



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por Andreia Sofia Agostinho Martins

Aluno nº 200691132

Orientador: Doutor João Breda

Barcarena

Novembro, 2010

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por Andreia Sofia Agostinho Martins

Aluno nº 200691132

Orientador: Doutor João Breda

Barcarena

Novembro, 2010

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Gostaria de agradecer em primeiro lugar à minha mãe, pois sem ela nada teria sido possível, agradeço-lhe todo o apoio, toda a força e o facto de ter estado sempre ao meu lado, mas acima de tudo toda a liberdade que sempre me deu para fazer as minhas escolhas e a confiança que sempre depositou em mim. Agradeço também a toda a minha família, em especial aos meus avós.

Agradeço à entidade Direcção-Geral da Saúde pelo estágio que me proporcionou, tornando-o muito enriquecedor para a minha vida profissional e pessoal.

Ao meu namorado, agradeço por toda a paciência e carinho, pois estive comigo nos bons e maus momentos, encontrou sempre a palavra certa, por vezes apenas um sorriso ou abraço. Agradeço também à Sra. Teresa e ao Sr. Pedro por todo o carinho e amizade.

Às minhas colegas de curso, que se tornaram verdadeiras amigas, algumas que guardarei para sempre, passámos juntas por este longo percurso tão importante para nós, e foi juntas que o finalizamos. Por tudo, obrigada Patrícia, Filipa, Mariana e Carla.

A todos os meus amigos, seria impossível nomear todos os nomes mas estão todos no meu coração e em parte contribuíram todos para o meu sucesso neste percurso académico. Um obrigado especial para as minhas manas, Sílvia, Vanessa, Marta e Vanessa.

A todos os professores que tanto me ensinaram como aluna e como pessoa, em especial ao Doutor João Breda, à Professora Maria Ana Carvalho, ao Professor Carlos Ramos, Nutricionista Ana Louro e ao Doutor. Pedro Graça; a todos os que me rodearam durante estes quatro anos e me deram força nos bons e nos maus momentos.

E agradeço a ti pai, sei que estás muito orgulhoso por mim, e embora não estejas aqui comigo sei que onde estiveres estás muito feliz por mim. Se tive força para superar tudo foi graças a ti pai, à tua força. Por isso, dedico-te a ti, pois devo-te tudo.

Obrigado a todos por esta fase maravilhosa que ficará para sempre guardada na minha memória.

Índice

Agradecimentos	iv
Índice	vi
Lista de abreviaturas e siglas	vii
Introdução	1
1. Objectivos	3
1.1 Objectivos Gerais.....	3
1.2 Objectivos específicos	3
2. Descrição do estágio	5
2.1 Local e duração.....	5
2.2 Orientação.....	5
2.3 Caracterização do local de estágio.....	5
3. Actividades desenvolvidas.....	9
3.1 Direcção-Geral da Saúde	9
3.1.1 “Website” da PCO:.....	9
3.1.2 Trabalhos realizados:.....	10
3.1.3 Realização de secretariado	11
3.1.4 Artigos publicados no Jornal “Record”	11
3.2 Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS).....	12
3.3 Nutrição Clínica.....	14
3.4 Participação em Workshops e Congressos:	15
Conclusão.....	17

Lista de abreviaturas e siglas

APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

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

DGS – Direcção-Geral da Saúde

DPCO – Divisão da Plataforma Contra a Obesidade

IMC – Índice de Massa Corporal

MUN-SI – Municípios e Saúde Infantil

PCO – Plataforma Contra a Obesidade

PLAHS – Plano Local de Acção em Habitação e Saúde

POZ – Projecto Obesidade Zero

UATLA – Universidade Atlântica

Introdução

O presente relatório descreve as actividades e projectos desenvolvidos no âmbito do estágio profissionalizante do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, que decorreu na Divisão da Plataforma Contra a Obesidade (DPCO) pertencente à Direcção-Geral da Saúde (DGS), enquadrando-se na área de Nutrição e Saúde Pública.

Quando iniciei o meu percurso neste curso pretendia estagiar em Nutrição Clínica, pois era a área da Nutrição que mais me fascinava e o objectivo pelo qual entrei para Ciências da Nutrição, porém, e ao longo do curso, percebi que todo o trabalho que envolve um nutricionista ultrapassa apenas o lado clínico, sendo a vertente de Saúde Pública tão ou mais importante, pois acarreta um lado preventivo tão importante na área da Nutrição.

