



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Ricardo Carvalho Gonçalves

Aluno N° 200791523

Orientadora: Dr.^a Maria Ana Carvalho

Barcarena

Novembro 2011

Universidade Atlântica
Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Ricardo Carvalho Gonçalves

Aluno N° 200791523

Orientadora: Dr.^a Maria Ana Carvalho

Barcarena

Novembro 2011

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Durante estes quatro anos de vida académica, foram imensas as pessoas que estiveram presentes directa ou indirectamente nesta longa caminhada. A todos agradeço, o apoio, incentivo e ajuda para ultrapassar todas as fases deste percurso com maior sucesso.

À minha orientadora *Dr.^a Maria Ana Carvalho*, agradeço o incondicional apoio, disponibilidade, confiança e ajuda prestada durante o estágio profissionalizante, para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, sendo um exemplo a seguir.

À minha co-orientadora *Prof.^a Doutora Ana Rito*, agradeço todas as oportunidades e conhecimentos que me proporcionou ao longo do estágio, amizade, incentivo e apoio como excelente modelo profissional.

À *Dragon Force*, a toda a equipa técnica e aos alunos da Escola, agradeço por me terem feito sentir em casa, por todos os momentos positivos que me proporcionaram, o apoio, a força e a confiança.

A todo o *Corpo Docente* que constitui a Licenciatura de Ciências da Nutrição na Universidade Atlântica, agradeço por todo o acompanhamento, experiência pessoal e académica que me proporcionaram. Agradeço em especial à *Prof. Doutora Ana Cláudia de Sousa*, à *Mestre Ana Lúcia Silva*, à *Prof. Doutora Ana Pires*, ao *Dr. Carlos Ramos*, ao *Prof. Doutor Paulo Figueiredo*, à *Prof. Doutora Sandra Félix*, e à *Prof. Doutora Suzana Paz*.

Aos meus *colegas* e *amigos* da Universidade Atlântica, agradeço o companheirismo, bons momentos que me proporcionaram tendo-se tornado tão importantes em todo o meu percurso académico.

A todas as pessoas que fizeram parte da minha vida em Itália (Ilha da Sardenha), nos seis meses que estive em *Erasmus*, e continuam a fazer, agradeço amizade, e troca de saberes. Um agradecimento especial à *Catarina Lopes* por todo o apoio, paciência, dedicação e amizade.

Aos meus *amigos*, agradeço o apoio incondicional, momentos de compreensão, ajuda e divertimento que me proporcionaram e se tornaram decisivos neste curso.

Agradeço à *Rita Sousa Machado*, por toda a compreensão, afecto, amor, apoio, incentivo, confiança e dedicação indispensável, tendo-me ajudado em todas as fases do meu percurso, neste último ano.

À minha querida *família*, pais, avós, tios e primos – agradeço o apoio, dedicação e amor infinito que me proporcionaram, pois são a pedra basilar da minha evolução, desempenho e sucesso e de tudo o que sou.

Índice

Agradecimentos	iv
Índice de Figuras.....	viii
Lista de abreviaturas e siglas	ix
Introdução.....	1
Objectivos	2
Objectivos Gerais	2
Objectivos Específicos	2
1. Descrição do Estágio	3
1.1. Local e Duração	3
1.2. Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde	3
1.3. Dragon Force Lisboa	3
1.4. Orientação e co-orientação	3
2. Actividades Desenvolvidas.....	4
2.1. Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde	4
2.1.1. Nutrição e Saúde Comunitária e Educação para a Saúde	4
2.2. Dragon Force Lisboa	7
2.2.1. Nutrição Clínica.....	7
2.2.2. Nutrição e Saúde Comunitária e Educação para a Saúde	10
2.2.2.1. Palestra – “Ano Novo – Alimentação Saudável”	10
2.2.2.2. Palestra – “Alimentação Pré e Pós-treino”	11
2.2.2.3. Palestra – “Hidratação nos jovens atletas”	12
2.2.2.4. Actividade de Nutrição no Campo de Férias	12
2.2.3. Deslocação à <i>Dragon Force Vitalis</i> , no Porto	13

2.3.	Projecto de Investigação	14
2.4.	Conferência Internacional de Obesidade Infantil – CIOI 2011	14
2.5.	Outras actividades	17
2.5.1.	Palestra com o tema “Entra no Mundo dos Saudáveis”	17
2.5.2.	Palestra sobre “Obesidade nos jovens “	18
2.5.3.	Palestra sobre “Alimentação Saudável e Mitos Alimentares”	20
2.5.4.	Municípios de Saúde Infantil (MUN-SI)	20
2.5.5.	Palestras com o tema “Entra no mundo dos saudáveis”	20
2.5.6.	Semana aberta do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge	21
2.5.7.	Palestra sobre “Alimentação e Obesidade nos Jovens”	22
2.5.8.	Palestra sobre “Alimentação Saudável”	22
2.5.9.	“I Semana da Nutrição da Universidade Atlântica”	22
2.5.10.	Palestra sobre “Alimentação Saudável” na Escola Ciência Viva	23
2.5.11.	Acção “Viva Saudável” na Portugália	24
2.5.12.	Criação da Associação Nacional de Estudantes de Nutrição	25
2.5.13.	Palestra em Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	26
2.5.14.	<i>Workshops</i> , Congressos, Seminário e Formação de Examinadores	26
	Conclusão.	28
	Bibliografia.....	30

Índice de Figuras

Fig. 1 - Logótipo Dragon Force Lisboa	3
Fig. 2 - Medição do Perímetro da Cintura, ao Nível do Umbigo	8
Fig. 3 - Participantes Palestra - 2º turno	11
Fig. 4 - “Jogo da Roda dos Alimentos Portuguesa”	11
Fig. 5 - “Jogo das Refeições”	11
Fig. 6 - Preenchimento da Roda dos Alimentos Portuguesa.....	13
Fig. 7 - Explicação da Roda dos Alimentos Portuguesa.....	18
Fig. 8 - Decisão do Nome do Grupo	18
Fig. 9 - Alunos e Palestrantes	18
Fig. 10 - “Jogo do Prato”	18
Fig. 11 - Palestra “Obesidade nos Jovens”	19
Fig. 12 - Apresentação da Roda dos Alimentos Portuguesa -	21
Fig. 13 - Montagem da Roda dos Alimentos Portuguesa	21
Fig. 16 - Desenho de uma “Refeição Saudável”	24
Fig. 15 - “Jogo do Semáforo”	24
Fig. 14 - Roda dos Alimentos Portuguesa	24
Fig. 17 - Representação da Universidade Atlântica na Tomada de Posse da ANEN.....	26

Lista de abreviaturas e siglas

ANEN – Associação Nacional de Estudantes de Nutrição

CEIDSS – Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde

CIOI – *Internacional Conference on Childhood Obesity*

DF – *Dragon Force*

DGS – Direcção Geral de Saúde

IASO - *International Association for the Study of Obesity*

INSA – Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

IMC – Índice de Massa Corporal

MUN-SI – Municípios de Saúde Infantil

ONG – Organização Não-Governamental

P – Percentil

POZ – Projecto Obesidade Zero

SPSS - *Statistical Package for Social Sciences*

WHO - *World Health Organization*

Introdução

O trabalho desenvolvido no 12º Ano na disciplina de Área Projecto sob o tema “Alimentação Saudável nos Desportistas e Doenças Cardiovasculares” foi naturalmente o estímulo para o interesse na Licenciatura em Ciências da Nutrição.

O estágio profissionalizante foi uma etapa imprescindível no percurso académico de todos os estudantes, que permitiu pôr em prática as aprendizagens teóricas, desenvolvendo capacidades e reforçando conhecimentos.

No estágio profissionalizante da Licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, é de extrema importância a elaboração do presente relatório, relatando as actividades desenvolvidas no 7º e 8º semestre.

