



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Rita Matoso de Sousa Machado

Aluna nº 200791669

Orientadores: Prof. Doutora Ana Rito e Prof. Doutor João Breda

Barcarena

Novembro de 2011

Universidade Atlântica
Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Rita Matoso de Sousa Machado

Aluna nº 200791669

Orientadores: Prof. Doutora Ana Rito e Prof. Doutor João Breda

Barcarena

Novembro de 2011

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Ao longo destes 4 anos não poderia deixar de agradecer a todas as pessoas que estiveram presentes em todos os momentos durante o meu percurso académico e que contribuíram para a minha formação.

À minha orientadora, Senhora *Prof. Doutora Ana Rito*, agradeço o apoio, incentivo, amizade, confiança, sabedoria e conhecimentos que me transmitiu, bem como, os desafios e oportunidades que me proporcionou, de entre as quais destaco o empenho pessoal na realização do meu estágio na Organização Mundial de Saúde e frequência de uma cadeira na *Metropolitan University College*, em Copenhaga, e a minha integração na equipa organizadora da Conferência Internacional de Obesidade Infantil (CIOI).

Ao meu orientador, Senhor *Prof. Doutor João Breda*, cabe-me agradecer a confiança e a oportunidade da realização de parte do meu Estágio Profissionalizante na Organização Mundial de Saúde (OMS), experiência que assinalo como fundamental uma vez que me possibilitou a apreensão de conhecimentos em áreas diversificadas, e um contacto e conhecimento de uma Organização Internacional tão relevante como a OMS.

À Senhora *Dra. Maria Ana Carvalho* e à *Mestre, Senhora Dra. Ana Lúcia*, agradeço o ensinamento, confiança, amizade e ajuda que me disponibilizaram quando dela necessitei.

À Senhora *Prof. Doutora Ana Afonso* agradeço, igualmente, toda a disponibilidade, ajuda e amizade sentida nestes dois últimos anos.

Agradeço a todo o Corpo Docente da Licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, a formação e conhecimento transmitido e a dedicação, em especial das Senhoras *Prof. Doutora Ana Cláudia de Sousa*, *Prof. Doutora Ana Pires*, *Prof. Doutora Suzana Paz* e aos Senhores *Prof. Doutor Paulo Figueiredo* e *Dr. Carlos Ramos*.

A todos Colegas que me acompanharam ao longo do Curso, especialmente à *Rita Ferreira*, *Inês Domingues*, *Susana Castro* e *Sara Correia* por toda a amizade e ajuda.

Ao Ricardo Gonçalves por toda a ajuda, compreensão, amizade, companheirismo, dedicação e motivação, e afecto, em especial, durante este último ano.

Agradeço a toda a minha família, mas especialmente à minha *Mãe*, por toda a paciência, compreensão, amor e amizade durante este percurso.

Índice

Agradecimentos	iv
Índice de figuras	viii
Lista de abreviaturas e siglas	x
Introdução	1
Descrição do Estágio	6
1.Voluntariado – Ilha de Moçambique	6
1.1.Descrição do local.....	6
1.2.Actividades desenvolvidas.....	9
2.Unilever e Jerónimo Martins	14
2.1.Descrição do local.....	14
2.2.Actividades desenvolvidas.....	14
3.Conferência Internacional de Obesidade Infantil – CIOI 2011	15
3.1.Descrição do evento.....	15
3.2.Actividades desenvolvidas.....	15
4.Projecto de investigação	18
5. <i>Metropolitan University College</i>	19
5.1.Descrição do local e duração	19
5.2.Actividades desenvolvidas:	20
6.Organização Mundial da Saúde	22
6.1.Descrição do local e duração	22
6.2.Actividades desenvolvidas.....	22
7.Outras actividades:.....	24
7.1.Visualização de três cirurgias:	24
7.2.Dragon Force Lisboa	24

7.2.1.Avaliações antropométricas.....	24
7.3.Palestra com o tema “Entra no Mundo dos Saudáveis”	28
7.4.Palestra sobre “Obesidade nos Jovens”	29
7.5.Palestra sobre “Alimentação Saudável e Mitos Alimentares”.....	31
7.6.Palestra com o tema “Entra no Mundo Saudáveis”	31
7.7.Semana Aberta do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.....	32
7.8.Palestra “Obesidade nos Jovens”	32
7.9.Palestra em Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	33
7.10.Associação Nacional de Estudantes de Nutrição (ANEN)	33
8.Seminários, Formação de Examinadores e Acção Colaborativa:	35
Conclusão	36
Bibliografia	38

Índice de figuras

Fig. 1 - Símbolo da ONGD WAY	6
Fig. 2 - Cidade de Pedra e Cal	7
Fig. 3 - Zona do Macuti	7
Fig. 4 - Ala para pessoas com cólera	10
Fig. 5 - Urgências do Hospital	10
Fig. 6 - Hospital da Ilha	10
Fig. 7 - Palestra sobre a Malária	11
Fig. 8 - Palestra sobre o HIV/SIDA	11
Fig. 9 - Palestra sobre a Malária	11
Fig. 10 - Distribuição de “Certeza”	11
Fig. 11 - Crianças a tomar o pequeno-almoço	12
Fig. 12 - Recém-nascido a ser vacinado	13
Fig. 13 - Criança a ser pesada	13
Fig. 14 - Membros da Comissão Organizadora do CIOI 2011	17
Fig. 15 - Metropolitan University College	19
Fig. 16 - Passos da Metodologia Intervention Mapping	21
Fig. 17 - Gabinete de estágio na OMS	22
Fig. 18 - Workshop on building capacity for noncommunicable disease prevention in eastern Europe, with a focus on nutrition and physical activity	23
Fig. 19 - Roda dos Alimentos completa	26
Fig. 20 - "Jogo da Roda dos Alimentos"	26
Fig. 21 - Jogo da “Construção da Roda dos Alimentos Portuguesa”	27
Fig. 22 - Jogo do “Semáforo”	28
Fig. 23 - Jogo do “Prato Saudável”	29

Fig. 24 - Palestra “Obesidade nos Jovens”	30
Fig. 25 - Preenchimento da Roda dos Alimentos	32
Fig. 26 - Palestra “Entra no Mundo dos Saudáveis”	32
Fig. 27 - Membros da Universidade Atlântica na Tomada de Posse Oficial	34

Lista de abreviaturas e siglas

CIOI – Conferência Internacional de Obesidade Infantil

ECOG – *European Childhood Obesity Group*

HSM – Hospital de Santa Maria

IASO – *International Association for the Study of Obesity*

MUN-SI – Municípios Nacionais de Saúde Infantil

ONGD – Organização não Governamental para o Desenvolvimento

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura

WAY – *We and You*

WHO – *World Health Organization*

Introdução

No âmbito do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição tive a oportunidade de realizar estágios sob a coordenação da Senhora Prof. Doutora Ana Rito e, outros Docentes dos quais destaco o Senhor Prof. João Breda, que me permitiram o conhecimento de realidades e entidades externas à Faculdade. A presente memória final contém a descrição das actividades de estágio desenvolvidas.

Antes de mais, cumpre-me salientar que no decurso da minha licenciatura tive a oportunidade de confirmar a importância e relevância que o estudo da nutrição e alimentação adquiriram no mundo actual, no sentido de que as adequadas práticas nutritivas constituem, por um lado, um meio de prevenção de diversas patologias e, por outro, um contributo indispensável na melhoria da saúde e condições e estilo de vida das pessoas, nas diferentes faixas etárias.

Saliento, igualmente, que sendo a nutrição uma temática que está presente em sociedades diferenciadas, no sentido que os seus efeitos afectam sociedades/países desenvolvidos e subdesenvolvidos, estes últimos, com uma evidente acentuada carência de meios, desde cedo pretendi realizar estágios que me permitissem adquirir experiências directas na percepção das diferentes realidades sociais, as quais considero determinantes para a definição do percurso profissional que em breve iniciarei.

