



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memoria Final de Curso

Elaborado por Inês Bizarra Claro

200791698

Orientado por : Professor Paulo Figueiredo

Memoria Final de Curso – Licenciatura em Ciências da Nutrição

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memoria Final de Curso

Elaborado por: Inês Bizarra Claro

200791698

Orientador: Professor Paulo Figueiredo

Barcarena

Junho 2011

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Quero começar por agradecer à 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.

Aos meus orientadores e co-orientadores, Professor Paulo Figueiredo; Dr. Helena Boavida, pelo seu esforço, vontade e disponibilidade; Professor Carlos Ramos que teve um papel fundamental nesta última fase e um especial obrigado à Dra. Anabela Lopes pela preocupação e dedicação e pela ajuda durante todo este tempo.

Um obrigado gigante à minha mãe, pela ajuda, tempo perdido, incentivo, força, paciência, dedicação e amizade sem ela não teria chegado até aqui. Ao meu maninho mais lindo do mundo, ao Mário, aos meus avós que amo do fundo do coração. A vocês vou estar sempre grata e são sem dúvida as pessoas mais importantes do mundo.

Ao longo destes 4 anos fiz grandes amizades que vão durar para o resto da vida. Marta sem dúvida a minha número um, vais estar sempre num lugar especial do meu coração. Carla, Marta V., Pipas e Baiona, nunca vou esquecer todos os momentos que passamos juntas. E a todos aqueles que me marcaram em algum momento durante estes anos.

Não podia deixar de agradecer à minha família de Borba, em especial à Ana, que como boa prima que é, ajudou-me sempre com um sorriso na cara, para que conseguisse todos os meus questionários.

Ao Zé que em tão pouco tempo se tornou tão importante para mim. Obrigado pela ajuda, paciência, parvoíces e por existires na minha vida.

A todos os meus amigos e pessoas que me ajudaram de alguma maneira e não mencionei, que tornaram tudo isto possível.

Obrigada!

Índice	Página
Agradecimentos	iii
Índice de figuras	vi
Índice de tabelas	vii
Lista de Siglas e abreviaturas	viii
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 Instituições onde foi realizado o estágio	5
2.2.1 Centro de saúde de Faro	5
2.2.2 Divisão da Plataforma Contra a Obesidade	6
2.2.3 Nutrihelp	7
2.2.4 Liga Portuguesa Contra a Sida	7
2.3 Orientação	8
2.4 Co-Orientação	8
3. Actividades desenvolvidas	9
3.1 Centro de Saúde de Faro	9
3.2 Plataforma Contra a Obesidade	9
3.2.1 Projecto “Nutrition- Friendly Schools Initiative”	10
3.2.2 Reunião de trabalho “EU Action Network on Obesity and Inequalities	11
3.2.3 Acções de sensibilização sobre alimentação saudável	11
3.2.4 Elaboração de uma matriz de actividades desenvolvidas pelos membros do conselho consultivo	12
3.3 Nutrihelp	13
3.4 Liga Portuguesa Contra a Sida	15
3.5 Outras actividades	16
4. Eventos científicos	19

Memoria Final de Curso – Licenciatura em Ciências da Nutrição

4.1 Comunicações em posters	19
4.2 Abstracts em revistas científicas arbitradas	19
4.3 Publicações em livros	19
4.4 Congressos	19
4.5 Cursos	20
Conclusão	21
Bibliografia	22

Índice de figuras	Página
Figura 1 – Palestra sobre “Alimentação saudável – Escolhas Certas”	11
Figura 2 – “O Mundo dos dentes do Ruca e da Rosita”	14
Figura 3 – Escolha dos alimentos bons e maus para os dentes	14
Figura 4 – Quinta da Parvoíce em Setúbal	15
Figura 5 – Quinta da Parvoíce em Setúbal	15
Figuras 6- Preparação do local de trabalho	15
Figura 7 – Avaliação Bioquímica	15
Figura 8- Medição do colesterol e glicemia	16
Figura 9 – Avaliação antropométrica	16
Figura 10 – Medição antropométrica ao funcionário da Portugália	17
Figura 11 – Medição da circunferência a um funcionário da Portugália	17
Figura 12 – Acção de formação aos funcionários	17
Figura13 – Apresentação da palestra “Alimentação Saudável” na CEBI	17
Figura 14 – Apresentação da palestra “Alimentação Saudável” na CEBI	17

Índice de tabelas	Página
Tabela 1 – Caracterização do estágio	5
Tabela 2 – Síntese das actividades realizadas	18

Lista de siglas e abreviaturas

ACES – Agrupamentos de Centros de Saúde

ARS - Administração Regional de Saúde

CPLP - Comunidade dos Países de Língua Portuguesa

CS – Centro de Saúde

CSPNAP - Centro Social Paroquial Nuno Alvares Pereira

DGS – Direcção-Geral da Saúde

DPCO – Divisão da Plataforma Contra a Obesidade

LPCS – Liga Portuguesa Contra a Sida

NFSI – Nutrition- Friendly Schools Initiative

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONGD - Organização Não Governamental para o Desenvolvimento

USF – Unidade de Saúde Familiar

VGD – Vamos Ganhar Defesas

Introdução

Desde o inicio da minha adolescência que a licenciatura em Ciências da Nutrição me despertou interesse, talvez pelo facto da área da alimentação/nutrição ser algo tão importante para o bom funcionamento do organismo e, por conseguinte, ser essencial à vida.

