

## Jogo da Dieta Mediterrânica



**turma: TAS e TCP 24-27**

**Penacova, 25 de maio de 2026**

# Contextualização

## Quem somos

Este jogo foi desenvolvido pelos alunos da turma dos cursos profissionais de Técnico Auxiliar de Saúde e Técnico de Cozinha e Pastelaria da Escola Profissional de Penacova, no âmbito do programa Eco-Escolas. A realização deste projeto permitiu unir conhecimentos das duas áreas de formação, promovendo o trabalho em equipa, a criatividade e a sensibilização para estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis.

A escolha do tema da Dieta Mediterrânica surgiu no contexto do projeto de Cidadania e Desenvolvimento da turma, com o objetivo de incentivar hábitos de alimentação saudável e conscientes. Através deste jogo, pretende-se sensibilizar os jogadores para a importância de uma alimentação equilibrada, da prática de hábitos saudáveis e da valorização de alimentos locais e sustentáveis, promovendo simultaneamente a educação para a saúde e para o ambiente.

## Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica baseia-se principalmente em alimentos frescos, pouco processados e de origem vegetal. A própria palavra “dieta” vem do grego *diaita*, que significa “modo de vida”. A UNESCO reconheceu este padrão alimentar como Património Cultural Imaterial da Humanidade em 2013. ([Unesco Beni Culturali](#))

Em Portugal, a comunidade representativa da Dieta Mediterrânica é a cidade de Tavira. ([CUF](#))

A Dieta Mediterrânica caracteriza-se por um consumo elevado de alimentos de origem vegetal, como fruta fresca, legumes e hortícolas, leguminosas — incluindo feijão, grão e lentilhas —, cereais integrais e frutos secos. O azeite é utilizado como principal fonte de gordura, sendo também frequente o consumo moderado de peixe e marisco. Os laticínios, sobretudo iogurtes e queijo, são consumidos em pequenas quantidades, enquanto a carne vermelha deve ser ingerida apenas ocasionalmente. A utilização de ervas aromáticas e especiarias é igualmente valorizada, permitindo reduzir o consumo excessivo de sal.

Para além da alimentação, a Dieta Mediterrânica promove hábitos de vida saudáveis, como as refeições em família e o convívio à mesa, a preferência por alimentos locais e sazonais, a prática regular de atividade física e uma boa hidratação diária. Valoriza ainda a cozinha simples e tradicional, baseada em produtos frescos e pouco processados.

Na Pirâmide da Dieta Mediterrânica, a base é constituída por vegetais, cereais integrais, fruta, azeite, água e atividade física, considerados fundamentais para um estilo de vida equilibrado. No topo encontram-se os doces, as carnes vermelhas e os alimentos ultraprocessados, que devem ser consumidos apenas ocasionalmente e em pequenas quantidades.

A evidência científica associa a Dieta Mediterrânica a vários benefícios para a saúde. Este padrão alimentar contribui para a saúde cardiovascular, ajudando a reduzir o colesterol LDL, a hipertensão arterial e o risco de enfarte e AVC. Favorece também o controlo do peso, promovendo maior saciedade e um metabolismo mais equilibrado. Está ainda associado à prevenção de doenças como a diabetes tipo 2, alguns tipos de cancro e doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer. Além disso, as populações mediterrânicas apresentam frequentemente maior esperança de vida e um envelhecimento mais saudável.

Um exemplo de um dia alimentar inspirado na Dieta Mediterrânica pode incluir, ao pequeno-almoço, pão integral com azeite e tomate, iogurte natural e fruta. Ao almoço, é comum consumir sopa de legumes, peixe grelhado acompanhado de salada e arroz integral, terminando com fruta da época. O lanche pode incluir frutos secos e chá ou uma infusão, enquanto ao jantar se privilegiam pratos com leguminosas, sopa rica em vegetais, omelete ou peixe e hortícolas cozidos.

Por outro lado, é aconselhado reduzir o consumo de refrigerantes, fast food, carnes processadas, excesso de açúcar, produtos ultraprocessados e gorduras trans, por estarem associados a diversos problemas de saúde.

Em Portugal, existem muitos elementos típicos da Dieta Mediterrânica, como o consumo diário de sopa, azeite, peixe, pão tradicional, leguminosas e fruta da época. No entanto, os especialistas alertam que o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados tem vindo a afastar parte da população deste modelo alimentar tradicional.

