imagem das suas necessidades.