O nutricionista é o profissional de saúde que desenvolve funções de estudo, orientação e vigilância da alimentação e nutrição, quanto à sua adequação, qualidade e segurança, em indivíduos ou grupos, na comunidade ou em instituições, incluindo a avaliação do estado nutricional, tendo por objectivo a promoção da saúde e do bem-estar e a prevenção e tratamento da doença, de acordo com as respectivas regras científicas e técnicas.

O estágio Curricular consiste no início de uma das etapas mais importantes da minha vida como Nutricionista. É nesta fase que desenvolvo e aplico as minhas capacidades e conhecimentos adquiridos ao longo dos 4 anos de licenciatura.

Ao longo do estágio aprendi a aperfeiçoar os meus conhecimentos quer a nível prático como teórico. Considero ter atingido todos os objectivos propostos tanto por mim como pelos meus orientadores, desenvolvendo eficazmente e de forma empenhada as actividades que me foram propostas sempre com entusiasmo e dedicação. Assim, considero sentir-me preparada para exercer a profissão de nutricionista com a qualidade desejada.

A finalidade da presente memória final de curso consiste em caracterizar as instituições onde decorreu o estágio, bem como descrever as respectivas actividades desenvolvidas ao longo deste último ano da licenciatura que teve lugar no 7º e 8º semestre, compreendido no período de Outubro de 2010 a Julho 2011. Assim, tive a oportunidade de realizar o estágio em quatro instituições, tendo sido as seguintes:

- Centro de Saúde de Faro
- Direcção-Geral da Saúde (Divisão da Plataforma Contra a Obesidade)

Memoria Final de Curso – Licenciatura em Ciências da Nutrição

- Nutrihelp (Centro de Saúde do Lumiar)
- Liga Portuguesa Contra a Sida

1. Objectivos

1.1. Objectivo geral

Desenvolver e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo dos quatro anos da licenciatura na área da Nutrição Pública e Comunitária, nomeadamente, nutrição clínica e educação alimentar.

1.2. Objectivos específicos

No Centro de Saúde de Faro o meu estágio teve como objectivos específicos:

- Conhecer o funcionamento de um Centro de Saúde;
- Realizar avaliações antropométricas;
- Participar e organizar sessões de ensino em grupo para doentes seleccionados das sessões em investigação.

Na Divisão da Plataforma Contra a Obesidade o meu estágio teve como objectivos específicos:

- Conhecer a estrutura e o funcionamento da DPCO da DGS;
- Implementar o Projecto NFSI em cinco escolas no distrito de Coimbra;
- Promover uma alimentação saudável e estilo de vida equilibrado em escolas;
- Ampliar capacidades de expressão oral e conhecimentos científicos através da realização de palestras a crianças em idade escolar;
- Adquirir e desenvolver conhecimentos na área de Educação para a Saúde;
- Adquirir e desenvolver conhecimentos na área da nutrição pública e comunitária;
- Aprofundar conhecimentos científicos através de pesquisas bibliográficas na área da Nutrição em ambientes escolares.

Na empresa Nutrihelp, o meu estágio teve como objectivos específicos:

- Avaliar o estado nutricional de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, utentes do Centro de Saúde do Lumiar.
- Avaliar a percepção das pessoas idosas sobre o seu tipo de alimentação.

- Relacionar a situação socioeconómica das pessoas idosas com o seu tipo de alimentação.
- Realizar uma acção de formação/sensibilização, dirigida aos utentes do Centro de Saúde, sobre alimentação saudável.

Na Liga Portuguesa Contra a Sida, o meu estágio teve como objectivos específicos:

- Avaliar o estado nutricional (avaliação antropométrica, avaliação bioquímica, inquéritos alimentares) da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP), residentes na Área Metropolitana de Lisboa;
- Avaliar as práticas de segurança alimentar;
- Avaliar os conhecimentos e os comportamentos sobre alimentação/nutrição e práticas de prevenção de infecções, bem como o seu impacto na qualidade de vida das comunidades imigrantes;
- Implementar uma política de promoção da saúde e prevenção da doença, desenvolvendo programas de informação e educação dirigidos às comunidades imigrantes;
- Divulgar informação à comunidade imigrante sobre boas práticas de saúde, nomeadamente sobre alimentação adequada e equilibrada, manutenção dos cuidados de higiene e prevenção das doenças infecciosas como factores imprescindíveis para a saúde e bem-estar da população;
- Avaliar a percepção de risco/vulnerabilidade e das crenças relativas a uma alimentação saudável associadas à prevenção das infecções.