O meu estágio teve início no Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) da Universidade Atlântica, com o objectivo de melhorar as minhas técnicas de investigação científica em nutrição, participar e cooperar em projectos que decorrem neste espaço. No decorrer do ano lectivo, foram surgindo oportunidades de novos locais de estágio, em diversas áreas, que aceitei sem qualquer hesitação, com o intuito de enriquecer os meus conhecimentos. Algumas das actividades que desenvolvi foram: a integração na Escola de Formação de Futebol do Futebol Clube do Porto – *Dragon Force* Lisboa; organização da Conferência Internacional de Obesidade Infantil (CIOI 2011); organização da “I Semana da Nutrição da Universidade Atlântica”; palestras e apresentações em Escolas a alunos do Ensino Básico e Secundário; e o desenvolvimento do Projecto de Investigação de final de Licenciatura.

O presente relatório foi organizado, cronologicamente, por locais e actividades no estágio. Cada local de estágio está organizado por áreas: Nutrição, Saúde Comunitária e Educação para a Saúde; e Nutrição Clínica. Inicialmente foi feita uma descrição das instituições onde estagiei e as actividades que desenvolvi em cada uma delas; depois, a descrição de outras actividades nas quais participei, tais como participação em congressos, realização de palestras e formações, durante o ano lectivo 2010/2011.

Objectivos

Objectivos Gerais

No início do estágio profissionalizante propus-me a vários estágios, cada um com os seus objectivos, dando maior ênfase aos seguintes:

- Desenvolver, consolidar e aplicar na prática os conhecimentos adquiridos durante os 4 anos da Licenciatura em Ciências da Nutrição;
- Explorar e conhecer diversas áreas da Nutrição e Alimentação;
- Aumentar a criatividade, aprender a interagir, argumentar e comunicar com diferentes tipos de população alvo;
- Adquirir experiência profissional, desenvolvendo a autonomia e desempenho individual, visando uma futura integração no mercado de trabalho;
- Desenvolver competências éticas, individuais, de trabalho multidisciplinar e de integração em estruturas hierárquicas, essenciais para um bom desempenho da profissão de Nutricionista;
- Compreender a organização e funcionamento da instituição em que estou inserido no estágio profissionalizante;
- Realizar palestras sobre alimentação saudável e actividade física para escolas e para a população em geral;
- Elaborar um trabalho de investigação na área da Nutrição e Saúde Comunitária, com base no Projecto Obesidade Zero.

Objectivos Específicos

- Ter contacto com a realidade de um nutricionista em Portugal;
- Explorar os melhores métodos de organização e rigor nos locais e actividades de estágio;
- Adquirir novos conhecimentos, reforçar capacidades e competências;
- Desenvolver capacidades de adaptação, exposição e argumentação;
- Obter um progresso a nível de escrita científica, através da realização de um trabalho de investigação.

1. Descrição do Estágio

1.1. Local e Duração

O estágio profissionalizante do ano lectivo 2010/2011 decorreu, maioritariamente, no Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) da Universidade Atlântica e na Escola de Futebol de Formação - *Dragon Force* Lisboa; .

O estágio no CEIDSS teve início no dia 1 de Novembro 2010 até 15 de Julho com uma carga horária total de 150 horas. O estágio na *Dragon Force* Lisboa teve início no dia 16 Novembro de 2010 e desenvolve-se até ao dia 8 de Julho de 2011, perfazendo um total de 250 horas.

No decorrer do estágio profissionalizante, a convite da Prof.^a Doutora Ana Rito, fiz parte da comissão organizadora da Conferência Internacional de Obesidade Infantil – CIOI 2011.

Realizei outras actividades, tais como dinamização de palestras, participação em *Workshop's*, que serão descritas durante o relatório, perfazendo uma carga horária de 200 horas.

Durante o estágio profissionalizante desenvolvi o Projecto de Investigação de final de Licenciatura, de Novembro 2010 até Novembro 2011.

1.2. Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde

O Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde encontra-se localizado na Universidade Atlântica, Barcarena. Trata-se de uma associação sem fins lucrativos responsável pela realização de estudos nacionais e colaboração em estudos internacionais que relacionem a saúde, factores sociais e estilos de vida.

1.3. Dragon Force Lisboa

O Projecto *Dragon Force* (DF) é algo superior a uma Escola de futebol. É um espaço ideal para os jovens com idades compreendidas entre os 4 e os 14 anos, com vocação para o futebol, e proporciona aos mesmos demonstrarem as suas aptidões. É um espaço

favorável para as crianças, pois praticando exercício físico, ao ar livre, promovem a sua saúde (Porto, 2010).

A Escola de Futebol *Dragon Force* tem como principais objectivos ensinar futebol aos mais jovens; detectar e aperfeiçoar as técnicas de novas mais valias para a formação do Futebol Clube do Porto e ajudar os alunos e os seus encarregados de educação num progresso de crescimento saudável em várias áreas (ensino escolar, exercício físico, técnicas de cooperação e trabalho de equipa) (Porto, 2010).

O conceito deste Projecto transpõe as barreiras meramente futebolísticas, procurando chegar mais longe, abraçando outras áreas pedagógicas como a Cidadania, a Geografia, o Ambiente e a Nutrição (Porto, 2010). A alimentação é uma das áreas pedagógicas fundamentais no conceito desta escola de formação e que estão a ela ligadas desde o seu início. Mais do que a educação alimentar, em geral, o objectivo do Projecto é educar os alunos *Dragon Force* para aquisição de hábitos alimentares adequados, processo que tem um importante desenvolvimento nestas idades (Carvalho, 2010).



Fig. 1 - Logótipo *Dragon Force* Lisboa.

Fonte de figura <http://www.pinamanique.pt/>

1.4. Orientação e co-orientação

O estágio profissionalizante, no CEIDSS e no Projecto de Investigação, decorreu sob a orientação da Dr.^a Maria Ana Carvalho. Na *Dragon Force* tive a orientação da Mestre Ana Lúcia Silva e a co-orientação do Dr. Pedro Carvalho e do Dr. Rodolfo Correia. No que diz respeito à Conferência Internacional de Obesidade Infantil, o CIOI 2011, fui orientado pela Prof.^a Doutora Ana Rito.

2. Actividades Desenvolvidas

2.1. Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde

2.1.1. Nutrição e Saúde Comunitária e Educação para a Saúde

O estágio profissionalizante, no CEIDSS, teve início no dia 1 de Novembro. Elaborei um artigo para ser publicado no *micro-site* de Ciências da Nutrição, indexado na página da Universidade Atlântica relativo ao tema: “Opção de jantares saudáveis e económicos para estudantes universitários” (**ANEXO 1**).

Para a construção deste artigo foram feitas revisões bibliográficas baseadas em artigos científicos e livros. O artigo teve a revisão científica da Dr.^a Maria Ana Carvalho.

As ementas foram direccionadas para os estudantes universitários com o objectivo de apresentar propostas para refeições saudáveis e económicas. Em primeiro lugar foram analisadas as necessidades energéticas e nutricionais de um protótipo de estudante, com cerca de 70 kg e 1,72m para Homem; 60kg e 1,62m para Mulher – tendo sido feita, posteriormente, uma média destes valores perfazendo um total de 2180 kcal por dia. Após várias pesquisas foi considerada, como ideal, uma percentagem de 25% para esta refeição (jantar) e a distribuição de macronutrientes foi de 55% para Hidratos de Carbono, 25% para Lípidos e 20% para Proteínas. Assim, a média de calorias que foi inicialmente sugerida foi de 545 kcal por jantar.

Os cálculos de macronutrientes e kcal para a elaboração das ementas foram baseados na Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa. Fizeram-se vários cálculos para saber quais as porções que eram mais indicadas e desejáveis para a população alvo. A ementa foi constituída por dois pratos de carne, dois pratos de peixe e um prato vegetariano, alternadamente, com o objectivo de atender às necessidades de todos os estudantes. As ementas de cada jantar são compostas por um prato de sopa, prato principal, sobremesa e bebida.

No que diz respeito ao preço dos alimentos, procurou-se não ultrapassar o valor de 1€ demonstrando que, preparando a alimentação em casa, é possível ter-se uma alimentação variada, completa e equilibrada, de forma bastante simples e económica.