Com o desenrolar do estágio profissionalizante foi possível contactar também com a área da Nutrição Clínica, através da observação de consultas, o que me deixou muito satisfeita e realizada.

Considero que o estágio é uma etapa muito importante no percurso académico de um estudante, e talvez a mais importante, pois permite por em prática as aprendizagens teóricas, confrontando-as com a realidade da prática profissional de um nutricionista e com as situações inerentes ao trabalho em si, bem como desenvolver capacidades e aprendizagens adquirindo novos conhecimentos.

As expectativas no início do 4º ano eram elevadas, e penso que posso dizer que foram atingidas ou mesmo ultrapassadas.

1. Objectivos

1.1 Objectivos Gerais

- Desenvolver, consolidar e aplicar os conhecimentos adquiridos durante os 4 anos da Licenciatura de Ciências da Nutrição;
- Contactar com a realidade do profissional de Nutrição, desenvolvendo e aperfeiçoando capacidades e conhecimentos adquiridos durante a Licenciatura em Ciências da Nutrição;
- Promover a prática profissional tendo como principal objectivo o desenvolvimento de autonomia e desempenho individual como nutricionista;
- Conhecer o funcionamento e organização da saúde na área da Saúde Pública e dos Cuidados Primários de Saúde;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento da Plataforma Contra a Obesidade (PCO);
- Desenvolver espírito de equipa realizando trabalhos numa equipa multidisciplinar, adquirindo capacidades de iniciativa e aperfeiçoando atitudes profissionais;
- Enriquecer e dominar a linguagem técnico-científica e aperfeiçoar a capacidade de exposição oral e argumentação;
- Aumentar a criatividade, aprender a interagir, argumentar e comunicar com diferentes tipos de população alvo;
- Adquirir experiência profissional visando uma futura integração no mercado de trabalho;
- Realizar um trabalho de investigação na área de prevenção da Obesidade intitulado “Variáveis Situação Profissional e Alimentação e a Obesidade em Adolescentes e Adultos”.

1.2 Objectivos específicos

- Adquirir conhecimentos sobre o funcionamento de uma instituição pública, Ministério da Saúde - Direcção-Geral da Saúde, tendo como objectivo a promoção da saúde, mais especificamente a promoção de estilos de vida saudáveis e a prevenção da obesidade, trabalhando na DPCO;

- Compreender as potencialidades de um nutricionista ao nível da Saúde Pública;
- Acompanhar e participar nas actividades inerentes à PCO, baseando-se estas principalmente em actividades para a população em geral;
- Elaborar vários conteúdos sobre a temática da nutrição e estilos de vida saudáveis para incluir no *site* da PCO;
- Gerir e actualizar o *site* da PCO;
- Realizar palestras sobre alimentação saudável e actividade física para escolas e para a população em geral;
- Organizar rastreios em colaboração com entidades públicas e privadas, universidades e municípios;
- Participar em eventos e acções de formação em representação da PCO.

2. Descrição do estágio

2.1 Local e duração

O estágio profissionalizante decorreu na DGS, na DPCO, no período compreendido entre 3 de Novembro de 2009 e 2 de Junho de 2010, perfazendo um total de 414 horas, e no Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDDS), durante o mesmo período, perfazendo um total de 86 horas (**Anexos 1 e 2**).

2.2 Orientação

O estágio profissionalizante decorreu sob a orientação do Doutor João Breda, nutricionista e coordenador nacional da PCO. Porém, no 2º semestre, o Doutor Pedro Graça, novo coordenador da divisão da PCO, foi o co-orientador.

2.3 Caracterização do local de estágio

Direcção-Geral da Saúde – Divisão da Plataforma Contra a Obesidade

De acordo com o Decreto Regulamentar n.º 66/2007 de 29 de Maio, a DGS é um serviço central do Ministério da Saúde, integrado na administração directa do Estado, dotado de autonomia administrativa.

Tem como missão regulamentar, orientar e coordenar as actividades de promoção da saúde, prevenção da doença e definição das condições técnicas para adequada prestação de cuidados de saúde.