Outros:

- Ampliar capacidades de exposição oral e argumentação científica, através da realização de palestras, workshops e sessões pedagógicas a crianças e jovens para o incentivo da prática de exercício físico e hábitos alimentares saudáveis;
- Planear e desenvolver actividades no âmbito da Educação para a saúde em crianças.

2. Descrição do Estágio

2.1. Local e duração

Tal como já foi referido anteriormente, o meu estágio decorreu em quatro instituições (**Anexo 1, 2, 3 e 4**). A Tabela 1 apresenta a calendarização das actividades desenvolvidas nos respectivos locais.

Tabela 1 – Calendarização do estágio.

Local	Início	Conclusão	N.º horas
Centro de Saúde de Faro	20 de Outubro 2010	16 de Novembro 2010	56 horas
DGS/DPCO	22 de Novembro 2010	8 de Abril 2011	350 horas
Nutrihelp	2 de Maio 2011	28 de Julho 2011	130 horas
LPCS	22 de Maio 2011	30 de Junho 2011	80 horas

2.2. Instituições onde foi realizado o estágio

2.2.1. Centro de Saúde de Faro

A Administração Regional de Saúde do Algarve, tem como objectivos assegurar a eficácia da prestação de cuidados de saúde à população, promovendo a racionalização das estruturas e da gestão dos recursos disponíveis¹.

Compete à ARS Algarve, coordenar e avaliar a execução da política de saúde na região, de acordo com as políticas globais e sectoriais do Governo no domínio da saúde¹.

O Algarve conta com uma rede pública de cuidados primários constituída por 3 Agrupamentos de Centros de Saúde, o ACES Algarve I -Central; ACES Algarve II - Barlavento, e ACES Algarve III - Sotavento, compostos por 16 Centros de Saúde, 68 Extensões de Saúde e Unidades de Saúde Familiar, que oferecem assistência integral e integrada ao longo do ciclo de vida através da prestação de cuidados de medicina geral e

familiar e de enfermagem quer em ambulatório quer no domicílio, serviços de saúde pública em múltiplas áreas (autoridade de saúde, saúde ambiental, vacinação, etc.)¹.

O meu estágio localizou-se no ACES Central, Unidade de Saúde Familiar Farol no Centro de Saúde de Faro, que tem a coordenação da Dra. Helena Boavida juntamente com uma equipa multidisciplinar, formada por sete médicos, sete enfermeiros e sete administrativos responsáveis abrangendo cerca de 3400 utentes.

O CS apoia e participa em projectos comunitários, programas de promoção da saúde em meio escolar e dispõem ainda de serviços, como: preparação para o parto e pós-parto; apoio social; aconselhamento alimentar e nutricional e consultas de especialidades por indicação do médico de família; Cantinhos de Amamentação; Consultas de apoio intenso à cessação tabágica.

2.2.2. Divisão da Plataforma Contra a Obesidade

A Divisão da Plataforma Contra a Obesidade é uma divisão da DGS, criada em Maio de 2007, como o intuito de combater a epidemia da obesidade em Portugal. Esta divisão tem como principal objectivo criar condições para o aumento e sustentabilidade de uma abordagem multi - seccional efectiva e integrada para a prevenção e controlo da obesidade em Portugal². Assim, a missão da Divisão da Plataforma Contra a Obesidade assenta essencialmente em três pilares: conhecimento (estudar os determinantes dos hábitos alimentares e de actividade física), acção (propor estratégias capazes de prevenir e controlar o problema e coordenar programas e actividades) e por último a avaliação (monitorizar e avaliar o impacte das diferentes estratégias sobre a prevenção e controlo da obesidade).

Em Portugal, cerca de 32% das crianças com idades compreendidas entre 7 e 9 anos apresentam excesso de peso, sendo 11% obesas. Além disso, 24% das crianças em idade pré-escolar apresentam excesso de peso e 7% são obesas. Na idade adulta os indicadores são ainda mais preocupantes, uma vez que 50% da população tem excesso de peso, sendo 15% obesa. Estima-se que os custos directos da obesidade absorvam 3,5% das despesas totais da saúde²

Neste contexto, o combate à obesidade e a sua prevenção devem ser uma prioridade política, nomeadamente dos Ministérios da Saúde e da Educação. Tornam-se necessárias acções de grande impacto mediático para alertar a população para a gravidade do problema, sendo, também, essencial encontrar e disponibilizar soluções quer ao nível dos Cuidados Primários quer dos Cuidados Hospitalares ³.

