



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

VOLUME II - ANEXOS

Elaborado por Maria Leonor Melo da Bernarda

Nº de aluno: 200891823

Orientador: Dra. Maria Ana Carvalho

Barcarena Novembro 2012

ÍNDICE

ANEXO A: “ <i>Declaração de Horas de Estágio – Escola Básica Alfredo da Silva</i> ”	5
ANEXO B: “ <i>Declaração de Horas de Estágio – Nutrialma</i> ”	7
ANEXO C: “ <i>Planeamento do Projecto de Promoção e Educação para a Saúde</i> ”	9
ANEXO D: “ <i>Cronograma do Ano Lectivo</i> ”	19
ANEXO E: “ <i>Carta de Consentimento Informado</i> ”	21
ANEXO F: “ <i>Pequeno-almoço à Volta do Mundo</i> ”	23
ANEXO G: “ <i>Constrói o teu Pequeno-almoço Saudável</i> ”	25
ANEXO H: “ <i>Constrói o teu Lanche Saudável</i> ”	27
ANEXO I: “ <i>Podia Comer um Donut mas Não Era a Mesma Coisa</i> ”	29
ANEXO J: “ <i>Alimentos Fast-Food – Opções mais Saudáveis</i> ”	33
ANEXO K: “ <i>Representação da Quantidade de Gordura Consumida num Menú McDonalds</i> ”	35
ANEXO L: “ <i>Avaliação Individual</i> ”	37
ANEXO M: “ <i>Avaliação às Últimas 24h</i> ”	39
ANEXO N: “ <i>Medidas Antropométricas</i> ”	41
ANEXO O: “ <i>Recomendações Alimentares – Hemangioma Hepático</i> ”	43
ANEXO P: “ <i>Alimentos Mais Ricos em Cálcio</i> ”	45
ANEXO Q: “ <i>Panfleto para Crianças e Adolescentes</i> ”	47
ANEXO R: “ <i>Panfletos para Adultos</i> ”	49
ANEXO S: “ <i>Certificado de Participação – Corrida pela Fertilidade</i> ”	51
ANEXO T: “ <i>Poster – 26ª Conferência da Sociedade Europeia de Psicologia da Saúde</i> ”	53
ANEXO U: “ <i>Certificado de Participação – Semana da Alimentação da Camara de Loures</i> ”	55
ANEXO V: “ <i>Certificado de Participação – FIL: Futurália</i> ”	57
ANEXO W: “ <i>Certificado de Participação – 2ª Corrida da Criança: APCOI</i> ”	59
ANEXO X: “ <i>Certificado de Participação – Informação ao Consumidor, Novas Regras de Rotulagem</i> ”	61
ANEXO Y: “ <i>Certificado de Participação - Nutricoaching</i> ”	63
ANEXO Z: “ <i>Certificado de Participação – Curso de Nutrição Avançada em Diabetes</i> ”	65

ANEXO A

“Declaração de Horas de Estágio – Escola Básica Alfredo da Silva”

ANEXO B

“Declaração de Horas de Estágio – Nutrialma”



arito@uatlantica.pt

FAX: 351 214 302 573

A/c Prof. Doutora Ana Rito
CEIDSS
Coordenação de Estágios e Coordenação da
Licenciatura em Ciências da Nutrição
Universidade atlântica
Fábrica da Pólvora de Barcarena
2730-036 Barcarena, Oeiras

DECLARAÇÃO DE HORAS DE ESTÁGIO

Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica

Tendo em conta que o plano de estudos do Curso de Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica contempla duas Unidades Curriculares de estágio, designadamente Estágio Profissionalizante I e II respectivamente no 7º e 8º semestre;

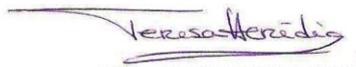
Trata-se de disciplinas semestrais com uma carga horária total de 150h no 7º semestre (10h semanais) e 300h no 8º semestre (25h semanais), o número total de faltas não pode exceder 10% da carga horária total de Estágio. O aluno reprova à Unidade Curricular sempre que ultrapassar o número de faltas previsto.

