



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Vera Mónica Gomes Sedas

200691351

Orientação: Prof. Doutor Paulo Figueiredo

Co-orientação: Dra. Anabela Alonso

Barcarena

Novembro 2011

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Vera Mónica Gomes Sedas

200691351

Orientação: Prof. Doutor Paulo Figueiredo

Co - orientação: Anabela Alonso

Barcarena

Novembro de 2011

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao conselho de administração do Hospital Dona Estefânia, por ter aceitado o pedido de estágio e me ter recebido durante o período de estágio.

Agradeço à Doutora Anabela Alonso que se disponibilizou para me receber e orientar durante o estágio, onde fui acolhida com carinho e amizade durante estes anos, com quem partilhei momentos de grande felicidade.

Agradeço ao Professor Paulo Figueiredo que me orientou durante a execução do trabalho de investigação, cuja presença foi notável e incansavelmente presente em todos os meus pedidos, pessoa qual eu sinto uma grande admiração.

Agradeço a Câmara Municipal de Cascais por me receber num projecto tão estimulante como o ESPAÇO “S”.

Agradeço a minha mãe e irmã Iolanda que se disponibilizaram como ninguém para me apoiar durante esta fase e que acarinham o meu filho enquanto eu dedicava tempo a este projecto.

Agradeço ao mundo, a magia da maternidade é algo de fantástico. Agradeço ao meu filho os seus inocentes sorrisos que arrebataram os momentos de desespero e de cansaço.

Agradeço a paciência do meu companheiro ao aturar os momentos menos bons do processo, pelo carinho que me deu e as palavras de força, que foram importantes para seguir em frente, pelo facto de ser um bom pai e durante este processo ter sido pai e mãe.

ÍNDICE

Introdução.....	pág. 8
1. Objetivos	
1.1 - Objetivos gerais.....	Pág. 9
1.2 - Objetivos específicos.....	Pág.9
2. Descrição do estágio	
2.1 - Local e duração.....	Pág. 11
2.2 O hospital Dona Estefânia.....	Pág. 11
2.2.1 Missão do HDE	Pag.11
2.2.2 Serviços Clínicos.....	Pág. 12
3. Orientação	
3.1 Coorientação.....	Pág..13
4. Atividades desenvolvidas	
4.1 No HDE.....	Pág..13
4.2 No Espaço S.....	Pág..15
4.2.1 Caracterização do Espaço S.....	Pág. 15
4.2.1.1 Caracterização da população alvo.....	Pág..15
4.2.2 Atividades realizadas no Espaço S.....	Pág..17
5. Trabalho de investigação.....	Pág..17
5.1 Questionário.....	Pág. 17
6. Colaboração no CEIDSS.....	Pág. 18
7. Participação na consultoria Clínica.....	Pág. 19
8. Cursos de ação de formação.....	Pág. 19
Conclusão.....	Pág. 20

Lista de abreviaturas e siglas

CMC- Câmara Municipal de Cascais

HDE- Hospital Dona Estefânia

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

IMC – Índice de massa corporal

QFA – Questionário de frequência alimentar

APF - Associação para o Planeamento da Família

CMC – Câmara Municipal de Cascais

CSC – Centro de Saúde de Cascais

UCIP - Unidade Cuidados Intensivos Pediátricos

UCIN - Unidade Cuidados Intensivos de Neonatologia

APF – Associação de Planeamento de família

INTRODUÇÃO:

A Memória deve conter toda informação sobre as actividades realizadas durante o estágio académico inserido no plano curricular do 4º ano do Curso de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica.

O estágio decorreu no Hospital Dona Estefânia pertencente ao Centro Hospitalar de Lisboa. As Ciências da Nutrição incidiram maioritariamente na saúde hospitalar no contexto da Nutrição pediátrica. O Hospital D. Estefânia sendo um hospital pediátrico, contém uma série de especialidades pediátricas onde a actuação das Ciências da Nutrição são de grande importância. A Nutrição no âmbito hospitalar é de extrema importância, pois desde a gestação até ao fim da adolescência requer pequenos ajustes para que o desenvolvimento seja adequado, de forma a prevenir determinadas doenças crónicas cuja prevalência têm vindo a aumentar, assim como ajudar no tratamento de doenças crónicas existentes.

