



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Ana Margarida Marin da Costa Couto

Aluno nº200891900

Orientador: Prof.º Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

Fevereiro de 2013

Universidade Atlântica
Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Ana Margarida Marin da Costa Couto

Nº de aluno 200891900

Orientador: Prof.º Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

Fevereiro de 2013

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório.

Agradecimentos

Em primeiro lugar agradeço aos meus pais e à minha querida avó pela vida que sempre me proporcionaram, por me terem incentivado na escolha do curso que mais se identificava comigo e por todo o apoio que me deram no que foi necessário, incluindo o apoio financeiro.

Agradeço a todos os meus amigos e particularmente às minhas três amigas de infância: Sílvia, Catarina e Alexandra que me acompanham desde os meus primeiros anos de vida e onde vou buscar grande parte da minha energia e que me ajudam sempre e incondicionalmente ao longo de todos estes anos e que contribuem com vários momentos de felicidade que me ajudam a ter forças para ultrapassar os que parecem ser mais difíceis. Não me esquecendo das minhas duas amigas de curso que me acompanharam desde o primeiro dia, Estela Cameijo e Teresa Barroso.

Agradeço à coordenadora do curso de Ciências da Nutrição, Prof.^a Doutora Ana Rito e a todos os professores que me transmitiram os seus ensinamentos e que contribuíram para que chegasse até aqui, principalmente ao Professor Paulo Figueiredo que inclusive é o meu orientador de estágio e que tem sido incansável e encontra-se sempre disponível para qualquer esclarecimento.

Agradeço a todos os membros da APCOI que sempre me acolheram da melhor forma, e me trataram sempre muito bem, em especial à Dr.^a Patrícia Rama, ao presidente Dr.^oMário Silva e ao Dr.^oJorge Padeiro.

Agradeço a todos os membros da Clínica Da Vinci, desde as recepcionistas D. Gisela e à D. Olga que me receberam sempre de forma tão calorosa, à Dr.^a Cátia Antunes que foi a primeira a receber-me com enorme simpatia e especialmente à Dr.^a Bárbara Cancela de Abreu, a nutricionista da Clínica.

Agradeço a Dr.^a Maria do Carmo Relvas a oportunidade de estágio e de realização de várias actividades na Câmara Municipal da Amadora, incluindo a Formação de Voluntariado que nos sugeriu no Banco Local de Voluntariado da Amadora, pois contribui para aprofundar conhecimentos nessa área que já tinha vindo a desenvolver. Agradeço também a simpatia de todos os funcionários da Câmara, especialmente do Departamento de Educação e Desenvolvimento Sociocultural.

Índice:

Agradecimentos	v
Índice de Figuras	vii
Índice de Quadros	vii
Índice de Gráficos.....	vii
Lista de abreviaturas e siglas	viii
Introdução.....	1
Objectivos.....	3
Objectivos Gerais do estágio profissionalizante.....	3
Objectivos Específicos	3
- Clínica Da Vinci.....	3
- APCOI.....	4
- Câmara Municipal da Amadora	4
1. Caracterização dos locais de estágio	5
1.1 Local e duração.....	5
1.2 Clínica Da Vinci	5
1.3 APCOI	6
1.4. Câmara Municipal da Amadora.....	7
1.5 Orientação e co-orientação	8
2. Actividades de estágio realizadas	8
2.1. Clínica da Vinci	8
2.2. APCOI.....	11
2.3. Câmara Municipal da Amadora.....	14
3. Conclusão	24
4. Bibliografia.....	25
5. Anexos.....	25

Índice de Figuras:

Fig. 1 – Recepção da clínica da Vinci	5
Fig. 2 – Consultório da Clínica Da Vinci	5
Fig. 3- Logotipo da Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil.....	6
Fig. 4 - Freguesias do Município da Amadora	7
Fig. 5 - Logotipo da Clínica Da Vinci	8
Fig. 6 - Logotipo do projecto "Comer Bem para Melhor Crescer"	15
Fig. 7 - Mascotes PIPAS	17
Fig. 8 - Logotipo do Banco Local de Voluntariado da Amadora	18
Fig. 9 e 10 - Família PIPAS no Dia do Pequeno-almoço Saboroso	19
Fig. 11 e 12 - Formação de alimentação saudável a uma comunidade cigana	19
Fig. 13 - Estagiárias da Universidade Atlântica no dia da encenação do teatro.....	20
Fig. 14 e 15 - Jogo da Glória ao ar livre	21

Índice de Quadros:

Quadro 1- Registo às 24 horas anteriores	10
Quadro 2- Plano alimentar recomendado	10
Quadro 3- Características de confecção dos refeitórios	22

Índice de Gráficos:

Gráfico 1- Temas das notícias analisadas no <i>clipping</i>	13
---	----

Lista de abreviaturas e siglas

APCOI: Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

SCIO: Scientific Consciousness Interface Operation

ONOCOP: Observatório Nacional da Obesidade e do Controlo do Peso

CMA: Câmara Municipal da Amadora

DAFA: Divisão de Apoio à Família

DEDS: Departamento de Educação e Desenvolvimento Sociocultural

MUPI: Mobiliário Urbano para Informação

EB1: Escola Básica do 1º ciclo

Jl: Jardim de Infância

PIPAS: Projecto de Intervenção para uma Alimentação Saudável

UATLA: Universidade Atlântica

SPSS: *Statistical Package for the Social Sciences*

Introdução

O estágio profissionalizante integra o plano de estudos do 4º ano da licenciatura em Ciências de Nutrição da Universidade Atlântica, desenvolvendo-se ao longo dos 1º e 2º semestres. É uma das etapas mais importantes ao longo destes quatro anos, uma vez que permite desenvolver sob o ponto de vista prático todos os ensinamentos teóricos transmitidos ao longo de todo o percurso lectivo, permitindo adquirir as capacidades e competências necessárias ao desempenho profissional.