Por outro lado, considero que um dos meios mais eficazes na prevenção das patologias associadas à nutrição, com o indissociável contributo para a melhoria das condições de vida da população em geral, passa por uma adequada formação e educação das populações mais jovens no sentido de lhes serem inculcidos, desde cedo, hábitos alimentares saudáveis. Naturalmente, estes hábitos serão sempre os que se revelem adequados aos recursos existentes e disponíveis em cada sociedade, comunidade e estrutura familiar.

Tendo presente estas considerações, resultou evidente para mim a necessidade de ter contacto e vivência numa sociedade carenciada, em virtude de esta experiência me possibilitar um conhecimento suportado sobre a importância da adequada definição dos

hábitos alimentares de uma população/comunidade em que os riscos não se centram, apenas, na obesidade, mas também, em patologias que podem suscitar verdadeiras epidemias. Por isso, e como explicarei com mais detalhe adiante, desloquei-me a Moçambique, mais precisamente, à Ilha de Moçambique aonde permaneci por dois meses, a colaborar com uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONG), a *WAY (We and You)*.

Por contraposição, e no âmbito do estágio realizado sob a coordenação da Faculdade, tive a oportunidade de experienciar, também, campanhas educativas em escolas portuguesas, que igualmente detalharei adiante, e que me permitiram apreender as diferenças existentes numa comunidade crianças e jovens de uma comunidade mais desenvolvida por contraposição a uma comunidade carenciada, como sucedeu na experiência de Moçambique. Saliento, que apesar das diferenças apreendi um factor comum às referidas comunidades: a apetência, vontade e interesse assinalável pelas temáticas em torno da nutrição e alimentação, manifestadas pelos jovens com que contactei.

De referir, igualmente, que participei, ainda, em campanha educativa junto de crianças praticantes de actividade desportiva (futebol), nos termos que desenvolverei, adiante.

Destaco, também, a experiência no âmbito da medicina do Trabalho no meio empresarial - Unilever e Jerónimo Martins -, que se revelou essencial na apreensão de realidades formativas e educativas das populações activas no trabalho, nos termos que adiante desenvolverei.

No que se refere ao estágio que realizei na dependência directa e sob a supervisão da Senhora Prof. Doutora Ana Rito, destaco, ainda, a colaboração contínua em diversos artigos cuja oportunidade agradeço por entender ter sido uma importante forma de aprendizagem na exposição do conhecimento e tarefas de investigação, associadas. Saliento com especial ênfase, a oportunidade concedida e que me permitiu colaborar na organização da Conferência Internacional de Obesidade Infantil (CIOI), nos termos que adiante explicarei mais detalhadamente.

Por último, importa, igualmente, destacar o estágio que realizei na Organização Mundial da Saúde, em Copenhaga, experiência marcante no meu percurso formativo e que me permitiu um contacto único e privilegiado com a referida Organização, nos termos que detalharei mais à frente. Destaco também a apreensão de conhecimentos obtidos na frequência de uma cadeira na *Metropolitan University College*, em Copenhaga. Estas duas experiências contribuíram seriamente para o aprofundamento de conhecimentos relacionados com o planeamento de intervenções de Promoção da Saúde, os quais foram bastante úteis para a realização do Projecto de Investigação.

Objectivos gerais

Conforme assinala no capítulo precedente, propus-me realizar estágios diferenciados com vista a adquirir uma experiência directa abrangente da qual destaco, essencialmente, o seguinte:

- Aplicação dos conhecimentos teóricos e teórico-práticos apreendidos até ao 4º ano de licenciatura;
- Percepção das realidades existentes em sociedades diferenciadas, a nível das disponibilidades existentes dos recursos alimentares e adequada disponibilização e utilização desses mesmos recursos à população alvo;
- Contacto com algumas das áreas de intervenção de um Nutricionista, ou seja, junto da população infantil e jovem, e ainda, junto população adulta activa (trabalhadores) no seu ambiente de trabalho, no âmbito da medicina do trabalho;
- Interação com população saudável e população afectada por diversas patologias, em cuja prevenção e tratamento, a nutrição e alimentação desempenham um papel essencial, com vista à manutenção e melhoria da qualidade de vida da população;
- Aprendizagem na comunicação de mensagens educativas eficazes junto da população infantil e jovem com o objectivo de despertar o interesse pela temática da nutrição e alimentação, com vista a contribuir para uma adequada educação dos hábitos alimentares
- Sensibilização da população estudantil e crianças que praticam actividades desportivas;
- Verificação e identificação *in loco* das carências alimentares e hábitos incorrectos;

- Capacidade organizativa e de métodos de trabalho, essenciais ao exercício de qualquer profissão, através de contactos com entidades externas à Faculdade e eventuais prestadores de serviços;
- Trabalho em equipas diferenciadas, quer com Professores da Faculdade, quer com Colegas igualmente em fase de estágio, quer com pessoas externas à faculdade;
- Organização e planeamento de eventos e acções de formação referentes à temática nutricional e alimentar;
- Experimentação prática de actividades inerentes à actividade profissional de Nutricionista, na área da Nutrição Clínica, Educação na área da Saúde e hábitos alimentares adequados às populações alvo dos diferentes estágios.
- Contacto com uma Organização Internacional, como a Organização Mundial de Saúde, e conhecimento directo do papel relevante que esta tem na Saúde Pública nas diferentes comunidades carenciadas e subdesenvolvidas.
- Aprofundamento de conhecimentos na *Metropolitan University College*, em Copenhaga.

Descrição do Estágio

1. Voluntariado – Ilha de Moçambique

1.1. Descrição do local

O meu estágio profissionalizante I iniciou-se na Ilha de Moçambique e teve a duração de 2 meses (Julho e Agosto de 2010). Esta oportunidade surgiu a partir de uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento – *WAY (We and You)*.

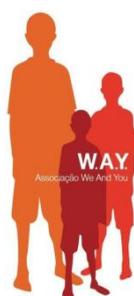


Fig. 1 - Símbolo da ONGD WAY

A Ilha de Moçambique situa-se na região norte de Moçambique, na província de Nampula e faz parte do património mundial da UNESCO desde Dezembro de 1991 (UNESCO, 2010). Tem cerca de 5 quilómetros de comprimento e a sua largura máxima é de 500 metros. É acedida através de uma ponte com 4800 metros de comprimento, que liga a Ilha ao Continente. Ainda é importante referir que a Ilha tem cerca de 48,063 habitantes, (Moçambique, 2010) estando este número a aumentar cada vez mais, reforçando a necessidade de ajuda humanitária. É um local de uma imensa riqueza antropológica, no entanto apresenta sérios problemas de degradação e abandono, uma vez que, muitas das casas estão em ruínas e as condições de vida são imundas e escassas (WAY, 2010).

A Ilha é a antiga capital de Moçambique e é dos expoentes máximos do colonialismo português no Índico (WAY, 2010), que se encontra dividida entre a parte portuguesa, a cidade de Pedra e Cal, e a parte africana que é a zona do Macuti. Esta divisão é notória, uma vez que, actualmente a parte do Macuti é a zona mais pobre, mais degradada e mais problemática, com uma imensa falta de recursos. Por outro lado, a cidade de Pedra

e Cal é mais turística, onde já existem algumas pousadas e restaurantes mas, ainda existem muitas casas em ruínas.



Fig. 3 - Zona do Macuti



Fig. 2 - Cidade de Pedra e Cal

De assinalar que a Ilha dispõe de um único hospital, em estado avançado de degradação, no qual o corpo clínico é apenas composto por um único médico para os habitantes da Ilha. O hospital da Ilha é um edifício imenso, mas só uma parte se encontra funcional, sendo a restante área daquele habitada pelos cidadãos em condições bastante precárias.

