



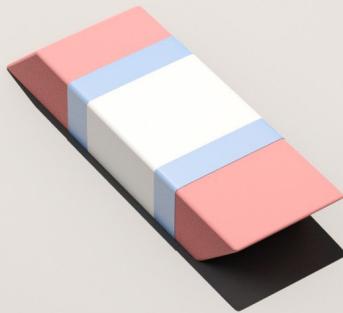
e-Capacitar os adolescentes
para prevenir a obesidade





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.



A photograph of two women in a gym setting. On the left, a woman with long dark hair tied back in a ponytail is wearing a black sports bra with a zipper detail and dark blue leggings. On the right, another woman with blonde hair is wearing a red sports bra and dark blue leggings. Both women are smiling and laughing. They are sitting on the floor with their legs bent and feet flat against the floor. The background shows a rustic brick wall and arched windows.

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.

A photograph of three female softball players in action. They are wearing white jerseys with red accents, black pants, and red belts. The jersey of the player in the center features the word "DELTA" in red letters. All three players are clapping their hands together in a celebratory gesture. The background is a blurred green field.

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



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



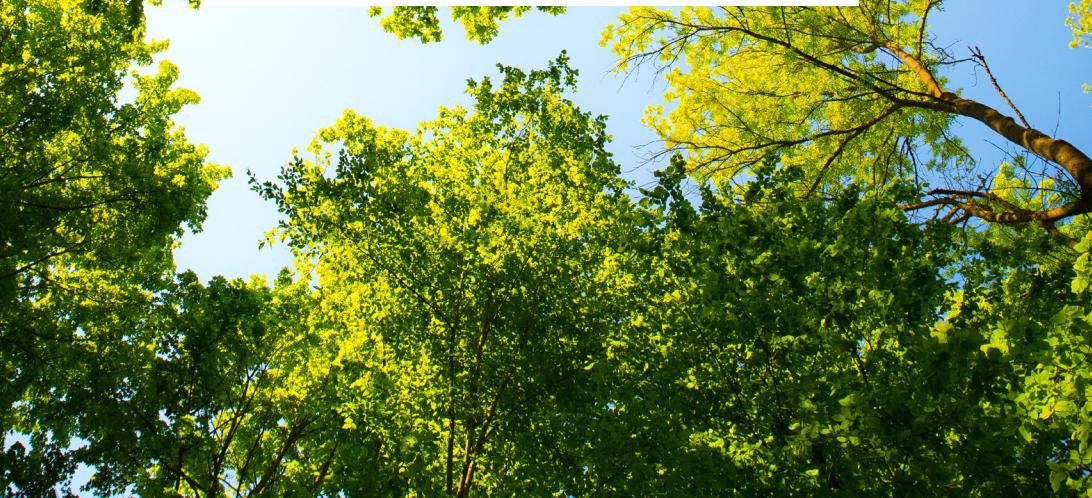


TeenPower

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