



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória final de curso

Elaborado por Ana Sofia Geadas Joaquim

Aluno nº 200691317

Orientador: Professora Doutora Ana Rito

Barcarena

Outubro 2010

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por Ana Sofia Geadas Joaquim

Aluno nº 200691317

Orientador: Professora Doutora Ana Rito

Barcarena

Outubro 2010

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Gostaria de, em primeiro lugar, agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Ana Rito, toda a ajuda, estímulo e contributo para o meu desenvolvimento profissional.

Ao coordenador de curso, Dr. João Breda pelos conhecimentos transmitidos e pelo incentivo.

À Professora Doutora Isabel do Carmo, pela oportunidade de poder estagiar no Hospital Santa Maria.

Ao Dr. José Camolas, Dr. João Vieira e Dra. Rosa Domingos, por terem contribuído para um aumento dos meus conhecimentos e também para o meu crescimento a nível pessoal e profissional.

Índice

Agradecimentos	iii
Índice	iv
Lista de abreviaturas e siglas	v
Introdução	1
1. Objectivos	2
1.1 Objectivos Gerais	2
1.2 Objectivos Específicos	2
2. Descrição do Estágio	3
2.1 Local e duração.....	3
2.2 Caracterização do local de estágio ¹	3
3. Orientação.....	4
4. Actividades Desenvolvidas.....	4
4.1 Consultas de Nutrição.....	4
4.1.1 Apresentação de alguns casos clínicos.....	6
4.2 Enfermaria - Serviço de Cirurgia I.....	7
4.3 Actividades no âmbito da promoção da Saúde.....	8
4.3.1 Semana das Ciências Farmacêuticas na Universidade Lusófona.....	8
4.3.2 Oficinas Municipais do Fanqueiro	8
4.3.3 Futurália	8
4.4 Actividades no âmbito do projecto COSI.....	8
4.5 Formação Complementar	9
Conclusão.....	10
Índice de anexos.....	12

Lista de abreviaturas e siglas

HSM - Hospital de Santa Maria

Uatla - Universidade Atlântica

CEIDSS - Centro de Estudos e investigação em Dinâmicas Sociais

COSI - Childhood Obesity Surveillance Initiative

INSA - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

DCV - Doenças Cardiovasculares

IMC - Índice de Massa Corporal

Introdução

Quando me inscrevi nesta licenciatura, não tinha grandes expectativas em relação ao curso. Com o tempo o meu interesse e as minhas expectativas foram aumentando. A partir do 3º Ano começou a surgir um interesse pela área clínica. tive então, a possibilidade de estagiar no Hospital de Santa Maria, em Lisboa.

Esta última etapa do curso (o estágio) foi de extrema importância para o meu futuro profissional, visto que houve a oportunidade de pôr em prática os conhecimentos adquiridos nas aulas, de aprender a lidar com os pacientes, e principalmente a desenvolver capacidades para lidar com situações inerentes à profissão. Todos os objectivos propostos foram alcançados assim como as minhas expectativas foram superadas.

Durante este percurso apenas tive contacto com a área clínica (consultas obesidade, diabetes e pós-cirurgia)

Este relatório tem como objectivo descrever todas as actividades realizadas durante o período de estágio, ou seja, durante o 1º e 2º semestre do 4º Ano da licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica.

1. Objectivos

1.1 Objectivos Gerais

Os objectivos gerais do meu estágio foram:

- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas nos anos anteriores, num ambiente que permita uma aprendizagem clínica e científica;
- Promover a prática profissional tendo como principal objectivo o desenvolvimento da autonomia e de desempenho individual como nutricionista;
- Aperfeiçoar as atitudes profissionais tendo em conta aspectos deontológicos e éticos;
- Desenvolver o seu desempenho tendo em conta os aspectos e a dimensão social e de bem público inerente a muitas das vertentes do trabalho de nutricionista;
- Promover a exposição a experiências em situações reais;
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento do Hospital de Santa Maria;

1.2 Objectivos Específicos

- Demonstrar sentido de organização, rigor e método;
- Proporcionar contacto com a realidade profissional de forma tutelada;

- Desenvolver capacidades de exposição e argumentação;
- Apresentar e demonstrar competência técnico-científica
- Demonstrar capacidade de adaptação e curiosidade profissional e científica;
- Proporcionar a aquisição de novos conhecimentos, capacidades e competências.
- Promover o progresso das suas capacidades cognitivas e competências técnico científicas e permitir a aplicação dos conhecimentos adquiridos;
- Fomentar um espírito científico, através da realização de uma monografia ou trabalho de investigação sobre o projecto “*COSI Portugal*”;

2. Descrição do Estágio

2.1 Local e duração

O estágio teve início no dia 15 de Outubro de 2009 e terminou a 25 Fevereiro de 2010 no serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo do HSM. De 1 de Março a 30 de Junho de 2010 o estágio foi realizado igualmente no HSM, na consulta de diabetes com uma carga horária total de 565 horas (anexo 1).