A Ilha de Moçambique tem actualmente 17 escolas: 14 escolas primárias (EP – 1º ao 5º ano), das quais 7 incluem EP2 (6º e 7º ano) e ainda 2 escolas secundárias e uma escola técnico-profissional. Neste último ano lectivo estiveram inscritos cerca de 20722 alunos sendo que, cada turma tem em média 70 alunos.

A WAY foi fundada em 2008 por um grupo de estudantes universitários, sendo uma ONGD apolítica, sem religião e sem fins lucrativos (WAY, 2010). Tem como objectivo geral, sensibilizar a sociedade portuguesa, contribuindo para o reconhecimento e crescimento do trabalho de apoio ao desenvolvimento em países subdesenvolvidos. Como objectivo específico, promovem a realização de projectos de apoio ao desenvolvimento multidisciplinar em Moçambique, principalmente na região da Ilha de Moçambique, de forma sustentada, assegurando a criação de um impacto positivo a longo prazo (WAY, 2010).

A WAY tem como principal missão, criar um impacto positivo a longo prazo em África, através de uma aposta na qualificação da sociedade e do incentivo ao desenvolvimento sustentável da mesma, (WAY, 2010) tendo como principais áreas de intervenção, a educação; a saúde comunitária e a construção ao serviço da comunidade.

Especificamente, o projecto de educação tem como objectivos, o desenvolvimento de um programa de acompanhamento a longo prazo de um grupo de estudantes pré-seleccionados do ensino secundário da Escola Secundária da Ilha de Moçambique, sendo este renovado anualmente bem como, a formação e o acompanhamento de grupos de apoio escolar fixos; a formação de professores; a compra de máquinas fotocopiadoras; a estruturação de sistema de apadrinhamento à distância e actividades de tempos livres e educação física.

O projecto de saúde comunitária, por seu lado, tem como objectivos a realização de seminários e campanhas de sensibilização de saúde pública sobre a SIDA, Malária, Cólera, Tuberculose, Sífilis e cuidados básicos de higiene, adaptados a diferentes públicos-alvo; a realização de workshops interactivos com alunos e professores de todas as escolas sobre a SIDA e a Malária de forma a incentivar a discussão destes temas dentro e fora da sala de aula; a criação de um perfil sócio-demográfico e de saúde numa população limitada e georreferenciada, conseguindo assim identificar melhor as maiores necessidades a nível de saúde pública na Ilha e a distribuição de panfletos informativos sobre as doenças infecto-contagiosas, como a SIDA, Malária, Cólera e regras básicas de higiene.

O projecto de construção tem como objectivos, a construção de instalações sanitárias no Hospital da Ilha; o projecto específico de reparação do tecto que impede o funcionamento de duas salas de aula na Escola Primária Josina Machel; a construção de uma rede de poços de água potável; e, por fim, a construção de mais duas Escolinhas WAY (escola pré-primária) no continente.

Para os objectivos dos projectos de educação e de saúde serem cumpridos, a WAY presta apoio ao Lar das Irmãs da Puríssima Senhora da Conceição, disponibilizando voluntários que dão explicações às adolescentes que vivem neste lugar e auxílio na

administração do pequeno-almoço a 120 crianças da Ilha de Moçambique, bem como, através da colaboração dos seus voluntários nas Brigadas da Saúde.

1.2. Actividades desenvolvidas

Em conformidade com as áreas de intervenção da *WAY*, inicialmente integrei-me no projecto de saúde comunitária e tive formação prévia em Portugal que consistiu na explicação das necessidades dos habitantes da Ilha, bem como, os locais de actuação, com a finalidade de entender os pontos fortes e fracos. Assim, foi feita uma pesquisa sobre as doenças mais prevalentes no local com o objectivo de fornecer conhecimento através de *workshops* e palestras aos habitantes, abrangendo todas as faixas etárias. Ainda na minha preparação em Portugal, tomei a iniciativa de ir a vários centros de saúde de Lisboa, para recolher panfletos informativos sobre as doenças, bem como, preservativos para serem distribuídos no local.

Quando chegada à Ilha, foi feita uma investigação sobre as escolas existentes e marcadas reuniões para serem realizadas as palestras. Uma vez que nem todos os directores das escolas autorizavam a realização de palestras, e tendo em conta que só permaneci na Ilha durante dois meses, não foi possível aceder a todas as escolas, o que dificultou a divulgação da informação a todos eles (um universo de cerca de 20722 alunos).

Na área da saúde, mais precisamente no que se refere ao Hospital da Ilha foram desenvolvidos diversos contactos para identificar as doenças que se estavam a tornar mais problemáticas e quais as necessidades mais prementes dos habitantes da Ilha, com vista a se identificar qual tipo e conteúdo das acções de formação que poderiam ser realizadas. Este tipo de levantamento foi igualmente efectuado junto das Escolas, tendo sido realizadas diversas palestras sobre a SIDA, a Cólera e a Malária. De salientar que a Cólera é uma das doenças com elevado grau de propagação na Ilha, tendo, por isso, sido abordada com maior profundidade a temática dos cuidados básicos de higiene.



Fig. 5 - Urgências do Hospital



Fig. 6 - Ala para pessoas com cólera



Fig. 4 - Hospital da Ilha

As palestras nas Escolas tiveram como objectivo a promoção da saúde, uma vez que é na idade escolar que existe maior apetência para a interiorização de conceitos e aprenderem prática que poderá moldar os comportamentos e hábitos de vida. Assim, foram realizadas 50 palestras, abrangendo 5 Escolas diferentes abordando as quatro doenças acima referidas.

As escolas onde foram realizadas as palestras foram as seguintes:

- Escola Josina Machel;
- Escola 25 de Junho;
- Escola 16 de Junho;
- Escola Secundária da Ilha;
- Escola Profissional de Artes e Ofícios.

Nas três primeiras Escolas, as acções de formação foram direccionadas para alunos do 1º e do 2º ciclo e nas restantes Escolas para alunos do 3º ciclo e secundário. Nas Escolas do Ensino Básico, como factor de motivação dos alunos, foi pedido às crianças a preparação de teatros antes de serem realizadas as palestras, o que possibilitou identificar, ainda, o nível de conhecimento sobre aquelas doenças, bem como, os mitos associados às mesmas.



Fig. 8 - Palestra sobre a Malária



Fig. 7 - Palestra sobre o HIV/SIDA



Fig. 9 - Palestra sobre a Malária

Foram também realizadas estas mesmas palestras no Hospital da Ilha com o intuito de divulgar junto dos habitantes atitudes e comportamentos favoráveis à promoção, prevenção e tratamento da saúde.

Para além destas acções, foram também dadas palestras no Lar das Irmãs da Puríssima Senhora da Conceição a adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 20 anos, e posteriormente, foi-nos pedido por estas a realização de debates sobre a sexualidade e doenças associadas, bem como, sobre outras doenças.

Tendo em conta que existem carências de abastecimento de água potável e a Ilha não dispõe de saneamento básico, predomina o fecalismo ao ar livre nas praias que rodeiam a Ilha, pelo que houve necessidade de reforçar a temática dos cuidados básicos de higiene, bem como, a distribuição de “certeza”, que é um produto que contém lixívia que tem como objectivo o tratamento da água a nível doméstico. Estas palestras foram realizadas em anfiteatros e salas com a apresentação dos temas através da projecção de *powerpoints*. **(ANEXO 1, 2, 3 e 4)**



Fig. 10 - Distribuição de “Certeza”

Ainda associado ao projecto de saúde comunitária, foi realizada outra actividade no Lar das Irmãs da Puríssima Senhora da Conceição, que teve como objectivo o acompanhamento e apoio no pequeno-almoço, bem como, a promoção de cuidados de higiene em 120 crianças e jovens da Ilha com idades compreendidas entre 1 e os 15 anos que todos os dias se deslocavam ao Lar das Irmãs. Às crianças eram logo inculcados cuidados de higiene através da lavagem das mãos antes e depois do pequeno-almoço. Esta refeição começava todos os dias às 10h00 e consistia num prato com arroz e feijão ou com xima (farinha de arroz rica em hidratos de carbono) e feijão. Às crianças mais pequenas (até aos 4 anos) era dado leite e às restantes era dada água potável.



