

PROJETO EUROPEU HEALTHY DS

O projeto Europeu **HEALTHY DS** é financiado pelo **PROGRAMA ERASMUS+ 2015**, com uma duração de 24 meses, e liderado pela fundação **ASINDOWN Valência** (Espanha) que prevê o desenvolvimento de um programa de formação, para promover a qualidade de vida de pessoas com Síndrome de Down (PSD), através da prevenção da Obesidade.

Este projeto foi lançado com o objectivo principal de aumentar as competências de todo o colectivo envolvido em torno das pessoas com Síndrome de Down (PSD), as suas famílias e profissionais, sobre como se pode prevenir e reduzir a obesidade através de um programa de formação inovador.

Este projeto é formado por outras entidades que dão apoio a pessoas com Síndrome de Down, como DRUŠTVO DOWNOV SINDROM SLOVENIJA, DDSS (Eslovénia), ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PORTADORES DE TRISSOMIA 21 - APPT21 (Portugal), DOWN EGYESÜLET (Hungria) e ASOCIATIA LANGDON DOWN OLTENIA CENTRUL EDUCATIONAL TEODORA, ALDOCET (Roménia). FUNDACIÓN LLUIS ALCANYIS da Universidade de Valência (Espanha) participa como especialista na área da nutrição, bem como o INSTITUTO DE TECNOLOGIA IAT (Alemanha) como especialista no desenvolvimento de ferramentas TIC adaptadas a esta causa.

Objetivos gerais deste projeto são:

- Sensibilizar. Fundamental para que PSD e os seus familiares adquiram estilos de vida saudáveis, de forma a melhorar a sua qualidade de vida.
- Formar. Prática e aquisição de hábitos e competências que permitam aumentar a autonomia de PSD, dos seus familiares e dos profissionais, nas compras e preparação das refeições.
- Promover a prática de atividade física. Incluir a atividade física como uma prática regular no dia-a-dia de PSD, inserida nas rotinas diárias (de estar, viagens, lazer, relações sociais, etc).
- Prevenir doenças. Através da aquisição de hábitos de saúde adequados, como de sono, de higiene pessoal, de atividade física e de hábitos de saúde mental.
- Controlar impulsos. Através do uso de diferentes estratégias para controlar a ingestão da dose diária recomendada (DDR) de alimentos dos diferentes grupos.

Os objetivos específicos deste projeto são:

- Aumentar a consciencialização e compreensão sobre o impacto dos estilos de vida saudáveis.
- Adaptação dos materiais de formação, das actividades práticas e das ferramentas, tendo em consideração as diferentes capacidades.
- Desenvolvimento de ferramentas TIC acessíveis e funcionais de forma a apoiar a metodologia de formação.

Resultados esperados:

- Determinação de factores de sucesso chave e lições compreendidas para a implementação de Modelos de Vida Saudável para PSD, com o envolvimento das famílias e dos profissionais.
- Determinação de factores de sucesso chave e lições compreendidas para a adaptação de metodologias formativas e desenvolvimento de soluções de TIC para PSD.
- Determinação das especificações para o desenvolvimento de um programa de formação bem sucedido dirigido a modelos de vida saudável para PSD.
- Desenvolvimento de uma Metodologia de Formação e de um Conjunto de Materiais Formativos, Actividades e Ferramentas Práticas (OUTPUT1) dirigidas às PSD, famílias e profissionais para facilitar a implementação de um estilo saudável.
- Desenvolvimento de 1 Plataforma de e-formação (OUTPUT2), permitindo a sensibilização, formação e conteúdos adaptados e soluções adaptadas de TIC, assente em jogos para apoiar a metodologia de formação.
- Criação de 5 unidades Healthy DS nas Associações pertencentes ao consórcio de forma a salvaguardar o aproveitamento sustentável do projecto após a conclusão do mesmo.
- Desenvolvimento de acções de disseminação dirigidas ao colectivo europeu relacionado com a Síndrome de Down.

Ações concretizadas e por realizar

O projeto contempla um conjunto de ações a desenvolver ao longo de dois anos, envolvendo todos os parceiros. Passamos a descrever sucintamente que as ações que até ao momento já foram realizadas.

1 - Desenvolvimento de material de formação adequados a adultos com Síndrome de Down. Os manuais teórico-práticos foram desenvolvidos pelos parceiros espanhóis da Universidade de Valência. Os materiais foram apresentados na reunião da Roménia, onde se reuniram todos os parceiros para discutir temáticas relacionadas com o projeto e onde foram apresentadas várias propostas de atividades e jogos para dar ao profissional a liberdade e flexibilidade de escolher o material mais adequado às suas circunstâncias, sempre dependendo das capacidades dos seus alunos, na validação do material.

Foram desenvolvidos tendo como base pontos críticos que influenciam o estado de saúde de PDS.