A Dieta Mediterrânica não deve ser vista apenas como uma dieta para emagrecer, mas sim como um estilo de vida saudável e equilibrado. O seu principal objetivo é promover a saúde, o bem-estar, o prazer à mesa e a sustentabilidade, sendo a perda de peso uma consequência natural da adoção de hábitos mais saudáveis.

## Sustentabilidade e Ambiente

A sustentabilidade e a proteção do ambiente são princípios importantes da Dieta Mediterrânica e do programa Eco-Escolas. Este modelo alimentar valoriza o consumo de alimentos produzidos localmente e na época própria, reduzindo o impacto ambiental associado ao transporte e conservação dos produtos. A escolha de alimentos frescos, sazonais e da própria região contribui para uma alimentação mais saudável, para a valorização da agricultura local e para a redução do desperdício alimentar. Através do programa Eco-Escolas, este projeto pretende sensibilizar para a importância de adotar hábitos mais conscientes e sustentáveis, promovendo o respeito pelo ambiente e pela saúde.

# Objetivos do Jogo

O principal objetivo deste jogo é promover a aprendizagem e a reflexão sobre a alimentação saudável e os princípios da Dieta Mediterrânica, de uma forma dinâmica e divertida. Através de perguntas e desafios, os jogadores poderão adquirir conhecimentos sobre hábitos alimentares saudáveis, sustentabilidade e bem-estar. Ao mesmo tempo, o jogo incentiva a participação, o convívio e a diversão em grupo, valorizando o trabalho em equipa e a partilha de experiências.

# Componentes do Jogo

## Tabuleiro

O tabuleiro do jogo é composto por 90 casas, incluindo a casa de início e a casa final. Ao longo do percurso, os jogadores encontram diferentes tipos de casas, como casas de perguntas e desafios relacionados com a alimentação saudável, a Dieta Mediterrânica, a sustentabilidade e os hábitos de vida saudáveis. Estas casas tornam o jogo mais dinâmico e educativo, incentivando a aprendizagem de forma divertida e interativa.

O tabuleiro inclui ainda casas especiais assinaladas com uma estrela, consideradas casas seguras. Sempre que um jogador se encontra numa destas casas, o seu peão não pode ser “comido” pelos restantes jogadores, não sendo obrigado a recuar no percurso. Esta regra acrescenta estratégia e emoção ao jogo, promovendo simultaneamente o convívio e a diversão em grupo.



## Peões



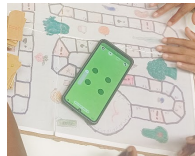
A turma escolheu 9 possibilidades de peões para serem utilizados pelos jogadores ao longo do jogo. Os peões foram selecionados de acordo com o tema da Dieta Mediterrânica e representam diferentes alimentos e elementos associados à alimentação saudável e sustentável. Cada jogador deve escolher o peão com que mais se identifica antes do início da partida, tornando o jogo mais personalizado e divertido.

Para a construção dos peões, foi utilizada uma estratégia criativa com recurso a papelão reciclado, permitindo que os mesmos permanecessem em pé durante o jogo. Esta escolha valorizou a reutilização de materiais e a preocupação ambiental, indo ao encontro dos princípios do programa Eco-Escolas e da sustentabilidade promovida ao longo de todo o projeto.



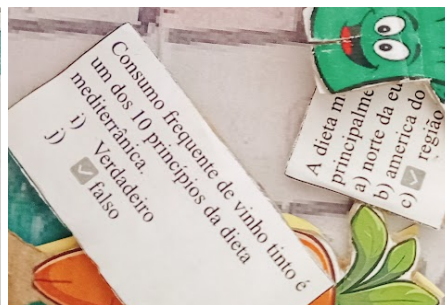
## Dado

A caixa do jogo inclui um dado simples e equilibrado, necessário para a realização das jogadas e deslocação dos peões ao longo do tabuleiro. No entanto, para tornar o jogo mais prático e adaptado às novas tecnologias, os jogadores podem também optar pela utilização de um dado digital através do telemóvel.