Fig. 11 - Crianças a tomar o pequeno-almoço

Outra actividade desenvolvida no âmbito do projecto de saúde comunitária, foi a nossa presença nas Brigadas da Saúde, que consistia na deslocação a um Hospital situado fora da Ilha todas as quartas-feiras. Este hospital foi construído pelo Lar das Irmãs da Puríssima Senhora da Conceição e tem condições muito razoáveis, quer a nível de instalações, quer a nível de assistência na saúde. Estas Brigadas duravam o dia inteiro e permitiu o contacto com as mães que se deslocavam ao Hospital para a pesagem e vacinação dos seus filhos. Outra das actividades em que participei neste Hospital foi na visualização de partos a diversas mulheres.



Fig. 13 - Criança a ser pesada



Fig. 12 - Recém-nascido a ser vacinado

Estive, também, integrada no projecto de educação que consistiu, essencialmente, na selecção dos cinco melhores alunos do 10º ano e dos cinco melhores alunos do 11º ano a Escola Secundária da Ilha de Moçambique, com o objectivo de serem acompanhados todos os dias através de explicações até terminarem o ensino secundário.

O processo de selecção foi feito através de entrevistas individuais a todos os alunos do 10º e 11º ano. A entrevista teve o intuito de perceber como era a vida pessoal, familiar e escolar de cada um. Após a selecção dos tais 10 alunos, foram dadas explicações diárias na casa da WAY para esclarecimento de dúvidas, bem como, preparação para os testes. Estes alunos foram acompanhados enquanto estive na Ilha e continuarão a ser acompanhados a longo prazo por outros Voluntários da WAY, com o objectivo de terminarem o ensino secundário. Futuramente, a WAY irá oferecer uma bolsa para um único aluno para frequentar a universidade em Nampula. De referir que ainda no âmbito deste projecto de educação, foram dadas explicações às adolescentes residentes no Lar das Irmãs da Puríssima Senhora da Conceição.

Por último, o projecto de construção teve como base a construção de uma escola, de uma cozinha e de uma casa de banho para as crianças do 1º ciclo. A escola da WAY foi construída num mês e meio, num local fora da Ilha, na região do Patamar. O meu papel foi supervisionar o trabalho de cada um, bem como, a discussão dos preços dos materiais.

2. Unilever e Jerónimo Martins

2.1. Descrição do local

A missão da Unilever consiste na satisfação das necessidades diárias de nutrição, higiene e cuidado pessoal, com marcas que ajudam as pessoas a sentirem-se bem, bonitas e a aproveitarem o máximo da vida (Unilever, 2010).

2.2. Actividades desenvolvidas

As actividades desenvolvidas na Unilever foram realizadas no âmbito da medicina do trabalho e, tiveram como objectivo um projecto de mudança dos hábitos alimentares dos trabalhadores da empresa, implementado através de uma estratégia de comunicação, por meio de palestras, *workshops* e consultas de aconselhamento alimentar.

O médico responsável por este projecto, foi o Dr. Malta Barbosa que me pôs a par do funcionamento da empresa. Após várias reuniões, o responsável solicitou-me a elaboração de um questionário de frequência alimentar e um diário alimentar para todos os funcionários da empresa, que elaborei, naturalmente. **(ANEXO 5 e 6).**

A experiência na Unilever contribuiu para verificar as mais valias decorrentes para os trabalhadores e, nessa medida, para a Empresa, caso aqueles possam contar com um Nutricionista que possibilite o aconselhamento dos correctos hábitos alimentares o, que, naturalmente, contribuirá para uma qualidade de vida superior dos trabalhadores e, nessa medida, uma produção de trabalho mais eficaz.

3. Conferência Internacional de Obesidade Infantil – CIOI 2011

3.1. Descrição do evento

A convite da Senhora Professora Doutora Ana Rito, foi com muito orgulho, que estive inserida na Comissão Organizadora do CIOI. Esta conferência foi realizada nos dias 6,7,8 e 9 de Julho de 2011 e teve lugar no Centro de Congressos do Hotel Lagoas *Park*, em Oeiras.

O CIOI contou com um grande número de convidados/participantes de renome nacional e internacional e, também, com a presença de representantes da *World Health Organization (WHO)*, da *International Association for the Study of Obesity (IASO)*, do *European Childhood Obesity Group (ECOG)*, do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA) e da Direcção Geral de Saúde (DGS) (CIOI, 2011).

No decurso da Conferência foram abordados e discutidos diversos temas, nomeadamente:

- Tema 1: A epidemiologia e a abordagem da Obesidade Infantil;
- Tema 2: Visão social, psicológica e comportamental;
- Tema 3: Promoção da Saúde no âmbito escolar e comunitário;
- Tema 4: Acção Intersectorial contra a Obesidade Infantil;
- Tema 5: Políticas de promoção da Saúde Infantil. (CIOI, 2011) **(ANEXO 7)**

3.2. Actividades desenvolvidas

Enquanto membro da Comissão Organizadora da Conferência, o meu trabalho foi direccionado para recolha de informações gerais sobre o congresso, tendo sido criado um endereço de *e-mail* (CIOI2011) destinado a possibilitar a divulgação do evento, a troca e recolha de informações e, ainda, a comunicação com os participantes e membros da organização do evento. **(ANEXO 8)**

Destaco que tive, ainda, um papel activo numa série de actividades mais ligadas à orçamentação das despesas, escolha do local para a realização do evento, e despesas associadas.

No decorrer da organização da conferência colaborei juntamente os colegas Ricardo Gonçalves e Andreia Castro. Começaram por ser analisados quatro locais possíveis para a realização do evento: o Hotel Mirage, o Centro de Congressos de Lisboa, o Centro de Congressos do Estoril e o Centro de Congressos do Hotel Lagoas Park. **(ANEXO 9)**. De salientar, ainda, que após várias reuniões com a Senhora Prof. Doutora Ana Rito, foram equacionadas outros locais para a realização da Conferência, tendo sido estabelecidos contactos com as seguintes entidades: Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Museu da Electricidade e a Fundação Calouste Gulbenkian **(ANEXO 10)**. O local adjudicado para a realização do evento foi, como se referiu, o Hotel Lagoas *Park*.

Depois de ter sido seleccionado aquele local foi efectuada uma visita e teve lugar uma reunião com a Coordenadora de Congressos e Eventos do Hotel Lagoas *Park*. Esta reunião teve como objectivo analisar se estavam reunidas todas as condições propostas, passando pela visita do espaço destinado à Conferência, bem como, do espaço que funcionará como *foyer* para a exposição dos cartazes.

A nível das acções de promoção e divulgação do CIOI, destaco a criação de uma página na rede social do *Facebook* e, foram elaboradas propostas de cartazes para distribuição em território e estrangeiro **(ANEXO 11)**.

Ainda no decorrer da organização da conferência assumi a responsabilidade pela organização do *social programme* no site do CIOI, bem como a descrição da noite de fados e actuação das tunas universitárias e, ainda, pela verificação dos erros existentes no site electrónico da Conferência.

Tiveram também lugar diversas reuniões com a Senhora Prof. Doutora Ana Rito, entre elas, a destinada à selecção dos elementos da Comissão Organizadora do CIOI, tendo sido atribuídas tarefas individuais e colectivas aos alunos, e posteriormente enviado e-mails a todos os participantes com o resumo da reunião e um documento com todos os contactos daquela Comissão **(ANEXO 12)**.

Desde o mês de Fevereiro até Junho de 2011 foi tratada a componente da divulgação da conferência por *e-mail* e cartazes para todas as instituições nacionais e internacionais que tivessem possível interesse na participação mesma. Foram, ainda, preparados os *posters* publicitários da Conferência e organizadas as listas de apresentações orais para serem inseridas no livro de resumos da Conferência, tendo igualmente sido organizado e preparado todo o conteúdo daquele para posterior distribuição aos participantes.