Tem como responsabilidades:

- Emitir orientações e desenvolver programas específicos em matéria de promoção e protecção da saúde e prevenção e controlo da doença;
- Emitir orientações e avaliar a prestação de cuidados de saúde nas redes hospitalares, de centros de saúde e unidades de saúde familiares e de cuidados continuados;
- Elaborar e difundir orientações para impulsionar o desenvolvimento da excelência na prestação de cuidados de saúde;

- Normalizar e definir critérios de boas práticas clínicas para o licenciamento de unidades prestadoras de cuidados de saúde, em articulação com a administração Central do Sistema de Saúde, I.P.;
- Coordenar e assegurar a vigilância epidemiológica a nível nacional e no quadro de organização internacional nesse domínio, bem como dos sistemas de alerta e resposta apropriada;
- Elaborar e divulgar estatísticas de saúde e promover o seu aperfeiçoamento contínuo.

A DPCO, pertencente à Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde, surge da necessidade de combate ao actual panorama nacional no que diz respeito à obesidade. A DPCO irá permitir a diminuição e prevenção de doenças crónicas, como a diabetes e as doenças cardiovasculares e conduzirá a ganhos na prevenção de outras doenças como o cancro e as doenças osteo-articulares. Uma vez que o sector da saúde não consegue isoladamente combater este problema a DPCO é uma medida estratégica, assumida politicamente a nível nacional, criando diversas parcerias e protocolos com a sociedade civil.

Esta tem como objectivos:

- Reduzir a incidência da pré-obesidade e obesidade;
- Diminuir a prevalência da obesidade e da pré-obesidade nas crianças, adolescentes e adultos;
- Reduzir o número de recidivas dos obesos tratados.

Como metas, e de acordo com a Carta Europeia de Luta Contra a Obesidade, deverá a PCO atingir nos próximos anos progressos visíveis na redução da obesidade nas crianças e nos jovens nos próximos 4 anos; contribuir para o controlo do crescimento da epidemia da obesidade; quantificar a incidência, prevalência e número de recidivas da pré-obesidade e obesidade em crianças, adolescentes e em adultos.

Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDDS)

O CEIDSS integra-se na Universidade Atlântica situada em Barcarena, e é uma associação sem fins lucrativos, que promove a investigação em temáticas relacionadas com a saúde e a sociedade. Na presente data encontram-se em decurso os seguintes Projectos: Projecto Municípios e Saúde Infantil (MUN-SI), Projecto Obesidade Zero (POZ) e Projecto Gastronomia Portuguesa contra a Obesidade.

3. Actividades desenvolvidas

3.1 Direcção-Geral da Saúde

No âmbito de Saúde Pública o meu estágio profissionalizante decorreu na PCO, onde desenvolvi diversas actividades:

3.1.1 “Website” da PCO:

Aquisição de conhecimentos práticos do programa *backoffice*. Este programa permitiu-me fazer modificações nos vários itens do *site* da PCO. Como por exemplo, criar novas notícias, destaques, eventos, textos, artigos e outros documentos de interesse que abordassem temas importantes para o *site*, como alimentação saudável, actividade física, alimentação e desporto, dicas para combater a obesidade, glossário, ficha de alimentos, entre outros. Permitiu-me também controlar as inscrições para o *site* dos profissionais de saúde recentemente criado. Os temas dos artigos foram os seguintes:

- “Frutos secos”
- “Alimentação e gripe”
- “Tomate”
- “Alimentos biológicos”
- “Importância do pequeno-almoço”
- “Os ómega-3”
- “Alimentos geneticamente modificados, o que são?”
- “Pequeno-almoço contra peso a mais”
- “Fibras Alimentares”
- “Aditivos Alimentares”
- “Importância de ler o rótulo”
- “Açúcar nas bebidas de pequeno-almoço e lanche” (**Anexos 3 e 4**).

Realizei vários trabalhos de revisão bibliográfica sobre vários temas da nutrição, de forma a manter o *site* da PCO sempre actualizado. Traduza e resumi artigos científicos recentes para colocar no *site* da PCO. Organizei os *dossiers* da PCO relativos às várias actividades do *site*. Realizei um artigo e uma apresentação sobre bebidas e barras

energéticas (**Anexo 5 e 6**) e uma tabela de RDA's para adolescentes, para posterior publicação no *site* da PCO (**Anexo 7**).

Pesquisei *sites* nacionais e internacionais sobre obesidade, de forma a comparar e valorizar o *site* da PCO para uma posterior apresentação a patrocinadores do mesmo (**Anexo 8**). Recolhi dados de modo a responder a questões dirigidas à PCO por *e-mail*, como por exemplo, o que era e quais os benefícios do glucomanano.