2.2 Caracterização do local de estágio¹

O Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo surge em 2003 como resultado da fusão da Clínica Universitária de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo com o Núcleo de Diabetes.

¹ Informação consultada em: www.hsm.min-saude.pt/

Este Serviço é responsável pelo atendimento dos doentes com patologia endócrina, incluindo doentes com problemas de diabetes, obesidade e patologia da hipófise, tiróide e supra-renal. Tem como objectivo criar melhores condições de forma a serem prestados os melhores cuidados possíveis aos doentes.

3. Orientação

O estágio foi orientado por Prof. Dra. Ana Rito

4. Actividades Desenvolvidas

4.1 Consultas de Nutrição

Durante os primeiros quatro meses de estágio assisti a consultas de nutrição para adultos na sua maioria de obesidade e apenas 4 consultas de pessoas com baixo peso. Em média 6 consultas por semana sendo as primeiras com uma duração de 30 a 40 minutos e as restantes de seguimento com a duração de 20 minutos.

Os pacientes que têm como objectivo a perda de peso, passam por 3 consultas de diferentes especialidades: nutrição, psicologia e endocrinologia.

Na primeira consulta é feita a história clínica, avaliação nutricional e um plano alimentar (reeducação alimentar). Na história clínica estão incluídos os seguintes objectivos: perceber qual o peso habitual e qual tem sido a sua evolução (peso mínimo e máximo), se tem patologias associadas e os seus antecedentes familiares (se há casos na família de diabetes, obesidade, DCV ou outras patologias), intolerâncias/alergias alimentares, fármacos, consumo de bebidas alcoólicas, presença ou ausência de sintomatologia gastrointestinal. Para fazer a avaliação nutricional feito um questionário às 24 horas, para tentar perceber quais os horários, as quantidades, o tipo de alimentos consumidos e o modo de confecção; perceber quais os níveis de saciedade e apetite; o paciente é também pesado. O plano alimentar é então feito de acordo com os horários

do paciente, as suas necessidades nutricionais e hídricas. É também recomendado a prática de alguma actividade física. Nas consultas de seguimento, são abordadas as dificuldades que o paciente refere em relação ao cumprimento do plano alimentar, se tem conseguido fazer actividade física. Em caso de grandes dificuldades é alterado ou ajustado.

No caso de serem consultas de avaliação/seguimento nutricional pré-balão/cirurgia bariátrica, o nutricionista abordará as 4 fases da dieta pós-cirurgia e em que consistem. A primeira fase é uma dieta líquida que deve ser seguida durante o primeiro mês de cirurgia. Inclui sopa passada sem gordura (azeite), batidos de frutas ou legumes, leite, iogurtes que devem ser ingeridos de 2 em 2 horas ao longo do dia. Determinados tipos de alimentos não devem ser consumidos tais como: gorduras de adição, açúcares, mel, cafeína, gaseificados. A água deve ser ingerida nos intervalos das refeições num volume igual aos alimentos (1,5L /dia). O volume varia entre os 50-150 ml entre a 1ª e 3ª fases da dieta. Se necessário é recomendado a toma de suplementos vitamínicos. A dieta pastosa é a segunda fase, consiste em adicionar mais alguma variedade de alimentos nomeadamente, fruta cozida ou passada sem casca, peixe e carne triturados dentro da sopa. A dieta mole (terceira fase) inicia-se no 3º mês após a cirurgia, e nesta fase o doente já pode comer praticamente todo o tipo de alimentos excepto alimentos muito condimentados ou elaborados. E por fim a dieta livre (última e 4ª fase) em que os pacientes já têm liberdade de comer todos os tipos de alimentos, apesar de haver alguns que não são tolerados.

Na segunda parte do estágio assisti a consultas de dietética dirigidas pela Dra. Rosa Domingos, associadas à consulta de diabetes.

Em todas as consultas é feita uma avaliação antropométrica (peso e perímetro da cintura) laboratorial e história clínica. Em seguida é feito um plano alimentar de acordo com a patologia e necessidades energéticas do paciente.

