

Memória Final de Curso

Elaborado por: Carla Isabel Nunes Jardim

Aluna nº 200791542

Orientadora: Professora Doutora Maria Ana Carvalho

Barcarena

Junho 2011

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por: Carla Isabel Nunes Jardim

Aluna nº 200791542

Orientadora: Professora Doutora Maria Ana Carvalho

Barcarena

Junho 2011

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Venho deste modo agradecer á Professora Doutora Ana Rito Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica e a todos os Professores que me acompanharam durante estes 4 anos curriculares.

Aqui fica um agradecimento especial à Professora Doutora Maria Ana Carvalho, que desempenhou um papel crucial na realização do meu Trabalho de Investigação, agradeço a disponibilidade, dedicação e paciência que despendeu comigo.

O meu agradecimento dirige-se igualmente às duas Instituições, Hospital da Luz e Clínica Metabólica, onde realizei o Estágio Profissionalizante, que me proporcionaram as condições necessárias para desenvolver o meu estágio, onde aprendi e fui sempre muito bem acolhida. Um muito obrigado ao Professor Doutor José Roquette e à Doutora Teresa Branco.

Agradeço às minhas co-orientadoras Dietista Mónica Santos, Dietista Cristina Gonçalves, Dietista Cátia Calisto e Nutricionista Patrícia Segadães, todos os ensinamentos que me transmitiram e por todo o tempo, energia e paciência dispendidos no meu estágio, foi uma honra aprender convosco.

Agradeço do fundo do coração às pessoas que mais amo neste mundo, os meus pais, a minha irmã e cunhado e os meus sobrinhos, sem o vosso amor e apoio incondicional, nunca teria conseguido concretizar este sonho, obrigada por tudo o que têm feito por mim. Embora muitas vezes as saudades “apertavam” davam-se sempre a força necessária para continuar. É a vós que dedico todo o esforço e sucesso desta jornada.

Leca a tua presença na minha vida foi imprescindível, obrigada pelo teu amor, amizade e apoio. Obrigada por teres sido tão paciente e compreensivo nos piores momentos.

Agradeço pelas grandes e inesquecíveis amizades que fiz durante estes 4 anos. Marta sem ti não tinha conseguido chegar até aqui, ajudaste-me sempre em tudo, pude contar contigo em todos os momentos, és sem dúvida uma grande amiga que ficará para sempre. Pipa, Marta (dos caracóis), Inês, Baiona agradeço-vos por tudo, aprendi tanto convosco e vivemos tantos momentos maravilhosos que jamais esquecerei.

Agradeço aos meus amigos da Madeira que embora longe, estiveram sempre “presentes”.

Obrigada a todos aqueles aqui não mencionados mas que, de alguma forma, tornaram possível a realização deste sonho.

Índice

Agradecimentos	iii
Índice	v
Índice de Figuras	vi
Lista de abreviaturas e siglas	vii
Introdução	1
1. Objectivos	3
1.1. Objectivos Gerais	3
1.2. Objectivos Específicos.....	4
2. Descrição do Estágio	5
2.1. Local e Duração.....	5
2.2. Hospital da Luz.....	6
2.3. Clínica Metabólica.....	6
2.4. Orientação	7
2.5. Co- Orientação	7
3. Actividades Desenvolvidas	8
3.1. Hospital da luz.....	8
3.1.1. Nutrição Clínica no HL	8
3.1.2. Restauração Pública e Colectiva no HL	12
3.2. Clínica Metabólica.....	13
3.2.1. Nutrição Clínica na Metabólica	13
3.2.2. Programa Televisivo "Peso Pesado"	14
3.3. Nutrição e Saúde Comunitária	14
3.4. Projecto de Investigação	18
3.5. Eventos Científicos.....	20
Conclusão	21
Bibliografia	22

Índice de figuras

Figura 1 – Hospital da Luz	6
Figura 2 – Clínica Metabólica.....	6
Figura 3 – Implementação dos questionários de avaliação do estado nutricional e risco nutricional no HL	11
Figura 4 – Elaboração da Ficha Técnica de Fiscalização na cozinha do HL	12
Figura 5 – Apresentação da Palestra “Alimentação Saudável” na Escola Secundária EB2 de Albarraque	15
Figura 6 – Apresentação da Palestra “Alimentação Saudável” na Escola Técnica e Liceal Salesiana de Santo António ao ensino pré-escolar	16
Figura 7 – Apresentação da Palestra “Alimentação Saudável” na Escola Técnica e Liceal Salesiana de Santo António ao 1º ano do Ensino Básico.....	17
Figura 8 – Apresentação da Palestra “Alimentação Saudável” na Escola Técnica e Liceal Salesiana de Santo António ao 2º ano do Ensino Básico.....	18

Lista de Abreviaturas e Siglas

HL - Hospital da Luz

IMC - Índice de massa corporal

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

POZ - Projecto Obesidade Zero

SPSS- *Statistical Package for Social Sciences*

UAtla – Universidade Atlântica

Introdução

O meu interesse pelo Curso de Ciências da Nutrição advém desde nova, devido ao facto de ser uma das áreas com grande importância na saúde humana.