Para além da intervenção do Nutricionista a nível hospitalar são várias as áreas que requerem a atenção e a formação de um/a nutricionista, como a avaliação da qualidade do serviço de cantina, de internamento, acompanhamento do serviço de cantina.

Durante este estágio foram cimentadas muitas informações adquiridas durante o plano curricular e ainda acrescentar vasta experiência a nível da nutrição hospitalar, visto o estágio ter ocorrido com crianças e adolescentes com várias patologias e muitas vezes com exigências diferentes para a mesma patologia. Permitiu ter contacto com a realidade hospitalar e por em prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da Licenciatura de Ciências da Nutrição.

A nível pessoal pode vivenciar uma nova profissão, pode finalmente sentir na pele a profissão para a qual me preparei durante os quatro anos de licenciatura.

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivos gerais

- Aprender o funcionamento da instituição de forma a adequar funções e actividades exigidas por esta.
- Exercer actividades e funções na área de intervenção, de acordo com o funcionamento da instituição;
- Desenvolver capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas durante o período curricular;
- Desenvolver o exercício da actividade profissional, para o aperfeiçoamento da autonomia e do desempenho individual como nutricionista;
- Aperfeiçoar-se nas atitudes e comportamentos profissionais, tendo em conta os aspectos deontológicos e éticos da profissão;
- Desenvolver a boa execução da actividade profissional, na sua dimensão social e de bem público, parte fundamental de muitas das vertentes do trabalho como nutricionista;
- Promover a exposição a experiências em situações reais;
- Adquirir conhecimento em diferentes vertentes da prática profissional;
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos;

1.2 Objetivos específicos:

Os objectivos específicos tiveram a finalidade:

- Aprofundar os conhecimentos na área da Nutrição Clínica aplicada a área hospitalar
- Adquirir e aprofundar novos conhecimentos das Ciências da Nutrição na área da Nutrição Clínica, mais especificamente na área da Nutrição pediátrica e gestacional.
- Desenvolver e estruturar o trabalho de investigação na área da Nutrição pediátrica.
- Promover capacidades de intervenção profissional e desenvolvimento de acções de avaliação do estado nutricional em crianças, nomeadamente avaliação antropométrica e avaliação dos hábitos alimentares
- Participar em acções de consultadoria em Nutrição Clínica na instituição;
- Todos estes objectivos específicos têm como finalidade adicional a integração de conhecimentos adquiridos durante o curso com as competências adquiridas no estágio, para o

aperfeiçoamento e desenvolvimento das qualidades pessoais e científicas inerentes à profissão, tais como:

- Pontualidade, assiduidade e disponibilidade, discernimento, discrição e comportamento ético, confidencialidade, comunicabilidade e envolvimento e empenho no trabalho;
- Sentido de organização, rigor e método;
- Contacto com a realidade profissional de forma tutelada;
- Capacidades de exposição e argumentação;
- Competência técnico-científica;
- Capacidade de adaptação e curiosidade profissional e científica;
- Aquisição de novos conhecimentos, capacidades e competências;
- Evolução das capacidades cognitivas e competências técnico-científicas, bem como da capacidade para aplicar os conhecimentos adquiridos;
- Desenvolver um espírito científico, através da elaboração de um trabalho de investigação. - Evolução das capacidades cognitivas e competências técnico-científicas, bem como da capacidade para aplicar os conhecimentos adquiridos;
- Desenvolver um espírito científico, através da elaboração de um trabalho de investigação

2. DESCRIÇÃO DO ESTÁGIO

2.1 Local e Duração

O estágio académico foi realizado no Hospital Dona Estefânia, pertencente ao Centro Hospitalar de Lisboa.