2.2.3. Nutrihelp

A Nutrihelp é uma empresa da área da promoção da saúde que presta serviços de consultoria nas áreas da nutrição, higiene alimentar, higiene oral e no ramo farmacêutico. No campo da nutrição, as suas áreas de intervenção são essencialmente as seguintes:

- Elaboração da rotulagem dos géneros alimentícios tendo em conta as normas estabelecidas na legislação em vigor.
- Assuntos regulamentares (notificação/autorização de comercialização) dos géneros alimentícios de uso corrente; géneros alimentícios destinados a uma alimentação especial e dos suplementos alimentares.
- Emissão de pareceres técnicos, no âmbito da nutrição e da higiene alimentar.
- Operacionalização de actividades com o objectivo de promover a saúde no ciclo de vida (grávida, lactentes, crianças, jovens, adultos e pessoas idosas);
- Prestação de consultoria nutricional a empresas que se preocupam com a saúde e o bem estar dos seus funcionários;
- Acompanhamento nutricional especializado dos funcionários das empresas, bem como o desenvolvimento de acções educativas sobre comportamentos alimentares.

2.2.4. Liga Portuguesa Contra a Sida

A LPCS é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, de Utilidade Pública, sem fins lucrativos, reconhecida como Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD), constituída em 1990, com o objectivo de apoiar as pessoas infectadas e afectadas pela problemática do VIH/Sida.

Neste contexto, a LPCS tem mantido e desenvolvido um conjunto de acções numa perspectiva de apoio integrado, tentando abranger áreas de intervenção prioritárias no âmbito das diferentes problemáticas relacionadas com o VIH/SIDA.

O Projecto “Vamos Ganhar Defesas” surgiu em 2010, aprovado e co-financiado pela DGS, com o intuito de promover a saúde das populações, em particular de grupos específicos e mais vulneráveis, neste caso, os imigrantes oriundos da CPLP, residentes na Área Metropolitana de Lisboa.

Sendo este um projecto de promoção e educação para a saúde, pretende-se não só avaliar os conhecimentos e comportamentos sobre alimentação/nutrição e práticas de higiene oral e corporal, mas também, disponibilizar e divulgar informação adequada aos imigrantes dos países da CPLP sobre boas práticas de saúde, nomeadamente, alimentação saudável, cuidados de higiene e prevenção de doenças infecciosas, como factores imprescindíveis para a saúde e bem-estar das populações.

2.3. Orientação

O meu estágio profissional, no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição teve como orientador interno o Professor Paulo Figueiredo.

2.4. Co-orientação

No Centro de Saúde de Faro a co-orientadora foi a Dra. Helena Boavida, coordenadora da unidade.

Na Divisão da Plataforma Contra a Obesidade o co-orientador foi o Doutor Pedro Graça, nutricionista.

Na Nutrihelp, o meu estágio foi co-orientado pela Dra. Anabela Lopes, nutricionista.

Na LPCS, apesar de estar como voluntária tive a co-orientação da Dra. Maria Eugenia Saraiva, Presidente da Direcção Liga Portuguesa Contra a Sida

3. Actividades desenvolvidas

3.1. Centro de Saúde de Faro

O meu estágio na USF Farol em Faro, apesar de ter tido apenas a duração de 4 semanas apliquei alguns conhecimentos adquiridos ao longo do curso permitindo-me desenvolver autonomia como nutricionista e aperfeiçoar atitudes profissionais no decorrer das consultas do ponto de vista ético.

Na primeira semana, juntamente com a colega Ana Paula, tivemos uma reunião inicial com a Dra. Helena Boavida, onde foi feita uma apresentação e discussão das actividades propostas bem como os temas atribuídos a cada uma. Deste modo, e já anteriormente estabelecido com o Prof. Paulo Figueiredo, o meu tema de pesquisa e desenvolvimento de trabalho seria em pessoas idosas.

Nas semanas seguintes, e já com a colega Marta Neves, fomos apresentadas oficialmente a toda a equipa do CS e iniciamos individualmente as actividades destinadas a cada uma.

Para além de assistir apenas a três consultas de enfermagem (vacinações), tive a oportunidade de realizar duas consultas de nutrição a utentes obesos, tendo realizado a sua avaliação nutricional através de uma avaliação antropométrica e da aplicação de questionários já existente no CS sobre os seus hábitos alimentares e de actividade física. No final de cada avaliação nutricional fiz o aconselhamento alimentar sobre a forma como os utentes se deveriam alimentar de forma a perderem peso.