Segundo *Maslow* (psicólogo americano), que estabeleceu uma hierarquia das necessidades humanas a alimentação está na base, é uma necessidade fisiológica, precisamos da alimentação para sobreviver, mas os alimentos podem mudar a vida de uma pessoa, podem prevenir muitas doenças, estão relacionados com a nossa qualidade de vida e bem-estar, porém, algumas das doenças com maior índice de morbidade e mortalidade no mundo, estão muitas vezes relacionadas com uma alimentação pouco cuidada.

A nutrição segundo alguns autores é “uma arte e uma ciência”, pois tem em vista os indivíduos saudáveis ou doentes, tendo em conta aspectos culturais, psicológicos, sociais económicos e ambientais, devido à sua complexidade a minha atenção para este curso, foi ainda maior.

O Estágio Profissionalizante é uma etapa muito importante e indispensável da Licenciatura, pois é quando se tem a oportunidade de assimilar a teoria com a prática, aprender as peculiaridades da futura profissão, conhecer a realidade do dia-a-dia, através do confronto directo com situações reais.

O objectivo do meu estágio é possibilitar o contacto com as diversas áreas de actuação de um nutricionista e exercer as actividades e funções relacionadas com estas, para posteriormente averiguar com quais é que pessoalmente me identifico.

O Hospital da Luz foi um dos locais escolhidos para o meu estágio, devido ao especial interesse na área de Nutrição Clínica, e também porque adquiri conhecimentos em Restauração Pública e Colectiva.

No segundo semestre tive a oportunidade de estagiar na Clínica Metabólica na qual aperfeiçoei os conhecimentos anteriormente adquiridos em Nutrição Clínica.

Aliado às áreas anteriores, tive oportunidade de experimentar a Nutrição e Saúde Comunitária com a apresentação de algumas palestras intituladas “Alimentação Saudável”.

Efectuei um projecto de investigação titulado “Influência das variáveis infanto-maternas na Obesidade Infantil no âmbito do Projecto Obesidade Zero (POZ)”, no Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) da Universidade Atlântica (UAtla).

Em suma, esta Memória Final de Curso tem por finalidade caracterizar as Instituições onde decorreu o estágio e descrever as actividades e projectos desenvolvidos nas mesmas, no âmbito do Estágio Profissionalizante da aluna Carla Isabel Nunes Jardim, que teve lugar no 7º e 8º Semestre do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da UAtla, no ano lectivo de 2010/2011.

1. Objectivos

1.1. Objectivos gerais

- ✓ Aplicar, fortalecer e amplificar os conceitos teóricos e práticos adquiridos durante os 4 anos da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica;
- ✓ Possibilitar uma maior articulação entre a saída do sistema educativo e formativo e o contacto com o mundo do trabalho, nomeadamente com as diversas saídas profissionais de um nutricionista;
- ✓ Promover um diálogo reflexivo com argumentação científica relativamente a situações concretas de modo a poder consolidar e desenvolver as competências adquiridas ao nível da preparação académica;
- ✓ Facultar a capacidade de desenvolvimento interpessoal num contexto real de trabalho;
- ✓ Favorecer a construção de um saber profissional marcado pela autonomia técnica e pelo sentido de responsabilidade,
- ✓ Conhecer e compreender a organização e funcionamento de todas as Instituições onde se realizou o Estágio Profissionalizante;
- ✓ Expandir competências de trabalho em equipas multidisciplinares e de integração em estruturas hierárquicas;
- ✓ Capacidade de adaptação, exposição oral e argumentação científica;
- ✓ A intervenção do nutricionista na área clínica, requer aplicar os seus conhecimentos e competências profissionais em funções específicas, como na promoção da saúde, terapêutica, segurança alimentar, administração e gestão dos serviços de alimentação e nutrição.
- ✓ Desenvolver um trabalho de investigação, no formato de artigo científico, inserido na área da Obesidade Infantil, no âmbito do Projecto Obesidade Zero (POZ).