Foi iniciado a 1 de Janeiro de 2010 e terminou a 31 de Julho de 2010, tendo a carga média semanal de 16 horas no período de 1 de Janeiro (80 horas) a 6 de Fevereiro e de 25 horas no período de 6 a Fevereiro a 31 de Junho (475 horas), totalizando 555 horas (anexo 1).

2.2 O Hospital Dona Estefânia

O HDE foi fundado à cerca de 136 anos em memória Rainha D. Estefânia, que em vida batalhou para que as crianças fossem tratadas de forma exclusiva e individual, um hospital para as crianças, é um grande marco no mundo da pediatria médica portuguesa. O Hospital do Futuro no ano 2008/2009 atribuiu o 3º Lugar de Qualidade em saúde ao Hospital dona Estefânia.

O Centro Hospitalar de Lisboa Central, EPE foi criado pelo DL nº 50-A/2007 de 28 de Fevereiro e visa a integração numa mesma organização de quatro unidades hospitalares: Hospital de S. Marta, EPE, Hospital de D. Estefânia, Hospital de S. José e o Hospital de S. António dos Capuchos (os dois últimos integravam o Centro Hospitalar de Lisboa – Zona Central).

2.2.1 Missão do HDE

- Prestar cuidados de saúde diferenciados e de elevada qualidade à Criança e à Mulher.
- Assegurar a formação pré-graduada e pós-graduada de acordo com padrões da mais elevada qualidade e promover a investigação.
- Desenvolver formas de ligação do Hospital com a Comunidade facilitando a acessibilidade aos seus recursos e o desenvolvimento de complementaridades e parcerias no interesse dos doentes.

- Intervir na Sociedade na promoção e defesa dos direitos da Criança e da Mulher.
- Participar em redes e projectos internacionais na área da Criança e da Mulher, nomeadamente nos domínios científicos.

O Hospital de Dia da Clínica da Juventude é uma unidade especializada de saúde, prestadora de cuidados terapêuticos para adolescentes de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 13 anos e os 18 anos que estejam a viver situações de grande sofrimento emocional. Está integrada na Área de Pedopsiquiatria do Hospital de Dona Estefânia, C.H.L.C. E.P.E. Esta Área é dirigida pelo Dr. Luís Simões Ferreira. A Chefe de Equipa da Clínica da Juventude é a Dr.^a. Maria de Lurdes Candeias e o Coordenador do Hospital de Dia é o Dr. António C. Matos.

2.2.2 Os serviços clínicos

O Hospital de Dona Estefânia (HDE) é um hospital central, especializado no atendimento materno-infantil integrado no grupo dos Hospitais Cívicos de Lisboa (HCL), sendo a unidade de referência em pediatria, para a zona sul do país e ilhas.

A sua actividade desenvolve-se através das seguintes áreas assistenciais:

Consultas Externas

Pediatria Médica – Pediatria Geral, Desenvolvimento, Endocrinologia, Gastreenterologia, Hematologia, Imunodeficiências, Infeciologia, Pneumologia, Nefrologia, Neonatologia; Neurologia, Genética, Imunoalergologia, Pediatria Cirúrgica – Cirurgia Geral, Cirurgia Plástica, Cirurgia Urológica, Neurocirurgia; Ortopedia e Traumatologia, Oftalmologia, Estomatologia, Anestesia, Otorrinolaringologia, Medicina Física e Reabilitação, Pedopsiquiatria Ginecologia e Obstetrícia.

Urgência de Pediatria e Urgência de Ginecologia/Obstetrícia

Internamento

Pediatria Médica, Endocrinologia, Gastreenterologia, Hematologia, Infeciologia, Pneumologia, Nefrologia, Neonatologia; Neurologia, UCIN - Unidade de Cuidados Intensivos neonatais, UCIP - Unidade de Cuidados Intensivos Pediátricos, Cirurgia Geral, Cirurgia

Plástica e Queimados, Urologia, Otorrinolaringologia, Ortopneumatologia, Ginecologia, Obstetrícia, Oftalmologia e Estomatologia.