Para os devidos efeitos se informa que

Maria Leonor de Brum Prezado e Melo da Bernarda, nº 200891823
estagiou sob a minha Orientação em Nutrialma no período de 27 de Fevereiro de 2012 a 06
de Julho de 2012, tendo totalizado um nº de horas de 820

Lisboa, 19 de Julho de 2012

O Supervisor do Estágio


.....
(Assinatura)

Teresa Herédia Sousa Mendes
(Nome)

TERESA HERÉDIA SOUSA MENDES
NUTRICIONISTA
Ordem dos Nutricionistas
Sócio Nº 0009N

Nota: Este documento deve ser preenchido única e exclusivamente pelo Orientador e enviado em envelope fechado à Coordenação da Licenciatura de Ciências da Nutrição ou digitalizado por email para (arito@uatlantica.pt)

ANEXO C

“Planeamento do Projecto de Promoção e Educação para a Saúde”

As sessões de grupo são a principal intervenção do Projecto de Promoção e Educação para a Saúde da Escola EB 2,3 de Albarraque, as quais serão realizadas durante as aulas de Formação Cívica do 2º Ciclo.

Nas mesmas sessões serão realizadas actividades de carácter lúdico no âmbito da educação alimentar e promoção de estilos de vida saudáveis, que terão como objectivos específicos:

- Realizar um rastreio do Estado Nutricional das crianças do 5º e 6º ano: peso, estatura e perímetro da cintura, nos meses de Outubro e Maio;
- Abordar os Pais para a necessidade de trabalho conjunto, envolvendo-os nas actividades propostas às crianças, em encontros e newsletter mensal;
- Valorizar a importância do pequeno-almoço;
- Enfatizar o consumo de lanches saudáveis na Escola;
- Alertar para os malefícios do consumo excessivo de açúcares e gorduras, dando especial enfoque ao consumo de refrigerantes e fast-food;
- Promover o almoço na cantina escolar;
- Valorizar a importância do aumento do consumo de frutos e hortícolas;
- Realizar um workshop de Cozinha Saudável.

Para complementar as sessões de grupo que ocorrerão durante as aulas de Formação Cívica, serão realizadas duas acções de sensibilização no início e no final do ano lectivo, destinadas às famílias das crianças.

A primeira sessão terá como objectivos apresentar o projecto que será desenvolvido, abordar os benefícios de uma alimentação saudável e da prática de actividade física para a saúde.

A segunda sessão terá como objectivo fornecer dicas para um Verão Saudável, de forma a prolongar os conhecimentos adquiridos ao longo do ano.

Sessões de Grupo

1ª Sessão

Material necessário para a Sessão: balança, estadiómetro, fita métrica

(duração: 45min)

1. Rastreio do Estado Nutricional

Este rastreio visa avaliar o estado nutricional das crianças, através da medição do peso, estatura e perímetro da cintura. O mesmo deverá ser realizado antes das aulas de Educação Física.

Tem como finalidade fazer um diagnóstico e sinalizar os casos de excesso de peso (incluindo obesidade) ou de magreza extrema que necessitem de acompanhamento individual.

Os alunos que necessitarem de acompanhamento individual poderão ser encaminhados para o Centro de Saúde, ou poderão ser acompanhados na Escola em consultas.

2ª Sessão

Material necessário para a Sessão: cartolinas, tesoura, cola

(duração: 15min + 10min + 10min + 10min)

1. Introdução ao Pequeno-almoço

Esta introdução tem como objectivo explicar a importância do pequeno-almoço e o porquê da necessidade de tomá-lo todos os dias.

Através de uma conversa com os alunos, explicar que depois da noite o corpo tem necessidade de repor níveis de energia, nutrientes que estão diminuídos. Assim, o pequeno-almoço deve ser equilibrado e completo, sendo principalmente constituído por,

- Hidratos de Carbono: provenientes do pão, cereais e fruta;
- Proteínas: provenientes dos lacticínios;

- Minerais e vitaminas: provenientes da fruta e dos lacticínios;
- Fibras: provenientes dos cereais, pão e da fruta;
- Gorduras: provenientes dos lacticínios, dos cremes vegetais para barrar, da manteiga, do fiambre, do queijo.

