



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Relatório de Estágio

Elaborado por Sónia Patrícia Quintais Bento Castro

Aluno nº 20192353

Orientador Externo: Dra. Rita Garcia

Orientador Interno: Professora Dra. Susana Arranhado

Barcarena

Junho 2022

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Relatório de Estágio

Elaborado por Sónia Patrícia Quintais Bento Castro

Aluno nº 20192353

Orientador Externo: Dra. Rita Garcia

Orientador Interno: Professora Dra. Susana Arranhado

Barcarena

Junho de 2022

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste documento

Agradecimentos

“ A única razão para o tempo existir é para que tudo não aconteça no mesmo instante”,
Albert Einstein.

A vida é feita de momentos e desafios que nos propomos a cumprir, para a realização deste levou o seu tempo, mas com o apoio, compreensão e amor, de algumas pessoas muito importantes na minha vida, consegui. Sem o seu apoio seria difícil conseguir o meu tempo.

Um muito obrigado aos meus pais Carlos e Helena pela insistência de que eu sou capaz, ao meu esposo Bruno pela paciência e ajuda ao longo destes anos que me permitiram chegar hoje aqui, e à minha pequenina Júlia que compreendeu que a mãe por vezes não podia brincar porque tinha trabalhos para fazer.

Um obrigada muito especial à Professora Dra. Ana Valente pela força e motivação para iniciar este percurso e à minha orientadora interna Professora Dra. Susana Arranhado pela ajuda, amizade e orientação.

Os meus agradecimentos à empresa Balança D’Emoções Lda. por me ter recebido e pela oportunidade de fazer parte desta equipa e à minha orientadora externa Dra. Rita Garcia. Foi muito gratificante, entre trabalho, risadas e ansiedade, cresci como pessoa e como profissional.

Um último obrigado aos meus colegas de turma pelo apoio e bons momentos passados e à instituição Universidade Atlântica por tão bem me ter acolhido.

Índice

Índice de figuras	II
Índice de Tabelas	III
Lista de abreviaturas e siglas	IV
1. Introdução	1
2. Objetivos	3
2.1. Gerais	3
2.2. Específicos	3
3. Orientação e duração dos Estágios	4
4. Descrição do local de Estágio	5
4. Atividades desenvolvidas	7
5. Outras atividades	17
6. Conclusão	18
7. Referências Bibliográficas	19
Anexos	21

Índice de figuras

Figura 1. Logotipo Natur House	5
Figura 2. Consultório Natur House de Corroios	6
Figura 3. Diagrama com características das 100 consultas assistidas	7
Figura 4. Material utilizado para realizar medições antropométricas no centro <i>Natur House</i> de Corroios	9
Figura 5. Medição de perímetros antropométricos	9
Figura 6. Realização da Avaliação da Composição corporal	16

Índice de Tabelas

Tabela 1. Evolução dos dados antropométricos do caso clínico	12
Tabela 2. Avaliação de Risco Cardiovascular de Novos Clientes	14

Lista de abreviaturas e siglas

DCNT - Doenças crónicas não transmissíveis

DCV - Doenças cardiovasculares

HTA - Hipertensão arterial

IMC – Índice de massa corporal

IC - Índice conicidade

%MG - Percentagem massa gorda

OMS - Organização Mundial de Saúde

PAbd - Perímetro abdominal

PAnca - Perímetro anca

PC - Perímetro cintura

YLDs - Years lived with disability

1. Introdução

O presente relatório descreve as atividades desenvolvidas no âmbito da unidade curricular Estágio em Ciências da Nutrição do 8º semestre da licenciatura em Ciências da Nutrição da Atlântica - Instituto Universitário, realizadas no centro dietético *Natur House* de Corroios.

Especificamente para a população portuguesa, de acordo com os dados mais recentes do Global Burden Disease (2019), o excesso de peso (incluindo a obesidade) também está entre os principais fatores de risco para a carga de doenças crónicas não transmissíveis (DCNT) no nosso país, contribuindo para cerca de 9% da mortalidade e 7% do total de YLDs no ano de 2019 (World Health Organization, 2022).

A obesidade afeta a longevidade e a qualidade de vida. Por favorecerem doenças como a diabetes *mellitus* tipo 2, a hipertensão arterial ou a dislipidemia, o excesso de peso e a obesidade levam a um importante aumento do risco cardiovascular (Fundação Portuguesa de Cardiologia, 2021).

A prevalência estimada da Insuficiência Cardíaca atualmente em Portugal é de 5,2%, correspondendo a cerca de 400 000 indivíduos adultos a sofrer da síndrome (Cândida, Dulce, P., & Paulo, 2022).

A sua incidência aumenta abruptamente com a idade a partir da sétima década de vida e é a primeira causa de hospitalização após os 65 anos, nos países industrializados (Fonseca & Brás Daniel, 2018).

Influenciar com sucesso os comportamentos de saúde individuais nunca foi tão importante como hoje. A capacidade de regular a sua própria saúde através de um autoconhecimento individual e autonomia no tratamento permite um maior sucesso nas alterações comportamentais e por consequência uma melhoria na prevenção e gestão de várias condições de saúde. Reduzir a prevalência de sobrepeso e de obesidade são dos principais desafios de saúde pública. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 39% dos adultos em todo o mundo têm sobrepeso e 13% são obesos, conduzindo a uma série de complicações de saúde (Teixeira & Marques, 2017), como por exemplo doenças cardiovasculares (DCV), diabetes *mellitus*, insuficiência respiratória, hipertensão arterial (HTA), dislipidemias, síndrome metabólico e problemas osteoarticulares; bem como

aumento dos custos de saúde quer a nível terapêutico quer a nível hospitalar (Lavie & Kushner, 2018)

Durante o presente Estágio tive oportunidade de acompanhar indivíduos com excesso de peso e obesidade e compreender a importância do estilo de vida, nomeadamente a alimentação e a prática de atividade física, na gestão da doença.