Hospitais de Dia

Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêutica

Os Serviços Clínicos encontram-se organizados em Departamentos, Serviços e Unidades, integrando Urgência, Internamento, Consultas Externas e Hospital de Dia.

Departamento Urgência e Emergência (DUE)

Urgência de Pediatria

UCIP - Unidade Cuidados Intensivos Pediátricos

3- ORIENTAÇÃO:

O estágio foi orientado pelo Prof. Doutor Paulo Figueiredo, docente da Universidade Atlântica.

3.1 COORIENTAÇÃO:

O estágio foi co-orientado pela Dietista Anabela Alonso técnica de primeiro grau no Hospital Dona Estefânia.

4 - ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

4.1 Hospital Dona Estefânia

O Hospital Dona Estefânia é um Hospital dedicado a saúde da mulher e da Criança, onde as mulheres são acompanhadas na a pré gestação e gestação e as crianças são acompanhadas desde neonatos até aos 18 anos. O HDE possui todo o tipo de serviços especializados em pediatria dos quais o serviço de Nutrição e dietética dá apoio nutricional e dietético a todas as

áreas existentes no Hospital onde esta especialidade possa ser requerida, este serviço é constituído por uma equipa de quatro dietistas, cada Dietista têm a sua responsabilidade mais de uma área específica do Hospital, tornando-as assim responsáveis por mais de uma especialidade. A dietista Anabela Alonso (coorientador de estágio), é responsável pelo serviço de Nutrição e dietética do serviço de endocrinologia e pelo serviço de pré parto no HDE, sendo estas as áreas mais focadas durante o estágio.

Os outros serviços Hospitalares Pediátricos em que o serviço de nutrição e dietética actua, também foram abordados o que permitiu adquirir maior variedade de informação nas distintas especializações.

Todas as actividades desenvolvidas durante o estágio estão descritas nos pontos seguintes:

No serviço de endocrinologia, foram dadas consultas de diabetes a crianças diagnosticadas com diabetes tipo I, onde foi necessária a intervenção na educação alimentar na diabetes aos pais e a criança, assim com o ensino da contagem de porções de hidratos de carbono para a administração de insulina.

Assistência a uma formação sobre a bomba de insulina, que consistiu na aplicação da bomba a uma criança e no acompanhamento da alimentação dessa criança durante a hora de almoço. Foi o caso piloto da bomba de insulina no HDE.

Consultadoria clinica a doentes com doença celíaca, onde foi discutido os alimentos permitidos e alternativos aos alimentos com glúten. Tive também uma formação de uma empresa distribuidora de produtos alimentares sem glúten.

Consultadoria clinica em pedopsiquiatria de uma adolescente internada com anorexia. Esta adolescente foi avaliada no BOD POD e tinha 0,5% de massa gorda. Realização de plano alimentar e almoço realizado com a família da Jovem em que a esta servia a comida à família ao mesmo tempo observada pela nutricionista, para que esta verificasse se as porções de alimento servidas pela adolescente eram adequadas.

Consultadoria clinica de doenças metabólicas onde foi na elaborado um plano alimentar para adequado a patologia.

Consultadoria clinica a crianças imunosuprimidas elaboração de um plano alimentar para o internamento das mesmas.

Material de apoio a consulta realizado durante o estágio:

- Um panfleto com uma tabela de equivalentes para entregar na consulta de diabetes. (Anexo 2)
- Um panfleto que ensina a alimentação de um diabético tipo I. (Anexo 3)
- Cábula de porções de HC para auxílio da consulta. (Anexo 4)
- Colaboração num capítulo sobre a alimentação no livro: “Olá eu sou o João tenho diabetes” com o serviço de enfermagem. (Anexo 5)
- Para o serviço de neonatologia, folheto sobre a alimentação durante a amamentação e um folheto sobre a alimentação durante a gravidez. (Anexo 6 e 7)

4.2 - Espaço S – Camara Municipal de Cascais

O estágio no espaço S iniciou-se a 2 Novembro de 2010 até 13 Janeiro, com a seguinte carga horária: Quinta – feira das 10 as 17h, realizando no total 77 horas de estágio (anexo 8).