1.2. Objectivos Específicos

No Hospital da Luz, o estágio teve os seguintes objectivos:

- ✓ Adquirir conhecimentos sobre enquadramento, organização e funcionamento dos Serviços de Nutrição Clínica e Restauração Pública e Colectiva do HL;
- ✓ Prestar cuidados nutricionais especializados aos doentes externos (consultas de aconselhamento) e internos (internamentos) ao HL;
- ✓ Ser capaz de efectuar o estudo de um caso clínico consolidando as patologias e utilizando as técnicas e instrumentos utilizados no consultório, nas componentes de avaliação e compreensão do caso especificado;
- ✓ Realizar “menu” de refeições constituídas por dietas gerais ou terapêuticas, *standart* ou personalizadas (terapêuticas especiais) aos doentes internados, no HL de acordo com as suas necessidades clínicas e adaptadas quanto possível;
- ✓ Desenvolver programas de educação alimentar, para grupos populacionais com determinadas patologias;
- ✓ Percepção da responsabilidade dos serviços de hotelaria que garantem total conforto, satisfação e credibilidade dos doentes, durante o período de internamento no HL;
- ✓ Compreensão dos aspectos relacionados com Higiene e Segurança Alimentar no HL.

Na Clínica Metabólica, o estágio teve os seguintes objectivos:

- ✓ Adquirir conhecimentos sobre enquadramento, organização e funcionamento dos serviços da Clínica Metabólica;
- ✓ Promover o aconselhamento alimentar direccionado não só para a perda e manutenção do peso mas sobretudo para a melhoria da qualidade de vida do utente;
- ✓ Colaborar no programa televisivo português “Biggest Loser- Peso Pesado”.

Outros:

- ✓ Transmitir às crianças e jovens os princípios de uma alimentação saudável e incentivo da prática de exercício físico, através de palestras;
- ✓ Conhecimento sobre investigação, nomeadamente desenvolvimento e aplicação de questionários e introdução de dados para fins estatísticos, para três projectos de investigação distintos.

2. Descrição do Estágio

2.1. Local e Duração

O meu Estágio Profissionalizante, decorreu no Hospital da Luz que se situa em Lisboa, e na Clínica Metabólica, em Oeiras.

O estágio no HL, teve início no dia 21 de Outubro de 2010 e finalizou a 28 de Maio de 2011, com a duração total de 380 horas (**Anexo 1**).

Na Clínica Metabólica o estágio teve início a 29 de Março de 2011 e término a 1 de Junho de 2011, com uma carga horária média de 8 horas semanais, perfazendo um total de 70 horas (**Anexo 2**).

A duração de tempo dispendido em outras actividades de estágio realizadas durante o ano lectivo, decorridas no CEIDSS da UAtla, na Escola Secundária EB2 de Albarraque, na Escola Técnica e Liceal Salesiana de Santo António e em Eventos Científicos foi de 311 horas.

Considerando o número total de horas dispendidas em cada actividade ou local de estágio, perfaz um total de 761 horas de Estágio Profissionalizante.

2.2. Hospital da Luz



Figura 1- Hospital da Luz.

O HL é uma unidade hospitalar que assume o compromisso de diagnosticar e tratar de forma rápida e eficaz quem o procura através da prática de medicina de excelência e inovação em todas as áreas. O objectivo do Hospital da Luz é cumprir o seu nome: “fazer luz na vida de quem o procura”.

Nesta unidade hospitalar tive a oportunidade de estagiar em duas vertentes da nutrição: a Clínica e a Restauração Pública e Colectiva.

Relativamente à parte clínica que se dedica à avaliação das necessidades nutricionais e ao planeamento alimentar em situações específicas, esta dividiu-se ainda em dois aspectos: as consultas e os internamentos dos pacientes no HL.

2.3. Clínica Metabólica



Figura 2- Clínica Metabólica.

A Clínica Metabólica é uma clínica de controlo e gestão de peso, que promove a adopção de estilos de vida saudáveis. Os seus pilares de funcionamento assentam em 3 áreas distintas: Nutrição, Fisiologia do Exercício e a Psicologia.

Os serviços prestados pela Clínica Metabólica baseiam-se em programas com a duração de 6 a 12 meses, onde é prestado um acompanhamento assíduo e regular nas três áreas de intervenção. O acompanhamento feito é adaptado às necessidades de cada utente.

Sem recurso a qualquer tipo de medicação ou dietas milagrosas, o grande objectivo é apoiar, motivar e aumentar a auto-estima de modo a que os utentes possam atingir os objectivos pré-definidos, através de uma alteração gradual dos comportamentos alimentares aliada à prática de exercício físico.

A Clínica dispõe ainda de workshops quinzenais que podem ser usufruídos pelos participantes dos programas sem qualquer custo adicional. Estes workshops centram-se em assuntos actuais, abordando áreas como a nutrição, actividade física e bem-estar a nível geral. Através deste tipo de actividades é possível avaliar o interesse dos participantes e cativá-los para a adopção de estilos de vida saudáveis fora do consultório.

2.4. Orientação

O presente estágio, no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição, teve a Orientação da Professora Doutora Maria Ana Carvalho.

2.5. Co- orientação

No HL, o estágio foi co-orientado pela Dietista Mónica Santos, na parte das consultas. Relativamente aos internamentos dos pacientes na instituição e na área da Restauração Pública e Colectiva fui co-orientada pela Dietista Cristina Gonçalves em conjunto com a Dietista Cátia Calisto.

