



TEEN *Use it.* POWER[®]

**e-Capacitar os adolescentes
para prevenir a obesidade**

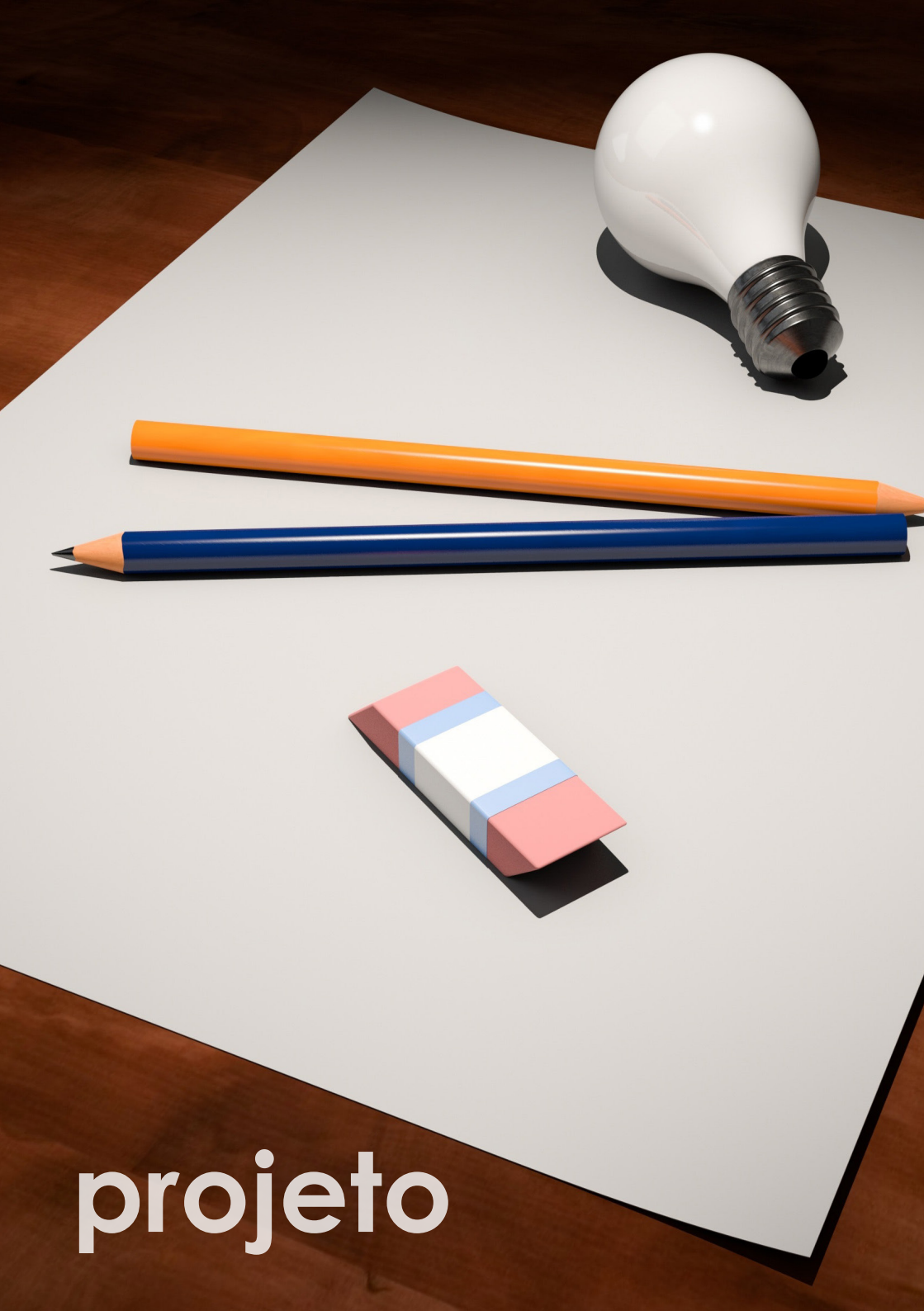
Projeto IC&DT – POCI-01-0145-FEDER-23557





índice

Projeto	Pág 3
Diverte-te	Pág 5
Liga-te	Pág 7
Mexe-te	Pág 9
Monitoriza-te	Pág 11
Apoios	Pág 13



projeto

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 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.





diverte-te

Aprende mais sobre alimentação, exercício físico, sono, gestão de stress, e relações interpessoais enquanto jogas e te divertes!