4.2.1 Caracterização do espaço S

No âmbito das suas competências específicas e necessidades detectadas junto da comunidade, a Câmara Municipal de Cascais, o Centro de Saúde de Cascais e a Associação para o Planeamento da Família uniram esforços no sentido de fornecer respostas às problemáticas existentes na área da saúde juvenil. Resultante da vontade comum sentida pelos jovens do concelho Cascais, demonstrada por inquéritos realizados para o efeito, surge o Espaço S – Centro de atendimento Juvenil que oferece um serviço desburocratizado oferecendo respostas eficazes, rápidas e satisfatórias nas áreas da saúde, sexualidade e adolescência.

O Espaço S permite questionar temas como a saúde, sexualidade, sentimentos e outros saberes a serem questionados. Foi implementado através do departamento da juventude de Cascais e encontra-se localizado no Centro de Informação Jovem (CIF), espaço este vocacionado para a informação juvenil, que pelas suas características informais potencia uma maior procura pela parte dos jovens.

O atendimento clínico e encaminhamento (ao nível das diversas problemáticas da adolescência) são assegurados por pessoal médico e de enfermagem do Centro de Saúde de Cascais.

O Espaço S permite a orientar e aconselhar na área da sexualidade juvenil, informar e prevenir através de sensibilização e informação de tópicos relevantes na educação para a saúde a jovens da faixa etária abrangida, sendo este projeto articulado com escolas, Hospitais e Centros de Saúde do Concelho de Cascais.

O Espaço S pode obter dados indicativos sobre estilo de vida juvenil, permitindo assim adequar a intervenção nas problemáticas juvenis e obter melhores resultados.

4.2.1.1 População alvo

Jovens dos 10 aos 24 anos que residem no Concelho de Cascais (segundo o censo realizado em 2011 residiam 205117 habitantes no Concelho de Cascais), assim como jovens que sejam recomendados por outras entidades, podem requerer orientação por parte do Espaço S.

Condições de envio ao espaço S

- Iniciativa própria
- Médica de família
- Amigos
- Instituições de saúde
- Professores
- Publicidade

A equipa multidisciplinar é constituída por uma médica de Clínica geral (Dra. Dalila Sousa), com as funções de orientar a nível de planeamento familiar, entre outras as enfermeiras apoiam a nível de planeamento familiar e enfermagem.

Técnico de APF (Associação para o Planeamento de família) Orientador na área da sexualidade e planeamento familiar. Um grupo de psicólogos de apoio ao jovem.

Uma Nutricionista (Dra. Cristina Vilaça), esclarecimentos e consultas de Nutrição.

4.2.2 Atividades feitas durante o estágio

No espaço S realizou-se uma aula interactiva de 45 minutos para ser dada a alunos do 7º e 8º ano, onde foi elaborado o jogo “Crescer saudável”, (Anexo 9), constituído por, slides de apoio ao jogo “ Crescer saudável” (Anexo 11), para reforço positivo ao jogo um diploma de participação para ser entregue a cada aluno (Anexo 10). Para envolver os pais na ação umas news letter sobre fruto hortícolas para os alunos entregarem aos pais (Anexo 12).

Consultas de acompanhamento a jovens durante o tempo de estágio (Anexo 13).

Participação em quatro aulas sobre alimentação saudável dadas pelo nutricionista do Espaço S ao 7º e 8º ano.

5. TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO

No âmbito do projecto de investigação “ Factores de sucesso e de insucesso no tratamento do excesso de peso e obesidade em adolescentes”.

5.1 Preparação do questionário

Elaborado do questionário ao adolescente obeso ou com excesso de peso, tendo sido usado o questionário de frequência alimentar do Porto e o questionário de frequência alimentar do COSI servido de base para a estruturação do questionário.