A ideia de seguir esta área de formação, surgiu inicialmente de uma grande identificação com o tipo de matérias que abrange e do interesse pelas questões ligadas à alimentação, quer sob o ponto de vista pessoal quer das suas interações sociais, culturais e económicas.

Com o desenvolvimento das matérias da licenciatura ao longo destes 4 anos surgiram contudo outras áreas de interesse nomeadamente no que se refere às áreas ligadas às chamadas Medicinas Complementares, ou mais precisamente Nutrição Natural, áreas que aliam a componente científica tradicional a conhecimentos empíricos mais ligados aos ciclos da natureza.

Este interesse resultou igualmente da leitura de alguns livros, nomeadamente de Deepak Chopra, um médico norte-americano de origem indiana que se formou em endocrinologia e que tem vindo a estudar a relação mente-corpo, enfatizando a actual definição de saúde adoptada pela OMS, não apenas como a ausência de doença, mas igualmente como a sensação de completo bem estar físico, mental e social, encarando o corpo humano sob uma perspectiva holística isto é, em que o todo está contido em cada parte, e em que a mente assume uma influência fundamental em todos os processos funcionais.

Foi a partir daqui que o interesse pela nutrição se estendeu às Medicinas Complementares, o que resultou no desejo de realização do estágio dentro deste âmbito. Tendo tomado conhecimento da Clínica Da Vinci durante o verão, foi considerado um local ideal para realização do estágio dentro desta área, pelo que foram realizados diversos contactos no sentido de obter abertura para a sua realização.

Finalmente ao conseguir uma entrevista com a Nutricionista da Clínica, Dr^a Bárbara Cancela de Abreu, houve oportunidade de expôr os objectivos do estágio e de assimilar o conceito da Clínica e o seu método de trabalho.

Não tendo, no entanto, sido possível a realização completa do estágio neste local, uma vez que as consultas na Clínica eram apenas inicialmente quinzenais e posteriormente semanais, o professor Carlos Ramos sugeriu um estágio na Associação Portuguesa contra a Obesidade Infantil (APCOI), o qual foi iniciado em Novembro de 2011.

Concluído o estágio na APCOI e uma vez que não seria possível a sua continuidade no 2º semestre, pois não havia disponibilidade por parte dos responsáveis, o professor Carlos Ramos sugeriu completar este período de estágio na Câmara Municipal da Amadora, onde já estagiava a colega Diana Ferreira e viriam a estagiar ainda as colegas de turma Joana Gouveia e Teresa Paiva.

Após uma conversa com a Dr^a Maria do Carmo Relvas, técnica da Câmara Municipal da Amadora e responsável pela orientação do estágio, foi o mesmo iniciado nesse próprio dia.

Objectivos

Objectivos Gerais do estágio profissionalizante

- Consolidação e aplicação prática dos conhecimentos transmitidos ao longo dos 4 anos de licenciatura;
- Desenvolver capacidades de relacionamento inter pessoais e aprender a lidar com situações recorrentes na profissão de nutricionista;
- Adquirir experiência profissional, de modo a atingir autonomia e capacidades de lidar com as situações necessárias;
- Estar apto para promover realmente a saúde da comunidade onde nos inserimos, incentivando a população a um estilo de vida e alimentação saudável, apelando ao seu completo bem-estar físico, mental e social;
- Contactar com diversas áreas de actuação, de modo a poder actuar na comunidade de forma multidisciplinar.

Objectivos Específicos

Os objectivos que se pretendeu atingir em cada instituição foram:

- Clínica Da Vinci

- Aprofundamento dos conceitos subjacentes à prática de Medicinas Complementares, nomeadamente nos aspetos relacionados com as Ciências da Nutrição;
- Comparação dos modos de abordagem aos pacientes no que respeita à prescrição de dietas comparativamente aos métodos da medicina convencional;
- Conhecimento das equipas responsáveis pelo tratamento de cada doente, integradas nas diversas áreas das medicinas complementares aplicadas, bem como os modos de acompanhamento dos doentes ao longo do período de tratamento;
- Apreensão de métodos e técnicas de diagnóstico aplicadas a cada doente, onde se inclui o Scientific Counsciousness Interface Operation (SCIO).

- APCOI

- Adquirir e desenvolver competências na área da Nutrição comunitária;
- Conhecimento das actividades já realizadas, e da sua eficácia e das actividades em curso;
- Conhecimento do modo de actuação e das actividades e dinâmicas desenvolvidas pela APCOI para a prevenção da obesidade infantil;
- Conhecer os membros que integram a equipa e o modo de funcionamento desta, assim como as funções de cada um;
- Colaboração em diversas actividades, nomeadamente em tarefas programadas e nas quais se enquadravam as competências no âmbito da nutrição.

- Câmara Municipal da Amadora

- Tomar conhecimento do funcionamento e estrutura da Câmara Municipal da Amadora e dos modos de actuação e contacto com a população;
- Percepção de novas realidades e estilos de vida de alguns estratos da população;
- Adequar e ajustar métodos de comunicação e exposição oral a grupos de crianças no âmbito de programas relacionados com a alimentação;
- Selecção dos métodos mais viáveis e de melhores resultados com vista à captação da atenção das crianças;
- Actuar num contexto multidisciplinar, no desempenho de actividades integradas;
- Colaboração em programas de divulgação de hábitos alimentares e estilos de vida mais saudáveis na população infantil da Amadora e em grupos problemáticos.