Na Clínica Metabólica, o meu estágio foi co-orientado pela Dietista Patrícia Segadães.

3. Actividades Desenvolvidas

3.1. Hospital da Luz

3.1.1. Nutrição Clínica no HL

Como referi anteriormente a Nutrição Clínica no HL incorria em dois aspectos: consultas e internamentos dos pacientes na Instituição. Passo então a explicar sucintamente o que efectuei em cada um deles.

Particpei a uma média de 342 consultas, a maioria destas, incidiam predominantemente no tratamento da obesidade, cujo objectivo geral deste é reduzir o peso corporal o suficiente para que este deixe de representar um risco para a saúde. Reparei que algumas das vezes esta meta era guiada por motivações legítimas e outras das vezes por factores estéticos, no entanto este objectivo em todos os casos corresponde a situações reais de necessidades do organismo nomeadamente na prevenção de muitas doenças.

As primeiras medidas indicadas e as mais permanentes a seguir num programa de perda de peso é a indicação de uma dieta equilibrada, associada a um padrão de refeições correcto e à prática regular de exercício físico, pois na generalidade dos casos devido à anamnese efectuada durante a consulta deparei-me com padrões alimentares pouco equilibrados. Durante a consulta é feita uma avaliação antropométrica com a utilização da *tanita* (analisa a composição corporal, nomeadamente o IMC, % MG, %MM, com indicador dos objectivos de referência).

Aliado ao que referi anteriormente grande parte dos pacientes que assisti durante o meu estágio eram consultas de tratamento cirúrgico da obesidade ou cirurgia bariátrica sendo muitos deles, já considerados casos graves, ou em que estavam presentes complicações referentes à obesidade que colocavam a vida em risco. Nestes casos as consultas dividiam-se em três fases:

- 1) Explicação por parte da dietista sobre os riscos e benefícios associados à intervenção;

- 2) Esclarecimento das alterações dos hábitos alimentares imprescindíveis depois da intervenção;
- 3) Acompanhamento durante 1 ano pela dietista (depois, esporadicamente).

Relativamente ao ponto 2, o esclarecimento das alterações dos hábitos alimentares para este tipo de intervenção, era novamente referenciado durante o internamento do paciente no HL, após a cirurgia da obesidade (neste circuito, efectuei 4 ensinamentos a pacientes) (**Anexo 3**).

No âmbito do tratamento cirúrgico da obesidade iniciei um trabalho de investigação, em conjunto com a Dietista Mónica Santos, que envolve o cálculo da anamnese efectuada aos pacientes que irão seguir este procedimento. Através deste pude averiguar o perfil alimentar dos doentes submetidos a cirurgia bariátrica, procedendo a uma comparação do perfil alimentar com as necessidades em Macronutrientes (quantifiquei as calorias totais, proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibras e álcool, através da “Tabela de Composição de Alimentos”). Até à data contendo um total de 40 pacientes calculados, com introdução no programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), este é um projecto que continuarei a desenvolver no HL, após o meu estágio curricular (**Anexo 4**).

Nas consultas tive ainda a oportunidade de seguir aconselhamento nutricional personalizado para diversas patologias, nomeadamente diabetes (tipo I e tipo II), anorexia, bulimia, doenças cardiovasculares, desequilíbrios hormonais e diversos problemas gastrointestinais, entre outras, e ainda acompanhamento durante a gravidez.

Proporcionadamente às consultas, o internamento também foi uma área que me fascinou durante o meu estágio no HL devido à sua grande complexidade, com grande relevo aos casos clínicos extremamente elaborados (**Anexo 5**).

No HL o serviço de nutrição visa estabelecer um equilíbrio entre as necessidades nutricionais dos doentes internados de forma a proporcionar uma alimentação com extrema qualidade, equilibrada e adaptada à realidade. A alimentação faz parte da terapêutica e é primordial para a fase de recuperação eficaz e rápida do doente.

No HL tive acesso a diferentes áreas de internamentos, entre elas: o 2HA (pediatria); 3HA e 3HR (medicina geral); 4HA (encontram-se as parturientes e a ala da urologia e nefrologia); 4HR (unidade de cuidados continuados e paliativos, onde se encontram doentes com perda de autonomia e necessidade de reabilitação, ou em situações complexas associadas a doenças graves e/ou incuráveis e progressivas); incluindo ainda a Unidade Especial de Internamento (para os pacientes que não carecem de sistemas de suporte de vida, mas cuja situação exige, por qualquer razão um acompanhamento mais próximo e frequente da medicina interna e enfermagem).