Para apurar os preços, foram comparados alguns produtos alimentares. Para fazer esta comparação baseei-me no *site* “Continente Online” e também me deslocuei uma vez ao hipermercado “Continente”. O valor total da refeição foi feito pela soma das partes. Foi contabilizado o preço de cada alimento e adaptado para a quantidade, em gramas ou mililitros, que iria ser utilizada na ementa.

Para complementar a informação, em cada refeição foi descrito o valor nutricional, benefícios e características de um dos alimentos utilizado no jantar. O texto foi publicado na página de Ciências da Nutrição (http://www.uatlantica.pt/cnutricao/artigo_jantares.html).

No mês de Dezembro de 2010, foi elaborado um texto para publicar na página electrónica de Ciências da Nutrição, indexada ao *site* da Universidade Atlântica, cujo tema era “Natal mais saudável” e dirigido aos estudantes universitários mas também à população em geral. Este texto foi elaborado em colaboração com a aluna estagiária Andreia Castro e teve a revisão científica da Dr.^a Maria Ana Carvalho. O texto pode ser consultado em http://www.uatlantica.pt/cnutricao/conselhos_natal.html (**ANEXO 2**).

Baseados em alguns artigos científicos recentes e na Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa calculámos as calorias e quantidades de macronutrientes existentes em alguns dos alimentos estudados.

Neste texto alertamos para a importância de condutas alimentares natalícias saudáveis, exemplificando um conjunto de práticas: preparar os alimentos em casa; tomar um bom pequeno-almoço; começar as refeições com um prato de sopa; algumas propriedades, características, formas de cozinhar os alimentos típicos desta época (bacalhau, polvo, peru), bem como os acompanhamentos ideais e quais as gorduras a preferir na confecção; o apelo à moderação dos doces; e o cuidado a ter com as bebidas alcoólicas.

Em Dezembro de 2010, recolhi algumas ideias e tópicos de interesse, de alunos do 1º Ano de Fisioterapia da Universidade Atlântica, que apresentavam dúvidas em relação a alguns mitos alimentares (**ANEXO 3**), com o objectivo de, editar alguns textos acerca de mitos e verdades sobre alimentação, para serem publicados na página electrónica de Ciências da Nutrição indexada no *site* da Universidade Atlântica.

Em Janeiro de 2011, a convite da Mestre Ana Lúcia Silva colaborei e prestei assistência numa aula de Nutrição Humana I, ao 2º Ano de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica. Para a preparação desta aula, foram comprados alguns alimentos pertencentes aos vários grupos da Roda dos Alimentos Portuguesa (fiambre de peru e porco, hambúrguer, frango, salmão, dourada, iogurtes líquidos e sólidos, queijo) para posteriormente, serem pesados pelos alunos. O objectivo deste trabalho era demonstrar quais as quantidades de alimentos correspondentes às porções alimentares saudáveis necessárias diariamente, a cada individuo, as calorias de cada alimento estudado e a parte edível de alguns destes alimentos.

No âmbito de um estudo que decorreu ao longo do 1º Semestre do Ano lectivo de 2010/2011, com o nome “Avaliação do Estado Nutricional e da Composição Corporal da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica”, a Dr.^a Maria Ana Carvalho solicitou a minha colaboração para avaliar o estado nutricional e a composição corporal a 4 alunas do 2º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica (**ANEXO 4**).

No âmbito da criação, da Associação Nacional de Estudantes de Nutrição, Projecto no qual estou inserido, surgiu a oportunidade da redução de 50% do preço da inscrição dos alunos de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, que estivessem interessados em participar no Congresso da Associação Portuguesa de Nutricionistas, com o nome de “X Congresso de Nutrição e Alimentação | II Congresso Ibero-Americano de Nutrição”, que decorreu nos dias 12 e 13 de Maio de 2011, no Centro de Congressos de Lisboa. Esta proposta foi sugerida pela, agora, ex-presidente da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP). Assim, foi elaborada uma carta dirigida a cada turma de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica e, posteriormente recolhido e organizado, o montante e as fichas de inscrição para o congresso, de cada aluno (**ANEXO 5**). Participaram cerca de 80 estudantes da Universidade Atlântica neste congresso.

2.2. Dragon Force Lisboa

O estágio profissionalizante, na *Dragon Force* Lisboa, teve início no dia 16 de Novembro e decorreu sob a orientação da Mestre Ana Lúcia Silva e co-orientação do Dr. Pedro Carvalho e do Dr. Rodolfo Correia.

O primeiro contacto com o Projecto *Dragon Force*, mais propriamente com os alunos da Escola, foi quando, durante uma semana, fiz trabalho de campo, assistindo a todos os treinos das crianças para tomar conhecimento da população que iria acompanhar durante o ano lectivo 2010/2011 e da qual retirei informação e referências para trabalho futuro.

2.2.1. Nutrição Clínica

Foi elaborado um cronograma dividido em seis fases, de Dezembro até ao final de Junho, onde foram indicadas as actividades que tinha como objectivo desenvolver, durante o Estágio Profissionalizante (**ANEXO 6**).

Inicialmente, redigi uma carta de consentimento informado, dirigida aos Encarregados de Educação de todos os alunos da *Dragon Force* Lisboa solicitando autorização para a realização de uma avaliação antropométrica (estatura, perímetro da cintura e peso) dos seus educandos (**ANEXO 7**).

No decorrer do mês de Dezembro foi efectuada a avaliação antropométrica (estatura e peso) a 95 alunos da *Dragon Force* Lisboa com idades compreendidas entre os 4 e os 14 anos e a avaliação do perímetro da cintura a 61 alunos com idades compreendidas entre os 4 e os 14 anos. Este número discrepante deve-se ao facto das avaliações terem sido feitas em separado e, assim, não ter conseguido avaliar o mesmo número de crianças e jovens.

Os dados foram registados numa tabela de Excel, elaborada pelo Departamento de Nutrição da *Dragon Force* do Porto, à qual acrescentei alguns detalhes e organizei por ordem alfabética e por ordem de equipas.

Efectuei e organizei as avaliações de acordo com um horário, entregue aos treinadores para que, antes ou depois do treino, reunissem os alunos da sua turma e os levassem ao gabinete de nutrição da Escola. O horário estabelecido não foi bem cumprido, pelo que dificultou a avaliação antropométrica de todas as crianças.

Para estas avaliações o material utilizado foi um estadiómetro, uma fita métrica de fibra de vidro e uma balança. Este material foi fornecido pelo CEIDSS, da Universidade Atlântica.

Todas as crianças e jovens foram avaliadas com o seu equipamento de treino (*t-shirt*, por vezes com uma camisola interior, calções, meias compridas e alguns com caneleiras) uma vez que o gabinete se situava num contentor com correntes de ar, impedindo assim uma avaliação mais precisa e rigorosa. Para facilitar o processo, foi pedido às crianças que entrassem duas a duas.

Para a avaliação do perímetro da cintura segui as indicações do Nutricionista coordenador do Projecto *Dragon Force*, e o protocolo do *European Journal of Clinical Nutrition* (2001) (ANEXO 8), tendo sido feita esta avaliação ao nível do umbigo das crianças, como demonstra a figura (Figura 2).



Fig. 2 - Medição do perímetro da cintura, ao nível do umbigo.

Fonte de figura: *HD McCarthy, KV Jarrett, HF Crawley. The development of waist circumference percentiles in British children aged 5.0 ± 16.9 y. European Journal of Clinical Nutrition (2001) 55, 902–907*

A
dias. Os primeiros 6 dias serviram para a avaliação de estatura e peso e os outros 6 para medição do perímetro da cintura.

Para a análise dos dados recolhidos, em relação aos valores antropométricos de estatura, Índice de Massa Corporal (IMC) e peso, foram utilizadas as curvas de percentis da

National Centre for Health and Statistics (NCHS) utilizadas pela DGS (**ANEXO 9, 10, 11**). Relativamente ao perímetro da cintura, os valores foram analisados segundo os quadros de referência publicados no *European Journal of Clinical Nutrition* (2001) (**ANEXO 8**).