1. Caracterização dos locais de estágio

1.1 Local e duração

O estágio profissionalizante oficial do 1º semestre foi iniciado na APCOI no dia 27 de Novembro de 2011, a par de um outro estágio na Clínica Da Vinci, maioritariamente observacional, devido à impossibilidade do cumprimento do número total de horas requeridas, perfazendo um total de 150 horas.

No 2º semestre, o estágio profissionalizante oficial foi realizado na Câmara Municipal da Amadora, com início dia 5 de Março de 2012 e com a duração de 300 horas no total (Anexo 1), também a par do estágio observacional na Clínica Da Vinci.

1.2 Clínica Da Vinci

A Clínica Da Vinci é uma Clínica de Medicinas Complementares, que visa o restabelecimento de cada paciente, numa perspectiva de abordagem holística, tendo por base diversas áreas destas medicinas e o aconselhamento e acompanhamento dos doentes por uma equipa multidisciplinar.

Dentro das áreas de aplicação, integram-se a Medicina Quântica, Homeopatia, Naturopatia, Acunputura, Nutrição, Osteopatia, Diagnóstico e Aconselhamento Ayurvédico e Diagnóstico a Intolerâncias Alimentares, entre outras.

Segundo o The National Center for Complementary and Alternative Medicine, a medicina Complementar e Alternativa é definida como uma ampla gama de filosofias de cura, abordagens e terapias, que a medicina ocidental (convencional) geralmente não utiliza ou aceita (Cohen, 2003).

Encontra-se situada em Oeiras, na Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, perto da Biblioteca de Oeiras.



Fig. 1 – Recepção da clínica da Vinci



Fig. 2 – Consultório da Clínica Da Vinci

1.3 APCOI

A Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil é uma organização sem fins lucrativos, fundada em 2010 pelo actual presidente Dr.º Mário Silva, que até então trabalhava numa empresa de Marketing Infantil, onde reuniam estratégias para incentivar as crianças no consumo de alimentos de elevada densidade calórica, ricos em gorduras saturadas, açúcares simples e sal. A tomada de consciência dos riscos e malefícios desta estratégia e da possibilidade de aplicação de outros métodos e vias, levou a uma inversão deste percurso, apostando na prevenção da obesidade infantil.

Desde então, foram reunindo-se voluntários onde se incluem nutricionistas, professores, educadores de infância, animadores socio-culturais, atletas, activistas, fotógrafos, jornalistas, psicólogos, entre muitos outros, formando uma comunidade que se move a fim de reunir estratégias e várias actividades em torno da temática de alimentação saudável destinadas a crianças dos 2 aos 10 anos de idade.

Desde a sua criação e neste curto espaço de tempo em que a APCOI se formou já desenvolveu várias iniciativas com bastante sucesso, dos quais se destaca a *Corrida da Criança* realizada nos Jardins do Casino Estoril dia 22 de Maio de 2011 e, posteriormente, dado o sucesso alcançado, novamente a 20 de Maio do passado ano de 2012. A par desta corrida, encontrava-se em curso o projecto Heróis da Fruta- Lanche Escolar Saudável cujo objectivo era incentivar o consumo de fruta nas escolas de Norte a Sul do país, incluindo os Arquipélagos dos Açores e da Madeira.

No período de realização do estágio na APCOI ainda não existia uma sede física oficial, sendo que os encontros para o desenvolvimento de trabalhos eram realizados numa vivenda localizada na Amoreira. Actualmente a APCOI encontra-se situada no 1º piso do Centro Comercial Jumbo de Cascais.



Fig. 3- Logotipo da Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

1.4. Câmara Municipal da Amadora

O Município da Amadora pertence ao Distrito de Lisboa, sendo limitado a norte e a Poente por Sintra, a Nascente por Odivelas e Lisboa e a sul por Oeiras. Subdivide-se em 11 freguesias sendo a sua população de 175 135 habitantes (Câmara Municipal da Amadora, 2013).



Fig. 4 - Freguesias do Município da Amadora

O estágio profissionalizante na Câmara Municipal da Amadora esteve integrado no Departamento de Educação e Desenvolvimento Sociocultural (DEDS) - Divisão de Apoio à Família.

Desde o ano anterior que já se encontrava a decorrer o Projecto “Comer Bem para Melhor Crescer”, que tem como principal objectivo a promoção de hábitos de alimentação e de estilos de vida saudáveis entre as crianças do concelho da Amadora, pertencentes à pré-escolar e ao 1º ciclo do Ensino básico e que aderiram ao projecto (Anexo 2).

Neste âmbito foram definidos quatro eixos de intervenção:

1º - Gestão dos refeitórios;

2º- Promoção de hábitos de alimentação saudável;

3º- Articulação com a família;

4º - Articulação com a comunidade.

1.5 Orientação e co-orientação

O estágio profissionalizante decorreu sob orientação do Prof.º Doutor Paulo Figueiredo e co-orientação do presidente da APCOI, Mário Silva, assim como da nutricionista Dr^a Patrícia Rama. Na Clínica Da Vinci tive a co-orientação da Dr^a Bárbara Cancela de Abreu.

O estágio na Câmara Municipal da Amadora foi supervisionado pela Dr.^a Maria do Carmo Relvas.