## Cartas

A caixa do jogo contém ainda 21 cartões de perguntas de escolha múltipla e 21 cartões de desafios. As perguntas abordam temas relacionados com o tema, permitindo aos jogadores aprenderem enquanto jogam. Já os cartões de desafio incentivam a participação ativa e tornam o jogo mais divertido e dinâmico, através de pequenas tarefas e situações relacionadas com o tema do projeto: incluindo mímica, palavras proibidas e tentativas de fazer rir os adversários.



# Preparação do Jogo

Antes de iniciar o jogo, os jogadores devem colocar todos os cartões de perguntas e desafios nos respectivos locais indicados e posicionar os peões na casa de partida. Cada participante escolhe o peão com que mais se identifica e prepara-se para iniciar o percurso pelo tabuleiro.

## Como Jogar

### Ordem e movimentos dos jogadores

O primeiro jogador a jogar será o mais novo do grupo. A partir desse momento, a ordem de jogo segue no sentido da direita, com cada jogador a lançar o dado e avançar o número de casas correspondente ao resultado obtido. No caso de cair numa casa com outro jogador, o jogador que lá estava é “comido” e deve recuar para a casa anterior que estiver livre, a menos que se trate de uma casa segura, representada por uma estrela, aí podem permanecer mais de um jogador em simultâneo.

### Regras especiais

Durante o jogo, os jogadores podem ser “comidos” caso um adversário pare na mesma casa do tabuleiro. Quando isso acontece, o jogador que foi “comido” deve recuar até à casa anterior que se encontre livre, continuando o jogo normalmente a partir dessa posição.

Existem três tipos de casas especiais no tabuleiro. As casas com estrela representam casas seguras, onde os jogadores não podem ser “comidos” por outros participantes. As casas desafio, identificadas com o símbolo “!”, obrigam o jogador a retirar um cartão de desafio, sendo o desafio realizado com o jogador que se encontra à sua direita. Se o jogador vencer o desafio, tem direito a lançar novamente o dado; caso contrário, a vez passa ao jogador seguinte.

Nas casas pergunta, identificadas com o símbolo “?”, o jogador à direita deve ler uma pergunta de escolha múltipla ao jogador que caiu nessa casa. Se a resposta estiver correta, o jogador pode voltar a jogar; se errar, a jogada passa ao participante seguinte.

### Como Ganhar

Ganha o jogador que chega em primeiro lugar à casa Fim.

## Memória Descritiva

O jogo da Dieta Mediterrânea foi desenvolvido pelos alunos dos cursos profissionais de Técnico Auxiliar de Saúde e Técnico de Cozinha e Pastelaria da Escola Profissional de Penacova, no âmbito do projeto de Cidadania e Desenvolvimento e do programa Eco-Escolas. O principal objetivo deste projeto foi sensibilizar para a importância da alimentação saudável, da sustentabilidade e dos hábitos de vida equilibrados, através de uma atividade educativa, criativa e divertida.

Numa fase inicial, a turma foi dividida em vários grupos de trabalho. Todos os alunos começaram por realizar uma pesquisa sobre a Dieta Mediterrânea, recolhendo informações sobre os seus princípios, benefícios e principais características. Posteriormente, os diferentes grupos partilharam entre si os conhecimentos adquiridos, permitindo criar uma base comum de ideias para o desenvolvimento do jogo.

Após esta fase de pesquisa, cada grupo ficou responsável por diferentes tarefas. Um dos grupos dedicou-se à elaboração das regras básicas e das orientações do jogo. Outro grupo trabalhou na criação de perguntas e desafios que tornassem o jogo mais dinâmico, educativo e divertido para os jogadores. Um terceiro grupo ficou responsável pela criação e desenho do tabuleiro, procurando desenvolver um percurso apelativo e organizado. Outros alunos dedicaram-se à criação do logótipo e da capa do jogo, enquanto outro grupo definiu os peões e os elementos gráficos associados ao tema da Dieta Mediterrânea.



Ao longo da realização do projeto, uma das maiores dificuldades foi encontrar consensos e conciliar ideias entre os 21 alunos da turma, todos com grande criatividade e diferentes sugestões. A escolha das cores, das regras, dos símbolos e do design final exigiu muito diálogo, cooperação e trabalho em equipa. O tabuleiro passou por várias fases de construção e alteração até chegar ao modelo final, acontecendo o mesmo com o logótipo do jogo. Depois de criado, o logótipo foi ainda submetido a ferramentas de Inteligência Artificial, permitindo melhorar os contornos, as cores e a qualidade visual da imagem final.