Quanto aos convidados participantes na conferência fiquei responsável pela recolha e organização dos currículos e fotografias de cada um para serem, também, inseridos no livro de resumos, **(ANEXO 13)**, bem como pela organização da informação logística relativa aos convidados participantes. Fui, ainda, responsável pela organização de todos os componentes que constituíram o livro de resumos.

Durante o decorrer do CIOI 2011 foi-me atribuído o papel de primeira assistente, cabendo-me a responsabilidade pela recepção dos convidados participantes no aeroporto e na conferência. **(ANEXO 14)**.



Fig. 14 - Membros da Comissão Organizadora do CIOI 2011

4. Projecto de investigação

Nos meses de Abril a Novembro de 2011, durante realização do estágio profissionalizante, foi elaborado o Projecto Final da Licenciatura em Ciências da Nutrição com o seguinte tema “*Local Interventions to Prevent Obesity in the WHO European Region – a briefing review*”.

O desenvolvimento deste projecto decorreu sob a orientação da Senhora Prof. Doutora Ana Rito e do Senhor Prof. Doutor João Breda, e teve como objectivo reunir e compilar intervenções a nível local ou municipal destinados a prevenir o excesso de peso e a obesidade através de mudanças de hábitos e estilos de vida, designadamente, programas através dos quais se pretendia atingir uma alteração dos hábitos alimentares e a promover a actividade física em crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Na investigação realizada para o projecto foram analisados diversos programas de intervenção executados em diversos Países, com o objectivo de prevenir e combater a obesidade, face ao alarmante aumento da prevalência daquela em todas as faixas etárias.

5. *Metropolitan University College*

5.1. Descrição do local e duração

A *Metropolitan University College* situa-se em Copenhaga, Dinamarca. Esta universidade lecciona variadíssimos cursos, destacando-se na minha área de interesse enquanto licencianda, o «*Global Nutrition and Health*», no qual estive inserida a realizar a unidade curricular «*Nutrition and Health Promotion*».



Fig. 15 - *Metropolitan University College*

O «*Global Nutrition and Health*» é leccionado em língua inglesa e tem duração de 3 anos e meio. Os alunos que o frequentam podem escolher duas especializações: (1) «*Public Health Nutrition and Food Policy*», direccionado para a comunidade e segurança alimentar e, (2) «*Lifestyle Coaching and Fitness Management*», vocacionado para os indivíduos individual.

Durante o período de 5 de Abril a 5 de Maio de 2011, frequentei um módulo intensivo, «*Nutrition and Health Promotion*», do «*Global Nutrition and Health*», leccionado pela Dra. Ellen Barclay, com uma duração média de 168 horas.

5.2. Actividades desenvolvidas:

Na *Metropolitan University College* foi frequentado o módulo 16 - «*Nutrition and Health Promotion*» -, o qual tinha como principal objectivo a aquisição de conhecimentos e competências sobre os conceitos de Promoção da Saúde e compreensão da metodologia do «*Intervention Mapping*», (ANEXO 15).

No decorrer das aulas o «*Intervention Mapping*» foi abordado intensivamente, uma vez que esta metodologia fornece as ferramentas essenciais aos intervenientes que pretendem desenvolver programas de promoção da saúde. O «*Intervention Mapping*» abrange várias etapas que ao serem completadas servem como um modelo para desenhar, implementar e avaliar uma intervenção, com base em informações teóricas, empíricas e práticas (Kay, Parcel, Kok, Gottlieb, & Fernández, 2011).

Os passos fundamentais da metodologia do «*Intervention Mapping*», são os seguintes e encontram-se descritos pormenorizadamente na Figura 27:

- 1º: Avaliação das necessidades;
- 2º: Criação das matrizes para os objectivos de mudança;
- 3º: Aplicação dos métodos de intervenção baseados em teorias e aplicações práticas;
- 4º: Organização de métodos e aplicações num programa de intervenção;
- 5º: Definição do plano de adopção, implementação e sustentabilidade do programa;
- 6º: Criação de um plano de avaliação.

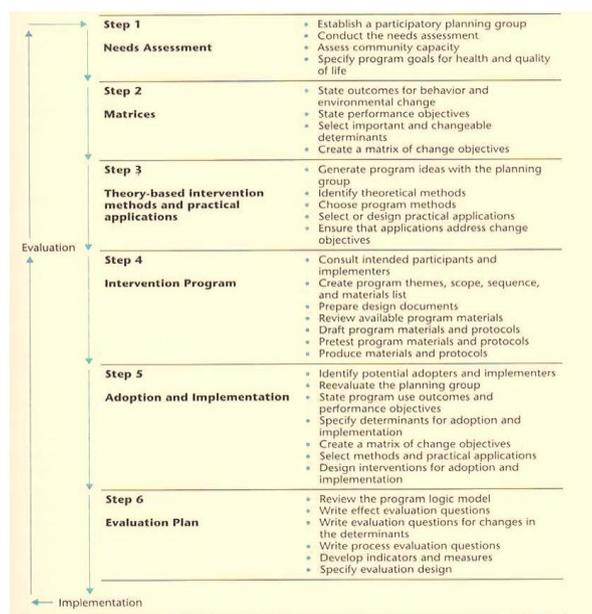


Fig. 16 - Passos da Metodologia *Intervention Mapping*

No decorrer das aulas deste módulo, foi desenvolvido uma sinopse dividida em três *worksheets* que correspondem aos passos do «*Intervention Mapping*». O tema abordado foi a promoção da amamentação em mães adolescentes em Inglaterra e no País de Gales (ANEXO 16).

O desenvolvimento destas *worksheets* e da sinopse fizeram parte da avaliação correspondendo a 50% da nota final. O outro momento de avaliação foi a realização de um exame oral individual assistido por dois professores com a duração de 1 hora e 30 minutos, em que 1 hora se destinou a uma breve preparação de um caso prático aleatório aplicando a metodologia do «*Intervention Mapping*». Nos 30 minutos seguintes foram realizadas perguntas relacionadas com o caso prático designado e sobre a sinopse desenvolvida durante o período das aulas.

As notas atribuídas a cada aluno foram atribuídas de acordo com a escala de classificação da Dinamarca em que a nota mais baixa é 3 e, a máxima 12. Na sinopse foi obtida a classificação de 12 e no exame oral 10, tendo, a nota final deste módulo sido 12, correspondendo a um “A” no Sistema de Classificação Europeu.

6. Organização Mundial da Saúde

6.1. Descrição do local e duração

A Organização Mundial da Saúde (OMS) é a organização internacional que dirige e coordena a saúde dentro do sistema das Nações Unidas, estabelecendo normas e padrões, articulando opções políticas baseadas na evidência, prestar apoio técnico nos países e, ainda, acompanhar e avaliar as tendências da saúde (WHO, 2011).

Durante o mês de Maio e Junho do presente ano, foi realizado um estágio na sede Europeia da Organização Mundial da Saúde, em Copenhaga, inserido no Departamento de Nutrição, Actividade Física e Obesidade, supervisionado pelo Senhor Prof. Doutor João Breda.

6.2. Actividades desenvolvidas

O principal objectivo na realização deste estágio foi a pesquisa e recolha de bibliografia referente a programas de intervenção existentes na Região Europeia da OMS com o intuito da prevenção de excesso de peso e de obesidade. Neste sentido, foram recolhidos inúmeros materiais que possibilitaram alargar e melhorar os conhecimentos nesta área, bem como, o contacto com profissionais relacionados com as áreas de nutrição, actividade física e obesidade.



Fig. 17 - Gabinete de estágio na OMS

Nos dias 27 e 28 de Junho de 2011 foi realizado um workshop, no qual participei como Observadora, intitulado «*Joint WHO/Metropolitan University College Copenhagen workshop on building capacity for noncommunicable disease prevention in eastern Europe, with a focus on nutrition and physical activity*», que teve como objectivo a revisão das questões da actualidade relacionadas com a nutrição e saúde pública, alimentação, actividade física e obesidade, dentro do contexto das doenças não transmissíveis para a Europa Ocidental.