Após a análise de todos os dados, verificou-se que 26 dos 95 alunos avaliados, apresentavam um percentil superior igual ou superior a 85 ($P \geq 85$), apresentando assim excesso de peso. Inicialmente deveriam ter sido acompanhadas 17 crianças que apresentam os seguintes percentis: $P 90, 90 \geq P \leq 95, P 95, P > 95$ (**ANEXO 12**). É de realçar que 10 destas crianças se encontram num Percentil 90-95.

Posteriormente, por *e-mail* e por contacto directo, os Encarregados de Educação dos 17 alunos foram informados acerca da necessidade/vantagem, dos seus educandos frequentarem as consultas de aconselhamento alimentar, sendo que nem todos responderam ao *e-mail*. As consultas foram marcadas de acordo com a disponibilidade de ambos e em horários compatíveis com o treino (1 hora antes ou após o mesmo).

Em meados de Fevereiro, algumas das crianças e jovens que tinham sido anteriormente avaliadas com excesso de peso e/ou obesidade, tiveram um acompanhamento alimentar individual sob forma de consulta de aconselhamento alimentar para prevenção de futuras patologias. Tendo em conta a idade das crianças, tornou-se fundamental a presença de um Encarregado de Educação em cada consulta.

Entre os períodos de Fevereiro a Abril realizaram-se onze consultas de primeira vez e duas consultas de seguimento. Dos onze alunos da DF seguidos, nove tinham excesso de peso e obesidade e dois, a pedido dos encarregados de educação, por terem baixo peso, também foram acompanhados. As consultas foram padronizadas sempre da mesma forma, seguindo as *guidelines* (**ANEXO 13**) das Escolas *Dragon Force*.

Dependendo da idade do aluno, as perguntas, feitas na consulta, foram dirigidas ou para o encarregado de educação ou para a criança. Em cada consulta era preenchida a ficha de acompanhamento de aluno (**ANEXO 14**) e o protocolo (**ANEXO 15**). Aos pais eram facultados alguns conselhos segundo um documento desenvolvido pelo coordenador do Departamento de Nutrição da DF, o Dr. Pedro Carvalho, (**ANEXO 16**). Nos **ANEXO**

17 e 18 encontram-se dois exemplos de uma primeira consulta e nos **ANEXO 19 e 20** de duas consultas de aconselhamento, das mesmas crianças, sendo preservados alguns dados pessoais. É de realçar que nas duas crianças com acompanhamento alimentar, houve uma diminuição do seu IMC, num espaço temporal de cerca de dois meses.

2.2.2. Nutrição e Saúde Comunitária e Educação para a Saúde

2.2.2.1. Palestra – “Ano Novo – Alimentação Saudável”

A 22 de Janeiro de 2011, com a colaboração da colega Rita Sousa Machado, realizou-se uma palestra com os alunos da *Dragon Force* subordinado ao tema “Ano Novo – Alimentação Saudável”. Foi entregue uma convocatória a todos os alunos da *Dragon Force* para que participassem no *Workshop* (**ANEXO 21**).

Esta palestra contemplou dois horários diferentes e contou com a presença de 16 alunos, que foram divididos em várias equipas. As equipas formaram-se com uma mistura de idades tendo em vista a partilha de informação e maior sucesso na aquisição conhecimentos.

Esta apresentação iniciou-se com a projecção de *powerpoints* onde foram abordados os vários grupos da Roda dos Alimentos Portuguesa, bem como as porções de cada grupo; os nutrientes que conhecemos e as suas funções; as refeições que devemos ingerir ao longo do dia, os respectivos horários e a constituição de cada uma delas (**ANEXO 22**).

Após esta primeira abordagem, efectuou-se o primeiro jogo que consistiu no preenchimento de uma Roda dos Alimentos Portuguesa que possuía apenas um alimento de cada grupo (**ANEXO 23, 24**). Seguidamente foram abordados os diferentes nutrientes constituintes da alimentação, realizando o “Jogo das Refeições” onde os alunos distribuíam as 6 principais refeições diárias de acordo com a hora do dia (**ANEXO 25**).

Por fim, abordou-se a importância de uma alimentação saudável; a importância de cada refeição no dia-dia das crianças; e um jogo com perguntas para testar os conhecimentos das crianças após a apresentação do *Workshop*.

A cada aluno participante foi entregue um certificado de participação e um panfleto informativo, em formato de resumo (**ANEXO 26, 27**).

Alguns dos panfletos referidos anteriormente foram distribuídos pelo espaço da *Dragon Force*, para que os alunos que não tinham comparecido acessem à informação abordada na palestra.



Fig. 5 - “Jogo da roda dos alimentos portuguesa”



Fig. 3 - “Jogo das refeições”



Fig. 4 - Participantes palestra - 2º turno

2.2.2.2. Palestra – “Alimentação Pré e Pós-treino”

No dia 12 de Março de 2011, realizou-se a palestra “Alimentação Pré e Pós-treino”, dirigida aos encarregados de educação dos alunos da Escola *Dragon Force*, com a colaboração da colega Rita Sousa Machado.

Esta apresentação, foi efectuada no “Espaço Livre”, da Escola *Dragon Force*, com a projecção de *powerpoints*. Os principais temas abordados foram a Roda dos Alimentos Portuguesa e as porções de cada grupo; a importância da alimentação dos jovens atletas; dicas para uma alimentação pré e pós treino/jogo; e exemplos de lanches/refeições em dias treino/jogo das crianças (**ANEXO 28**).

Para esta apresentação foi elaborado um panfleto resumo acerca dos principais temas, que posteriormente foi distribuído pela Escola *Dragon Force* (**ANEXO 29**).

2.2.2.3. Palestra – “Hidratação nos jovens atletas”

A 26 de Março de 2011, realizou-se a palestra com o tema “Hidratação nos jovens atletas”, dirigida aos encarregados de educação dos atletas da Escola *Dragon Force*, com a colaboração da aluna estagiária Rita Sousa Machado.

Esta apresentação, foi efectuada no “Espaço Livre”, da Escola *Dragon Force*, e os principais temas abordados foram as funções e importância da água no organismo dos jovens atletas; as necessidades hídricas das crianças; os sintomas de desidratação/o que fazer em caso de desidratação; e dicas e truques para estimular a ingestão de líquidos e hidratar as crianças (ANEXO 30).

Para esta apresentação foi elaborado um panfleto resumo acerca dos principais temas, elaborado e distribuído pela Escola *Dragon Force* (ANEXO 31).

2.2.2.4. Actividade de Nutrição no Campo de Férias

No dia 5 de Julho de 2011, no decorrer do campo de férias da Escola *Dragon Force*, realizaram-se algumas actividades/jogos de alimentação e nutrição para os alunos, no Estádio do Pina Manique, em Lisboa (ANEXO 32). Esta actividade foi efectuada com a colaboração dos alunos da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica Bernardo André (1º Ano), Joana Baleia (1º Ano), Jorge Brites (3º Ano) e Rita Sousa Machado (4º Ano).

Inicialmente, as 20 crianças participantes, foram divididas em quatro grupos diferentes e criaram um nome e grito para a sua equipa. Havia quatro locais em que se praticavam actividades diferentes e, cada grupo, durante cerca de 20 minutos permanecia em cada local, sendo que após esse tempo trocavam. Nesta actividade foram feitas várias dinâmicas e jogos com a finalidade de as crianças participantes se divertirem e aprenderem algo mais acerca de alimentação e nutrição. Foi feito o jogo das escondidas, em que foram escondidos vários alimentos, saudáveis e não saudáveis, de plástico. Assim que a equipa encontrava os alimentos, eram-lhes feitas algumas perguntas aleatórias para os alunos identificarem se esses alimentos pertenciam ao semáforo verde, amarelo ou encarnado. Outra das actividades consistiu no preenchimento da

Roda dos Alimentos Portuguesa, com uma roda vazia em formato A0, com alimentos (em papel) de vários grupos da roda. Uma das outras actividades consistia em descobrir, através de quatro sentidos do corpo humano (olfacto, paladar, tacto e visão), alguns alimentos (reais). O outro jogo teve como objectivo as crianças percorrerem um pequeno circuito, num menor tempo possível e responderem acertadamente a algumas perguntas acerca de alimentação e nutrição.



