



TeenPower

e-Empowering teenagers to prevent obesity  
Projeto IC&DT – POCI-01-0145-FEDER-23557

## EDITORIAL

O excesso de peso e a obesidade em crianças e adolescentes continua com números alarmantes. Recentemente dados do [COSI Portugal](#) mostram que Portugal continua a ser um dos países com as taxas mais elevadas, pelo que a promoção de estilos de vida saudáveis por forma a combater esta epidemia reveste-se de importância. Para tal, e tendo em consideração a origem multifatorial desta condição de saúde e a complexa interação entre múltiplos fatores, torna-se premente uma abordagem multidisciplinar. Infelizmente os programas de intervenção tradicionais não têm conseguido obter a adesão pretendida por parte dos adolescentes. Neste primeiro número da newsletter damos a conhecer o nosso projeto que, acreditamos, vai ao encontro das necessidades dos nossos jovens e desta problemática.

Leiria, 7 de Fevereiro, 2018 | Pedro Miguel Lopes de Sousa | O responsável pela investigação

## O que é o TEENPOWER?

O TeenPower é um **projeto transdisciplinar de investigação-ação**, baseada na prática, que prevê o desenvolvimento de intervenções inovadoras de promoção de comportamentos saudáveis e que partiu da necessidade de criar uma estratégia integrada, criativa e dinâmica.

O objetivo principal consiste no **desenvolvimento, implementação e avaliação de um programa de promoção de comportamentos saudáveis e prevenção de obesidade na adolescência**, baseado na e-terapia.

O projeto visa o *empowerment* cognitivo-comportamental dos adolescentes, através do contacto aumentado e interativo entre adolescente e de uma equipa de saúde multidisciplinar. A inclusão das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) permite otimizar os recursos e maximizar o impacto, em complementaridade com as abordagens convencionais.

## A EQUIPA TEENPOWER

**Coordenador do projeto:**

Pedro Sousa (IPLeia / ESSLei) [pedro.sousa@ipleiria.pt](mailto:pedro.sousa@ipleiria.pt)

**Equipa de investigadores:**

Ana Maria Esperança (Município de Leiria)  
Catarina Reis (IPLeia / ESTG)  
Luís Luís (IPLeia / ESSLei)  
Maria do Carmo Figueiredo (IPSantarém / ESSaúde)  
Maria dos Anjos Dixe (IPLeia / ESSLei)  
Maria Emília Duarte (IPCB/ ESALD)  
Maria Regina Ferreira (IPSantarém / ESSaúde)  
Nuno Fragata Marques (IPLeia / ESAD)  
Nuno Pimenta (IPSantarém / ESDRM)  
Pedro Morouço (IPLeia / ESECS)  
Pedro Gaspar (IPLeia / ESSLei)  
Ricardo Martinho (IPLeia / ESTG)  
Rita Santos Rocha (IPSantarém / ESDRM)  
Roberta Frontini (IPLeia / UIS)  
Rui Paulo (IPCB/ ESECB)  
Rute Crisóstomo (IPCB/ ESALD)  
Samuel Honório (IPCB/ ESECB)  
Sara Dias (IPLeia / ESSLei)

## CONTACTOS

**Morada**

Escola Superior de Saúde de Leiria, IPL  
Morro do Lena – Alto do Vieiro  
Apartado 4163 | 2411-901 Leiria



**Email:** [teenpower@ipleiria.pt](mailto:teenpower@ipleiria.pt)

**Telf.** 244 845300

**Página Facebook:**

<http://www.facebook.com/TeenPowerIPL/>

**Website:** <http://teenpower.ipleiria.pt/>

## PARCEIROS

Co-financiado por:



ACONTECEU...



**TEENPOWER CHEGA À RTP**

O projeto TeenPower foi notícia na RTP. Rita Santos Rocha, subdiretora da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém fala sobre o projeto no programa "Há Volta (Volta ao Conhecimento)".

[Saiba mais](#)

**LEIRIA TEM SAÚDE (CML)**

Sofia Lisboa, ex-vocalista dos Silence 4, foi nomeada embaixadora do programa "Leiria Tem Saúde" do Município de Leiria, programa este que integra também a parceria com o projeto TeenPower.



[Saiba mais](#)



**TEENPOWER NO DIÁRIO DE NOTÍCIAS**

O Projeto TeenPower foi notícia no jornal DN.

[Saiba mais](#)

**TEENPOWER NO SAÚDE ONLINE**

O Projeto TeenPower foi notícia na plataforma Saúde Online.



[Saiba mais](#)