Nestas unidades de internamentos a minha função foi efectuar rotinas tendo em consideração os cuidados nutricionais dos pacientes, elaborar “menu” de dietas gerais e terapêuticas (que posteriormente são “enviadas” para a cozinha) sempre com o supervisionamento e aprovação das dietistas responsáveis. Observação da aplicação de planos de orientação nutricional para estes grupos populacionais com diferentes patologias na circunstância de alta hospitalar. Neste contexto desenvolvi ainda um trabalho sobre a nutrição artificial, nomeadamente a alimentação entérica, especificando as características principais deste tipo de alimentação (**Anexo 6**) para posteriormente resolver um caso clínico de um doente do HL (**Anexo 7**).

Ainda no âmbito dos internamentos principiei neste também, um projecto de investigação, aplicando os questionários de avaliação do estado nutricional e análise do risco nutricional (**Anexo 8**), intitulado, “Avaliação do estado nutricional dos pacientes do HL”. A avaliação do estado nutricional serve para o estabelecimento do plano de cuidados nutricionais para pessoas que têm necessidade deles, tem como objectivo despistar, nos utentes, deficiências nutricionais ou riscos de complicações associadas à subnutrição. As medidas utilizadas são: exame físico; avaliação nutricional a partir da história dietética; medidas antropométricas; exames de laboratório (acesso no processo do paciente); e o cálculo de diferentes índices nutricionais utilizados para determinar as pessoas de risco.

Ao efectuar estes questionários pude verificar ainda, se existia algum doente em risco de malnutrição, para ser delineada de imediato uma intervenção nutricional adequada às suas necessidades.

Com a ajuda de colegas estagiários da Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Lisboa (ESTeSL), até a data, obtive um total de 534 questionários (**Anexo 9**). Efectuei a inserção dos dados no programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS®) versão 18.0 para *Microsoft Windows*®, este é um projecto que continuarei a desenvolver no HL após o meu estágio curricular.

Os questionários que referi anteriormente apenas foram aplicados nos internamentos do 3HA, 3HR e 4HR. Relativamente ao 4HA onde se encontravam as parturientes, elaborei um inquérito sobre hábitos e comportamentos alimentares destas, (**Anexo 10**) ainda para aprovação, para ser implementado posteriormente em caso de necessidade para o Hospital.



Figura 3- Implementação dos questionários de avaliação do estado nutricional e risco.

Coincidindo o período em que estagiei no hospital com a época natalícia, em conjunto com colegas estagiárias da ESTeSL, desenvolvemos um plano de actividades para a realização de uma acção de sensibilização para o Natal (**Anexo 11**). Para a realização desta actividade, foi desenvolvido um panfleto com receitas tradicionais natalícias menos calóricas e um folheto informativo com recomendações para estilos de vida saudáveis. Foram avaliadas 36 pessoas, sendo 81% do sexo feminino. Os dados recolhidos através de medições antropométricas e um pequeno questionário realizado foram posteriormente analisados em Excel.

Na análise dos dados, verificámos que 75% da população abusa em alimentos hipercalóricos, durante a época natalícia, a grande maioria abusa em doces (48%) e doces e fritos (29%) respectivamente. Dos indivíduos avaliados, 44% abusa nestes alimentos com uma frequência superior a 5 dias. É importante referir ainda que 91% dos indivíduos entrevistados, come bacalhau com natas na noite de Natal.

No âmbito desta unidade de estágio desenvolvi um “Guia Nutricional” de bolso, no qual inseri tudo o que achei ser relevante para um maior desempenho durante a minha aprendizagem, nomeadamente algumas das patologias existentes e respectivos tratamentos nutricionais (**Anexo 12**).

3.1.2. Restauração Pública e Colectiva no HL

Na Restauração Pública e Colectiva do HL, tive a possibilidade de verificar aspectos de higiene e segurança alimentar na recepção, preparação, confecção e empratamento, e ainda aplicação de normas e controle de temperatura. Esta unidade procura a satisfação do utente, produtividade e refeições seguras, como tal efectuei duas Fichas Técnicas de Fiscalização a este departamento verificando as inconformidades/conformidades (**Anexo 13**), com posterior realização dos respectivos relatórios. Foi ainda efectuado um questionário ao paciente, no qual este relatava a sua opinião quanto à alimentação e confecção dos alimentos ingeridos durante o seu internamento no Hospital da Luz, condições de higiene e eficiência das auxiliares de alimentação (**Anexo 14**).



Figura 4- Elaboração da Ficha Técnica de Fiscalização na cozinha do HL.

O serviço de nutrição responsável utiliza um software que armazena as informações de cada paciente nas diversas áreas de internamento, assim os responsáveis da cozinha concebem as dietas específicas para cada doente.

Efectuei um trabalho de ementas de dieta geral para 4 semanas (**Anexo 15**) e ementas para dieta hipolípida, líquida, pastosa, ligeira, antidiarreica, dieta pediátrica e para o *Self* (unidade de atendimento ao público, refeitório do HL) (**Anexo 16**).