2. Objetivos

2.1. Gerais

- Proporcionar contacto com a realidade profissional de forma tutelada;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas nos anos anteriores da Licenciatura, em ambiente real que permita uma aprendizagem técnico-científica adequadas ao exercício da profissão;
- Promover a prática profissional, através do desenvolvimento da autonomia e do desempenho individual como nutricionista;
- Proporcionar a aquisição de novos conhecimentos, capacidades e competências;
- Demonstrar capacidade de adaptação e curiosidade profissional e científica, rigor e método;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento do serviço da *Natur House* de Corroios;
- Desenvolver atitudes pessoais e relacionais na instituição acolhedora.

2.2. Específicos

- Observar consultas de Nutrição, realizar a anamnese e avaliação antropométrica;
- Promover a discussão científica na área das ciências da nutrição e alimentação através da apresentação de 1 caso clínico;
- Analisar diários alimentares semanais;
- Avaliar o risco de doença cardiovascular;
- Elaborar material de apoio à consulta de nutrição com recomendações alimentares e receitas;
- Elaborar conteúdos para divulgação nas redes sociais;
- Realizar Evento de Avaliação Nutricional.

3. Orientação e duração do Estágio

O Estágio em Ciências da Nutrição decorreu de 2 de Março a 27 de Maio de 2022, com um total de 510 horas de estágio (**Anexo I**). A orientação externa foi realizada pela Dra. Rita Garcia, Nutricionista CP 2862N e a interna pela Prof.^a Doutora Susana Arranhado CP 0213N, Professora Auxiliar da Atlântica Instituto Universitário.

4. Descrição do local de estágio

O estágio curricular teve lugar no centro dietético Natur House de Corroios (**Fig. 1**). Franchising gerido pela empresa Balança D'Emoções Lda. desde 2012.

O conceito Natur House tem criação espanhola e está presente em Portugal há mais de 20 anos. O método Natur House tem como princípio ajudar os clientes a adquirir hábitos alimentares saudáveis, para que alcancem o seu peso ideal e melhorem a sua qualidade de vida. Tudo isso acompanhado de suplementos à base de produtos naturais, que ajudam a conseguir o objetivo de maneira sã e eficaz. Para tal conta com 3 pilares: Acompanhamento dietético semanal, plano alimentar personalizado e suplementos alimentares à base de extratos e plantas naturais (Natur House, 2022).



Figura 1. Logotipo Natur House

O método Natur House não acredita nas "dietas milagrosas" nem nos processos a curto prazo. Conseguir um peso saudável implica um processo de reeducação em termos de hábitos alimentares que devem ser contínuos. E por isso o seu processo de emagrecimento estabelece-se em 3 fases:

- 1) Perda de peso (avaliação e acompanhamento): Trata-se de estabelecer um compromisso mútuo entre os seus objetivos e como os alcançar, em conjunto com o nutricionista.
- 2) Estabilização: Irá aprender a manter os hábitos alimentares básicos para controlar o seu peso. Garante-se a manutenção dos resultados obtidos e a prevenção do efeito ricochete.
- 3) Manutenção: Guiar ao longo do processo de adaptação mental e física de que o seu corpo precisa para se adaptar ao seu peso objetivo.

O principal público-alvo são pessoas que pretendem alcançar o seu peso saudável através da reeducação alimentar e suplementação natural, seja pela perda de peso ou pelo aumento de peso. O acompanhamento é feito de forma presencial e online. (**Fig. 2**)



Figura 2. Consultório *Natur House* de Corroios

5. Atividades desenvolvidas

5.1 Observação de consultas de Nutrição, realização de anamnese e avaliação antropométrica

Durante o estágio tive a oportunidade de observar 100 consultas de Nutrição da Dra. Rita Garcia, das quais 21 foram de primeira vez e 79 de seguimento, com idades médias de 51 anos e 55 anos, respetivamente. Das 100 consultas observadas, 82 foram realizadas a mulheres, das quais 2 eram adolescentes, 1 vegetariana e 2 com anorexia nervosa previamente diagnosticada; e 18 foram realizadas a homens, dos quais 1 adolescente (Fig.3).

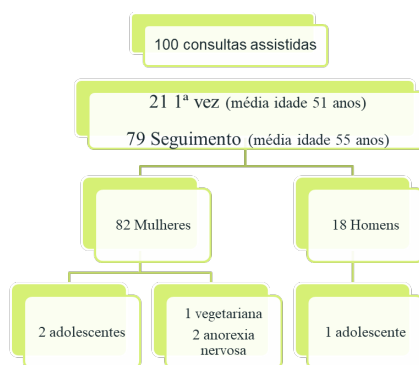


Figura 3. Diagrama das 100 consultas observadas no centro *Natur House* de Corroios

Como principal motivo de consulta destacou-se o emagrecimento devido a excesso de peso ou obesidade, em alguns casos, associado a patologias como hipertensão arterial e hipercolesterolemia.

Procedimento da consulta de primeira vez (duração de 45 minutos):

1. Através de uma anamnese ao cliente era compreendido o motivo da consulta e o que espera da mesma. De seguida eram recolhidos os dados da história clínica através da avaliação dos parâmetros bioquímicos, de patologias do cliente e de familiares, da medicação/suplementação, hábitos fisiológicos. Prosseguia-se com a anamnese alimentar, através de questionário dos hábitos alimentares das últimas 24 horas, recolhendo o máximo de informação sobre os hábitos alimentares do cliente, as suas preferências e desgostos alimentares, estilo de vida, hábitos de sono, assim como alergias e intolerâncias

alimentares. Os registos foram realizados no programa NHouse, software próprio da instituição.