Este *workshop* contou com a presença de vários representantes dos países da Europa Ocidental.

O *workshop* compreendeu as componentes teóricas e práticas. A componente teórica consistiu em palestras ministradas por diversos profissionais especializados nas áreas de nutrição, actividade física, alimentação e obesidade. A componente prática abrangeu a realização de actividades em grupo para os participantes. Como Observadora não pude participar nas actividades, mas tive oportunidade de assistir às diversas actividades. O programa do *workshop* e a lista dos participantes e palestrantes encontram-se em anexo (**ANEXO 17 e 18**).



Fig. 18 - *Workshop on building capacity for noncommunicable disease prevention in eastern Europe, with a focus on nutrition and physical activity*

7. Outras actividades:

7.1. Visualização de três cirurgias:

Dentro das áreas integradas no Hospital Santa Maria, estive inserida no departamento de Cirurgia II, tendo visualizado três tipos de cirurgias - tiroidectomia total; gastrectomia vertical tipo *sleeve*; remoção da banda gástrica ajustável - respectivamente nos dias 29 de Outubro, 9, 11, 18 e 26 de Novembro de 2010 (**ANEXO 19**). Estas actividades foram supervisionadas pela Senhora Dra. Fátima Carepa. Esta experiência possibilitou-me um contacto directo com as realidades hospitalares, designadamente, quanto às necessidades dos pacientes que realizaram as referidas cirurgias.

7.2. Dragon Force Lisboa

A Escola de futebol *Dragon Force* localiza-se em Lisboa e tem como principais objectivos o ensino do futebol aos mais jovens; a aproximação entre os jovens e os valores; a detecção e o aperfeiçoamento de novos valores para a formação do Futebol Clube do Porto; e ajudar os alunos e os seus encarregados de educação no respectivo processo de crescimento. Este conceito transpõe as barreiras meramente futebolísticas, procurando chegar mais longe, inculcando outras áreas pedagógicas nas crianças como a Cidadania, a Geografia, o Ambiente e a Nutrição (Porto, 2010).

7.2.1. Avaliações antropométricas

Estas actividades foram realizadas em conjunto com o colega, Ricardo Gonçalves.

No dia 6 de Dezembro de 2010 foi feita a avaliação antropométrica dos alunos com idades compreendidas entre os 7 e os 12 anos ao final da tarde, após os treinos de futebol, e consistiu nas medições de estatura e de peso através de uma balança e de um estadiómetro fornecidos pelo Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde. Esta actividade teve como objectivo o rastreio do estado nutricional das crianças da Escola de futebol *Dragon Force*, com o intuito de analisar quais os alunos que necessitariam futuramente de consultas de aconselhamento alimentar. Foi, então,

realizada a avaliação antropométrica a 17 crianças do sexo masculino nascidas entre 1999 e 2004 (**ANEXO 20**).

7.2.2. Palestra “Ano Novo – Alimentação Saudável”

No dia 22 de Janeiro de 2011 foi desenvolvida nesta instituição uma palestra para 16 crianças, intitulada de “Ano Novo – Alimentação Saudável”. Esta palestra foi dividida em dois turnos para possibilitar uma apreensão de conhecimentos mais eficaz pelas crianças. A apresentação desta palestra foi feita através da projecção de *powerpoints* e foram, ainda, realizados três jogos. O tema abordado, foi essencialmente a alimentação saudável aprofundando a roda dos alimentos portuguesa, as quantidades de alimentos que devem ser consumidas diariamente, os nutrientes e as refeições que devem feitas ao longo do dia. (**ANEXO 21**).

O cronograma desta palestra compreendia, primeiramente, a apresentação da roda dos alimentos e, em seguida, foi realizado o primeiro jogo que consistiu no preenchimento da roda dos alimentos portuguesa com os respectivos alimentos e porções (**ANEXO 22**). De seguida, foram abordados os alimentos ricos em nutrientes bem como a explicação destes e, posteriormente, foi feito o “jogo das refeições” no qual as crianças tinham seis refeições e tinham que as colocar de acordo com a altura do dia (**ANEXO 23**). Para finalizar, foram aprofundados temas relativos à importância das refeições, bem como, as regras de estilo de vida saudável, concluindo com um *quiz* com verdadeiros e falsos sobre os assuntos abordados ao longo da palestra com o intuito de testar os conhecimentos destas crianças.

No final desta palestra foi dado a cada aluno um certificado de participação (**ANEXO 24**) e um panfleto informativo com os temas que foram abordados (**ANEXO 25**).



Fig. 20 - "Jogo da Roda dos Alimentos"



Fig. 19 - Roda dos Alimentos completa

7.2.3. Palestra – “Alimentação pré e pós-treino”

No dia 12 de Março de 2011, foi realizada uma palestra intitulada “Alimentação pré e pós-treino”, destinada aos encarregados de educação das crianças inseridas nesta instituição. A palestra foi desenvolvida com projecções de *powerpoints* e os temas abordados foram os seguintes: Roda dos Alimentos Portuguesa; Importância da alimentação dos jovens atletas; Dicas para uma alimentação no pré e pós-treino e exemplos de lanches/refeições em dias de treino/jogo das crianças (ANEXO 26). No final da palestra foi entregue um panfleto com um resumo dos temas abordados (ANEXO 27).

7.2.4. Palestra – “Hidratação nos Jovens Atletas”

No dia 26 de Março de 2011, realizou-se uma palestra com o tema “Hidratação nos Jovens Atletas”, destinada igualmente aos encarregados de educação as crianças, em que os principais temas abordados foram os seguintes: Importância e funções da água no organismo dos jovens atletas; Necessidades hídricas das crianças; Sintomas de desidratação e Dicas sobre o que fazer no caso de haver desidratação; Dicas e truques para estimular a ingestão de líquidos e hidratar as crianças (ANEXO 28). No final da palestra foi entregue um panfleto relativo aos temas abordados na mesma (ANEXO 29).

7.2.5. Actividade de Nutrição no Campo de férias

No dia 5 de Julho de 2011, foram realizadas várias actividades e jogos relacionados com a alimentação e nutrição para 20 alunos inscritos no campo de férias da instituição referida, com a colaboração de alguns alunos da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica.

Os 20 alunos participantes foram divididos em equipas às quais foram atribuídos nomes identificativos. A actividade desenvolvida por cada equipa, implicava que cada participante e equipa, efectuasse um circuito pedestre destinado a promover a actividade física.

Foi, igualmente, realizado o jogo das escondidas com os alimentos, onde eram escondidos vários alimentos de plástico no local e as crianças tinham que os encontrar. Após tal descoberta, eram feitas perguntas para ver se os alunos identificavam se os alimentos pertenciam ao semáforo verde, amarelo e encarnado. Outro dos jogos realizados consistiu no preenchimento da Roda dos Alimentos Portuguesa através da colagem de alimentos em formato grande, tendo, ainda sido efectuado outro, no qual as crianças estavam de olhos vendados e tinham que adivinhar os alimentos através dos sentidos (tacto, visão, paladar e olfacto). Finalmente, o último jogo consistia num pequeno circuito a realizar no menor tempo possível e na resposta a algumas perguntas relacionadas com a alimentação e nutrição.



Fig. 21 - Jogo da “Construção da Roda dos Alimentos Portuguesa”

7.3. Palestra com o tema “Entra no Mundo dos Saudáveis”

No dia 7 de Fevereiro de 2011 foi realizada uma palestra com o tema “Entra no Mundo dos Saudáveis”, na Escola Básica Fernando Formigal de Morais, dirigida a 18 alunos do 4º ano. Esta actividade foi desenvolvida com os colegas, Ana Catarina Lopes, Andreia Castro, Gilvana Ferreira, Jenifer Duarte e Ricardo Gonçalves, sendo supervisionada pela Senhora Prof. Doutora Suzana Paz.