Infelizmente não foi possível continuar a realização deste estágio, uma vez que os objectivos específicos propostos inicialmente, e que eram bastante aliciantes para o conhecimento da minha profissão, não eram de fácil realização devido à estrutura orgânica deste CS.

O apoio dado pela co-orientadora foi excelente, no entanto o empenho que teve para o desenvolvimento do trabalho a realizar não foi suficiente dadas as barreiras impostas pelo resto da equipa.

Este estágio que me pareceu bastante interessante com objectivos e actividades muito pertinentes foram a minha fonte de motivação para aceitar um estágio tão distante da área da minha residência.

3.2. Divisão da Plataforma Contra a Obesidade

Na Divisão da Plataforma Contra a Obesidade acompanhei a realização das seguintes actividades:

- Projecto “Nutrition- Friendly Schools Initiative”;
- Participação na reunião de trabalho “EU Action network on Obesity and Inequalities”;
- Realização de acções de sensibilização sobre alimentação saudável;
- Elaboração de uma matriz de actividades desenvolvidas pelos membros do conselho consultivo.

3.2.1. Projecto “Nutrition- Friendly Schools Initiative”

Na Divisão da Plataforma Contra a Obesidade fui integrada no grupo de trabalho do projecto “Nutrition- Friendly Schools Initiative” desenvolvido pela OMS, sendo este baseado no princípio de que o excesso de peso é efectivamente um problema global crescente de saúde pública e de extrema relação com a má nutrição, exigindo opções políticas comuns. O seu desenvolvimento resultou de uma pesquisa feita por especialistas em Obesidade Infantil da OMS.

O NFSI fornece uma estrutura para implementação de programas de intervenção integrada para melhorar a saúde e o estado nutricional de crianças em idade escolar e adolescentes, orientadas no contexto escolar (pré-escolas, incluindo, creches e jardins de infância).

No ano lectivo de 2006-2007, o *framework* da NFSI e a *self-appraisal* foram o teste piloto em 21 países em todo o mundo. Entre eles estavam 11 países da Região Europeia da OMS: Croácia, República Checa, Dinamarca, Finlândia, Geórgia, Grécia, Itália, Letónia, Lituânia, Eslovénia e Suíça. Esta fase envolveu as escolas seleccionadas através de métodos de amostragem oportunistas e uma análise da adequação e viabilidade do conteúdo do desenho de projecto NFSI, o que contribuiu para o melhoramento, revisão e avaliação do *Framework* e da *self-appraisal*, a sua eficácia e os métodos necessários para a sua efectiva implementação.

Deste modo, o meu estágio consistiu na preparação da ferramenta de auto-avaliação a utilizar na recolha dos dados, sendo a mesma aplicada nas escolas piloto de Coimbra intervenientes no presente projecto. A referida ferramenta de auto-avaliação inclui cinco componentes, sendo as seguintes:

Componente A – Desenvolver um currículo escolar que seja promotor da nutrição e da saúde.

Componente B – Ambiente de suporte a nível escolar.

Componente C – Sistemas de suporte a nível da saúde e alimentar na escola.

Componente D – Políticas definidas na área da nutrição / alimentação.

Componente E – Sensibilização e capacitação da comunidade escolar.

Cada uma das componentes identificadas anteriormente engloba uma série de questões a verificar na comunidade escolar.

Na prática, este projecto será aplicado no próximo ano lectivo de 2011/2012 nas escolas piloto em Coimbra.

3.2.2. Reunião de trabalho “EU Action network on Obesity and Inequalities”

No dia 18 de Janeiro de 2011, participei na reunião de trabalho intitulada “ *EU Action network on Obesity and Inequalities*” no Ministério da Saúde, em que a minha função de “*Techinal Secretariat*” foi de relatar, por escrito, as matérias abordadas na reunião para futuramente se realizar a acta.

3.2.3. Acções de sensibilização sobre alimentação saudável

No dia 31 de Janeiro realizei uma palestra, juntamente com a colega Marta Neves, na Escola Secundário D. Filipa de Lencastre em Lisboa, dirigida a 90 crianças do 5º Ano de escolaridade sobre o tema “Alimentação Saudável – As escolhas certas” (**Anexo5**) com a duração de 1 hora (**Anexo 6**)



Figura 1 – Palestra sobre “Alimentação saudável – Escolhas Certas”

No dia 1 de Abril realizei duas palestras, igualmente com a colega Marta Neves, na Escola Secundária D. Filipa de Lencastre, a duas turmas, uma do 8º ano e outra do 6º ano de escolaridade, com um total de cerca de 60 alunos. O tema da apresentação foi semelhante ao já feito no mês de Janeiro com a adição do tema sobre segurança alimentar (**Anexo 7**), tendo a mesma a duração de 2 horas (**Anexo 8**)