Visando um constante aperfeiçoamento do serviço de atendimento das copeiras, desenvolvi uma formação sobre Higiene e Segurança Alimentar (**Anexo 17**), salientando os aspectos fundamentais do trabalho destas.

Ainda neste sector e no que diz respeito às copeiras, por curiosidade assisti à avaliação de uma Ergonomista, acompanhei a avaliação da tarefa destas, posteriormente irá ser efectuada uma formação para melhorar as posturas das copeiras evitando assim acidentes de trabalho.

3.2. Clínica Metabólica

3.2.1. Nutrição Clínica na Metabólica

Na Clínica Metabólica participei em 11 consultas, sendo 3 destas primeiras consultas e 8 de seguimento. A avaliação corporal, nomeadamente a medição do peso, altura, cálculo do IMC, medição de pregas e perímetros e subsequente cálculo da percentagem de MG fica a cargo das Fisiologistas da Clínica. Na consulta de Nutrição o paciente chega-nos já com estes dados pré-definidos. A consulta inicia com a anamnese efectuada ao paciente, onde são recolhidas as informações cruciais para a eficaz implementação do plano alimentar.

Nas consultas de seguimento é fundamental garantir que a motivação do paciente continue elevada, efectuando as alterações necessárias ao plano alimentar. Na segunda consulta solicita-se que o paciente traga de casa rótulos dos alimentos que consome com maior frequência onde é explicado como interpretar estes rótulos.

3.2.2. Programa televisivo “Peso Pesado”



O programa “Peso Pesado” é um programa televisivo, no qual vários concorrentes com obesidade têm como principal objectivo emagrecer. O intuito deste programa é transmitir aos concorrentes hábitos de vida saudável, nomeadamente, a alimentação aliada à prática de exercício físico, melhorando assim, o seu estado clínico.

A Clínica Metabólica teve uma função crucial neste programa, pois tinha a seu critério a ementa dos concorrentes. Como tal, colaborei no desenvolvimento dos planos alimentares para as 12 semanas do programa (**Anexo 18**).

Os concorrentes do programa participaram em vários jogos (“Desafios e Tentações”), planeei um dos jogos que incidia predominantemente sobre a importância da água no organismo humano (**Anexo 19**).

Ainda dentro do contexto do programa, colaborei na realização de um “Livro de Receitas- Peso Pesado”, calculando o valor nutricional de algumas das refeições. (**Anexo 20**).

3.3. Nutrição e Saúde Comunitária

8 de Fevereiro de 2011: Realização de uma palestra, em conjunto com a colega Marta Vasconcelos na Escola Secundária EB2 de Albarraque, intitulada “Alimentação Saudável” aos alunos do 5º ano.

Esta palestra consistiu numa pequena introdução sobre o tema proposto, falando nomeadamente sobre os constituintes dos alimentos, a roda dos alimentos e algumas curiosidades sobre o tema (**Anexo 21**). Foram ainda efectuados dois jogos de interacção: Jogo dos Órgãos (mostrávamos uma imagem de diferentes órgãos do corpo humano e as crianças indicavam um alimento benéfico e um alimento com malefícios

para esse órgão) e o Jogo de Frequência Alimentar (em cartolinas identificadas com os títulos “Muitas vezes”, “Algumas vezes” e “Raramente”, as crianças colocavam os alimentos propostos, de acordo com a frequência com que os devem consumir durante a semana).

Esta iniciativa contou com a participação total de 26 alunos deste estabelecimento de ensino e teve a duração de 1 hora, sob orientação da Professora Doutora Maria Ana Carvalho. As crianças demonstraram possuir já alguns conteúdos sobre o tema e mostraram-se muito participativas.



Figura 5 - Apresentação da Palestra “Alimentação Saudável” na Escola Secundária EB2 de Albarraque.

16 de Maio de 2011: Palestrante, em colaboração com a estagiária Marta Vasconcelos, na Escola Técnica e Liceal Salesiana de Santo António ao ensino pré-escolar. O tema da palestra foi “Alimentação Saudável” e a apresentação desta teve a duração de 1 hora. Esta foi previamente elaborada por nós, e centrou-se na explicação sobre os constituintes dos alimentos, a roda dos alimentos e algumas curiosidades sobre o tema com o incentivo à prática de exercício físico (**Anexo 22**).

Levamos alimentos representativos de cada um dos grupos da roda dos alimentos de modo a que as crianças associassem o desenho do *power point* ao alimento real. Passamos ainda um vídeo infantil, sobre a necessidade de incluir a fruta na alimentação

diária. No final desta acção, entregamos às crianças um certificado de participação e um desenho para colorir (**Anexo 23**).

Esta iniciativa contou com a participação total de 70 alunos. Os alunos e professores demonstraram muito interesse no tema e fomos recebidas da melhor forma possível pelos ouvintes.