2. Prosseguia-se com a realização das medidas antropométricas: medição da altura através de uma craveira de medição da balança romana marca Jofre (Portugal), seguida da avaliação da composição corporal e peso, utilizando uma balança com uma precisão de 0,1Kg da marca Tanita®, modelo SC-240MA- (Tóquio, Japão), e por último com recurso a uma fita antropométrica com sistema automático de recolha com uma precisão de 1mm marca Comed (Braga, Portugal) (**Fig. 4**) foram medidos os perímetros da cintura, do abdómen, da anca e da coxa (**Fig.5**).

3. Após avaliação do estado nutricional e explicação ao cliente era definido o objetivo final e efetuado um plano alimentar personalizado tendo em conta as necessidades, gostos e preferências alimentares. E recomendação dos suplementos naturais de acordo com o objetivo e composição corporal.

Procedimento da consulta de seguimento (duração de 20 minutos):

1) A consulta de seguimento iniciava-se com a realização das medidas antropométricas: avaliação da composição corporal e do peso, utilizando uma balança com uma precisão de 0,1Kg da marca Tanita®, modelo SC-240MA- (Tóquio, Japão), e por último com recurso a uma fita antropométrica com sistema automático de recolha com uma precisão de 1mm marca Comed (Braga, Portugal) (**Fig. 4**) foram aferidos os perímetros da cintura, do abdómen, da anca e da coxa (**Fig.5**).

2. Através de entrevista semi-estruturada era realizado o levantamento das dificuldades e aspetos positivos do plano instituído e, em conjunto e “negociado” com o cliente eram realizadas sugestões e estratégias para cumprimento futuro do plano. Neste momento, eram também esclarecidas questões e dúvidas que o cliente considerasse necessárias e pertinentes.

3. Após análise da avaliação da composição corporal era feita a explicação ao cliente das alterações de peso e %MG apresentadas, eram feitas recomendações alimentares de acordo com as suas necessidades de forma a alcançar ao seu objetivo final, previamente definido.



Figura 4. Material utilizado para realizar medições antropométricas no centro *Natur House* de Corroios

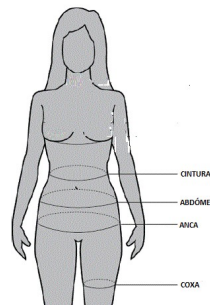


Figura 5. Medição de perímetros antropométricos

Exemplo de um caso clínico observado no centro dietético Natur House de Corroios

- **Caso Clínico**

Cliente do sexo feminino, caucasiana, 48 anos, realizou primeira consulta no dia 11 de Março de 2022 com o objetivo de reduzir volume da anca, e melhorar parâmetros arteriais (valores de tensão arterial).

Apresentava como antecedentes pessoais: cólicas renais em Outubro 2021; queixa-se de pernas inchadas ao fim do dia de trabalho; depressão; teve episódio de HTA em Janeiro 2022, agora normalizada.

Dados bioquímicos alterados: (Janeiro 2022) Ureia 53 mg/dL.; Tensão arterial: 140 mmHg, 100 mmHg.

Medicação: Diplexil (1/0/0); Pregabalina (1/0/1); Depaquine (0/0/1); Quiterapina (0/0/1).

Hábitos fisiológicos: Evacua de 3 em 3 dias com alguma dificuldade; bebe cerca de 500 mL de água por dia porque não sente sede; urina com cor amarela.

Hábitos alimentares e estilo de vida: Não fuma; bebe cerveja e ice tea de vez em quando ao fim de semana; bebe 3 cafés por dia com açúcar; inscrita no ginásio mas não vai; dorme das 14h às 21h; trabalha numa bomba de gasolina das 22h30 às 7h; não tem alergias; não gosta de favas; adora salgados, batatas fritas e merendas.

Inquérito Alimentar das últimas 24H:

22h30 - 1 café com 1 pacote de açúcar

24h00 - 1 merenda mista e 1 café com 1 pacote de açúcar

4h00 - 1 pacote pequeno de batatas fritas

8h00 – 1 pão mistura com presunto ou fiambre de porco com 1 pacote de leite meio gordo

13h00 - frango com natas e sopa de cebola com 3 colheres de servir de arroz

Dados Antropométricos dia 11 de Março de 2022: 1,55 m; 68,4 kg; IMC 28,5 Kg/m²; PC 82 cm; PAbd 92 cm; PAnca 108 cm; %MG 35,8% (**Tabela 1.**)

Dados Antropométricos a 27 de Maio de 2022: 59,3 kg; IMC 24,7Kg/m²; PC 72CM; PAbd 82cm; PAnca 104cm; %MG 28% (**Tabela 1.**)

Plano e Recomendações:

21h30 ½ prato de legumes cozidos ou salada ou 3 conchas de sopa de legumes (SEM BATATA) + Peixe magro (200 g.) ou frango ou peru sem pele (150 g.) ou ovos cozidos, omelete ou mexidos (1 a 2 ovos) ou 100 g. de queijo fresco magro ou 2-3 fatias de fiambre de peru ou 1 lata de atum (natural).

24h30 1 café sem açúcar + 1 tosta integral ou 2 tortilhas de milho ou arroz

3h30 1 peça de fruta: 2 damascos, 1 taça de cerejas, 3 ameixas, 1 taça de morangos, 2 tangerinas, 1 maçã, 1 pêsego, 2 fatias de melão, de ananás natural ou em sumo natural, de abacaxi, de melancia, 1 laranja, 3 nêperas, 1/2 papaia, 1 pera, 1 toranja, 1 kiwi.

7h30 pacote de Leite magro com café + 1 bolinha de mistura com 1 fatia de fiambre de aves ou 1 fatia de queijo magro.

10h30 1 peça de fruta ou chips de fruta ou legumes.