Na construção do tabuleiro, da caixa e dos peões foram utilizados materiais recicláveis, como cartões e papelão disponíveis na escola, valorizando a reutilização de materiais e a preocupação ambiental. Foi um trabalho interdisciplinar na medida em que usamos conhecimentos de biologia, matemática para a ampliação do tabuleiro, TIC para a criação e melhoramento das imagens e português para a redação das regras e da reflexão final. Esta escolha permitiu integrar os princípios da sustentabilidade promovidos pelo programa Eco-Escolas, tornando o projeto mais ecológico e consciente do ponto de vista ambiental.



A realização deste jogo permitiu aos alunos desenvolver competências de pesquisa, criatividade, comunicação, cooperação e resolução de problemas, promovendo simultaneamente a educação para a saúde, a cidadania e o respeito pelo ambiente.



## Anexos

<p>Mímica (no jogo da mímica podes usar gestos e sons, mas numa palavras)</p> <p><b>Banana</b></p>	<p>Mímica (no jogo da mímica podes usar gestos e sons, mas numa palavras)</p> <p><b>Alface</b></p>	<p>Mímica (no jogo da mímica podes usar gestos e sons, mas numa palavras)</p> <p><b>Azeite</b></p>
<p>Mímica (no jogo da mímica podes usar gestos e sons, mas numa palavras)</p> <p><b>Vitaminas</b></p>	<p>Mímica (no jogo da mímica podes usar gestos e sons, mas numa palavras)</p> <p><b>Cenoura</b></p>	<p>Mímica (no jogo da mímica podes usar gestos e sons, mas numa palavras)</p> <p><b>Maçã</b></p>
<p>Palavras Proibidas (Neste jogo podes falar mas sem dizeres as palavras proibidas) <u>ervas aromáticas; coentros; verde;</u></p> <p><b>Salsa</b></p>	<p>Palavras Proibidas (Neste jogo podes falar mas sem dizeres as palavras proibidas) <u>alface; pepino; vermelho</u></p> <p><b>Tomate</b></p>	<p>Palavras Proibidas (Neste jogo podes falar mas sem dizeres as palavras proibidas) <u>animal; galinha; galo; carne branca</u></p> <p><b>Frango</b></p>
<p>Palavras Proibidas (Neste jogo podes falar mas sem dizeres as palavras proibidas) <u>líquido, vinho, transparente, vida</u></p> <p><b>Água</b></p>	<p>Palavras Proibidas (Neste jogo podes falar mas sem dizeres as palavras proibidas) <u>água; animal; escamas; espinhas</u></p> <p><b>Peixe</b></p>	<p>Palavras Proibidas (Neste jogo podes falar mas sem dizeres as palavras proibidas) <u>ambiente; equilíbrio; verde;</u></p> <p><b>Sustentabilidade</b></p>
<p><b>Ri Ri</b> (Explica ao teu adversário que se ele se rir perde uma jogada, se ele não se rir quem perde uma jogada és tu) <u>podes fazer caretas ou contar uma piada</u></p>	<p><b>Ri Ri</b> (Explica ao teu adversário que se ele se rir perde uma jogada, se ele não se rir quem perde uma jogada és tu) <u>podes fazer caretas ou contar uma piada</u></p>	<p><b>Ri Ri</b> (Explica ao teu adversário que se ele se rir perde uma jogada, se ele não se rir quem perde uma jogada és tu) <u>podes fazer caretas ou contar uma piada</u></p>
<p>Mímica (no jogo da mímica podes usar gestos e sons, mas numa palavras)</p> <p><b>Vegetais</b></p>	<p>Mímica (no jogo da mímica podes usar gestos e sons, mas numa palavras)</p> <p><b>Gorduras Saudáveis</b></p>	<p>Mímica (no jogo da mímica podes usar gestos e sons, mas numa palavras)</p> <p><b>Proteínas</b></p>
<p>Palavras Proibidas (Neste jogo podes falar mas sem dizeres as palavras proibidas) <u>Maçã; banana; pêssigo; morango</u></p> <p><b>Frutas</b></p>	<p>Palavras Proibidas (Neste jogo podes falar mas sem dizeres as palavras proibidas) <u>trigo, centeio, aveia, milho</u></p> <p><b>Cereais</b></p>	<p>Palavras Proibidas (Neste jogo podes falar mas sem dizeres as palavras proibidas) <u>cultura; costume; legado; herança</u></p> <p><b>tradição</b></p>