Nesta consulta a maioria dos casos são pacientes com diabetes tipo II, mas existem alguns com diabetes tipo I. Nestas consultas é pedido aos pacientes que registem as suas glicemias em jejum, pré e pós-pandrial. Estes registos são avaliados tanto pelo

diabetologista/endocrinologista como pela dietista, consoante os resultados o plano nutricional é ajustado.

Nos pacientes que são insulino-dependentes é ensinado as unidades de insulina correspondentes aos alimentos/doses de hidratos de carbono. Caso o médico aconselhe o uso da bomba de insulina a dietista aborda este assunto na consulta e explica o seu funcionamento.

Um dia por semana as consultas de dietética são dedicadas a doentes pré ou pós cirúrgicos que são acompanhados, caso justifique, na consulta externa, para monitorizar o seu estado nutricional.

Em Março surgiu a oportunidade, no HSM, de começar a dar consultas até ao final do estágio. Todos os pacientes por mim atendidos chegaram à consulta com o objectivo de perder peso.

4.1.1 Apresentação de alguns casos clínicos

Paciente do sexo masculino, idade 35 anos, chegou à consulta com 136,4 kg e com um IMC de 41,6 kg/m². Sem patologias associadas, mas sempre teve problemas de peso. Faz 3 ou 4 refeições por dia. Refere que tem mais fome ao fim do dia e que por isso ao jantar come demasiado e depressa. Nunca fez dieta. Recomendei uma dieta hipocalórica e polifracionada (6 refeições/dia), exercício físico de 30 m de caminhadas diárias e 1,5 L de água/dia. Passado um mês volta à consulta com menos 700 g, referindo que não há melhorias ao nível do volume e que ainda não consegue atingir as quantidades recomendadas devido ao seu sistema nervoso. Na terceira consulta, passado um mês, volta à consulta com menos 500 g e refere que está mais próximo de cumprir os horários e as quantidades recomendadas.

Paciente do sexo feminino, idade 50 anos, chega à consulta com 93 kg com um IMC de 39 kg/m², sem patologias associadas. Referiu que já tinha feito algumas alterações na sua alimentação desde há 1 mês. Já tinha feito dietas antes sem acompanhamento, mas voltava a recuperar o peso todo. Recomendei uma dieta hipocalórica, 1,5 L de água/dia e a continuação de exercício físico. Voltou à consulta passado um mês e tinha perdido

6,7 kg, com grandes alterações de volume. Referiu que consegue cumprir o plano e que continuou com a prática de exercício físico.

Os próximos 3 casos clínicos apresentados, são casos em que eu assisti às consultas e que me chamaram mais à atenção por serem pouco comuns.

Paciente do sexo feminino com 22 anos de idade, com 43,6 kg e referia que desde que começou a dieta ovo-lacto-vegetariana perdera 2 kg. Tinha como objectivo recomendações para uma alimentação saudável.

Paciente do sexo masculino com 27 anos, pesava 93 kg e tinha 1,45 m, com síndrome de Prader Willi. Foi recomendada uma dieta hipocalórica e polifraccionada.

Paciente do sexo masculino, 22 anos, normoponderal com doença de Addison. Pretendia aconselhamento nutricional para controlar o peso durante os períodos em que era necessário fazer cortisona. Referia que o apetite aumentava e consequentemente o peso aumentava também.

4.2 Enfermaria - Serviço de Cirurgia I

Visitei a Enfermaria do Serviço de Cirurgia I do HSM, onde observei todo o processo que envolve a alimentação dos doentes desde o internamento até à alta. A dietista chega ao serviço lê o processo do doente recomenda uma dieta. Existe um dossier com dietas estandardizadas e outro para as dietas terapêuticas. Dependendo da doença do paciente ou são recomendadas as dietas estandardizadas ou a dietista faz a dieta terapêutica adequada. Dos três casos clínicos que tive oportunidade de ver, este foi o que me chamou mais à atenção:

Paciente com 58 anos, do sexo masculino foi operado a adenocarcinoma gástrico. Durante 3 anos foi alimentado por nutrição parentérica (1500 ml/diários). Foi internado para cirurgia electiva de restabelecimento da continuidade do tubo digestivo e começou dieta líquida.

4.3 Actividades no âmbito da promoção da Saúde

4.3.1 Semana das Ciências Farmacêuticas na Universidade Lusófona

A semana das Ciências Farmacêuticas na Universidade Lusófona realizou entre os dias 23 e 27 de Novembro de 2009, em que participei em dois dias. Consistia em pesar, calcular o IMC e falar sobre as recomendações de uma alimentação saudável. Se necessário era entregue um panfleto fornecido pela universidade lusófona.

