

MEMÓRIA DESCRITIVA

O desafio “Jogo da Dieta Mediterrânica”, previu a elaboração de um jogo de tabuleiro, que pretende sensibilizar a comunidade escolar da nossa instituição (Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto) sobre o que é a Dieta Mediterrânica, quais os seus princípios e potenciais benefícios.

Com o fácil acesso a alimentos gordurosos, açucarados, processados, etc... e devido a ritmos de vida acelerados da população durante o seu dia a dia, é cada vez mais comum que o Homem opte por estilos de vida não tão saudáveis. No entanto, é essencial repensar essas mesmas escolhas e pensar nos benefícios da dieta mediterrânica.

A dieta mediterrânica é muito mais do que apenas um plano alimentar; é um estilo de vida que promove a saúde e o bem-estar em diversos aspetos, baseada nos padrões alimentares tradicionais dos países mediterrâneos, como da Grécia, Itália e Espanha, esta dieta é reconhecida pelos seus inúmeros benefícios para a saúde física e mental.

Este tipo de dieta enfatiza o consumo abundante de alimentos frescos e naturais, como de frutas, de legumes, de verduras, de nozes, de sementes e de grãos integrais. Estes alimentos são ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes, proporcionando os nutrientes essenciais para o corpo e ajudando a prevenir uma série de doenças crónicas, como as doenças cardíacas, a diabetes tipo 2 e determinados tipos de cancro. Para além disso, a dieta mediterrânea inclui o consumo moderado de proteínas de alta qualidade, como a de peixes, de aves, de laticínios, de ovos e de leguminosas, onde estas são importantes para a construção e reparação dos tecidos musculares do corpo, bem como para o funcionamento adequado do sistema imunológico. Um dos pilares fundamentais da dieta mediterrânea é o uso de gorduras saudáveis, especialmente a do azeite extra virgem. O azeite, é uma fonte rica em ácidos gordos monoinsaturados, que são conhecidos pelos seus efeitos benéficos sobre a saúde do coração, ajudando a reduzir o colesterol LDL e aumentar o colesterol HDL

Para dar resposta a este desafio, num primeiro momento foi realizada uma pesquisa face à Dieta Mediterrânica, onde ficamos a perceber como é constituída uma refeição típica pertencente a este tipo de dieta, bem como os seus impactos para com a saúde humana. Após a mesma pesquisa iniciou-se a elaboração do jogo intitulado “Caminho do Mediterrâneo”, onde fizemos um tabuleiro de jogo em cartão com as medidas 47,5 por 41,5 cm, as cartas de jogo com as perguntas e desafios também em cartão com as



medidas 9 por 6 cm (15 cartas de perguntas e 15 cartas de desafios), os 5 peões de jogo em cartão e 50 fichas de “calorias” com pedaços de rolhas de cortiça.

A realização da atividade envolveu a participação de 5 elementos do Conselho Eco-Escolas, com idades compreendidas entre os 20 e os 25 anos.