3.1.2 Trabalhos realizados:

Realizei sugestões de receitas de sanduíches para um jantar saudável (**Anexo 9**).

Realizei um plano alimentar de 5 dias para um paciente com desnutrição e dificuldade de deglutição (**Anexo 10**).

Elaborei um relatório de actividades da PCO efectuadas entre 2007 e 2010 (**Anexo 11**).

Respondi a várias questões solicitadas por uma rádio para uma posterior entrevista.

Elaborei um relatório relativamente ao Sal, devido à lei de redução do sal no pão, seguindo um guião orientador realizado pelo Dr. Pedro Graça. Este relatório envolveu um longo trabalho de pesquisa bibliográfica, a nível nacional e internacional, sobre o que já foi feito, o que está a decorrer e projectos futuros relativos ao sal nos alimentos e em específico no pão. Este relatório teve como objectivo permitir à PCO ter argumentos para justificar a aplicação desta lei (**Anexo 12**).

Elaborei uma base de dados das Panificadoras e Moagens de Portugal em formato *Excel*, de forma a auxiliar o trabalho desenvolvido relativamente à lei de redução do sal no pão (**Anexo 13**).

Elaborei uma base de dados dos agrupamentos dos centros de saúde de Portugal, de modo a facilitar a correspondência entre a PCO e estes (**Anexos 14, 15, 16, 17, 18**).

Realizei um relatório sobre o Projecto Fruta Escolar, incluindo tudo o que este projecto envolve, quais os seus objectivos e metas atingidas, e actividades a decorrer. Abrangia também tudo o que de semelhante foi realizado a nível internacional.

Preparei e realizei uma palestra para os Encarregados de Educação numa Escola de Abridada, em Alenquer, com o tema “Alimentação Saudável”. Nesta palestra, realizada e apresentada com as minhas colegas de estágio e a nutricionista Ana Louro, foi apresentado o *powerpoint* relativo ao tema, abordando os vários temas relativos à obesidade, respondendo a questões colocadas pelos Encarregados de Educação e aconselhamento sobre a alimentação das crianças. Analisou-se a estrutura e funcionamento da cantina escolar, apresentando esta um sistema muito bom, mostrando os responsáveis da escola muita preocupação com a alimentação das crianças, tendo sido estes a solicitar a nossa presença. Esta foi realizada no dia 27 de Novembro de 2009 das 18:30 às 20h (**Anexo 19**).

Preparei e participei na reunião do Conselho Científico da PCO que se realizou no dia 26 de Novembro. Esta tinha como objectivo principal discutir o tema “Diferenciação da Obesidade” e apresentação do Dr. Pedro Graça como Director. No final realizei a respectiva acta da reunião.

Participei na actividade dos Jogos da Santa Casa com o Alto Comissariado da Saúde realizada no Campo Pequeno, com o tema “Verão com Desporto”, nos dias 11, 12 e 13 de Junho, onde realizei um questionário produzido pela PCO da DGS, à população presente sobre conhecimentos básicos da alimentação (**Anexo 20**).

3.1.3 Realização de secretariado

Em nome da PCO realizei secretariado nos seguintes eventos:

- “European network on reducing marketing pressure on children”, 5th MEETING 8-9 March 2010, Oeiras/Lisbon, Portugal”
- Conferência da SPARE
- III Fórum de Projectos de Prevenção da Obesidade (18 de Junho)

3.1.4 Artigos publicados no Jornal “Record”

Tive também a possibilidade, através do Dr. Pedro Ribeiro da Silva, de escrever artigos para o jornal “Record”, na rubrica de saúde. Nesse sentido, escrevi 8 artigos com os seguintes temas:

- Martins, A. *Ervas Aromáticas*. Record. 2010 Mai 3, Sec. Record de Saúde: 55 **(Anexo 21)**;
- Martins, A. *Lentilhas*. Record. 2010 Mai 30, Sec. Record de Saúde: 39 **(Anexo 22)**;
- Martins, A. *Ovo*. Record. 2010 Jun 7, Sec. Record de Saúde: 39 **(Anexo 23)**;
- Martins, A. *Fibras*. Record. 2010 Jun 14, Sec. Record de Saúde: 55 **(Anexo 24)**;
- Martins, A. *Milho*. Record. 2010 Jun 21, Sec. Record de Saúde: 55 **(Anexo 25)**;
- Martins, A. *Melão e Meloa*. Record. 2010 Set 39, Sec. Record de Saúde: 35 **(Anexo 26)**;
- Martins, A. *A pêra*. Record. 2010 Out 4, Sec. Record de Saúde: 39 **(Anexo 27)**;
- Martins, A. *A cenoura*. Record. 2010 Out 11, Sec. Record de Saúde: 39 **(Anexo 28)**.