13h00 ½ prato de legumes cozidos ou salada ou 3 conchas de sopa de legumes (SEM BATATA) + Carne branca ou vermelha magra (150 g.) ou Peixe magro (200 g.) + 1 peça de fruta cítrica.

Recomendações:

- No almoço e no jantar, deve-se escolher uma opção de cada ponto.
- Beber 1,5-2 L. de água por dia, preferência fora das refeições para conseguir uma hidratação suficiente e ter a sensação de saciedade gástrica.
- Moderar o consumo de sal.
- O azeite permitido num dia é de 2 colheres de sopa, no máximo. Limitar os fritos, salgados e comidas gordurosas. Não cozinhar com manteigas nem margarinas.
- As formas de cozinhar mais adequadas são: grelhar, churrasco, micro-ondas, a vapor, no forno, cozer, estufar em cru (sem azeite) ou em papillote.
- Recomendamos comer a fruta entre as refeições.
- Evitar o açúcar, doces, mel, chocolate, cacau, bolos, gelados, batatas fritas.
- Mastigar bem os alimentos e comer devagar.
- Manter um horário regular nas refeições (4-5 ao dia) e evitar petiscar entre as refeições.
- Não saltar as refeições.
- Realizar exercício físico pelo menos 3 vezes por semana (Exemplo: Caminhar 1/2 hora ao dia ou passeira no ginásio).
- Manter um horário de sono regular.

Análise do caso:

Com o inquérito alimentar das últimas 24H conseguiu-se, desde cedo, identificar hábitos alimentares a melhorar como um baixo consumo de frutas, hortícolas e água e, um maior consumo de açúcar e de alimentos com maior teor de sódio. Estes hábitos poderiam ser um dos fatores que contribuiu para a dificuldade intestinal e HTA.

Como se pode ver na **Tabela 1** inicialmente, de acordo com a OMS apresentava pré-obesidade uma vez que apresenta um IMC entre 25 e 29.9 Kg/m² e uma % MG entre os 35 e 40% (WHO, 2021) e um PAbd indicativo de risco muito aumentado de complicações metabólicas uma vez que se encontra acima de 88 cm (DGS, 2021); já na última consulta assistida, acordo com a OMS um estado de peso saudável uma vez que apresenta um IMC entre 18 e 24.9 Kg/m² e uma % MG entre os 24 e 35%. (WHO, 2021) e um risco aumentado de complicações metabólicas uma vez que se encontra entre 80 e 88 cm.

Verificou-se, assim, uma boa evolução no processo de emagrecimento.

Tabela 1. Evolução dos dados antropométricos do caso clínico			
Dados Antropométricos	Data		Diferença
	11 Março 2022	27 Maio 2022	
Peso corporal (Kg)	68,4	59,3	9,1
IMC (Kg/m ²)	28,5	24,7	3,8
PC (cm)	82	72	10
PAbd (cm)	92	82	10
PAnca (cm)	108	104	4
% Massa Gorda	35,8	28	7,8

O principal desafio neste caso foi a distribuição das refeições e sua composição tendo em vista ser uma trabalhadora em horário noturno, dificuldade também apresentada pela cliente que verbalizou comer assim porque não sabia muito bem o que comer e a que horas. Os trabalhadores em horário noturno tendem a apresentar uma maior dificuldade no emagrecimento devido às alterações do ritmo circadiano que demonstram influenciar o padrão alimentar e saúde metabólica. Estes horários atípicos de trabalho alteram o ritmo

circadiano e este desalinhamento afeta o ciclo comportamental alimentação/jejum, sono/vigília com efeitos adversos na saúde (Corrêa & Silva, 2022).

5.2. Análise de diários alimentares semanais

Análise de 4 diários alimentares semanais de clientes de seguimento com idades de 54, 24, 66 e 44 com identificação de pontos a melhorar e sugestão de melhorias na quantidade ingerida, escolha dos alimentos, equilíbrio da refeição, horários das refeições. Análise feita com o objetivo de melhorar o seu emagrecimento e melhor percepção dos hábitos alimentares.

5.3. Avaliação do risco de doença cardiovascular dos novos pacientes durante a duração do estágio

Tendo em conta a prevalência de DCV em Portugal, e a obesidade como fator de risco, pretendeu-se avaliar o risco de doenças cardiovasculares nos novos clientes tendo em conta as medidas antropométricas: IC (Valdez, 1991) (Pitanga & Lessa, 2004), % MG e PAbd (George, 2013).

Foi feita uma recolha de dados em folha Excel, do género, idade, altura, IMC, PC, PAbd, % MG e cálculo de índice de conicidade (IC) de 21 novos clientes para avaliação do risco de Doença cardiovascular da população que procurou acompanhamento no centro dietético *Natur House* de Corroios.

De acordo com a **Tabela 2**, verificou-se que o risco de DCV para: o IC é 61.9% alto risco e 38.1% de baixo risco; para % MG 61.9% alto risco, 28.6% médio risco e 9.5% baixo risco; para o PAbd 85.7% alto risco, 9.5% médio risco e 4.8% baixo risco.

Em consonância dos 3 parâmetros avaliados concluiu-se que os novos clientes apresentaram um risco alto de DCV de 47,6%, percentagem considerada significativa. Perante estes resultados, pode-se dizer que a obesidade ou excesso de peso podem ser considerados fatores de risco para DCV.

Verificou-se ainda que nem sempre as 3 medidas avaliadas indicam o mesmo grau de risco cardiovascular, sendo por isso consideradas indicadores. Sugeriu-se fazer, futuramente um cruzamento destes dados com patologias que os clientes apresentem e cálculo do índice visceral para que o risco seja confirmado ou não.