2. Actividades de estágio realizadas

2.1. Clínica da Vinci

O estágio na Clínica Da Vinci foi maioritariamente observacional. No primeiro encontro foi travado conhecimento com a Dr.^a Bárbara Cancela de Abreu (Nutricionista da Clínica), a Dr.^a Cátia Antunes e a Dr.^a Diana Patrício, formadas em Medicina Quântica, Naturopatia, Homeopatia e Shiatsu que deram conhecimento dos conceitos aliados aos métodos aplicados nas Medicinas Complementares utilizados na Clínica assim como os seus métodos de trabalho.



Fig. 5 - Logotipo da Clínica Da Vinci

Infelizmente o número de consultas à qual houve oportunidade de assistir foi reduzido, uma vez que as consultas de nutrição na clínica realizavam-se durante o 1º semestre de

estágio quinzenalmente às quintas-feiras e durante o 2^a semestre semanalmente. Em algumas dessas consultas, os pacientes não facultavam autorização para assistência.

No total foi possível assistir a dezassete consultas, das quais cinco no 1^o semestre de estágio e doze no 2^o semestre, sendo que onze doentes pertenciam ao género feminino e seis ao género masculino.

Indicam-se de seguida um dos estados clínicos analisado na clínica:

Género: Feminino **Idade:** 49 anos

Peso actual: 80 kg; **Altura:** 1,60 m; **Perímetro da cintura:** 89 cm; **IMC:** 31,3kg/m²

Medicamentos: Betaserc (para o refluxo)

História Clínica: Há dois anos que não come carne nenhuma (fazia muito má digestão). Não come bivalves nem lacticínios. Não bebe álcool. Desenvolveu Diabetes Mellitus II na 3^a gravidez. Tinha o colesterol elevado.

Trânsito intestinal todo bloqueado. Ganhou 3 kg ao deixar de tomar os comprimidos da retenção de líquidos.

Hábitos tabágicos: Não tem.

Estilo de vida: Foi professora. Tirou o curso de engenharia.

Actividade física: Fez natação (competição) dos 16 aos 29 anos. Caminha 40 min todos os dias.

Ingestão de água: Bebe 8 a 9 copos por dia.

Foi realizado o Registo às 24h anteriores (Quadro 1) assim como a adequação do plano alimentar (Quadro 2). A doente já mantinha uma alimentação saudável e diversificada, no entanto, foi ajustado o nº de refeições diárias, acrescentando um segundo lanche a meio da manhã e foram feitos alguns ajustes nos alimentos que integram cada refeição, de modo a ir de encontro aos seus objectivos de perda de peso e de regularização do trânsito intestinal.

Quadro 1: Registo às 24h anteriores:

Refeições	Horas	Alimentos
Pequeno-almoço	8 h	Pão de malte + manteiga de soja + mel ou ovo mexido Café de cevada 1 peça de fruta (Maçã ou morangos)
Meio da manhã	10:30h	Iogurte de soja + 2/3 nozes (metades desfeitas) 1 bolacha maria
Almoço	13:30h	Muamba de Seitan com arroz integral
Meio da tarde	16:00h	1 pão de cevada + queijo de cabra + mel + rúcula Ou fruta partida aos bocadinhos + iogurte + nozes
Jantar	20 h	Quinoa + camarão + tomate + mangericão

Quadro 2: Plano alimentar recomendado

Refeições	Horas	Alimentos
Ao acordar	8 h	1 iogurte de soja + 1 colher de sopa de sementes de linhaça inteiras 1 copo de água 1 café de cevada (2 colheres de chá)
Pequeno-almoço (depois caminhada)	9 h	½ fatia de pão + 1 colher de chá de manteiga de soja
Meio da Manhã	11 h	1 peça de fruta (1 maçã/ 2 kiwis/ morangos/ 3 nozes inteiras ou 3 metades com iogurte)
Almoço	13:30h	2 vezes por semana peixe gordo (Sardinha, Arenque, cavala, Sarda) 1 legume de folhas + 2 legumes de cores diferentes
Meio da tarde 1	15:30h	Fruta Chá (Cavalinha, hortelão-limão, dente-leão, vermelho)
Meio da tarde 2	17:30h	Repetição do pequeno-almoço. (outra metade do pão que deixou)
Jantar	20 h	1 sopa + fruta/ pão Legumes
Ceia	23 h	1 maçã

Verificou-se que o método de abordagem aos doentes nas consultas de nutrição nesta Clínica diferia um pouco do das consultas convencionais, dado que a maior parte (os que estavam a ser seguidos pela equipa multidisciplinar) eram sujeitos a uma consulta prévia de Medicina Quântica, realizada pela Dr.^a Cátia Antunes ou pela Dr.^a Diana Patrício que definiam a partir de uma análise efectuada por um instrumento denominado de SCIO (Scientific Consciousness Interface Operation), um perfil individual a partir do qual era estabelecida toda a estratégia relativa ao tratamento e dietas a aplicar.

Este aparelho de bioressonância baseia-se no conceito do ser humano considerado como um todo, tendo em conta o seu estado de saúde mental, emocional, espiritual e de energia vital e não apenas o seu estado de saúde físico. Pretende precisamente percorrer o corpo do doente de modo semelhante a um “scanner”, efectuando diversas medições e permitindo obter informações acerca das deficiências nutricionais, alergias, bloqueios energéticos, desequilíbrios hormonais, sensibilidade a certos alimentos e alterações emocionais com base na comparação com valores padrão previamente estabelecidos.

Esta avaliação, através do SCIO, permite aos doentes a obtenção de um relatório da consulta de Medicina Quântica com a descrição do analisado e com referências em termos de intolerâncias e compatibilidades alimentares que irá servir de base posteriormente nas consultas de nutrição.