2. Actividade “Pequeno-almoço à Volta do Mundo”

Esta actividade tem como objectivo mostrar um exemplo de um pequeno-almoço de três países diferentes: África, Ucrânia e Brasil, para que as crianças possam identificar as diferenças e avaliar se o mesmo é equilibrado e completo, comparando sempre com Portugal.

3. Actividade “Constrói o teu Pequeno-almoço Saudável”

Para esta actividade é necessário dividir as crianças em grupos de quatro elementos. Cada grupo terá um prato e vários alimentos para a construção do que considera ser um pequeno-almoço saudável, com base no que foi anteriormente explicado.

Será escolhida uma sugestão saudável e uma sugestão menos saudável, com o objectivo de se apresentarem as diferenças entre as duas.

4. Actividade “Pequeno-almoço amigo vs. Pequeno-almoço inimigo”

O objectivo da actividade é construir dois cartazes de tamanho A4 que contemplem as sugestões apresentadas acima. Os cartazes deverão ser afixados nas salas de aula, excepto um que deverá ser afixado no placard da escola.

3ª Sessão

Material necessário para a Sessão: cartolina, tesoura, cola

(duração: 15min + 15min + 10min)

1. Introdução aos Lanches da Manhã e da Tarde

A introdução deste tema visa a explicação da importância dos lanches da manhã e da tarde.

Assim, é importante explicar que as crianças devem comer de três em três horas, porque ao fim das mesmas o corpo precisa de reforçar os níveis energéticos. Também é importante explicar que o corpo faz um esforço maior, quanto maior for o tempo de jejum.

A explicação dada deve ser feita através de uma conversa com os alunos, na qual também deve ser referida a composição de um lanche saudável, ou seja, composto por fruta, meia sandes de queijo, fiambre ou manteiga e, iogurte ou leite.

2. Actividade “Constrói o teu Lanche Saudável”

À semelhança da actividade “Constrói o teu Pequeno-almoço saudável”, as crianças devem ser divididas em grupos de quatro elementos, aos quais são dadas imagens de alimentos que podem constituir um lanche.

3. Actividade “Podia comer um donut, mas não era a mesma coisa!”

Apresentação de várias receitas de lanches saudáveis e não saudáveis, explicar o porquê dos não saudáveis.

As crianças deverão escolher as receitas que são saudáveis e colá-las num cartaz que será afixado na turma e no placard da Escola.

4ª Sessão

Material necessário para a Sessão: cesto, alimentos

(duração: 30min)

1. Actividade “Cabaz Saudável”

Construção de um cabaz de Natal, que contenha alimentos típicos desta época, pretendendo mostrar que os mesmos podem ser saudáveis.

Cada cabaz deverá incluir uma receita saudável de um prato confeccionado no Natal.

Os cabazes serão posteriormente entregues a famílias carenciadas.

5ª Sessão

Material necessário para a Sessão: sala para visualização do filme

(duração: 15 min + 30min ou 98min)

1. Introdução à fast-food

O objectivo desta introdução é explicar aos alunos, através de uma linguagem acessível, os malefícios da fast-food. Ou seja, explicar que a mesma é ricamente constituída por gorduras saturadas, hidratos de carbono e sal, e que também é uma alimentação muito calórica, que leva ao aumento de peso com todos os agravamentos inerentes.

Para além disso, é uma alimentação pouco rica em fibras, o que contribui para o mau funcionamento do intestino.

2. Visita de Estudo: “ O Mundo da fast-food”

O objectivo é levar cada turma a uma cadeia de fast-food diferente, para que possam conhecer diferentes realidades.