Tabela 2. Avaliação de Risco Cardiovascular Novos Clientes								
Género	Idade (anos)	Índice Massa Corporal (Kg/m ²)	Perímetro cintura (m)	Peso corporal (Kg)	Altura (m)	Índice Conicidade	% Massa Gorda	Perímetro Abdominal (cm)
Feminino	66	36,70	1,04	82,50	1,50	1,29	44,80	109
Feminino	49	36,50	0,97	91,00	1,58	1,17	43,40	98
Feminino	64	34,70	1,04	93,30	1,64	1,26	43,10	115
Feminino	50	39,00	1,04	107,50	1,66	1,19	46,80	103
Feminino	24	39,60	1,02	98,90	1,58	1,18	44,90	133
Feminino	48	33,60	0,92	77,70	1,52	1,18	42,90	93
Feminino	47	33,20	0,97	82,80	1,58	1,23	41,40	109
Feminino	48	28,50	0,82	68,40	1,55	1,13	35,80	92
Feminino	56	33,40	0,82	80,30	1,55	1,05	42,50	93
Feminino	55	37,60	0,96	95,00	1,59	1,14	47,80	111
Feminino	47	30,40	0,80	76,00	1,58	1,06	39,00	85
Feminino	71	38,80	1,22	103,00	1,63	1,41	50,50	130
Feminino	48	23,70	0,76	61,50	1,61	1,13	34,50	93
Feminino	55	35,30	0,97	90,30	1,60	1,18	42,50	99
Feminino	46	25,30	0,83	60,00	1,54	1,22	31,60	88
Masculino	45	30,60	1,07	88,50	1,70	1,36	24,20	106
Masculino	71	33,60	1,17	96,00	1,69	1,42	38,20	125
Masculino	48	30,30	1,18	100,50	1,82	1,46	27,60	120
Masculino	47	25,90	0,88	79,20	1,75	1,20	20,10	91
Masculino	54	40,20	1,30	145,00	1,90	1,37	33,00	133
Masculino	48	26,20	0,90	74,00	1,68	1,24	23,60	94

Legendas:	Baixo risco	Médio Risco	Alto Risco
-----------	-------------	-------------	------------

5.4. Elaboração de material de apoio à consulta com recomendações e receitas para o cliente

Com base nas necessidades dos clientes durante as consultas observadas e com supervisão da Dra. Rita Garcia, procedeu-se à elaboração de *e-books* como material de apoio nas consultas realizadas no centro dietético *Natur House* de Corroios. *E-books* como: “Recomendações para uma Páscoa equilibrada” com 10 dicas para facilitar a escolha alimentar e controlo da quantidade ingerida neste dia festivo; “Sugestões de pequenos almoços” com 5 sugestões de pequenos almoços equilibrados; “Sugestões de lanches saudáveis” com 5 sugestões de lanches saudáveis; “Livro de receitas NaturHouse” composto por 5 receitas de sopas, 5 receitas de entradas, 15 receitas de prato principal (5 de carne, 5 de peixe e 5 vegetariana) e 5 receitas de sobremesa; “Recomendações para quem come fora” com 10 dicas de como se preparar para a refeição, da importância da saciedade e de como controlar as quantidades ingeridas (**Anexo II**).

Feedback muito positivo por parte dos clientes de seguimento que diziam estar sem ideias para as refeições, demonstrando um maior empenho nas suas escolhas alimentares nas semanas seguintes. O mesmo se verificou com as recomendações. Uma vez que as recomendações alimentares têm como base a Reeducação Alimentar, elaborar estas dicas práticas permitiu passar a mensagem que é possível fazer boas escolhas alimentares nas diversas situações.

5.5. Elaboração de conteúdos para redes sociais

Com base nos desafios dos clientes durante as consultas observadas e com supervisão da Dra. Rita Garcia, procedeu-se à elaboração de posts e vídeos para as redes sociais facebook e instagram do centro dietético *Natur House* de Corroios. Temas como: importância do consumo de água e estratégias para melhorar a sua ingestão; dicas para uma páscoa sem quilos extra; celulite; apetite emocional; digestão foram divulgados através das redes sociais (**Anexo III**). Também foi criada, todas as semanas, uma sugestão de receita de doce ou prato com uso ou não de produtos alimentares comercializados em loja.

5.6. Dia de Avaliação Composição corporal

Criação de folheto promocional do evento “Avaliação Composição Corporal”. **(Anexo IV)**
Distribuição do folheto, mensagem WhatsApp e criação de evento nas redes sociais.

No dia do evento realizou-se a medição do peso, altura, % MG, PC e cálculo do IMC. Para as medições referidas foi utilizada uma balança com uma precisão de 0,1Kg da marca Tanita®, modelo SC-240MA- (Tóquio, Japão) e fita antropométrica com sistema automático de recolha marca Comed (Braga, Portugal) e respetiva interpretação dos resultados com a ajuda do programa NHouse. **(Fig. 6)**



Figura 6. Realização da Avaliação da Composição corporal Gratuita

6. Outras atividades

6.1. Formação sobre suplementos alimentares Housediet

Formação, ministrada em loja, pela Dra. Rita Garcia de todos os suplementos alimentares marca Housediet para melhor entendimento da metodologia e aconselhamento do centro dietético *Natur House* de Corroios. De 2/03/2022 a 11/03/2022.

Duração: 12 horas

6.2. Certificação intensiva Nutrição e Comportamento alimentar

Ministrado online pela escola Nutrition Academy. Considerei pertinente uma vez que este tema não é muito abordado e assisti a duas consultas de adolescentes com anorexia nervosa. Início a 7/05/2022 e término previsto a 19/6/2022.

Duração: 20 horas

7. Conclusão

O estágio da licenciatura em Ciências da Nutrição é o momento em que o estudante se confronta com a realidade do mundo profissional. Neste sentido, o estágio não é apenas uma oportunidade para aprender, mas também um período de consolidação e aplicação de todos os conhecimentos teórico-práticos lecionados até agora.