A utilização de jogos educativos pode ser uma mais-valia quando se trabalha com adolescentes, pela maior capacidade de envolvimento, pelos estímulos e desafios. Usar jogos para promoção de saúde pode tornar a aprendizagem de novos conhecimentos mais interessante e divertida, tornando a transmissão de mensagens e a alteração de comportamentos mais eficaz. As intervenções e-terapêuticas têm inúmeras vantagens: acessibilidade, anonimato, contacto aumentado, ganhos em saúde com menores custos, facilidade de armazenamento e velocidade de atualização da informação, bem como a possibilidade de estabelecer redes de ajuda mútua.

O jogo é uma atividade que dá prazer aos adolescentes, e uma das que lhes consome mais tempo. Para além disso, a literatura tem mostrado que o jogo pode ter inúmeras vantagens na aprendizagem. Na app TeenPower o jogo tem uma componente muito forte e é utilizado com o intuito de promover um estilo de vida mais saudável.



liga-te

Fala online com outros adolescentes.
Tira dúvidas com profissionais de saúde e partilha ideias e sugestões com outros adolescentes da tua idade.

A internet tem imensa informação sobre saúde, mas alguma pode ser confusa ou contraditória. Com esta app o adolescente terá acesso a informação validada, sendo que poderá contactar com profissionais de saúde especializado.

A partilha de informação é feita, não só com profissionais de saúde especializados na área, mas também com outros adolescentes. A app lança desafios onde o adolescente pode competir com ele próprio, mas também com outros. A interação é uma componente importante deste projeto bem como a partilha de experiências, dicas e dúvidas.



mexe-te

Aceita os desafios que te vamos lançando ao mesmo tempo que te mexes e divertes.

O exercício físico e o desporto são extremamente importantes para a saúde física e bem-estar. Infelizmente os adolescentes fazem cada vez menos atividade física, passando cada vez mais tempo em atividades sedentárias que comportam graves riscos de saúde.

Fazer exercício físico, não só melhora a condição física, ajuda a estar melhor preparado para as tarefas diárias e previne o desenvolvimento de algumas doenças, como melhora a capacidade cognitiva, saúde mental e bem-estar.



monitoriza-te

Compreende melhor como é a tua alimentação, o teu padrão de sono ou a tua atividade física.

A automonitorização é extremamente importante para compreender melhor, por exemplo, o nosso padrão de alimentação ou sono. É uma boa forma para melhor compreendermos se estamos no “caminho” correto ou para perceber onde poderemos estar a errar. Utilizar ferramentas interativas para registrar informação pessoal de saúde tem-se revelado fundamental para uma maior auto-responsabilização.

De facto, através da automonitorização pode ser mais fácil conhecermo-nos melhor e darmos informação pertinente ao profissional de saúde, para que ele nos consiga aconselhar da melhor forma.



apoios

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional



**POLITÉCNICO
DE LEIRIA**

COMPETE 2020

Fundação para a Ciência e a Tecnologia

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Instituto Politécnico de Leiria

Instituto Politécnico de Santarém Município de Leiria

Portugal 2020

União Europeia





TeenPower

e-Capacitar os adolescentes para
prevenir a obesidade

Projeto IC&DT – POCI-01-0145-FEDER-23557

<http://www.teenpower.ipleiria.pt>

Facebook | @TeenPowerIPL
Instagram | @teenpoweripl
Email | teenpower@ipleiria.pt
Telf. | 244 845300

Morada

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