Para além da realização das palestras, desenvolvi a concepção de um poster informativo sobre a importância da água no organismo, tendo o mesmo sido entregue ao professor responsável de Educação Física para posteriormente afixar na Escola Secundária D. Filipa de Lencastre (**Anexo 9**)

3.2.4. Elaboração de uma matriz de actividades desenvolvidas pelos membros do conselho consultivo.

O Conselho Consultivo da Divisão da Plataforma Contra a Obesidade é constituído por representantes dos principais sectores da sociedade, necessários à operacionalização da estratégia da Plataforma Contra a Obesidade da Direcção-Geral da Saúde, nomeadamente a indústria alimentar, os *media* e todo o sector da comunicação, agricultura, restauração, organizações não governamentais, designadamente as ligadas à defesa do consumidor e outros "actores" considerados relevantes ². Neste órgão são estabelecidos compromissos, parcerias e acordos que visam contribuir de forma coordenada e multisectorial para atingir os objectivos de redução do problema da obesidade em Portugal ².

Numa reunião ocorrida com os membros do Conselho Consultivo tinha ficado acordado que os respectivos membros iriam colaborar no preenchimento de uma matriz sobre os projectos que foram desenvolvidos, desde Janeiro de 2007 até Junho de 2010, pela Indústria alimentar / Associações. A referida matriz pretendia fornecer a seguinte informação:

- Nome da iniciativa
- Promotores da iniciativa
- Calendarização (início / conclusão)
- Objectivos
- Destinatários

- Resultados do processo

- Resultados finais

Foram estipuladas cinco áreas de intervenção, tendo sido as seguintes:

- Área 1 - iniciativas que contribuam para a existência de consumidores mais informados.
- Área 2 - iniciativas que contribuam para que as opções saudáveis estejam mais disponíveis
- Área 3 - iniciativas de encorajamento / Promoção da actividade física
- Área 4 - iniciativas em grupos e áreas prioritárias (em especial a educação)
- Área 5 - actividades que promovam e suportem iniciativas de âmbito local.

Neste estudo, colaboraram 19 entidades, tendo sido desenvolvidos 132 projectos. Os alimentos mais trabalhados pela indústria alimentar foram os seguintes:

- Cereais (redução do teor de açúcar e do teor de sal)
- Refrigerantes (redução do teor de açúcar)
- Óleos de fritura (redução de ácidos gordos saturados e TRANS)
- Chocolates (redução do teor de açúcar)
- Gelados (redução do teor de açúcar)
- Charcutaria (redução do teor de gordura e sal)
- Batatas fritas e snacks (redução do teor de de ácidos gordos saturados e sal)
- Bolachas (redução do teor de gordura)

3.3. Nutrihelp

No âmbito das tarefas desenvolvidas pela empresa Nutrihelp, a mesma estabeleceu uma parceria de colaboração com o Centro de Saúde do Lumiar com o intuito de realizar o estudo “*Avaliação do estado nutricional de pessoas idosas e a sua percepção sobre o seu tipo de alimentação*”.

Por conseguinte, o estágio na Nutrihelp incidiu em utentes do Centro de Saúde do Lumiar, cuja idade fosse superior a 65 anos. Todas as pessoas idosas que participaram no estudo fizeram-no de livre vontade tendo as mesmas dado o seu consentimento.

De forma a dar cumprimento aos objectivos estabelecidos no presente estudo foi realizada uma avaliação geral das pessoas idosas (ex: nível de ensino, rendimento mensal, patologias, álcool, tabaco ...), foi aplicado a Mini-avaliação Nutricional complementando com o inquérito alimentar (24 horas), um questionário para avaliar a percepção das pessoas idosas sobre o seu tipo de alimentação e por último foram realizadas as medições antropométricas (peso, altura, circunferência do braço, circunferência da pantorrilha) e ainda a medição da tensão arterial.

No final de cada consulta, tenho vindo a realizar ensinios individualizados e adaptados às pessoas idosas, segundo os dados recolhidos através do questionário e respondido a qualquer dúvida sobre alimentação.

Até ao momento, a minha amostra consiste em 35 pessoas idosas, esperando-se que este número aumente, uma vez que ainda pretendo continuar a realizar este trabalho durante o próximo mês de Julho.

No dia 8 de Junho de 2011, a pedido da Nutrihelp, fiz uma acção de formação no Centro Social Paroquial Nuno Alvares Pereira, em Camarate, destinada a 24 crianças com 4 e 5 anos, a qual teve a duração de 2 horas. O tema proposto pela instituição foi alimentação saudável e higiene oral. Assim, juntamente com a Higienista Oral Susana Helena, fizemos a apresentação de um jogo “ *O Mundo dos Dentes com o Ruca e a Rosita*” que consistia numa história sobre quando e quantas vezes as crianças deviam lavar os dentes, quais os alimentos que faziam bem e mal aos dentes e a razão porque não deviam ter medo de ir ao médico (**Anexo 10**).