Durante o estágio na *Natur House* de Corroios, tive oportunidade de desempenhar atividades na área da nutrição clínica ao acompanhar diversos indivíduos com diferentes hábitos e estilos de vida e questões de saúde a tratar. Além das consultas, as recomendações elaboradas, todos os esclarecimentos e as formações contribuíram não só para transmitir os meus conhecimentos a quem deles fará uso como também para conhecer diferentes realidades, situações e experiências. Acresce ainda, a interação humana, que foi uma experiência incrível e gratificante que me permitiu compreender, ainda melhor, a importância do nutricionista na abordagem de Reeducação Alimentar. Deste modo, considero que os objetivos propostos foram alcançados com sucesso, uma vez que fui exposta a diferentes situações, o que me levou a criar ferramentas de trabalho e desenvolver e aperfeiçoar capacidades e competências profissionais e pessoais que, no futuro, poderão ser muito úteis na minha vida profissional.

8. Referências Bibliográficas

- Cândida, F., Dulce, B., P., J., & Paulo, B. (10 de junho de 2022). *Sociedade Portuguesa de Cardiologia*. Obtido de Registo Nacional de insuficiência cardíaca: <https://www.revportcardiol.org/pt-pdf-S087025511730745X>
- Corrêa, P., Lucchese, R., Lemos, M., Vera, I., & Silva, G. (2022). EFFECTS OF SHIFT WORK ON EATING BEHAVIOUR AND CIRCADIAN. *Revista Psicologia, Saúde & Doenças*, Vol. 23, Nº. 1, 281-289.
- Fonseca, C., Brás, D., Araújo, I., & Ceia, F. (2018). Insuficiência cardíaca em números: estimativas para o século XXI em Portugal. *Portuguese Journal of Cardiology*, 97-104.
- Fundação Portuguesa de Cardiologia. (2021). *Obesidade- fatores de risco*. Obtido de Fundação Portuguesa de Cardiologia: <http://www.fpcardiologia.pt/saude-do-coracao/fatores-de-risco/>
- George, F. M. (2013). Orientação Direção Geral de Saúde - Avaliação Antropométrica no Adulto. *DGS*, Orientação nº 017/2013 de 05/12/2013.
- Lavie, C. J., Laddu, D., Arena, R., Ortega, F. B., Alpert, M. A., Kushner, & R. (2018). Healthy Weight and Obesity Prevention. *Journal of the American College of Cardiology*, VOL. 72, NO. 13 1506 – 1531.
- Natur House. (18 de Junho de 2022). *Natur House*. Obtido de NaturHouse | Reeducação Alimentar: <https://naturhouse.pt/>
- Pitanga, F., & Lessa, I. (2004). , Sensitivity and specificity of the conicity index as a coronary risk predictor among adults in Salvador, Brazil. *Rev. Bras. Epidemiol*, Vol. 7, Nº 3.
- Teixeira, P. J., & Marques, M. M. (2017). Health Behavior Change for Obesity Management. *Journal of obesity*, 10:666–673.
- Valdez, R. (1991). Second Thoughts A SIMPLE MODEL-BASED INDEX ADIPOSITY. *J Clin Epidemiol*, Vol. 44, No. 9, pp. 955-95.

World Health Organization. (2022). *Who European Regional Obesity Report 2022*. Obtido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>

ANEXOS

ANEXO I
Folhas de sumário

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

ESTÁGIO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Ano Letivo 2021-2022

Aluno: Sónia Patrícia Quintais Basto Castro

Instituição/Serviço: Naturhouse Comios - Balança d'Escapes

Orientador: Rita C. Garcia

Março a Junho de 2022

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>1 / 3 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u>	- Introdução aos procedimentos e funcionamento da Naturhouse Comios. - Introdução ao estudo dos suplementos alimentares marca Naturhouse.
<u>3 / 3 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u>	- Continuação da explicação sobre procedimentos e funcionamento Naturhouse Comios. - Continuação do estudo/apresentação dos suplementos alimentares da marca Naturhouse.
<u>4 / 3 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u>	- Explicação de montagem de eventos c/ produtos Naturhouse. - Prova de alguns produtos alimentares Naturhouse (ex: Bolachas, Bares e pratos pré-cozinhados saudáveis) - Continuação do estudo dos suplementos
<u>7 / 3 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u>	- Observação das consultas de nutrição - Realização das medições antropométricas em consulta. - Continuação do estudo dos suplementos

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>8 / 3 / 2021</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>P. Ferreira</u> Aluno <u>Simão Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observação das consultas de nutrição - Realização das medições antropométricas em consulta. - Continuação do estudo dos suplementos
<p><u>9 / 3 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>P. Ferreira</u> Aluno <u>Simão Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observação das consultas de nutrição - Realização das medições antropométricas em consulta. - Continuação do estudo dos suplementos
<p><u>10 / 3 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>P. Ferreira</u> Aluno <u>Simão Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observação das consultas de nutrição - Realização das medições antropométricas em consulta - Continuação do estudo dos suplementos
<p><u>11 / 3 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>P. Ferreira</u> Aluno <u>Simão Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação das consultas de nutrição - realização das medições antropométricas em consulta - continuação do estudo dos suplementos