Deste modo, a maioria das consultas de nutrição são baseadas neste relatório, sendo a dieta prescrita de forma individualizada para cada doente, de acordo com o seu perfil, compatibilidades e intolerâncias alimentares.

2.2. APCOI

A primeira reunião, no dia 15 de Novembro com os membros da APCOI, teve lugar na Ponta do Sal em S.Pedro, onde foram planeadas e calendarizadas as actividades a realizar, no âmbito de estágio. (Anexo 3)

O primeiro encontro oficial com os restantes voluntários na APCOI teve lugar no Espaço 21 em Alcântara, no âmbito de uma reunião realizada periodicamente, de modo a serem discutidos os assuntos pendentes com a totalidade (ou quase) dos voluntários. Foi também possível assistir a um *workshop* realizado pela nutricionista e ex-aluna da Universidade Atlântica Dr.^a Patrícia Rama, sobre Obesidade, em que cada voluntário

teve a oportunidade de realizar um exercício sobre o estado nutricional de uma criança fictícia, com base nas curvas de percentis.

A primeira actividade realizada na APCOI baseou-se na execução do *clipping* de todas as notícias e vídeos que tinham saído nos diversos meios de informação até esse momento, sobre as diversas actividades realizadas pela APCOI. Com base nos critérios estabelecidos numa tabela executada com o programa *Microsoft Excel*, foi feita uma análise caso a caso, tendo em conta os seguintes parâmetros:

- Formato, Meio, Âmbito e Secção/Programa onde se encontrava a notícia;
- Data de publicação;
- Assunto, nome do jornalista;
- Espaço/tempo da notícia (curta ou longa);
- Presença ou não de fotografia/imagem e caso tivesse se era a cores ou a preto e branco;
- Qual a mensagem chave presente na notícia, se havia algum erro e caso houvesse transcrevê-lo;
- Se fazia referência à APCOI;
- Se definia obesidade infantil e, se sim, se havia algum erro e qual era a fonte dessa definição;
- Se tinha prevalências e, se sim, quais eram as fontes e se havia algum erro de prevalências;
- Se citava algum membro da APCOI, qual o membro citado e se havia algum erro de citação;
- Classificação com base nos critérios A (se a notícia não tivesse nenhum erro), B (se a notícia tivesse pelo menos um erro) e C (se a notícia tivesse mais que um erro);
- Parcerias/patrocínios que foram referidos em cada notícia.

Esta análise incidiu num total de 321 notícias, sendo posteriormente impressas, dado que se encontravam em formato PDF, enviadas por *e-mail* e agrupadas consoante o tema nos *dossiers* respectivos.

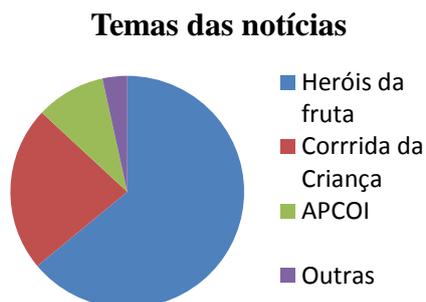


Gráfico 1- Temas das notícias analisadas no *clipping*

A segunda actividade realizada na APCOI foi a elaboração de *newsletters* mensais (Anexo 4), para as quais foram propostos dez temas iniciais:

- Como saber se o seu filho tem o peso ideal?
- 5 lanches saudáveis e práticos para o seu filho levar para a escola
- Pequeno-almoço para potenciar o rendimento escolar do seu filho
- 10 formas diferentes de estimular o consumo de fruta
- 10 formas diferentes de estimular o consumo de vegetais / legumes
- O processo de digestão (O meu filho deve tomar banho depois de comer?)
- 5 *Snacks* saudáveis para o seu filho cear
- 5 Benefícios essenciais dos frutos secos para a alimentação do seu filho
- 10 Ideias para o seu filho praticar desporto de forma económica
- 10 Estratégias para ultrapassar o “não quero” e o “não gosto”.

A actividade consistia em elaborar o conteúdo destas, e posteriormente trabalhá-las graficamente.

No dia 17 de Dezembro houve oportunidade de comparecer em mais uma reunião com todos os membros da APCOI, que teve lugar no Espaço 21 em Alcântara, tendo assistido a um *workshop* sobre “Psicoterapia e Obesidade Infantil” dado pela psicoterapeuta e coordenadora de psicoterapia da APCOI, Frederica Santos.

Foi enfatizada a importância das emoções e dos sentimentos presentes nas crianças obesas e a importância destas praticarem actividades lúdicas, como canto, teatro e

pintura, como forma de as ajudar na expressão dos seus sentimentos, uma vez que não o conseguiam de outra forma, por se sentirem demasiado discriminadas, referindo igualmente que a acumulação destes sentimentos seria como que uma adição (um “inchar”) à densidade de massa gorda que os acompanhava.

Dia 16 de Janeiro foi possibilitada a presença no 3º Fórum da ONOCOP (Anexo 5) sobre “Obesidade na 3ª idade em Portugal: que prioridades de intervenção?” no Auditório Armando Guebuza da Universidade Lusófona. Neste Fórum realizou-se a apresentação do projecto DELCO pelo Dr. José Camolas e Dr. Osvaldo Santos, o qual tem como objectivo geral: “Definir prioridades de prevenção em tratamento e de investigação sobre obesidade, em Portugal”.