Sendo que o último artigo, sobre a cenoura, foi também referenciado no *site* da PCO, posteriormente à sua publicação no jornal, na divisão ‘Clipping Imprensa’, com o título ‘É mesmo verdade. Comer cenoura faz bem aos Olhos’

3.2 Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS)

Também no âmbito de Saúde Pública estagiei no CEIDSS, efectuando diversas actividades. Uma das actividades realizadas foi a elaboração de artigos para a Revista “Saúde à Mesa” desde o mês de Janeiro até Setembro, na qual a coordenação científica é da responsabilidade do Dr. João Breda, sendo estes os seguintes:

- Martins, A. *Previna as doenças do coração através da alimentação!*. 2010 Fevereiro, Revista Saúde à Mesa **(Anexo 29)**;
- Martins, A. *Consuma alimentos ricos em potássio*. 2010 Março, Revista Saúde à Mesa **(Anexo 30)**;
- Martins, A. *Quaresma*. 2010 Abril, Revista Saúde à Mesa **(Anexo 31)**;
- Martins, A. *Qual a pior gordura para o colesterol?*. 2010 Maio, Revista Saúde à Mesa **(Anexo 32)**;

- Martins, A. *Atenção ao sal escondido nos alimentos!*. 2010 Junho, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 33**);
- Martins, A. *Obesidade Infantil: um problema de saúde pública*. 2010 Julho, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 34**);
- Martins, A. *O Papel dos adoçantes na Diabetes*. 2010 Agosto, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 35**);
- Martins, A. *Gorduras: boas ou más?*. 2010 Agosto, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 36**);
- Martins, A. *Comer lentamente contribui para a perda de peso!*. 2010 Setembro, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 37**).

Ainda na colaboração para a Revista “Saúde à Mesa” realizei cálculos calóricos de receitas e interesses nutricionais das mesmas, também no período de Janeiro até Setembro (**Anexo 38**).

No âmbito do Projecto MUN-SI a decorrer nesta associação organizei e efectuei leitura óptica dos questionários de criança e família referentes a este Projecto.

Particpei num Projecto elaborado pelo ‘Little gym’ em parceria com a Universidade Atlântica e a PCO, onde realizei e entreguei ao ‘Little gym’ um plano de actividades a realizar. Particpei em várias reuniões onde foram discutidos os objectivos e as condições do projecto. Este projecto tinha como objectivo incentivar a actividade física nas crianças e ao mesmo tempo dar a conhecer desde cedo a Nova Roda dos Alimentos Portuguesa, bem como o que é uma alimentação saudável, transmitindo estilos de vida saudáveis. A 2 de Dezembro, entreguei e apresentei ao ‘Little gym’ uma proposta de actividades final com o tema “Viver e Crescer Saudável”. No entanto o projecto não chegou a ser posto em prática durante o período de estágio (**Anexo 39**).

Preparei e realizei uma Palestra para a Escola EB1 da Abrunheira, com actividades para crianças do pré-escolar e escolar. Esta palestra teve como tema principal “Estilos de Vida Saudáveis” e de acordo com a Nova Roda dos Alimentos Portuguesa envolveu as seguintes actividades: jogo do semáforo, lancheira saudável e actividade “5 ao dia” e

por último, promoção de actividade física através da música do V-boy da PCO e distribuição de fichas didácticas sobre os assuntos abordados. Esta palestra realizou-se no dia 29 de Outubro de 2009 (**Anexo 40**). Elaborei e realizei também uma Palestra sobre “Obesidade na Adolescência” na Escola Secundária D. João V, na Damaia, no dia 26 de Abril de 2010, para alunos do secundário e professores (**Anexo 41**).

No âmbito do estudo do Dr. Daniel Sampaio realizei avaliações antropométricas a adolescentes na Escola Secundária Jorge Peixinho, situada no Montijo. Estas avaliações realizaram-se nos dias 26 e 27 de Maio e dia 8 de Junho das 8h as 13h. Estas avaliações englobaram a medição do perímetro abdominal, do peso e da estatura (**Anexo 42**).

