



3 203700 002905



## NoHoW

### Contrariar a obesidade na Europa

Texto Patrícia Ramos | Imagem NoHoW

Um consórcio de 12 entidades europeias – de países como Portugal, Dinamarca, Reino Unido, Finlândia e Irlanda – está a desenvolver o projeto NoHoW.

Mais do que ajudar as pessoas a perderem peso, a ideia é ajudá-las a não voltar a ganhar peso.

Com um financiamento de mais de 4.900.000€, no âmbito do Horizonte 2020 (programa-quadro de investigação e inovação da União Europeia), o consórcio irá construir um *Toolkit* que incluirá aplicações digitais, balanças inteligentes e monitores de atividade que definiram modelos de predição personalizados consoante a ótima eficácia para cada um dos participantes.

Pedro Teixeira, Professor Catedrático do Departamento de Exercício e Saúde da [Faculdade de Motricidade Humana](#) da Universidade de Lisboa, e coordenador do desenvolvimento do *Toolkit*, em conjunto com a equipa da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, indicou que “intervenções como esta (...) são necessárias para a mudança comportamental e sucesso a longo prazo”.

#### Inovar é...

Colocar-se em posição de trilhar o caminho menos percorrido (para que no futuro outros o reconheçam como seu).

#### Virtudes de um investigador

Curiosidade pelas ideias e dedicação ao conhecimento, rigor e objetividade, capacidade de comunicação escrita e oral, convivência natural com a crítica externa (e grande tolerância, se não mesmo resistência feroz, à autocrítica).

#### Coloque por ordem crescente de importância: inovação, tecnologia e ciência.

Tecnologia, inovação, ciência.

#### A chave para o sucesso é...

Atitude de curiosidade pelas ideias e dedicação ao conhecimento, uso de metodologias rigorosas, capacidade de inovar regularmente, e gerar e manter equipas e redes frutuosas!

#### Os apoios, bolsas e financiamentos são...

Um recurso essencial - tal como em qualquer outra área da sociedade - e um meio para atingir o fim: tecnologia, inovação, conhecimento.

#### Lema de vida

“O caminho faz-se caminhando” ou “A meta é o caminho”.

#### App favorita

A que ainda está para vir (hoje: Basecamp ou GoToMeeting).

#### Hobbies

Corrida e participação em ações de solidariedade.

// [www.nohow.eu](http://www.nohow.eu)