- Adaptação dos materiais de treino onde foram incluídas as bases para um estilo de vida saudável em PDS tendo em consideração o ambiente que os rodeia;
- Consciencialização da importância de hábitos saudáveis, como uma alimentação adequada, para a saúde;

- Necessidades nutricionais das PSD com base na idade, peso, saúde;
- Pirâmide de um estilo de vida saudável que incluiu, não só conselhos a nível alimentar, mas também outros parâmetros importantes para um estilo de vida saudável, como a atividade física e a higiene;
- Alternativas alimentares saudáveis para PSD, que os ajude a fazer as suas próprias escolhas de uma forma mais saudável, tendo em consideração a sua cultura;
- Desenvolvimento de menus e combinações saudáveis que possam ser facilmente seleccionados/ cozinhados por PSD;
- Apoio ao nível psicológico, fornecendo estratégias de controlo aos estímulos primários e a utilização do reforço positivo como forma de incentivo;
- Aquisição destes hábitos a longo prazo;
- Capacidade de auto-decisão.

Foram desenvolvidos quatro manuais teórico-práticos, com os seguintes temas:

- 1) **Origem dos alimentos**
- 2) **A transformação dos alimentos**
- 3) **Alimentação saudável**
- 4) **Vida Saudável**

2 - Validação dos materiais desenvolvidos na fase anterior: A validação dos manuais teórico-práticos ocorreu durante 4 Sábados do mês de Outubro e Novembro de 2016. A validação foi efetuada em ambiente de sala aula com 12 jovens adultos com Síndrome de Down, entre os 18 e os 40 anos de idade.

A formação foi efetuada pelas nutricionistas Rita Costa Gomes e Joana Marques de Almeida, nutricionistas do Centro de Desenvolvimento Infantil Diferenças desde 2015. Felizmente a formação foi um êxito e todos os participantes, respetivos familiares e formadores ficaram satisfeitos com os resultados e o nível de conhecimentos adquiridos.



3 - Análise estatística e avaliação dos resultados obtidos nas validações efetuadas pelos parceiros. Após a validação dos materiais desenvolvidos cada parceiro efetuou a análise estatística dos resultados obtidos, de forma a validarmos a eficácia dos mesmos e procedermos à melhoria do material. Na reunião de Lisboa onde, mais uma vez, se reuniram os parceiros foram discutidos os resultados obtidos por cada parceiro, foram ouvidas as propostas de melhoria do material criado até ao momento e iniciou-se a criação da plataforma de e-formação.

4 - Melhoria dos materiais desenvolvidos até ao momento e criação da plataforma e-formação. Nesta fase do projeto os parceiros espanhóis da Universidade de Valência procederam a alteração e melhoria dos materiais desenvolvidos anteriormente com base em todas as sugestões dadas na reunião de Lisboa, pelos diferentes parceiros. Os materiais foram remodelados e traduzidos novamente à língua respetiva de cada país.

Ao mesmo tempo, os parceiros do INSTITUTO DE TECNOLOGIA IAT (Alemanha) iniciaram a criação da plataforma de e-formação com base no projeto inicialmente idealizado e nas propostas de melhoria que foram fornecidas pelos parceiros na última reunião.



5 - Validação dos conteúdos formativos e da plataforma e-formação. Esta fase do projeto irá iniciar-se a partir de Maio de 2017 e contará com a participação de cerca de 15 adultos, que poderão utilizar os conteúdos disponíveis, aceder a vídeos e a recursos formativos e também a um acompanhamento de um profissional que o ajudará a implementar um estilo de vida saudável.

6 - Análise dos resultados obtidos. Após a participação dos adultos, será realizada uma análise dos resultados obtidos. Será também aplicado um conjunto de questionários de avaliação de forma a recolher e comparar e partilhar os resultados pelos parceiros envolvidos.

A plataforma continuará disponível e acessível para que mais interessados possam usufruir dos conteúdos formativos, das actividades propostas e das ferramentas disponíveis.

Este projeto tem-se vindo a mostrar uma mais valia na capacitação de jovens adultos com Síndrome de Down para realizarem escolhas alimentares saudáveis e optarem, de livre vontade, por estilos de vida mais saudáveis. Todo o material que está a ser desenvolvido parece ser, até ao momento útil, na transmissão de conhecimentos nestas áreas e prevê-se que, no futuro, possa chegar a várias famílias. Desta forma, esperamos que ocorra um aumento da sensibilização relativamente ao tema do excesso de peso e obesidade nesta população e que provoque a mudança de hábitos e conseqüentemente um controlo maior sobre o peso, hábitos sedentários, higiene e saúde de um modo geral.

Mais informações em www.healthyds.eu

Equipa Nacional (APPT21)

Nutricionistas

Joana Almeida

Rita Gomes

serviconutricao.diferencas@gmail.com

Coordenação do Projeto

Fernando Ferreira

fferreira@appt21.org.pt