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>14/3/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Pitágoras</u> Aluno <u>Sara Castro</u></p>	<p>- observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta. - criação de conteúdos ^{de nutrição} p/ as redes sociais</p>
<p><u>15/3/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Pitágoras</u> Aluno <u>Sara Castro</u></p>	<p>- observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdos de nutrição p/ as redes sociais</p>
<p><u>16/3/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Pitágoras</u> Aluno <u>Sara Castro</u></p>	<p>- observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdos de nutrição p/ as redes sociais</p>
<p><u>17/3/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Pitágoras</u> Aluno <u>Sara Castro</u></p>	<p>- observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - análise de diário alimentares de clientes com vista a sugestão de melhorias</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>16/3/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>15</u> horas Orientador <u>Pitágoras</u> Aluno <u>Sónia Castro</u></p>	<p>- observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - análise de diários alimentares de clientes com vista a sugestão de melhorias</p>
<p><u>21/3/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Pitágoras</u> Aluno <u>Sónia Castro</u></p>	<p>- observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta</p>
<p><u>22/3/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>15</u> horas Orientador <u>Pitágoras</u> Aluno <u>Sónia Castro</u></p>	<p>- observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta</p>
<p><u>23/2/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Pitágoras</u> Aluno <u>Sónia Castro</u></p>	<p>- observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta</p>

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

ESTÁGIO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Ano Letivo 2021-2022

Aluno: Sónia Patrícia Quintanir Santos Castro
 Instituição/Serviço: Naturehouse Corroios - Delaunay d' Evreux
 Orientador: Rita C. Garcia

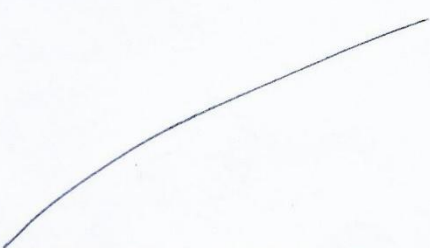
Março a Junho de 2022

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno <u>1/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u>	- Observação de consultas de nutrição - Realização de medições antropométricas em consulta - Criação de conteúdos sobre nutrição p/ as redes sociais
<u>4/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u>	- observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - Pesquisa sobre o tema "nutrição e envelhecimento ativo"
<u>5/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u>	- Produção de conteúdos sobre nutrição e envelhecimento ativo - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta
<u>6/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u>	- Produção de conteúdos sobre nutrição e envelhecimento ativo - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdos p/redes sociais

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>1/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Ribeira</u> Aluno <u>Silvia Castro</u>	- observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdos sobre nutrição p/ a rede social
<u>4/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Ribeira</u> Aluno <u>Silvia Castro</u>	- observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - pesquisa sobre o tema "nutrição e envelhecimento ativo"
<u>5/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Ribeira</u> Aluno <u>Silvia Castro</u>	- Produção de conteúdos sobre nutrição e envelhecimento ativo - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta
<u>6/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Ribeira</u> Aluno <u>Silvia Castro</u>	- Produção de conteúdos sobre nutrição e envelhecimento ativo - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdos p/ rede social

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p><u>7/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observação de consultas de nutrição - Realização de medições antropométricas em consulta - Elaboração de guia de recomendações p/ Páscar - criação de conteúdos p/ redes sociais
<p><u>8/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdos p/ redes sociais - Elaboração de guia de recomendações p/ Páscar
<p><u>18/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta
<p><u>19/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdos p/ redes sociais

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>20/04/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Shirley Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdo p/rede social
<p><u>21/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Shirley Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdo p/rede social - elaboração menu
<p><u>24/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Shirley Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - elaboração de guia para refeições fora de casa
<p><u>26/4/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Shirley Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - elaboração de guia para refeições fora de casa

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>27/5/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>15</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Smir Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - realização de medições antropométricas em consulta - observação de consultor de nutrição - criação de conteúdo p/redes sociais
<p><u>28/5/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Smir Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultor de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdo p/redes sociais
<p><u>29/5/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Smir Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultor de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdo p/redes sociais
<p><u>30/5/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador _____ Aluno _____</p>	

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>2 / 5 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Simão Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultor de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdos p/ redes sociais
<p><u>3 / 5 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Simão Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultor de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de livro de receitas para clientes
<p><u>4 / 5 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Simão Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultor de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de livro de receitas para clientes
<p><u>5 / 5 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Simão Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultor de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdos p/ redes sociais

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p><u>6 / 5 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Dita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdos p/reader social
<p><u>9 / 5 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Dita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - Formação Nutrição e Comportamento Alimentar (1h)
<p><u>10 / 5 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Dita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - Formação Nutrição e Comportamento Alimentar (1h)
<p><u>11 / 5 / 2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Dita Garcia</u> Aluno <u>Sónia Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - realização de medições antropométricas em consulta - observação de consultas de nutrição - Formação Nutrição e Comportamento Alimentar (1h)

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p><u>18/5/2021</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Shic Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - realização de medições antropométricas em consulta - observação de consultor de nutrição - Formação Nutrição e Comportamento Alimentar (1h)
<p><u>19/5/2021</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Shic Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultor de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdo para redes sociais
<p><u>20/5/2021</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Shic Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultor de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - Formação Nutrição e Comportamento Alimentar (1h)
<p><u>23/5/2021</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Shic Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - realização de medições antropométricas em consulta - observação de consultor de nutrição - Formação Nutrição e Comportamento Alimentar (1h)

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p><u>18/5/2021</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Shic Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - realização de medições antropométricas em consulta - observação de consultor de nutrição - Formação Nutrição e Comportamento Alimentar (1h)
<p><u>19/5/2021</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Shic Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultor de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - criação de conteúdo p/ redes sociais
<p><u>20/5/2021</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Shic Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultor de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - Formação Nutrição e Comportamento Alimentar (1h)
<p><u>23/5/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Shic Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - realização de medições antropométricas em consulta - observação de consultor de nutrição - Formação Nutrição e Comportamento Alimentar (1h)