Fig. 6 - Preenchimento da Roda dos Alimentos Portuguesa

2.2.3. Deslocação à *Dragon Force Vitalis*, no Porto

No dia 9 de Março de 2011, realizou-se uma visita à *Dragon Force Vitalis*, com alguns membros da equipa da DF Lisboa, para conhecer as instalações da DF no Porto e também o Dr. Pedro Carvalho (responsável pelo Departamento de Nutrição nas *Dragon Force* em Portugal). Após algum contacto com o espaço e com os membros da equipa assisti a uma consulta do Dr. Pedro Carvalho a um aluno na DF, que tinha excesso de peso. Ajudei o Dr. Pedro Carvalho e o aluno estagiário da FCNAUP, Rui Beijoco, a fazer a avaliação antropométrica (estatura e peso) e a medir as pregas cutâneas (abdominal, subescapular e tricipital) a cerca de 20 alunos de uma turma de competição.

2.3. Projecto de Investigação

No decorrer do estágio profissionalizante foi elaborado o projecto final de Licenciatura em Ciências da Nutrição, no âmbito do Projecto Obesidade Zero (POZ), com o tema “Conhecimentos sobre alimentação e nutrição, atitudes alimentares e imagem corporal em crianças em idade escolar – Projecto Obesidade Zero”.

O desenvolvimento do projecto de investigação decorreu sob a orientação da Dr.^a Maria Ana Carvalho. O objectivo do meu projecto de investigação é avaliar os conhecimentos das crianças, em duas fases distintas a partir do “Questionário sobre comportamentos e conhecimentos dirigidos às crianças” (ANEXO 33). Nesse sentido, iniciei a construção e validação de uma base de dados de acordo com as perguntas do questionário referido anteriormente. No CEIDSS efectuei a leitura e registo de 326 questionários de 1^a fase e 225 questionários de 2^a fase para tratamento estatístico dos dados realizados através do programa *Statistical Package for Social Sciences (SPSS®)* versão 19.0 para *Microsoft Windows®*. Após a criação da base de dados e inserção dos dados, foi feita uma vasta revisão bibliográfica, com base em artigos científicos relacionados com o projecto e, posteriormente, uma leitura de cada um dos artigos pesquisados. Durante a cadeira de Investigação Aplicada, do plano de estudos do 4^o Ano, 2^o Semestre de Ciências da Nutrição elaborou-se a introdução, objectivos, metodologia e limitações do projecto. De seguida, procedeu-se à análise e discussão dos resultados, para efectuar a redacção final, científica do meu projecto de final de Licenciatura sob a orientação da Dr.^a Maria Ana Carvalho.

2.4. Conferência Internacional de Obesidade Infantil – CIOI 2011

A convite da Prof.^a Doutora Ana Rito, participei na organização da Conferência Internacional de Obesidade Infantil (CIOI 2011).

O CIOI 2011 realizou-se entre os dias 6 a 9 de Julho de 2011, em Oeiras – Portugal, no Lagoas Park, tendo contado com a presença de grandes nomes nacionais e internacionais de diversas áreas ligadas à temática da obesidade infantil, como palestrantes. A conferência teve oradores de organizações locais, nacionais e internacionais, Organizações Não-Governamentais (ONG's), organizações estatais na

área da saúde, educação e sector privado, entre as quais a *World Health Organization* (WHO); *International Association for the Study of Obesity* (IASO); *European Childhood Obesity Group* (ECOG); Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA); e Direcção Geral de Saúde (DGS).

A conferência focou-se na abordagem interdisciplinar de variados temas, a saber: visão social, psicológica e comportamental da obesidade infantil, promoção para a saúde escolar e comunitária, acção intersectorial contra a obesidade infantil e saúde infantil em diversas áreas políticas (Rito, 2011).

Foram várias as actividades desenvolvidas, desde Novembro até à data da conferência, no âmbito da organização do CIOI. Inicialmente foram recolhidas informações gerais sobre a conferência, tendo sido criado um endereço de *e-mail* do secretariado para diversos efeitos.

Foram desenvolvidas uma série de actividades ligadas aos orçamentos adjacentes a esta conferência, designadamente, no que se refere à escolha do local para a realização do evento, e despesas associadas. Nesta tarefa foram estudados quatro locais diferentes: o Hotel Mirage, o Centro de Congressos de Lisboa, o Centro de Congressos do Estoril e o Centro de Congressos do Hotel Lagoas Park. Ainda no âmbito da escolha do local para a realização do evento, realizaram-se várias reuniões com a Prof.^a Doutora Ana Rito, em que foram pensados outros possíveis locais e desenvolvidos contactos com as seguintes entidades: Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Museu da Electricidade e a Fundação Calouste Gulbenkian. O local atribuído e decidido para a realização do evento foi o Hotel Lagoas Park.

Após escolha do local, realizou-se uma visita ao mesmo, onde houve uma reunião com a coordenadora de congressos e eventos do Hotel, a Dr.^a Marta Fonseca. Esta reunião teve como objectivo analisar se estavam reunidas todas as condições desejadas para a realização do CIOI 2011. Visitou-se a sala chamada *foyer*, para a exposição de cartazes e a sala de conferências. No que diz respeito à divulgação e promoção do CIOI foi criada, uma página na rede social do *Facebook*; elaboradas propostas de cartazes e panfletos para distribuição a nível nacional e internacional e enviados *e-mails* a partir de

uma *mailling list* já existente e fornecida pelo Dr. Carlos Ramos (**ANEXO 34**). Ajudei na organização do *social programme* para inserir no *site* do CIOI. Neste programa, descreveu-se o fado português e as tunas universitárias com uma breve história. Após várias reuniões, decidiram-se quais seriam os elementos a pertencer à comissão organizadora do CIOI, em que foram atribuídas tarefas individuais e em grupo para cada aluno. Posteriormente, foi enviado um *e-mail* para todos os elementos da comissão organizadora com um resumo da reunião e tarefas de cada um e ainda um documento com todos os contactos desta comissão.

De Janeiro a Maio, intensificou-se a divulgação da conferência, por email e também por cartazes, para cinco Universidades em Portugal, que leccionam as Licenciaturas na área de Alimentação e Nutrição.

Aos estudantes de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, foi-lhes proposto participarem no CIOI 2011 com a mais valia de poderem pagar a conferência em quatro prestações. Foi feita uma divulgação do CIOI 2011 aos estudantes e recolheram-se as fichas de inscrição dos cerca de 50 estudantes interessados em participar.

A nível de organização dos registados, fiquei encarregue de actualizar uma lista de todos os participantes, delegados, estudantes e em grupo, com ou sem apresentação oral e/ou apresentação de poster, que se iam inscrevendo a partir do *site*, entrando em contacto com eles para que estes procedessem ao pagamento da conferência.

Organizou-se a lista de apresentações orais e de posters, para inserir no livro de resumos do CIOI 2011. Ajudei na organização e preparação do conteúdo do livro de resumos a ser distribuído na conferência.

Durante os dias do CIOI 2011 fiquei responsável por supervisionar a mesa de registados; por transportar alguns convidados oradores do aeroporto até ao Hotel Lagoas Park, e percurso inverso e ajudar em situações pontuais (**ANEXO 67**).



Fig. 7 - Comissão Instaladora do CIOI 2011

2.5.Outras actividades

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

Durante o estágio profissionalizante foi dada a oportunidade a alguns alunos estagiários de participarem, no dia 7 de Fevereiro de 2011, numa palestra na Escola Básica Fernando Formigal de Morais, a duas turmas do 4º ano cujo tema era “Entra no Mundo dos Saudáveis”. Esta palestra teve a presença da Prof. Doutora Suzana Paz que supervisionou as apresentações.