Por último refira-se que estava prevista a realização de um conjunto de outras actividades no âmbito do estágio na APCOI, como a reformulação dos conteúdos do portal, a concepção de um *workshop* que iria ser exposto numa das próximas reuniões, na presença de todos os voluntários no Espaço 21 em Alcântara e a análise dos dados das crianças de Cascais no programa de análise estatística SPSS, no entanto a pedido do presidente Mário Silva, estas foram substituídas pela continuação da actividade de *clipping* das notícias que foram sendo publicadas pelos meios de comunicação social até então relacionadas com as actividades desenvolvidas pela APCOI.

2.3. Câmara Municipal da Amadora- Departamento de Educação e Desenvolvimento Sociocultural - Divisão de Apoio à Família (DAFA)

O estágio profissionalizante realizado na Câmara Municipal da Amadora foi bastante enriquecedor, pois integrou várias actividades multidisciplinares e permitiu a colaboração em diferentes meios, encarando diferentes realidades e estratos sociais.

O estágio iniciou-se com um primeiro contacto com a Dr.ª Maria do Carmo Relvas que viria a ser a supervisora deste estágio, tendo-se desenrolado sem muitas formalidades e tendo tido a oportunidade de acompanhar a colega Diana Ferreira e uma outra estagiária que já se encontravam a estagiar no mesmo local, a uma escola primária para observação e conhecimento das actividades que posteriormente seriam desenvolvidas.

O ambiente era muito animado e, acompanhadas pela Directora do Departamento DEDS- Manuela Nogueira, uma das funcionárias da escola encaminhou as formadoras

para a biblioteca onde a Diana e a Raquel (estagiária de outro estabelecimento de ensino) se equipavam com os disfarces de uma pêra e de um brócolo gigantes. Estas fazem parte das mascotes PIPAS (uma pêra, um brócolo e uma cenoura) e servem para incentivar as crianças a optarem por uma alimentação saudável, dando-lhes motivação para comerem a fruta e os legumes às refeições.



Fig. 6 - Logotipo do projecto "Comer Bem para Melhor Crescer"

Seguidamente a Dr.^a Carmo Relvas iniciou uma breve formação por cada sala de aula, actividade que se teve a oportunidade e o prazer de acompanhar e fotografar os momentos mais relevantes.

Esta formação pretendia transmitir aos alunos, que frequentavam o 4º ano, as regras básicas de comportamento no refeitório. Estas estavam cuidadosamente expressas em folhas A4 plastificadas, com fotografias das mascotes do PIPAS a ilustrar cada uma das cinco regras.

No final, era distribuído um “contrato” por cada sala de aula, o qual era subscrito por professores e alunos e que explicitava as 5 regras a cumprir no refeitório, sendo que pretendia no fundo estabelecer uma forma de tentar comprometer professores e alunos ao seu cumprimento.

Esta primeira experiência foi muito enriquecedora permitindo ganhar prática em lidar com crianças, principalmente no que respeita a formas de focalização da sua atenção num assunto específico e importante, tendo constatado a forma muitíssimo eficaz como a Dr.^a Carmo Relvas o fazia, o que serviu de exemplo em formações posteriores.

No final da formação, as mascotes PIPAS apareciam na sala (só no final para não desviarem a atenção das crianças) tendo sido interessante observar a grande força motivacional que esta encenação do PIPAS incutia no cumprimento das regras estabelecidas.

No período da tarde, juntamente com a colega Diana, procedeu-se à preparação da selecção de alimentos a partir da Internet para uma posterior formação que iria ter lugar no Alto dos Moinhos ainda no mês de Março. A tarefa consistia em seleccionar os alimentos da internet (com o cuidado de não incluir marcas), imprimi-los, recortá-los e plastificá-los.

A experiência enriquecedora colhida neste primeiro dia permitiu por um lado uma rápida ambientação ao ambiente de trabalho, tendo contribuído de forma determinante para o modo natural como decorreram os trabalhos durante o resto do período de estágio.

As actividades desenvolvidas ao longo dos meses de estágio na CMA foram as seguintes:

Março de 2012:

- Actuar como personagem do PIPAS, representando normalmente a figura do “bróculo” e por vezes a da “cenoura”. Estas personagens apareciam no final de cada formação para a assinatura do contrato que estabelecia as regras do refeitório, assim como durante a hora do almoço, onde auxiliavam as crianças e as incentivavam a comerem a fruta e a salada, assim como todos os outros alimentos que integravam a refeição. As crianças que comessem a refeição completa eram premiadas com um autocolante.



Fig. 7 - Mascotes PIPAS

- Separação de caixas e cadernos oferecidos pela Nesquik e que se encontravam armazenadas na cave da CMA. A tarefa consistia na separação de caixas e cadernos Nesquik consoante os alunos de cada turma integrada no projecto, e em seguida na separação e identificação com o nome de cada escola. Esta tarefa contou com a colaboração da colega Diana Ferreira.
- Corte (a partir de um rolo de tiras de tecido) de pulseiras destinadas à “Semana do Peixe”, assim com a sua contagem e separação e identificação em envelopes da CMA por turmas de cada escola. Estas consistiam na recompensa a cada aluno que cumprisse com o objectivo de comer todo o pescado presente na refeição nos dias correspondentes à Semana do peixe.
- Contagem e separação no economato de um dos refeitórios das taças e colheres destinados ao Dia do Pequeno-Almoço Saboroso oferecido pela Nestlé. Esta tarefa foi realizada em parceria com as colegas de estágio Diana Ferreira, Joana Gouveia e Teresa Paiva.
- Preparação da acção de formação nos computadores da CMA - DEDS que viria a ter lugar no Alto dos Moinhos, dia 22 de Março.
- Março também contou com o início das Semanas Temáticas, tendo lugar na semana de 12 a 16 a Semana do Peixe, em que participariam todos os alunos das escolas aderentes ao projecto PIPAS. O concurso consistia na entrega de um passaporte a cada responsável pelas crianças no momento da refeição e na sua assinatura e carimbo, caso estas cumprissem com o objectivo para cada semana

que seria neste caso comer todo o peixe presente na refeição durante os 3 dias correspondentes ao concurso.