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p><u>24/5/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Stic Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - Formação Nutrição e Comportamento Alimentar (1h)
<p><u>25/5/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Stic Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - Formação Nutrição e Comportamento Alimentar (1h)
<p><u>26/5/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Stic Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultas de nutrição - realização de medições antropométricas em consulta - Formação Nutrição e Comportamento Alimentar (1h)
<p><u>27/5/2022</u> Das <u>9</u> h às <u>16</u> horas Orientador <u>Rita Garcia</u> Aluno <u>Stic Castro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - observação de consultas de nutrição - Real Feedback de experiência realizada - Auto-avaliação de estágio

ANEXO II

**Material de apoio à consulta com
recomendações e receitas para o
cliente**



Lanches saudáveis



NATURHOUSE DE CORROIOS





ANEXO III

Conteúdos para redes sociais



NaturHouse de Corroios

24 de março



O CONSUMO DE ÁGUA ACELERA O METABOLISMO

A água é fundamental para o transporte de substâncias, como o oxigênio, nutrientes e MINERAIS, pois faz parte da composição do plasma sanguíneo. Participa nos processos de digestão, absorção, metabolismo e excreção do organismo.

O não ingerir líquidos suficientes ou da forma mais correta pode comprometer a sua absorção de nutrientes e por consequência levar a um desaceleramento metabólico. Ficando o seu processo de emagrecimento comprometido e o seu estado de saúde mais debilitado.

Vamos beber água hoje, e sempre?

Estas e muitas outras dicas o/a esperam na sua NaturHouse de Corroios

Agende a sua consulta e comece a sua Reeducação Alimentar

Rua Casa do Povo, 75A // 212539710 ou 960376150

[#reeducaçãoalimentar](#) [#naturhousedecorroios](#) [#água](#)



2

Gosto

Comentar

Partilhar





NaturHouse de Corroios

23 de março



3 FORMAS PARA BEBER MAIS ÁGUA

Se a retenção de líquidos é o seu calcanhar de Aquiles, saiba que beber água de forma correta é uma das estratégias para reduzi-la. Não interessa só a quantidade que bebemos, que deve ser ajustada às nossas necessidades e dia-a-dia, mas também a maneira como bebemos ao longo do dia.

Se beber água para si é um "sacrifício", então ajudamos hoje com 3 estratégias:

- 1) Dê sabor à água - use os nossos DRINKS com propriedades queimadoras de gordura e/ou drenantes para dar sabor ao mesmo tempo que ajudamos a atingir o seu objetivo de peso.
- 2) Faça chá - quente ou frio, ajuda sempre a complementar a quantidade de água que devemos ingerir ao longo do dia
- 3) Saiba que quantidade é a certa para si e divida essa quantidade pelo dia todo, desde que acorda até à hora de jantar.

Na Naturhouse de Corroios somos especialistas em reeducação alimentar. Rua Casa do Povo, 75A. 212539710 / 960376150



3 FORMAS PARA
BEBER MAIS ÁGUA

5

Gosto

Comentar

Partilhar





NaturHouse de Corroios

18 de abril · 🌐



´Dicas para a Páscoa!

<https://youtu.be/TZmw8YLj2Ao>

- Seja ativo/a, faça uma caça ao ovo...
- Modere as quantidades
- Faça as suas próprias amêndoas (receita na próxima publicação)... [Ver mais](#)



YOUTUBE.COM

pascoa ativa

Páscoa mais ativa. Épocas em que reina o ambiente familiar e uma bela mesa posta o que tem...



Bruno Castro, Maria João Silva e 3 outras pessoas

1 partilha

Gosto

Comentar

Partilhar





NaturHouse de Corroios

5 de maio



SENTE MAIS FOME E NÃO SABE QUAL O MOTIVO?

Aqui contamos 3 motivos 😊

Para mais agende a sua consulta de Reeducação Alimentar na sua NaturHouse de Corroios
Rua casa do povo 75A
212539710 ou 960376150



Bruno Castro, Lena Bento e 24 outras pessoas

1 comentário

Gosto

Comentar

Partilhar





NaturHouse de Corroios

...

SEMANA OPERAÇÃO BIQUÍNI SEM CELULITE

Sabe o que é a celulite?

A celulite caracteriza-se por depósitos de gordura que se encontram sob a pele e que lhe confere um aspeto ondulado, conhecido também por "aspeto casca de laranja". Por norma afeta as mulheres, cerca de 80% apresentam algum grau de celulite.

As principais causas são:

Fatores hormonais e/ou genéticos

Alimentação rica em gordura, hidratos de carbono, sal e pobre em fibra

Hábitos de estilo de vida como ser fumador, sedentário, permanecer de pé ou sentado durante muitas horas

Vestuário inadequado (muito apertado que dificulta o fluxo sanguíneo)

Stress

Medicação

Idade.

E qual o tratamento?

-Seguir uma alimentação saudável e rica em antioxidantes

-Manter uma boa hidratação

-Praticar exercício físico regularmente

-Usar roupa confortável, a moda nem sempre é amiga da celulite 😊

Na sua NaturHouse de Corroios temos para Si um plano e suplementos naturais que o/ a ajudam a eliminar a cellulit que teima em não ir embora. Saiba mais..

Rua Casa do Povo, 75A // 212539710 ou 960376150

#celulite #operaçãobikini #naturhousedecorroios

OPERAÇÃO
bikini
sem
celulite

NATUR HOUSE
Especialistas em Reeducação Alimentar
Corroios

3

ANEXO III
Folheto evento “Avaliação
Nutricional”

Avaliação Nutricional Gratuita

- % Massa Gorda
- Retenção de Líquidos
- Peso Recomendado



**AGENDE A SUA AVALIAÇÃO
NATURHOUSE DE CORROIOS**

212539710 / 960376150

RUA CASA DO POVO, 75A



**O Método
NaturHouse:**



Plano Alimentar Personalizado



Suplementos Alimentares
Naturais



Consultas Semanais
e Personalizadas

XXL + ^{Corroios}  = M