4.3.2 Oficinas Municipais do Fanqueiro

No dia 9 de Março de 2010 efectuei consultas nas Oficinas Municipais do Fanqueiro, uma paciente com obesidade e outra para aconselhamento para uma alimentação saudável.

4.3.3 Futurália

Participei na Futurália dia 10 de Março de 2010, em que para além de ter o objectivo de promover a universidade ao público, foram feitas as medidas antropométricas.

4.4 Actividades no âmbito do projecto COSI

Foi realizada uma reunião no dia 18 de Fevereiro de 2010 no INSA sob a orientação da Prof. Dra. Ana Rito, com o objectivo de me familiarizar com as bases de dados da 1ª fase do projecto.

Nos dias 25 e 26 de Fevereiro de 2010 compareci no CEIDSS para fazer a leitura óptica dos questionários.

Assisti no INSA, no dia 29 de Abril à formação dos examinadores para estarem aptos para a sua participação no projecto COSI.

No dia 17 de Junho de 2010, participei na avaliação antropométrica das crianças que frequentavam o 1º e 2º ano de escolaridade na Escola de Anços pertencente ao concelho de Sintra, no âmbito do projecto COSI.

Por algumas vezes corrigi a base de dados do COSI.

4.5 Formação Complementar

Workshop “Natal + Saudável” que teve lugar na cantina da Universidade Atlântica no dia 14 de Dezembro, que teve como objectivo os participantes assistirem a confecções de natal mais saudável pelo Chefe Paulo Anastácio

IV Jornadas a Endocrinologia e a Medicina Geral e Familiar organizado pelo hospital de Santa Maria nos dias 15,16 e 17 de Abril de 2010

IX Congresso de Nutrição e Alimentação organizado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas nos dias 20 e 21 de Maio de 2010

Simpósio de Nutrição “O Papel da Equipa Multidisciplinar de Saúde no Tratamento da Obesidade” 28 de Maio de 2010 organizado pelo centro de saúde de Sintra

Conclusão

O estágio foi a fase mais importante dos últimos 4 anos, pois consegui adquirir novos conhecimentos e aperfeiçoar outros previamente adquiridos, a nível da nutrição clínica. Permitiu-me ter uma visão mais alargada do quão importante é o papel do nutricionista num hospital.

Tentei aproveitar ao máximo o estágio e também com todos os profissionais de nutrição com quem me cruzei durante este período de tempo.

Senti que cheguei ao final deste curso e não me sinto totalmente preparada para entrar no mercado de trabalho, mas estou convicta que à medida que os conhecimentos forem consolidados esta dificuldade será ultrapassada.

Anexos

Índice de anexos

Declaração e carga horária no estágio no HSM

Anexo 1..... 13

Certificado de participação na semana das Ciências Farmacêuticas na Universidade Lusófona

Anexo 214

Certificado de participação no stand da Universidade Atlântica na Futurália

Anexo 315

Certificado de participação no IV Jornadas a Endocrinologia e a Medicina Geral e Familiar organizado pelo Hospital de Santa Maria nos dias 15,16 e 17 de Abril de 2010

Anexo 416

Certificado de participação IX Congresso de Nutrição e Alimentação organizado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas nos dias 20 e 21 de Maio de 2010

Anexo 517

Certificado de participação Simpósio de Nutrição “O Papel da Equipa Multidisciplinar de Saúde no Tratamento da Obesidade” 28 de Maio de 2010 organizado pelo Centro de Saúde de Sintra

Anexo 618

Declaração e carga horária no estágio no HSM

Anexo 1

**Certificado de participação na semana das Ciências Farmacêuticas na
Universidade Lusófona**

Anexo 2

**Certificado de participação no stand da Universidade Atlântica na
Futurália**

Anexo 3

Certificado de participação no IV Jornadas a Endocrinologia e a Medicina Geral e Familiar organizado pelo Hospital de Santa Maria nos dias 15,16 e 17 de Abril de 2010

Anexo 4

**Certificado de participação IX Congresso de Nutrição e Alimentação
organizado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas nos dias 20 e
21 de Maio de 2010**

Anexo 5

Certificado de participação Simpósio de Nutrição “O Papel da Equipa Multidisciplinar de Saúde no Tratamento da Obesidade” 28 de Maio de 2010 organizado pelo Centro de Saúde de Sintra

Anexo 6