Figura 2 – “O Mundo dos dentes do Ruca e da Rosita”



Figura 3 – Escolha dos alimentos bons e maus para os dentes

3.4. Liga Portuguesa Contra a Sida

O meu estágio na LPCS encontra-se inserido no projecto “Vamos Ganhar defesas” em que o meu trabalho como voluntária é participar e ajudar nas acções feitas em toda a Área Metropolitana de Lisboa nas associações seleccionadas para este trabalho.

Até ao momento já foram realizadas acções na Associação Africana em Vialonga, Bairro da Bela Vista e Quinta da Parvoíce em Setúbal, Associação Cabo-verdiana em Lisboa, Associação Imigrantes do Concelho de Almada e na, Associação de Imigrantes Guineenses e Amigos do Sul do Tejo.



Figura 4 e 5 – Quinta da Parvoíce em Setúbal¹

A nossa intervenção começa por fazer uma caracterização geral da população (género, idade, nacionalidade, grau de escolaridade, profissão, tempo de permanência em Portugal), sendo a minha função principal, em conjunto com outros técnicos da área da nutrição, a de avaliar o estado nutricional (avaliação antropométrica, avaliação bioquímica, inquéritos alimentares) e as práticas de segurança alimentar da população de CPLP.



Figuras 6- Preparação do local de trabalho¹



Figura 7 – Avaliação Bioquímica¹



Figura 8- Medição do colesterol e glicemia¹



Figura 9 – Avaliação antropométrica¹

Mais tarde vão ser realizadas acções/campanhas de formação/sensibilização, cujos temas principais serão:

- Promoção de uma alimentação saudável e da segurança alimentar;
- Promoção de cuidados básicos de higiene oral e corporal.

E por fim a produção de recomendações para profissionais de saúde sobre a importância da qualidade da alimentação das pessoas vulneráveis na prevenção de infecções.¹

3.5. Outras actividades

Ao longo do estágio desenvolvi algumas actividades complementares, como palestras, workshops e acções de sensibilização.

No dia 16 de Maio de 2011, juntamente com a colega Filipa Correia, realizamos uma acção de sensibilização, bem como a avaliação antropométrica e avaliação bioquímica (colesterol e glicemia) aos funcionários no Balcão da Portugália no Chiado, inserido no Programa “Viva Saudável”. Este trabalho foi proposto pela Professora Sofia Grilo.

¹ Fotografias retiradas do Facebook da LPCS. *On-line* em <http://www.facebook.com/#!/ligacontrasida>



Figura 10– Medição antropométrica ao funcionário da Portugália



Figura 11– Medição da circunferência a um funcionário da Portugália



Figura 12 – Acção de formação aos funcionários

No dia 21 de Junho de 2011 realizei uma palestra no Colégio José Álvaro Vidal (Fundação CEBI) a 108 alunos do 5º ano de escolaridade. A acção foi feita em duplicado, três turmas da primeira vez e duas na última, com duração de 2 horas (**Anexo 12**).A palestra baseava-se numa apresentação que abrangia temas sobre alimentação saudável e equilibrada, comparação entre um estilo de vida saudável e não saudável e escolhas entre vários alimentos a nível da quantidade de calorias (**Anexo 6**).



Figura13 e 14 – Apresentação da palestra “Alimentação Saudável” na CEBI

Está agendado para o próximo dia 1 de Julho de 2011 uma acção de formação na instituição Acreditar dirigida a 10 famílias (pais e filhos) sobre alimentação saudável, direccionada para crianças com problemas oncológicos. Por motivos de incompatibilidade com os horários da instituição não foi possível realizar mais cedo a referida formação.

A Tabela 2 apresenta uma síntese das actividades desenvolvidas durante a execução do presente estágio.

Tabela 2 – Síntese das actividades realizadas.

Instituição	Actividades	Destinatários
Centro de Saúde Faro	Consulta de nutrição	Utentes obesos (n=2)
Divisão da Plataforma Contra a Obesidade	Projecto “Nutrition- Friendly Schools Initiative”	Comunidade escolar
	Reunião de trabalho “EU Action network on Obesity and Inequalities”	Representantes de países da União Europeia
	Acções de sensibilização sobre alimentação saudável	Alunos do 5.º ano (n=90) Alunos do 6.º e 8.º ano (n=60)
	Concepção de um poster sobre a água	Comunidade escolar
	Elaboração de uma matriz de actividades	Membros do Conselho Consultivo
Nutrihelp	Estudo no Centro de Saúde do Lumiar	Idosos (n=35)