<p>A dieta mediterrânea tem origem principalmente em que região?</p> <p>a) norte da europa  b) america do sul  c) <input checked="" type="checkbox"/> região do Mediterrâneo</p>	<p>Qual é a principal gordura usada na dieta mediterrânea?</p> <p>a) manteiga  b) óleo de palma  c) <input checked="" type="checkbox"/> azeite</p>	<p>Qual destes alimentos é mais consumido na dieta mediterrânea?</p> <p>a) fast food  b) <input checked="" type="checkbox"/> legumes  c) doces industriais</p>
<p>Que tipo de carne é mais recomendada na Dieta Med.?</p> <p>a) carne vermelha  b) <input checked="" type="checkbox"/> carne branca  c) enchidos</p>	<p>Qual destes alimentos é a base da dieta mediterrânea?</p> <p>a) arroz branco refinado  b) pão branco  c) <input checked="" type="checkbox"/> cereais integrais</p>	<p>Qual destes alimentos são comuns na dieta mediterrânea?</p> <p>a) amendoins fritos  b) <input checked="" type="checkbox"/> nozes (frutos secos)  c) snacks industriais</p>
<p>O consumo de peixe na dieta mediterrânea é:</p> <p>a) inexistente  <input checked="" type="checkbox"/> Frequente  c) proibido</p>	<p>A dieta mediterrânea incentiva o consumo de fruta:</p> <p>a) duas vezes por semana  b) <input checked="" type="checkbox"/> todos os dias  c) durante os dias úteis</p>	<p>Qual destas bebidas é mais valorizada na dieta mediterrânea?</p> <p>a) <input checked="" type="checkbox"/> água  b) bebidas energéticas</p>
<p>Que alimento deve ser consumido com maior frequência?</p> <p>a) carne vermelha  b) <input checked="" type="checkbox"/> Peixes  c) doces</p>	<p>Que nutriente presente no peixe é benéfico ao coração?</p> <p>a) ferro  b) <input checked="" type="checkbox"/> Ômega-3  c) cálcio</p>	<p>Qual é a justificação científica para o uso do azeite como boa gordura?</p> <p>a) contém de gorduras saturadas  b) <input checked="" type="checkbox"/> rico em gorduras monoinsaturadas e compostos bioativos</p>
<p>Que padrão alimentar está associado à redução de diversas doenças?</p> <p>a) <input checked="" type="checkbox"/> alta densidade de fibras, antioxidantes e fitoquímicos  b) exclusão de carboidratos</p>	<p>Frugalidade e cozinha simples é um dos 10 princípios da dieta mediterrânea.</p> <p>a) <input checked="" type="checkbox"/> Verdadeiro  b) falso</p>	<p>Convivialidade à volta da mesa é um dos 10 princípios da dieta mediterrânea.</p> <p>c) <input checked="" type="checkbox"/> Verdadeiro  d) falso</p>
<p>Elevado consumo de produtos de origem animal é um dos 10 princípios da dieta mediterrânea.</p> <p>e) Verdadeiro  f) <input checked="" type="checkbox"/> falso</p>	<p>Utilização de ervas aromáticas é um dos 10 princípios da dieta mediterrânea.</p> <p>g) <input checked="" type="checkbox"/> Verdadeiro  h) falso</p>	<p>Consumo frequente de vinho tinto é um dos 10 princípios da dieta mediterrânea.</p> <p>i) Verdadeiro  j) <input checked="" type="checkbox"/> falso</p>
<p>Consumo moderado de laticínios é um dos 10 princípios da dieta mediterrânea.</p> <p>k) <input checked="" type="checkbox"/> Verdadeiro  l) falso</p>	<p>Consumo de azeite é um dos 10 princípios da dieta mediterrânea.</p> <p>m) <input checked="" type="checkbox"/> Verdadeiro  n) falso</p>	<p>Consumo de vegetais produzidos localmente e da época é um dos 10 princípios da dieta mediterrânea.</p> <p>o) <input checked="" type="checkbox"/> Verdadeiro  p) falso</p>