O programa da palestra consistiu, primeiramente, numa pequena apresentação/introdução e, posteriormente, numa divisão dos alunos em três equipas, cada uma com seis crianças, denominadas equipa das “Pêras”, das “Maçãs” e “Uvas” que competiam entre si, ganhando pontos. A cada elemento da equipa foi disponibilizado um crachá, com a finalidade de distinguir as equipas e cada criança. Ao longo da palestra foi tocada uma música do *V-Boy* que os participantes teriam que dançar, promovendo-se assim a actividade física (ANEXO 30).

No seguimento da palestra procedeu-se à explicação da roda dos alimentos portuguesa, onde se fez destaque aos grupos constituintes bem como as porções alimentares. Depois foi realizado o “Jogo do Semáforo”, em que cada equipa tinha três cartazes com as cores vermelha, amarela e verde. Nesta actividade foram exibidos às crianças vários alimentos e estas tinham que decidir, em equipa, através de um pequeno debate, se o alimento fazia parte do semáforo vermelho, amarelo ou verde. (ANEXO 31)



Fig. 22 - Jogo do “Semáforo”

Foi, igualmente, desenvolvido outro jogo que consistiu na montagem de um prato saudável correspondente ao almoço ou ao jantar, tendo sido seleccionado um elemento de cada equipa para fazer esta actividade, havendo depois uma deliberação para a atribuição de pontos.



Fig. 23 - Jogo do “Prato Saudável”

A última actividade realizada foi um questionário/debate sobre alimentação saudável, onde foram feitas as seguintes perguntas: “O que é para vocês uma alimentação saudável?”; “Quantas refeições é que devemos fazer por dia? E que alimentos devemos incluir nestas refeições?”; “O que é a *fast-food*?”; “Porque é que não devemos comer *fast-food* todos os dias?”; e “Porque é que devemos fazer exercício físico?”

Para concluir este *workshop* foi dado a cada aluno um certificado de participação (ANEXO 32), um panfleto informativo (ANEXO 33) e um CD de música do *V-Boy*.

7.4. Palestra sobre “Obesidade nos Jovens”

No dia 9 de Fevereiro de 2011, foi realizada uma palestra na Escola Secundária Mem Martins, com os colegas Ana Catarina Lopes e Ricardo Gonçalves, sendo supervisionada pela Senhora +---Prof. Doutora Suzana Paz.

Esta palestra foi proposta por três alunas do 12º Ano no âmbito da disciplina de Área Projecto do 12ºAno cujo tema era a “Obesidade nos Jovens”.

A exposição do conteúdo sobre a “Obesidade nos Jovens” foi feita através da projecção de *powerpoints* sobre a obesidade e suas características, causas, consequências e distribuição mundial. Foi igualmente ensinado o modo de cálculo de Índice de Massa Corporal, bem como, a explicação dos *percentis* de Índice de Massa Corporal, exemplificando com uma aluna e um aluno da plateia. Outras temáticas foram, ainda,

abordadas: a prevenção da obesidade, hábitos de alimentação saudável, estratégias de prevenção e tratamento, a comparação de *snacks* saudáveis com os não saudáveis, assim como, foi explicado o modo de leitura dos rótulos. Teve também lugar um debate sobre os mitos e verdades sobre a alimentação. **(ANEXO 34)**



Fig. 24 - Palestra “Obesidade nos Jovens”

No final da apresentação, foi mostrado um vídeo interactivo sobre as complicações da Obesidade, reforçando hábitos alimentares saudáveis.

O vídeo tinha duas abordagens diferentes: (i) a primeira começava com o nascimento de uma criança que no seu crescimento teve hábitos alimentares e de vida susceptíveis de conduzirem a obesidade, originando, assim, uma contagem decrescente dos dias de vida e, (ii) uma segunda perspectiva, que começava também com o nascimento de uma criança, à qual eram logo inculcidos hábitos alimentares saudáveis, como a toma do pequeno-almoço, controlo de peso, ingestão elevada de vegetais e frutas e promoção da actividade física, fazendo com que a contagem decrescente dos dias de vida fosse muito mais lenta. **(ANEXO 35)**

A cada aluno foi entregue no final da palestra uma revista elaborada pelo grupo de Estagiários participantes nesta iniciativa, no qual me integrei. Este documento teve como objectivo agregar todos os temas abordados na palestra e, ainda, apresentar receitas saudáveis. **(ANEXO 36).**

7.5. Palestra sobre “Alimentação Saudável e Mitos Alimentares”

No dia 18 de Fevereiro de 2011, a pedido da Mestre Ana Lúcia e em colaboração com os colegas Ricardo Gonçalves e Ana Catarina Lopes, foi realizada uma palestra a alunos do 10ºAno, sobre “Alimentação Saudável e Mitos Alimentares”, na Escola Secundária da Portela. A palestra incidiu nas temáticas da alimentação saudável entre as quais se destacaram: Roda dos Alimentos Portuguesa; dicas para uma alimentação saudável; causas da obesidade; escolhas alimentares; e mitos alimentares (**ANEXO 37**).

7.6. Palestra com o tema “Entra no Mundo Saudáveis”

Nos dias 21 de Fevereiro e 1 de Março de 2011, foram realizadas 6 palestras e actividades, com as colegas Andreia Castro, Ana Catarina Lopes, Rita Ferreira e Ricardo Gonçalves, a turmas do 3º e 4º Ano da Escola Ensino Básico/Jardim de Infância de Belas e nos dias 22 de Fevereiro e 2 de Março de 2011, foram realizadas 5 palestras e actividades a turmas do 3º e 4º Ano na Escola Ensino Básico/Jardim de Infância da Xutaria.

Os alunos foram divididos em equipas de 4/5 alunos. Esta palestra consistiu na explicação da Roda dos Alimentos Portuguesa e de seguida foram entregues às crianças participantes uma Roda dos Alimentos vazia, juntamente com os alimentos pertencentes à mesma numa caixa, com o objectivo de ser preenchida com os alimentos relativos a cada grupo alimentar.

Posteriormente, foi realizado o “Jogo do Semáforo”, no qual foi entregue a cada equipa 3 *smiles* de cor diferente – verde (pode-se comer todos os dias); amarelo (pode-se comer 1 a 2 vezes por semana); encarnado (apenas se pode comer em dias de festa). Cada equipa tinha que classificar os alimentos exibidos de acordo com as categorias acima referidas (**ANEXO 31**). Foi, ainda, promovida a actividade física através da música do *V-Boy*, na qual todos os alunos tinham que se levantar e dançar. No final foi entregue um diploma de participação a cada aluno (**ANEXO 38**).



Fig. 26 - Palestra “Entra no Mundo dos Saudáveis”



Fig. 25 - Preenchimento da Roda dos Alimentos

7.7. Semana Aberta do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

No dia 28 de Março de 2011, a convite da Prof. Doutora Ana Rito e com a colaboração dos colegas Rita Ferreira e Ricardo Gonçalves, foram realizadas algumas actividades relacionadas com a temática da alimentação e nutrição a 40 alunos na Semana Aberta do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Foi realizada a avaliação antropométrica das crianças presentes e de seguida foi efectuado o “Jogo da Glória” que consistiu no lançamento do dado, em que posteriormente foram feitas perguntas relacionadas com a alimentação saudável para poderem avançar no jogo (**ANEXO 39**).

7.8. Palestra “Obesidade nos Jovens”

No dia 30 de Março de 2011 foram realizadas duas palestras cujo tema foi a “Obesidade nos Jovens” aos alunos pertencentes das turmas do 8º e 9º Ano da Escola 2+3 Ensino Básico Matilde Rosa Araújo, com a colaboração dos colegas Andreia Castro e Ricardo Gonçalves (**ANEXO 40**).