	Acção de formação	24 Crianças (4-5 anos)
LPCS	Projecto “Vamos Ganhar Defesas”	Comunidades dos países de língua portuguesa (n=203)
Portugália	Palestra / avaliação antropométrica e bioquímica	Funcionários do Balcão da Portugália no Chiado (n=4)
CEBI	Palestra	Alunos do 5.º ano (n=108)

4. Eventos científicos

4.1 Comunicações em Poster

Albuquerque, TBS; Ribeiro, S; Claro, I. “Quando os comportamentos em saúde oral não derivam dos conhecimentos” Aceite para apresentação no 3º Congresso Nacional de Educação para a Saúde. Covilhã, 2010. (**Anexo 13**)

4.2 Abstracts em revistas científicas arbitradas

Albuquerque TBS, Ribeiro S, Bizarra F, Claro I. Quando os comportamentos em saúde oral não derivam dos conhecimentos. Psicologia e Educação, 2010, Vol. IX, pag. 168. (ISSN 1645-6084)

4.3 Publicação em livro

Albuquerque TBS, Ribeiro S, Bizarra F, Claro I. Quando os comportamentos em saúde oral não derivam dos conhecimentos. In Educação para saúde, Cidadania e Desenvolvimento Sustentado. Henrique Pereira, Luísa Branco, Fátima Simões Graça Espalhado e Rosa Marina Afonso Editores, (2010), Covilhã, pag.1129-1137. ISBN 978-989-96996-0-1

4.4 Congressos

I Seminário “Família: da Pobreza à exclusão social”. Fundação CEBI. Lisboa. 29 de Novembro de 2010 (**Anexo14**)

III Congresso Nacional de Educação para a Saúde. Covilhã. 2 a 4 de Dezembro de 2010. (**Anexo 4**) I Congresso Luso-Brasileiro de Educação para a Saúde. Covilhã. 2 a 4 de Dezembro de 2010 (**Anexo 15**)

I seminário “ Aleitamento Materno: Desenvolvimento Infantil”. Projectos em Curso integrado na Unidade Curricular Enfermagem de Saúde Comunitária, universidade Atlântica. 2 de Fevereiro de 2011 (**Anexo 16**)

“X Congresso de Nutrição e Alimentação” da APN e “II Congresso Ibero-Americano de Nutrição” realizados no Centro de Congressos de Lisboa no dia 12 e 13 de Maio de 2011 (**Anexo 17**)

4.5 Cursos

Curso de Formação de Nutrição “Alimentação é Tratamento” na Liga Portuguesa Contra a Sida no dia 21 e 22 de Fevereiro de 2011 com duração de 4 horas ministrado pela Dra. Isabel Sá da Bandeira (**Anexo 18**)

Conclusão

Ao fim de 4 anos de Licenciatura, esta foi sem dúvida a parte mais gratificante, que me permitiu desenvolver tudo o que aprendi, e a ter a noção que nada daqui para a frente é necessário muito esforço, dedicação e vontade para que as coisas aconteçam.

O meu estágio teve inicio num local em que os objectivos propostos eram muito aliciantes e bastante representativos do futuro trabalho como nutricionista. No entanto, devido a factores já descritos e alheios à minha vontade, não me foi possível realizar este estágio. Contudo, apesar de ter sido um começo atribulado, dai para a frente tive a hipótese de estagiar em instituições de elevada relevância onde tive a oportunidade de consolidar todos os meus conhecimentos adquiridos.

O balanço que faço do meu estagio é positivo, visto que concretizei todos os meus objectivos inicialmente propostos, uns de maneira mais difícil que outros, mas sempre com sucesso. Tive uma co-orientadora que me apoiou e ajudou em tudo o que podia de modo a que o meu estágio fosse o mais produtivo e profissional possível.

Na nova etapa, mais intensa e exigente, espero poder aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, integrando-me no mercado de trabalho.

É com muito orgulho e em simultâneo com alguma tristeza que dou por concluída esta ultima fase da minha Licenciatura em Ciências da Nutrição. Penso estar preparada para esta nova etapa, fora da instituição de ensino que me acolheu durante estes 4 anos, e começar uma vida profissional podendo desempenhar funções como profissional de saúde em diversas áreas, designadamente na nutrição clínica, na educação alimentar, na restauração e hotelaria, na indústria alimentar, no ensino e na investigação e ainda na área da consultoria alimentar, bem como quaisquer outras actividades específicas no âmbito das ciências da nutrição.

Bibliografia

1. http://www.arsalgarve.min-saude.pt/site/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1, Consultado a 6 de Novembro de 2010
2. http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/homepage_institucional.aspx?menuid=113 Consultado a 9 de Fevereiro de 2011
3. Documentação entregue na reunião “EU Action network on Obesity and Inequalities” no dia 18 de Janeiro de 2011