Algumas datas:

- Dia 9 de Março: Formação sobre Voluntariado no Banco Local de Voluntariado da Amadora (Anexo 6).



Fig. 8 - Logotipo do Banco Local de Voluntariado da Amadora

- Dia 12 de Março: Separação dos folhetos relativos à “Semana do Peixe” por escola. Contagem manual e individual dos folhetos até perfazer os alunos pertencentes a cada escola. Empacotamento em envelopes da câmara com respectiva identificação.
- Dia 14 de Março: Primeiro impacte na visita ao refeitório de uma escola. (Apenas à sala de refeições).
- Dia 20 de Março: Dia do pequeno-almoço saboroso na escola EB1/JI Condes da Lousã, na Damaia, onde foi fornecido aos alunos um pequeno-almoço diferente e saboroso em parceria com a Nestlé e com a Uniself, que consistia em cereais infantis e leite branco.



Fig. 9 e 10 - Família PIPAS no Dia do pequeno-almoço Saboroso

- Dia 22 de Março: Formação no Alto dos Moinhos/Falagueira, a adultos pertencentes a etnia cigana. Foi realizada uma exposição oral sobre a Roda dos Alimentos pela colega de estágio Diana Ferreira, onde também foram esclarecidas algumas dúvidas. De seguida, foi organizada uma acção que consistia em dividir os adultos presentes em grupos de 4 ou 5 pessoas. A cada grupo eram fornecidos alguns pratos de plástico e vários alimentos (tanto boas como más alternativas). O objectivo era que cada grupo concordasse entre si em relação ao número de refeições que deveriam existir num dia, assim como os alimentos que iam integrar essas refeições. Concluída a composição dos pratos, procedia-se a uma sessão de discussão e esclarecimento das escolhas de cada grupo (Anexo 7).



Fig. 9 e 11 - Formação de alimentação saudável a uma comunidade cigana

- Dia 27 de Março: Encenação do teatro Infantil no Alto dos Moinhos. A história consistia na junção de três contos clássicos infantis, nomeadamente “O Capuchinho Vermelho”, “Os Três Porquinhos” e a “Branca de Neve” em torno da temática da alimentação saudável. (Anexo 8)



Fig. 10 - Estagiárias da Universidade Atlântica no dia da encenação do teatro

Abril de 2012: Essencialmente planeamento e elaboração prática, no programa *Microsoft Power-Point*, das formações que viriam a ser realizadas em cada uma das escolas integradas no projecto PIPAS, com o tema “Erros Alimentares”.

O planeamento das formações foi realizado nos computadores da Câmara Municipal da Amadora do departamento DEDES.

Dia 10 de Abril: Selecção dos nomes individuais para as mascotes PIPAS sugeridos pelas turmas de cada escola integrada no projecto. A tarefa seria escolher o nome próprio (PIPAS era só o nome da família) para cada um dos membros (cenoura, bróculo e pêra).

Mai de 2012: Ida às escolas para realização da formação “Erros Alimentares” às turmas do 1º e 4º ano e Jogo da Glória (Anexo 9).

Primeiramente, os alunos presentes eram questionados sobre o que era um nutricionista, o que era alimentação saudável e quais os maiores erros cometidos no campo da alimentação. De seguida era feita a apresentação em suporte *Microsoft Power-Point* elaborado como suporte para as formações (Anexo 10), a qual se focava nos principais erros alimentares, na explicação da Roda dos Alimentos e dos seus princípios e nas considerações para seguir uma Alimentação equilibrada e saudável.

No final da formação, cada turma prosseguia para o recreio ou para o ginásio da escola (consoante as possibilidades de espaço e meteorológicas) onde era realizado o Jogo da Glória Humano.



Fig. 11 - Jogo da Glória ao ar livre



Fig. 12 - Jogo da Glória ao ar livre

Montadas as peças, os alunos de cada turma eram divididos, de modo a que cada equipa consistisse num grupo de 3 ou 4 pessoas. (O jogo tinha de ser jogado em equipas, às vezes com maior número de alunos, de modo a gerir o tempo e a permitir que todos os alunos tivessem oportunidade de jogar). Em cada equipa era seleccionado um líder de grupo, que ficaria responsável por ficar fora do jogo, com a função exclusiva de atirar o dado. Os restantes elementos da sua equipa andariam a percorrer as peças do jogo. Existiam três tipos de casas que se distinguiam no jogo, para além dos números correntes: uma delas ilustrava um boneco sorridente, e quando a equipa vinha parar a essa casa significava que tinha tido um comportamento correcto na sua alimentação, o qual se podia ler nos cartões do jogo e por isso, tinham direito a uma recompensa (avançar casas, jogar novamente,...); outra ilustrava um boneco triste, que significava que a equipa não se tinha comportado correctamente na sua alimentação e como tal iria sofrer uma consequência (correr ou saltar ao pé coxinho 2 voltas ao jogo para gastar as calorias ingeridas com as batatas fritas, por exemplo) e outro tipo de casas ilustrava a Roda Dos Alimentos, a qual significava que a equipa teria de responder a uma pergunta, seleccionando uma das hipóteses que lhes era dada como resposta. Acabado o jogo e demonstrando-lhes que todos tinham mérito quer tenham ganho ou perdido, era oferecido a cada aluno do 4º ano um joguinho manual com pecinhas deslizantes que constituíam um puzzle com as mascotes PIPAS, e aos alunos do Jardim de Infância (JI) uma pulseirinha com o slogan “Comer Bem para Melhor Crescer” e o desenho das mascotes do PIPAS.