Particpei na Semana das Ciências Farmacêuticas, que decorreu na Universidade Lusófona no dia 26 de Novembro de 2009, realizando check-ups nutricionais, que incluíram a pesagem de alunos, o cálculo e avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) e aconselhamento nutricional (**Anexo 43**).

Particpei no Programa Contacto Escolas, no dia 25 de Fevereiro, na Escola Secundária D. João V, na Damaia. Durante esta participação realizei medições antropométricas aos alunos da escola, aconselhamento nutricional e informei e esclareci dúvidas sobre os cursos da Universidade Atlântica.

Particpei no Projecto Plano Local de Acção em Habitação e Saúde (PLAHS), durante 9 dias, efectuando entrevistas por telefone aos participantes previamente seleccionados. Este Projecto da Organização Mundial da Saúde e da DGS foi coordenado pelo CEIDSS da Universidade Atlântica, com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e da Mealhada (**Anexo 44**).

3.3 Nutrição Clínica

No âmbito da Nutrição Clínica, assisti a 3 consultas de nutrição realizadas pela Dr.^a Maria Ana Carvalho no seu consultório situado em Benfica. Os pacientes eram do sexo feminino, sendo que duas foram primeiras consultas e uma foi consulta de seguimento. O motivo foi comum a todos, sendo este perder peso.

Apesar de ter assistido a poucas consultas esta oportunidade permitiu-me contactar com a realidade de uma consulta de nutrição.

3.4 Participação em Workshops e Congressos:

- *Workshop* "Mudança Comportamental no Combate à Obesidade: Basta a força de vontade?" no Centro de Saúde de 7 Rios, nos dias 3 e 4 de Dezembro de 2009;
- *Workshop* Natal + Saudável, realizado no refeitório da Universidade Atlântica, pelo chef. Paulo Anastácio, no dia 14 de Dezembro de 2009 (**Anexo 45**);
- IX Congresso de Nutrição e Alimentação, da Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN), realizado no Centro de Congressos de Lisboa, nos dias 20 e 21 de Maio de 2010 (**Anexo 46**).

Conclusão

O curso de Ciências da Nutrição foi sempre a minha primeira opção, sentindo-me orgulhosa, muita satisfeita e concretizada por ter terminado esta fase tão importante para mim.

No decorrer do estágio profissionalizante foi-me dada a oportunidade de contactar de perto com várias realidades na área da Nutrição, permitindo-me adquirir experiência e novos conhecimentos nas diversas áreas de intervenção de um Nutricionista.

Todas as actividades que desenvolvi permitiram-me um enriquecimento como profissional de saúde, bem como alargar e consolidar todos os conhecimentos e competências adquiridas durante a Licenciatura em Ciências da Nutrição.

O estágio profissionalizante desenvolvido na PCO permitiu-me ter uma noção real da gravidade do problema da obesidade em Portugal e da dificuldade que é combatê-la. Este é um problema de Saúde Pública, e que apenas com o esforço de todos os profissionais de saúde e da sociedade em geral pode ser combatido. A população continua a ver a obesidade apenas como uma condição física e não como uma patologia, e enquanto essa visão não for alterada, será muito difícil consciencializar as pessoas dos riscos que correm.

Possibilitou-me também a oportunidade de contactar com profissionais de diversas áreas, permitindo-me melhorar a minha capacidade de trabalhar numa equipa multidisciplinar, faceta muito importante para um Nutricionista. Considero também que o estágio me proporcionou a oportunidade de aprender e adquirir capacidades de comunicação oral para os diferentes tipos de população, através de todas as actividades realizadas, nomeadamente rastreiros e palestras.

Penso ter contribuído positivamente com o meu trabalho para a PCO e para os restantes locais de estágio, tendo realizado todos os projectos que me foram propostos.

Foi também com grande satisfação que assisti às consultas da Dr.^a Maria Ana Carvalho, pois possibilitou-me a oportunidade de contactar com a área de Nutrição Clínica, área que sempre me fascinou.

Para concluir, posso dizer que todos os objectivos iniciais foram cumpridos com êxito, e que é com enorme orgulho que termino este estágio. Espero sinceramente alcançar uma carreira como Nutricionista completa e exemplar.