Figura 6 - Apresentação da Palestra “Alimentação Saudável” na Escola Técnica e Liceal Salesiana de Santo António ao ensino pré-escolar.

17 de Maio de 2011: Participação, em colaboração com a estagiária Marta Vasconcelos numa actividade acerca de alimentação saudável, dirigida a crianças do 1º ano da do Ensino Básico da Escola Técnica e Liceal Salesiana de Santo António, intitulada “Alimentação Saudável” aos alunos do 1º ano do ensino básico.

Efectuámos uma apresentação em *power point* sobre o tema proposto e abordámos os 5 sentidos do corpo humano, nomeadamente a relevância destes na alimentação. Salientamos a importância dos bons hábitos de higiene, não só na confecção dos alimentos mas também a nível pessoal (**Anexo 24**).

De modo a testar os conhecimentos adquiridos pelas crianças realizámos um pequeno jogo electrónico, onde as crianças tinham que detectar os diferentes alimentos e a que grupos pertenciam na roda. Efectuámos ainda um questionário de escolha múltipla sobre as escolhas alimentares. No final desta acção, entregamos às crianças um

certificado de participação e uma actividade para desenvolverem relacionada com o tema (**Anexo 25**).

Esta iniciativa contou com a participação total de 128 alunos deste estabelecimento de ensino e teve uma duração de 1 hora. As crianças demonstraram possuir já bons conteúdos sobre o tema e mostraram-se participativas.



Figura 7 - Apresentação da Palestra “Alimentação Saudável” na Escola Técnica e Liceal Salesiana de Santo António ao 1º ano do Ensino Básico.

18 de Maio de 2011: Realização de uma palestra, em conjunto com a estagiária Marta Vasconcelos na Escola Técnica e Liceal Salesiana de Santo António, intitulada “Alimentação Saudável” aos alunos do 2º ano do ensino básico.

A palestra centrou-se nas bases necessárias para uma alimentação saudável bem como a importância do exercício físico no dia-a-dia. Através de exemplos de *fast-food* e alimentos saudáveis tivemos como principal objectivo alertar as crianças para as escolhas mais saudáveis do ponto de vista nutricional (**Anexo 26**).

De modo a testar os conhecimentos adquiridos pelas crianças realizámos um pequeno jogo electrónico, onde as crianças tinham que detectar os diferentes alimentos e a que grupos pertenciam na roda. No final desta acção, entregamos às crianças um certificado de participação e uma actividade para desenvolverem relacionada com o tema (**Anexo 27**).

Esta iniciativa contou com a participação total de 120 alunos, e teve a duração de 1 hora. As crianças mostraram-se muito participativas e acolhedoras.



Figura 8 - Apresentação da Palestra “Alimentação Saudável” na Escola Técnica e Liceal Salesiana de Santo António ao 2º ano do Ensino Básico.

3.4. Projecto de Investigação

No decorrer do meu Estágio Profissionalizante foi-me dada a possibilidade de colaborar no Projecto Obesidade Zero (POZ), um projecto científico desenvolvido pelo CEIDSS em parceria com os municípios de Beja, Cascais, Mealhada, Melgaço e Silves e os respectivos Centros de Saúde durante o ano de 2009.

O POZ teve como objectivos o desenvolvimento de um programa de intervenção de promoção e educação, ao nível municipal, para a saúde em crianças com excesso de peso dos 6 aos 10 anos de idade em ambiente familiar e avaliar estado nutricional das crianças participantes, bem como os resultados obtidos ao nível dos conhecimentos, comportamentos e hábitos alimentares. Este projecto centrou-se no desenvolvimento de competências nas famílias, no sentido da melhoria dos seus conhecimentos sobre

nutrição e alimentação, assim como na melhoria dos hábitos alimentares e na procura de alterações favoráveis do estado nutricional das crianças (*Nutrition Awards*, 2010).

O programa foi desenvolvido durante o ano de 2009 em 5 Concelhos (Melgaço, Mealhada, Cascais, Beja e Silves) com articulação entre as 5 Câmaras Municipais e os respectivos Centros de Saúde, sendo estes os responsáveis pelo rastreio e pela identificação das crianças com excesso de peso em cada um dos Concelhos (*Nutrition Awards*, 2010).

Trata-se de um estudo quasi-experimental, multicêntrico que compreendeu as seguintes fases de desenvolvimento (*Nutrition Awards*, 2010):

1) Sessões de aconselhamento alimentar ao nível da consulta individual de obesidade infantil – cada criança foi acompanhada por um nutricionista, tendo sido convidada a participar em 4 consultas de nutrição durante um período de acompanhamento de aproximadamente 6 meses, sendo a 1ª e a 4ª consultas de avaliação e a 2ª e a 3ª de acompanhamento.

2) Workshops de Cozinha Saudável – as famílias das crianças em estudo foram convidadas a participar em Workshops de Cozinha Saudável, onde se procedeu à confecção de receitas adequadas às necessidades energéticas e nutricionais de crianças desta faixa etária, com o objectivo de promover e aumentar as competências, ao nível da culinária saudável, em família.