Esta palestra foi efectuada com a parceria de duas colegas. Nesta apresentação começou-se por explicar quais os grupos da Roda dos Alimentos Portuguesa, bem como os alimentos que constituem cada um deles. Dividiram-se os 18 alunos em 3 grupos de 6. Cada um dos alunos estagiários ficou como representante de uma equipa, “as uvas”; “as pêras”; e “as maçãs”, em que foram distribuídos crachás a cada aluno para identificação (**ANEXO 35**). Durante a palestra, para a promoção de actividade física, explicou-se que iria ser passada a música do *V-boy*, personagem animada da Plataforma Contra a Obesidade, e todos os alunos se deviam levantar e começar a dançar.

Foi desenvolvido o “Jogo do Semáforo”, de acordo com a lista de alimentos do POZ (**ANEXO 36**), em que foi mostrado um alimento e os alunos fizeram corresponder os alimentos ao semáforo verde (pode-se comer todos os dias), ao amarelo (1 a 2 vezes por semana), ou ao vermelho (apenas se pode comer em dias de festa) (**ANEXO 37, 38**).

Posteriormente realizou-se o “Jogo do Prato” em que um elemento de cada grupo deveria montar um prato saudável, com os alimentos que lhes tinham sido disponibilizados. No final da palestra foi entregue um certificado de participação a cada um dos alunos (ANEXO 39), um panfleto elaborado pelos intervenientes da palestra (ANEXO 40) e um CD do V-boy da Plataforma Contra a Obesidade.



Fig. 9 - Decisão do nome do grupo



Fig. 8 - Explicação da Roda dos Alimentos Portuguesa



Fig. 11 - Alunos e palestrantes



Fig. 10 - “Jogo do prato”

2.5.2. Palestra sobre “Obesidade nos jovens “

No âmbito da disciplina de Área de Projecto, foi pedido aos alunos do 12º Ano da Escola Secundária de Mem Martins que abordassem temas importantes da actualidade. Assim, um dos grupos desta escola contactou a Universidade Atlântica para que os alunos estagiários de Ciências da Nutrição dessem uma palestra relativa sobre o tema “Obesidade nos Jovens”.

Assim sendo, houve um contacto para a realização e montagem desta palestra, com as colegas Catarina Lopes e Rita Sousa Machado, com a supervisão e revisão científica da Prof. Doutora Suzana Paz.

Esta palestra realizou-se, no dia 9 de Fevereiro, a partir da projecção de *powerpoints* para cerca de 50 alunos e alguns professores. Foram abordados vários temas, entre eles, a obesidade nos jovens, o que é, as características, as causas, as complicações, a sua epidemiologia e prevenção; como calcular o IMC até aos 20 anos, sendo que pedimos os dados a um rapaz e a uma rapariga para exemplificar; algumas noções gerais de alimentação saudável; quais as necessidades energéticas diárias de um jovem das faixas etárias dos 14 – 18 anos; quais os alimentos que os alunos deveriam preferir e evitar; como ler um rótulo; desmistificar alguns mitos e verdades da alimentação (**ANEXO 41**). Durante a palestra foi mostrado um vídeo que abordava as causas e complicações de hábitos de vida não saudáveis e, em contrapartida, os benefícios de hábitos de vida saudáveis (**ANEXO 42**). No final, houve um tempo para os alunos esclarecerem algumas dúvidas e partilharem algumas experiências.

Ainda no âmbito desta palestra, foi criado o N.º1 da Revista “A Descoberta”, em que foram referenciados os seguintes temas: Roda dos Alimentos Portuguesa; dicas e truques para se ter uma alimentação saudável; o IMC; a obesidade; a importância da prática de exercício físico e algumas receitas saudáveis em que apresentámos uma entrada, uma sopa, um prato de carne, um prato de peixe e ainda uma sobremesa (**ANEXO 43**).



Fig. 12 - Palestra “Obesidade nos jovens”

2.5.3. Palestra sobre “Alimentação Saudável e Mitos Alimentares”

A convite da Mestre Ana Lúcia, no dia 18 de Fevereiro foi elaborada uma apresentação sobre “Alimentação Saudável e Mitos Alimentares” com duas colegas de curso, na Escola Secundária da Portela, a alunos do 10º ano, do Curso Tecnológico de Desporto. Esta palestra foi dinamizada a partir de *slides* projectados em *powerpoint*, em que os assuntos principais foram a Roda dos Alimentos Portuguesa; dicas para uma alimentação saudável; causas da obesidade; escolhas alimentares; e mitos alimentares (ANEXO 44).

2.5.4. Municípios de Saúde Infantil (MUN-SI)

No âmbito do projecto MUN-SI, colaborei com algumas colegas no preenchimento de algumas listagens do MUN-SI, do município do Montijo, em Fevereiro (ANEXO 45).

2.5.5. Palestras com o tema “Entra no mundo dos saudáveis”

De 21 de Fevereiro e 1 de Março de 2011 realizaram-se 6 palestras/actividades sobre “Alimentação Saudável” a turmas do 3º e 4º ano, respectivamente, na Escola EB1/JI Belas, e nos dias 22 de Fevereiro e 2 de Março de 2011 realizaram-se 5 palestras a turmas do 3º e 4º Ano, respectivamente, na Escola EB1 Xutaria. Elaborei todas as palestras, sendo que em algumas estiveram presentes as colegas Andreia Castro, Catarina Lopes, Rita Ferreira e Rita Sousa Machado.

Em cada palestra foram dinamizadas as actividades descritas seguidamente. Inicialmente as turmas foram divididas em grupos de 4/5 alunos, com a finalidade de se criarem 4 grupos diferentes. Seguiu-se a apresentação da Roda dos Alimentos Portuguesa, e a explicação de cada grupo representado na roda e os alimentos constituintes. Foi entregue uma roda vazia, em tamanho A0, com os grupos da roda, mas vazia, com o objectivo de as crianças colocarem e organizarem os alimentos (de papel, plastificados) nos grupos correctos. Seguidamente foram entregues, a cada grupo, três *smiles* diferentes (verde – pode-se comer todos os dias; amarelo – comer 1 a 2 vezes por semana; e encarnado – apenas se pode comer em dias de festa), de acordo com a lista de alimentos do semáforo do POZ, uma vez que, ao serem exibidos determinados

alimentos, cada grupo teria de exibir um *smile* e explicar o porquê dessa escolha. Durante a palestra, para promover a actividade física, e proporcionar alguns momentos de descontração e actividade às crianças, tocou-se a música do *V-Boy*, personagem animada da Plataforma Contra a Obesidade, e todos os alunos tinham de se levantar e começar a dançar. Assim que terminasse a música, as crianças voltavam a sentar-se. A cada aluno, foi entregue um diploma de participação (ANEXO 46).



Fig. 13 - Apresentação da Roda dos Alimentos Portuguesa



Fig. 14 - Montagem da Roda dos Alimentos Portuguesa

2.5.6. Semana aberta do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

A convite da Prof.^a Doutora Ana Rito, realizaram-se algumas actividades na Semana aberta do INSA, no dia 28 de Março de 2011, com cerca de 40 alunos do 2º ano, de duas escolas primárias. Foi efectuada uma apresentação às crianças, acerca de alimentação saudável, pela Prof.^a Doutora Ana Rito. Seguidamente com as colegas Rita Ferreira e Rita Sousa Machado, foi feita a avaliação antropométrica (estatura e peso) das crianças e dinamizou-se o “Jogo da Glória”. No “Jogo da Glória”, cada turma foi dividida em quatro grupos de alunos e à medida que cada responsável de grupo lançava o dado, teria de responder a uma pergunta sobre alimentação saudável para poder avançar as casas no jogo, com o objectivo de chegar ao fim em primeiro (ANEXO 47).