A “Semana da Fruta Fresca” também teve lugar em Maio (de 14 a 18) e consistiu no mesmo planeamento que a Semana do Peixe realizada em Março, mas desta vez o objectivo seria comer, em vez da habitual meia peça de fruta, uma peça inteira, de modo

a poder receber a assinatura e o carimbo que confirmassem o cumprimento do objectivo estabelecido.

Junho de 2012: Neste mês deu-se continuidade às formações que ainda estavam por realizar nas escolas e iniciou-se outra actividade: auditorias aos refeitórios escolares.

Estes são geridos pela Autarquia, em parceria com os estabelecimentos de educação e ensino. Mediante as características intrínsecas a cada refeitório, estes são divididos em 3 categorias, ou mais precisamente lotes:

Lote	Modo de confecção
1	Confecção local
2	Confecção diferida com palamenta descartável
3	Confecção diferida sem palamenta

Quadro 3- Características de confecção dos refeitórios

As auditorias foram realizadas usando as requeridas bata e touca para protecção do cabelo e livre de qualquer tipo de acessórios.

As escolas auditadas foram:

EB1 da Mina (14 de Maio de 2012), EB1/JI da Brandoa (15 de Maio de 2012), EB1/JI Vasco Martins Rebolo (29 de Maio de 2012), EB1 Gago Coutinho (29 de Maio de 2012), JI da Damaia (12 de Junho de 2012), EB1 da Venteira (14 de Junho de 2012), EB1/JI da Brandoa (18 de Junho de 2012).

Os principais pontos a observar em cada refeitório e registados no relatório (Anexo 11) incidiam nas Condições Técnico-Funcionais de Vestiários e Sanitários do Pessoal e Sanitários dos Utentes, Condições Técnico-Funcionais da Zona de Receção e Condições das Matérias-Primas, Condições Técnico-Funcionais do Economato, Condições Técnico-Funcionais da Rede de Frio, Condições Técnico-Funcionais da Cozinha (zona de preparação/confecção/copa suja/copa limpa), Condições de Manipulação, Condições de Produtos Confeccionados, Condições Gerais de Higienização e Conservação, Condições Gerais do Pessoal Manipulador de Alimentos, Controlo de Resíduos, Controlo de Resíduos e Autocontrolo.

A última actividade de estágio desenvolvida teve lugar num campo de futebol situado no bairro do Zambujal, onde os jovens que estavam presentes, num número elevado, foram divididos em grupos de modo a que fosse possível dar uma pequena introdução sobre a “Roda dos Alimentos” e de seguida realizar um jogo em que eram distribuídos por cada um dos jovens presentes dois cartões com alimentos ilustrados e estes teriam de ser colocados na secção da roda dos alimentos respectiva. De seguida, procedeu-se ao Jogo da Glória e ao desfile das mascotes PIPAS.

3. Conclusão

O estágio profissionalizante é uma etapa crucial na licenciatura em Ciências da Nutrição na medida em que permite ir de encontro à prática dos ensinamentos transmitidos ao longo destes quatro anos, pois por mais que se ache que estão consolidados, isto só se verifica quando realmente se é confrontada com a realidade.

Apesar de o estágio oficial não ter sido na instituição mais desejada, a Clínica da Vinci, é muito gratificante ter podido iniciar algum contacto com este meio, o que levou a um continuado desejo de aprofundamento de conhecimentos de Alimentação Natural e Ayurvédica.

No que respeita ao estágio na APCOI, este inserido numa vertente mais comunitária, também motivante, pois é essencial actuar ao nível da comunidade, despertando e alertando para práticas de alimentação e estilos de vida saudáveis. O papel que a APCOI tem vindo a desempenhar, através do desenvolvimento de campanhas, rastreios gratuitos e actividades é crucial, pois estes hábitos devem ser adquiridos precocemente, de modo a ficarem intrínsecos ao longo da vida.

No 2º semestre, as actividades de estágio desenvolvidas na Câmara Municipal da Amadora foram bastante enriquecedoras e positivas na medida em que houve oportunidade de tomar contacto com alguns meios de actuação de um Nutricionista a um nível comunitário, assim como no desenvolvimento de conhecimentos a outros níveis, onde se inclui a formação de voluntariado e o contacto com uma realidade bastante distinta e com uma maior necessidade de actuação e acompanhamento.

4. Bibliografia

APCOI (2013). *Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil*. Disponível *on-line* em: <http://www.apcoi.pt/> Último acesso em 24-01-2013.

Câmara Municipal da Amadora (2013). *Conhecer a Amadora*. Disponível *on-line* em: <http://www.cm-amadora.pt/> Último acesso *on-line* em 24-01-2013.

Chopra, D. Saúde Perfeita.(2009). *O Guia Completo para a ligação Mente-Corpo* (2ªed.).Alfragide: Estrela Polar.

Cohen, M. H. (2003). Complementary and integrative medical therapies, the FDA, and the NIH: definitions and regulation. *Dermatologic Therapy*, 16, 77-84.