3) Sessões de aconselhamento alimentar em grupo – as crianças foram divididas em dois grupos: dos 6 aos 8 anos de idade e dos 8 aos 10 anos de idade. Cada criança foi convidada a participar em 2 sessões de aconselhamento alimentar em grupo onde foram desenvolvidas actividades lúdicas e pedagógicas no âmbito da alimentação, da nutrição e da actividade física.

4) Sessão "Alimentação Saudável" dirigida às famílias – estas foram convidadas a participar numa sessão pedagógica no âmbito da alimentação, da nutrição e da actividade física.

Nos 5 Concelhos foram rastreadas 2272 crianças e identificadas 633 crianças com excesso de peso que foram convidadas a participar com as respectivas famílias no Projecto POZ. Este projecto foi o vencedor do “*Nutrition Awards 2010*”, na categoria de melhor projecto de saúde pública (*Nutrition Awards, 2010*), **Anexo 28**.

No âmbito deste projecto sob orientação da Professora Doutora Maria Ana Carvalho, iniciei a construção e validação da base de dados das variáveis infanto-maternas, referentes aos itens 21 ao 32 do questionário (**Anexo 29**). Como tal, no CEIDSS efectuei a leitura e inserção dos dados de 328 questionários e tratamento estatístico destes, com recurso ao programa *Statistical Package for Social Sciences (SPSS®)* versão 18.0 para *Microsoft Windows®*. Após a pesquisa de redacção científica e o tratamento estatístico dos dados redigi o meu trabalho científico no âmbito deste projecto.

3.5. Eventos Científicos

Durante o período de estágio tive a oportunidade de estar presente em alguns congressos, nomeadamente:

15 de Novembro de 2010: “Aprender a viver com a diabetes”, realizado no HL, teve a organização de uma das minhas co-orientadoras, Mónica Santos (**Anexo 30**).

02 de Fevereiro de 2011: “Seminário de Aleitamento Materno”, realizado na Universidade Atlântica (**Anexo 31**).

07 de Abril de 2011: “Alimentação e sistema imunológico. Como reforçar as nossas defesas”- Workshop na Clínica Metabólica, no âmbito do meu estágio neste local.

15 e 16 de Março de 2011: Jornadas de Endocrinologia “Diabetes” e “Tiróide” realizadas no Hospital Militar Principal da Amadora (**Anexo 32**).

12 e 13 de Maio de 2011: “X Congresso de Nutrição e Alimentação” da APN e “II Congresso Ibero-Americano de Nutrição” realizados no Centro de Congressos de Lisboa (**Anexo 33**).

Conclusão

O Estágio Profissionalizante foi uma etapa muito importante para a minha formação académica, e permitiu-me ainda desenvolver capacidades a outros níveis. Cresci não só a nível profissional, como a nível interpessoal. Adquiri aptidão para comunicar com diferentes tipos de pessoas, desenvolvendo empatia face aos utentes; adquiri competência para trabalhar em equipa; implementação de precisão e rigor, consolidando tudo isto com os conhecimentos adquiridos ao longo dos 4 anos curriculares.

O balanço que faço do meu estágio é positivo, pois concretizei o plano de estágio proposto, nomeadamente os objectivos iniciais foram cumpridos com sucesso. Tive uma participação activa em todas as tarefas que me foram propostas pelos co-orientadores no HL e na Clínica Metabólica, nomeadamente uma vasta pesquisa e desenvolvimento de trabalhos, alguns deles em anexo.

As funções desenvolvidas durante o meu estágio possibilitaram-me o conhecimento ao nível dos cuidados primários de saúde, da promoção da saúde, do aconselhamento nutricional e da nutrição clínica, contactando assim com a realidade profissional de um nutricionista.

A realização dos trabalhos de Investigação é evidentemente, uma mais-valia na medida em que me faculta o desenvolvimento de inúmeras competências ao nível da estruturação de trabalhos científicos.

É com muito orgulho que dou por concluída a Licenciatura em Ciências da Nutrição da UAtla. Considero, devido a tudo o que aprendi, que estão reunidas todas as condições, para entrar na vida profissional activa.

Bibliografia

Hospital da Luz. Disponível *on-line* em <http://www.hospitaldaluz.pt/> Último acesso em 29.01.2011.

Clínica Metabólica. Disponível *on-line* em <http://www.metabolica.pt/> Último acesso em 05.05.2011

Nutrition Awards 2010 (2010). *Premiados 2010 - Resumo Projecto Obesidade Zero*.

Disponível *on-line* em: <http://www.nutritionawards.pt/wp-content/uploads/2010/07/Resumo-Categoria-Saúde-Pública.pdf> Último acesso em 04.02.2011.