2.5.7. Palestra sobre “Alimentação e Obesidade nos Jovens”

No dia 30 de Março de 2011, com as colegas Andreia Castro e Rita Sousa Machado, realizaram-se duas apresentações a alunos da Escola Matilde Rosa Araújo, de uma turma do 8º Ano e outra do 9º Ano (**ANEXO 48**). Participaram em cada palestra 25 alunos. Nesta apresentação foram abordados vários temas, como a obesidade nos jovens, as suas características, causas, complicações e estratégias de prevenção; cálculo do IMC; noções sobre alimentação saudável; alimentos a preferir e a evitar; e mitos alimentares sobre alimentação (**ANEXO 49**). No final da palestra foi mostrado um vídeo que aborda as causas e complicações de hábitos de vida saudáveis e não saudáveis. Foi entregue a cada aluno a Revista Nº1 - “A Descoberta”. (**ANEXO 50**).

2.5.8. Palestra sobre “Alimentação Saudável”

A 6 de Abril de 2011, realizou-se com duas colegas, uma apresentação aos alunos da Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço, de uma turma do 7º Ano e outra do 8º Ano. A apresentação foi feita para 50 alunos e foram abordados vários temas, como a alimentação e nutrição; hábitos alimentares saudáveis e não saudáveis; a Roda dos Alimentos Portuguesa e as suas porções; os nutrientes; opções de lanches saudáveis; e rótulos alimentares (**ANEXO 51**).

2.5.9. “I Semana da Nutrição da Universidade Atlântica”

A Semana da Nutrição foi um Projecto desenvolvido e organizado, no âmbito do estágio profissional, com a colaboração da aluna estagiária Andreia Castro, sendo que fomos os dois organizadores do evento. Este evento decorreu nos dias 2, 3 e 4 de Maio, na Universidade Atlântica. A organização e preparação desta semana envolveu cerca de 3 meses do estágio, desde o início de Fevereiro até à data do evento. O objectivo deste evento foi o de descodificar o papel e trabalho desenvolvido por um Nutricionista em diversas áreas e faixas etárias, mas principalmente para os estudantes do Ensino Secundário e Universitário do Conselho de Oeiras. As actividades desenvolvidas foram efectuadas no espaço da Universidade Atlântica/Fábrica da Pólvora – Barcarena e tiveram um carácter interactivo, lúdico e pedagógico pois permitiram a transmissão de conhecimentos de hábitos alimentares mais saudáveis aos participantes.

No desenvolvimento do Projecto, houve a necessidade de fazer vários protocolos, tais como com a Câmara de Oeiras, com patrocínios alimentares (Diese e Luso), com um ginásio (*Fit center*) e com um centro de cópias (Copianço). Durante a preparação desta semana, construímos o cartaz, convidaram-se vários palestrantes, realizaram-se várias vezes com a Administração da Universidade Atlântica, com os restantes parceiros e estruturado o projecto todo de raiz (**ANEXO 52**).

Algumas das actividades desenvolvidas foram realizadas no Auditório I da Universidade Atlântica, tais como a realização de palestras informativas e científicas cujos temas foram: o nutricionista; a importância do exercício físico; a importância de saber escolher; e culinária saudável, nos dias 2 e 3 de Maio.

A 4 de Maio, com a colaboração de Professores e dos estudantes dos Núcleos das Licenciaturas em Análises Clínicas e Enfermagem, foram feitos rastreios de colesterol, tipo de sangue e diabetes. Na presença de alguns elementos do ginásio *Fit Center*, fizeram-se algumas actividades desportivas, de força muscular e relaxamento, no recinto da Fábrica da Pólvora, aos participantes da Semana da Nutrição e visitantes do espaço.

2.5.10. Palestra sobre “Alimentação Saudável” na Escola Ciência Viva

A convite da Professora Ana Rito, no dia 25 de Maio, realizaram-se duas palestras na Escola Ciência Viva, sobre alimentação saudável, com a colega Andreia Castro, a duas turmas de 2º Ano, separadamente.

Nas duas palestras dinamizaram-se as actividades descritas seguidamente. Dividiram-se as turmas em grupos de 4/5 alunos (cada grupo numa mesa), com a finalidade de serem criados 4 grupos diferentes. Apresentou-se a Roda dos Alimentos Portuguesa, e a explicação de cada grupo representado na roda e os seus alimentos. Entregou-se uma roda vazia em tamanho A0, com os grupos da roda (sem alimentos), com o objectivo de as crianças colocarem e organizarem os alimentos (de papel, plastificados) nos grupos correctos. Depois foram entregues, a cada grupo, três *smiles* diferentes (verde – pode-se comer todos os dias; amarelo – comer 1 a 2 vezes por semana; e encarnado – apenas se pode comer em dias de festa), de acordo com a lista de alimentos do semáforo do POZ,

uma vez que, ao serem exibidos determinados alimentos, cada grupo teria de exibir um *smile* e explicar o porquê dessa escolha. Para consolidar os conhecimentos aprendidos, entregou-se, a cada aluno, uma folha branca A4 e lápis de cor, para que cada um fizesse um desenho representando uma refeição saudável. Durante as palestras, para promover a actividade física, e proporcionar alguns momentos de descontração e actividade às crianças, tocou-se a música do *V-Boy*, personagem animada da Plataforma Contra a Obesidade, e todos os alunos tinham de se levantar e começar a dançar, assim que terminasse a música, as crianças voltavam a sentar-se.



Fig. 17 - Roda dos Alimentos Portuguesa



Fig. 16 - "Jogo do semáforo"



Fig. 15 - Desenho de uma "refeição saudável"

2.5.11. Acção "Viva Saudável" na Portugália

A 27 de Maio e 1 de Junho de 2011, no âmbito do Projecto Viva Saudável da Portugália, com a colaboração das colegas Gilvana Ferreira (dia 27 de Maio) e Sara Gonçalves (dia 1 de Junho) realizou-se a acção Viva Saudável, na Portugália Almirante Reis e na Cervejaria Ribadouro, respectivamente. Estas palestras tiveram como objectivo promover uma alimentação saudável aos funcionários da cadeia de restaurantes Portugália, em Portugal. As duas apresentações foram dinamizadas de igual forma, embora tivesse havido maior dinamismo na Portugália Almirante Reis, uma vez que tem mais funcionários a trabalhar ao mesmo tempo. Em cada dinâmica fez-se a medição, a cada funcionário, do peso, da altura, do cálculo de IMC, do perímetro da cintura, da pressão arterial, do colesterol, a indicação do estado nutricional e das necessidades energéticas diárias. Após a medição, foi entregue a cada funcionário um cartão, com as informações anteriormente referidas (**ANEXO 53**).

A partir de uma apresentação em *powerpoint*, abordaram-se os temas de alimentação e nutrição; Roda dos Alimentos Portuguesa; obesidade e factores associados; e recomendações para uma alimentação saudável (**ANEXO 54**). A cada funcionário, foi entregue um folheto (**ANEXO 55**).

2.5.12. Criação da Associação Nacional de Estudantes de Nutrição

Durante o ano lectivo 2009/2010 recebi uma proposta por parte de Estudantes da FCNAUP, para a entre no Projecto - Associação Nacional de Estudantes de Nutrição (ANEN) - representando a Universidade Atlântica. Nesta altura, houve algumas trocas de ideias, que não foram além do papel.

No decorrer do mês de Março do presente ano foi-me proposto, por parte da actual presidente da ANEN, que eu fosse o vice-presidente e escolhesse alguns estudantes para representar a Universidade Atlântica na ANEN.

A ANEN é a Federação que congrega a maioria das Associações e Núcleos de Estudantes de Ciências da Nutrição de cinco Universidades Portuguesas, 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.