Os temas abordados foram os seguintes: obesidade nos jovens; características, causas e complicações da obesidade; estratégias de prevenção da doença; cálculo do Índice de Massa Corporal; alimentação saudável; dicas sobre os alimentos escolher e os a evitar; e mitos alimentares (**ANEXO 41**). No final da palestra foi mostrado um vídeo que aborda as causas e as consequências da obesidade e os benefícios de uma alimentação saudável

(ANEXO 35). Foi ainda entregue a cada aluno uma revista (“A Descoberta”) com os conteúdos abordados na mesma.

7.9. Palestra em Comemoração do Dia Mundial da Alimentação

No dia 18 de Outubro de 2011 foram realizadas duas palestras a duas turmas de 8ºAno com o colega Ricardo Gonçalves. Nestas palestras foram abordados os temas de alimentação saudável, da problemática da obesidade incluindo as suas causas e consequências, bem como, a adopção de estilos de vida saudáveis (ANEXO 41). Foi ainda mostrado um vídeo que aborda os malefícios da obesidade e os benefícios de uma alimentação saudável (ANEXO 35). No final da palestra foi entregue aos Professores a 2ªEdição da Revista “A Descoberta” (ANEXO 43).

7.10. Associação Nacional de Estudantes de Nutrição (ANEN)

A convite dos representantes da Comissão Instaladora da Associação Nacional de Estudantes de Nutrição, represento juntamente com Ana Teixeira da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, o Departamento de Intervenção Académica da Direcção da ANEN.

A Associação Nacional de Estudantes de Nutrição é a Federação que congrega a maioria das Associações e Núcleos de Estudantes de Nutrição de cinco Universidades Nacionais: Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte, Universidade Atlântica, Universidade Fernando Pessoa.

O Departamento de Intervenção Académica, o qual integro, tem como objectivos possibilitar a todos os Estudantes de Ciências da Nutrição de Portugal as mesmas oportunidades, de destaque os estágios curriculares e extra-curriculares Nacionais ou Internacionais e ainda, a possibilidade de realizar voluntariado Nacional e Internacional.

De Março a Novembro foi elaborado, juntamente com alguns membros da Direcção, o “Caderno de Actividades da ANEN”, (**ANEXO 42**) que integra as metas para o presente mandato de 2011/2012 bem como, a descrição e objectivos de todos os Departamentos desta Federação e ainda as actividades que irão ser realizadas.

A tomada de posse oficial da ANEN deu-se no passado dia 24 de Outubro de 2011, na Biblioteca Almeida Garret, no Porto, e contou com a presença de vários representantes das Universidades, das quais se destacam a da Prof. Doutora Ana Rito, Mestre Ana Lúcia e Dra. Maria Ana Carvalho.



Fig. 27 - Membros da Universidade Atlântica na Tomada de Posse Oficial

8. Seminários, Formação de Examinadores e Acção Colaborativa:

- Colaboração com a Prof. Doutora Ana Rito na redacção de alguns documentos sobre alimentos.
- Participação no seminário de “Aleitamento Materno: Desenvolvimento Infantil, Projectos em Curso” que decorreu no dia 2 de Fevereiro de 2011 na Universidade Atlântica. **(ANEXO 44)**
- Colaboração com a estagiária Ana Catarina Lopes, Andreia Castro e com o estagiário Ricardo Gonçalves, no preenchimento das listagens do MUN-SI para o Manual de Examinadores do MUN-SI.
- Participação na formação de examinadores do MUN-SI que decorreu no dia 9 de Fevereiro de 2011 na Universidade Atlântica **(ANEXO 45)**.
- Participação na Conferência Internacional de Obesidade Infantil – CIOI 2011 em Oeiras, realizado nos dias 6,7,8 e 9 de Julho de 2011 **(ANEXO 46)**.
- Colaboradora no Curso de Formação de Obesidade Infantil realizado nos dias 27 e 28 de Outubro de 2011 no Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Conclusão

Concluída esta etapa formativa, destaco que ela contribuiu fortemente para a confirmação da minha vocação e escolha profissional e interesse em contribuir para a melhoria da qualidade de vida humana e, ainda, para o meu crescente interesse no envolvimento com a comunidade académica.

Se é certo que o contacto com as realidades diferenciadas que atrás assinalei contribuiu para ter uma percepção da vastidão das diferentes áreas de intervenção de um Nutricionista, a coordenação de estágio levada a cabo pela Senhora Prof. Doutora Ana Rito e pelo Senhor Prof. Doutor João Breda, constitui, também, um factor de motivação para que após a conclusão da licenciatura pretenda continuar a aprofundar os meus conhecimentos, por via de mestrado e, subsequente, doutoramento.

Por outro lado, o contacto humano estabelecido com os meus Colegas de estágio não pode ser esquecido, já que através dele aprofundei as minhas capacidades de trabalho em equipa. Do mesmo modo, todos os contactos externos que desenvolvi, quer com Instituições, quer com diferentes profissionais de outras áreas de actividade, possibilitaram-me uma interacção muito positiva, já que deles resultou um verdadeiro teste às minhas capacidades, quer a nível de conhecimentos técnicos, quer quanto à minha personalidade.

Não poderia, deixar de salientar, também, os contactos e interacção que mantive com as crianças e população juvenil de Moçambique e da zona de Lisboa que, para além de terem contribuído para uma percepção por vezes cruel das diferenças e realidades existentes, serviram, sem sombra de dúvida, para confirmar a minha vocação profissional e constituíram um factor de motivação pessoal inesquecível.

Destaco, ainda, a experiência obtida no estágio na Organização Mundial de Saúde, em Copenhaga, que permitiu um contacto único com uma Organização Internacional e realidades abrangentes a nível da promoção da nutrição e saúde pública. Do mesmo modo, o módulo 16 - «*Nutrition and Health Promotion*» -, que frequentei na

Metropolitan University College de Copenhaga, constitui um importante reforço dos meus conhecimentos na área da saúde pública.

Por último, os diferentes estágios que realizei contribuíram para a descoberta de capacidades multifacetadas e organizativas e foram muito gratificantes, graças à interação gerada com as crianças e jovens participantes, ao contacto com o mundo empresarial, e à percepção dos diferentes estilos de vida e hábitos alimentares.

Por tudo quanto exposto, termino esta etapa com a sensação de ter realizado todos os objectivos a que me propus atingir e com a consciência da grandeza dos desafios que a minha futura profissão me colocará.

Bibliografia

- Bartholomew, K., Parcel, G., Kok, G., Gottlieb, N., & Fernández, M. (2011). *Planning Health Promotion Programs - An Intervention Mapping Approach*. San Francisco: 3rd.
- CIOI. (2011). *CIOI 2011*. Obtido em 5 de Fevereiro de 2011, de CIOI 2011: www.cioi2011.org.
- Kay, B., Parcel, G. S., Kok, G., Gottlieb, N. H., & Fernández, M. E. (2011). *Planning Health Promotion Programs - An Intervention Mapping Approach* (3rd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Moçambique, G. d. (2010). *Moçambique*. Obtido em 7 de Fevereiro de 2011, de <http://www.ine.gov.mz/publicacoes/ets/nampula03/Ilha%20de%20Mocambique.pdf>.
- Porto, F. (2010). *FC Porto*. Obtido em 8 de Fevereiro de 2011, de http://www.fcporto.pt/LojaAssociado/DragonForce/escolafutebol_novo.asp
- UNESCO. (2010). Obtido em 7 de Fevereiro de 2011, de <http://www.cnum-unesco.org.mz/cultura.htm>.
- Unilever. (2010). *Unilever*. Obtido em 7 de Fevereiro de 2011, de Unilever: <http://www.unilever-jm.com/aboutus/introductiontounilever/nossa-historia.aspx>
- WAY. (2010). *We And You*. Obtido em 7 de Fevereiro de 2011, de We And You: <http://weandyou.pt/>.
- WHO. (2011). *WHO*. Obtido em 15 de Novembro de 2011, de <http://www.who.int/about/en/>.