O questionário foi dividido em quatro partes: A segunda consistia na identificação dos adolescentes, dados pessoais, registos antropométricos do adolescente e dos pais e outras questões de interesse; a terceira, um questionário de frequência alimentar simplificado e a quarta: uma folha de registo do diário alimentar; a primeira: anexado ao inquérito o termo de consentimento (anexo 14).

Pedido à Comissão de ética do Hospital Dona Estefânia para elaboração do estudo no Hospital, onde foi elaborado um relatório em conformidade com o relatório exigido pela Comissão de ética do HDE (anexo 15).

Depois de obtida a autorização do Hospital, realizou-se os questionários, na consulta de PICO (Programa Intervenção Contra a Obesidade), os inquéritos foram realizados apenas a população pretendida para o estudo com os seguintes requisitos, idade compreendida entre os 10 aos 17 anos, seguido do acompanhamento das consultas dos jovens inqueridos.

6. COLABORAÇÃO NO CEIDDS

Participação no Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS), da Universidade Atlântica, na área de Nutrição Comunitária, através de ações de formação de educação alimentar a escolas do primeiro e segundo ciclo, Novembro/Dezembro 2009. (Anexo16)

Construção de alguns jogos para serem aplicados no plano de actividades de educação alimentar para ser realizado nas escolas para o Projeto POZ. Nomeadamente no jogo da lancheira saudável (Anexo 18) com duas possibilidades para o jogo: 1ª pintar a lancheira e fazer um circulo nos alimentos mais adequados para um lanche saudável; 2ª pintar os alimentos mais adequados a uma alimentação saudável. O jogo de palavras cruzadas (Anexo 19). Realização das folhas para serem coladas nas cadeiras, para o jogo da cadeira. (Anexo 17) Colaboração em recortes e plastificação do jogo do semáforo.

7. PARTICIPAÇÃO EM CONSULTADORIA EM NUTRIÇÃO CLÍNICA.

Participação na semana das Ciências Farmacêuticas numa ação de rastreio e aconselhamento nutricional aos estudantes da Universidade Lusófona, Janeiro 2009 (Anexo 20).

8. CURSOS E AÇÕES DE FORMAÇÃO

- IX Congresso de Nutrição e Alimentação de 20 a 21 de Maio de 2010, Lisboa. (Anexo 22)
- I Curso de Nutrição, I Curso de Nutrição 6 Módulos 12, 19, 26 de Outubro / 2, 9 de Novembro de 2009, Instituto de Educação Médica (IEM), Lisboa (Anexo 23 e 24)
- VIII Congresso de Nutrição e Alimentação de 28 a 29 de Maio de 2009, Porto. (Anexo 21)

CONCLUSÃO:

O estágio académico da licenciatura de Ciências da Nutrição permitiu conhecer algumas das possíveis áreas de intervenção, ter o contacto com casos práticos onde pode por em prática o que aprendi durante o curso e também pode adquirir novos conhecimentos.

No hospital HDE, ocorreu contacto com várias patologias, o contacto de consulta e seguimento alguns utentes da consulta de diabetes e perda de peso.

Foi um privilégio estagiar no HDE onde os profissionais de nutrição e dietéticos especializados apresentam uma vasta experiência e nas diversas áreas da nutrição.

Para além de por em prática os conhecimentos adquiridos durante o curso foi importante vestir o papel de nutricionista, sentir pela primeira vez na posição do Profissional de saúde, sentir o peso da responsabilidade perante a equipa e perante o utente.

Através da realização do trabalho de investigação foi adquirida especial sensibilização para a organização e disciplina concluindo que é fundamental grande dedicação e organização.

Em conclusão todas as áreas que o estagio por onde o estagio teve passagem, a profissão de nutricionista é uma profissão com enorme potencial e pode fazer toda a diferença na multidisciplinaridade de uma equipa tanto a nível de saúde como a nível comunitário.