Entre Março e Novembro dediquei-me bastante a este Projecto. Foi elaborado, com alguns membros da Direcção, o Caderno de Actividades da ANEN, que tem como fundamento a explicação dos objectivos da Associação e das actividades a ser desenvolvidas no mandato do ano lectivo 2011/2012 (**ANEXO 56**). Durante estes meses foram efectuadas várias deslocações ao Porto, com a finalidade de tratar de burocracias ligadas ao início de actividade desta Associação; reuniões de Direcção; eleições da ANEN; tomada de posse não oficial; tomada de posse oficial. A tomada de posse oficial da ANEN, decorreu no dia 24 de Outubro de 2011, na Biblioteca Almeida Garret, no Porto e contou com a presença de vários representantes de Universidades, inclusive a da Prof.^a Doutora Ana Rito, Mestre Ana Lúcia Silva e Dr.^a Maria Ana Carvalho, Professoras na Universidade Atlântica. Nesta cerimónia tiveram ainda presentes cinco membros da ANEN, representantes da Universidade Atlântica.

Esta notícia encontra-se no *site* da Universidade Atlântica, em <http://www.uatlantica.pt/a-universidade-atlantica/imprensa/noticias/constituída-a-associação-nacional-de-estudantes-de-nutricao.html>.



Fig. 18 - Representação da Universidade Atlântica na tomada de posse da ANEN.

2.5.13. Palestra em Comemoração do Dia Mundial da Alimentação

Surgiu um convite da Direcção da Escola Matilde Rosa Araújo para serem realizadas duas palestras, no dia 18 de Outubro de 2011, acerca de obesidade infantil a duas turmas de 8º Ano. Nestas palestras utilizou-se a apresentação previamente elaborada, para esta Escola, no dia 30 de Março, e a abordagem foi exactamente a mesma. Cada palestra teve de 25 alunos e os temas abordados foram: obesidade nos jovens, as suas características, causas, complicações e estratégias de prevenção; como calcular o IMC; noções sobre alimentação saudável; alimentos a preferir e a evitar; e mitos alimentares sobre alimentação (**ANEXO 49**). Foi ainda mostrado um vídeo que aborda as causas e complicações de hábitos de vida saudáveis e não saudáveis (**ANEXO 42**). Foi entregue aos Professores o Nº 2 da revista “A Descoberta”, com o objectivo de ser distribuída aos alunos da Escola (**ANEXO 57**).

2.5.14. Workshops, Congressos, Seminário e Formação de Examinadores

- Participação no *Workshop* “Identificação do Risco e Avaliação do Estado Nutricional”, organizado pela Associação Portuguesa de Dietistas, realizado no dia 16 de Outubro de 2010, na Faculdade de Farmácia de Lisboa (**ANEXO 58**).

- Participação no *Workshop* de “Estratégias de Comunicação na Intervenção Nutricional”, organizado pela Associação Portuguesa de Dietistas, realizado no dia 30 de Outubro de 2010, no Auditório do Hospital Egas Moniz (**ANEXO 59**).
- Participação no Seminário de Aleitamento Materno, realizado na Universidade Atlântica, no dia 2 de Fevereiro de 2011 (**ANEXO 60**).
- Participação na formação de examinadores do MUN-SI, que decorreu no dia 9 de Fevereiro de 2011, na Universidade Atlântica (**ANEXO 61**).
- Participação nas actividades de Alimentação e Nutrição na bancada da Universidade Atlântica, na Futurália (Parque das Nações), no dia 18 de Março de 2011 (**ANEXO 62**).
- Participação no Congresso de Escrita Científica, realizado na Universidade Atlântica, nos dias 1 e 2 de Abril de 2011 (**ANEXO 63**).
- Participação no Congresso científico “XXI Semana da Nutrição da FCNAUP”, realizado nos dias 13 e 14 de Abril, no Porto (**ANEXO 64**).
- Participação no II Congresso científico Ibero-Americano de Nutrição, organizado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas, realizado nos dias 12 e 13 de Maio de 2011, em Lisboa (**ANEXO 65**).
- Participação na “I Semana da Nutrição da Universidade Atlântica”, organizada por alunos finalistas de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, realizado nos dias 2, 3 e 4 de Maio de 2011.
- Participação na Conferência Internacional de Obesidade Infantil – CIOI 2011, em Oeiras, realizado nos dias 6, 7, 8 e 9 de Julho de 2011 (**ANEXO 66**).
- Colaboração no Curso de Formação de Obesidade Infantil, realizado no Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, nos dias 27 e 28 de Outubro de 2011.

Conclusão

Com o término do estágio profissionalizante da Licenciatura em Ciências da Nutrição sinto que cumpro os objectivos propostos. Estes últimos quatro anos e principalmente o estágio final, foram bastante positivos e produtivos para o meu desenvolvimento pessoal, através das actividades e vivências desenvolvidas durante o meu percurso académico.

No decorrer desta etapa, foi possível estabelecer e criar contactos com novas instituições, possibilitando variadíssimas experiências nas diferentes áreas da Alimentação e Nutrição, permitindo melhorar a capacidade de integração numa equipa multidisciplinar.

Durante o estágio profissionalizante tive a oportunidade de passar por diversas áreas relacionadas com a Alimentação e Nutrição, bem como a Nutrição Clínica, a Nutrição e Saúde Comunitária e Educação para a Saúde e a Investigação Científica, possibilitando a aquisição de novos conhecimentos, alargando e consolidando as informações aprendidas até à data.

Ao longo deste estágio, contactei com várias realidades inerentes à profissão de um nutricionista. Encarei cada objectivo proposto como um desafio, tendo estes, sido superados com o maior sucesso.

Esta foi uma etapa fundamental e indispensável para a minha formação e desenvolvimento profissional, contribuindo em muito para o meu enriquecimento profissional.

Durante as actividades desenvolvidas ao longo do estágio na *Dragon Force* Lisboa, desenvolvi e adquiri técnicas de criatividade, argumentação e comunicação para conseguir que a informação chegasse ao público alvo, as crianças, os jovens, os encarregados de educação e os técnicos.

A partir da construção do Projecto de Investigação, percebi que a investigação é uma área bastante vasta e da qual me interessa bastante. Ao pesquisar e ler artigos científicos significa que irei estar sempre em constante aprendizagem e actualização dos temas que

mais me interessam. Com a intensa pesquisa de artigos científicos melhorei também significativamente a aptidão para ler em Inglês.

Com as várias actividades realizadas no âmbito do estágio profissionalizante, nomeadamente as palestras e a organização da “I Semana da Nutrição” descobri que a Nutrição e Saúde Comunitária e Educação para a Saúde é uma das áreas da qual tenho maior interesse. Tenho o desejo de continuar a trabalhar nesta área no meu futuro profissional.

É com atitude, força e vontade que encaro o início da minha vida profissional como nutricionista, com o objectivo de integrar em novos projectos e trabalhar com várias entidades. Espero ainda enriquecer, cada vez mais, os meus conhecimentos, ser útil para a sociedade, tanto a individual e multidisciplinar e representar sempre com profissionalismo a instituição onde me formei - Universidade Atlântica - da qual criei um especial afecto.

Bibliografia

Carvalho, P. (2010). Manual de actividades Nutrição e Alimentação. *Manual de actividades Nutrição e Alimentação*. Porto, Porto, Portugal.

Figueiredo, P. (2009). *Universidade Atlântica*. Obtido em 6 de Fevereiro de 2011, de Micro-site Ciências da Nutrição: <http://www.uatlantica.pt/cnutricao/munsi.html>.

Manique, P. (2011). *Pina Manique 2010*. Obtido em 8 de Fevereiro de 2011, de Pina Manique: <http://www.pinamanique.pt/>.

Mealhada, C. M. (2008). Mealhada vai desenvolver projecto Obesidade Zero., (pp. 1, 2). Mealhada.

Nutrition Awards 2010. (s.d.). Obtido em 12 de Fevereiro de 2011, de <http://www.nutritionawards.pt/wp-content/uploads/2010/07/Resumo-Categoria-Sa%C3%BAde-P%C3%BAblica.pdf>.

Porto, F. (2010). *FC Porto*. Obtido em 8 de Fevereiro de 2011, de http://www.fcporto.pt/LojaAssociado/DragonForce/escolafutebol_novo.asp.

Rito, A. (2011). *CIOI 2011*. Obtido em 7 de Fevereiro de 2011, de CIOI 2011: www.cioi2011.org.