3. Visualização do filme:”Super Size Me”

6ª Sessão

Material necessário para a Sessão: garrafas de água, pacotes de açúcar, copos, refrigerantes (duração: 15min + 15min + 10min)

1. Introdução aos refrigerantes

O objectivo desta sessão é compreender o que são os refrigerantes, explicando que um refrigerante não é apenas a bebida que contém gás.

É importante referir que os refrigerantes são muito ricos em açúcares simples, que prejudicam os dentes e não contribuem para uma alimentação saudável.

Falar de outras condições provocadas pelos refrigerantes, tais como gastrites, devido à acidez dos mesmos.

2. Actividade “Quanto açúcar tem a minha bebida?”

Colocar a quantidade equivalente de açúcar existente em diferentes bebidas num copo de água para verificar visualmente a diferença entre as diferentes bebidas.

Aproveitar a actividade para referir a cárie dentária.

3. Actividade “O poder da Coca-Cola?”

Na aula anterior colocar uma moeda suja dentro de um copo de Coca-Cola e uma moeda dentro de um copo de água. Comparar o estado das duas moedas no fim da aula.

A moeda que ficou na Coca-Cola irá apresentar-se limpa.

O objectivo é demonstrar como a Coca-Cola pode ser corrosiva, e prejudicar o nosso organismo.

7ª Sessão

Material necessário para a Sessão: carrinho de compras

(duração: 15min + 30min)

1. Introdução ao almoço

Referir a importância do almoço, explicando que todas as refeições são fundamentais para repor os níveis de energia que o corpo vai gastando ao longo do dia.

Logo, se o almoço for desprezado, está-se a desprezar não só a manutenção do equilíbrio energético como, um momento de partilha. Nesta parte é importante comentar que as refeições não são um acto isolado, mas que devem ser partilhadas por amigos, família, colegas, o que as valoriza muito mais.

Também é necessário trabalhar que o almoço deve ser equilibrado, completo e variado, explicando que um prato deve ser dividido, no qual metade corresponde a salada ou legumes, e a outra metade corresponde à carne ou peixe e ao acompanhamento.

2. Visita de Estudo ao Continente: “Um almoço Hiper Saudável”

Com a Visita de Estudo ao Continente, pretende-se que cada grupo de 4 alunos, possa visitar as instalações do mesmo, acompanhados de um Supervisor e de um carrinho de compras, no qual têm de colocar alimentos que escolheriam para fazer um almoço Hiper Saudável.

8ª Sessão

Material necessário para a Sessão: legumes, frutos, copos de plástico, corda, papel

(duração: 30min + 15min)

1. Gincana “Frutos e Hortícolas”

O propósito do jogo apresentado é ter os ingredientes necessários para fazer uma sopa de legumes ou uma salada de frutas. Para tal, é preciso passar em 5 postos com diferentes desafios nos quais têm de conquistar um legume ou uma fruta.

A turma será dividida em duas equipas e ganha o grupo que superar os desafios e souber responder a uma pergunta final.

Desafios:

- **1º Posto – “O Caminho Dourado”:** cada equipa forma uma fila, lado a lado. A primeira pessoa de cada equipa terá na mão uma folha dourada que terá que usar para fazer o seu caminho, ou seja, apenas poderá pisar a folha dourada e não poderá pisar o chão. No final, terá que voltar para trás a correr e entregar a folha ao seu colega, que terá que fazer o mesmo. O último colega da equipa receberá o fruto ou hortícola.
- **2º Posto – “Engana-me se Puderem”:** numa mesa estarão dispostos três copos de plástico com, água muito açucarada, água muito salgada e água natural. De cada vez será escolhido um elemento de uma equipa para provar uma das bebidas e, pela cara do mesmo, a equipa adversária terá que adivinhar qual foi a bebida provada.
Ganha a equipa que falhar menos vezes.
- **3º Posto – “Achas que Sabes Cantar?”:** cada equipa terá que se juntar e compor um hino, que inclua obrigatoriamente a palavra fruta ou hortícola, e terá que acompanhá-lo com uma coreografia.
Ganha a equipa que for mais original.
- **4º Posto – “O Elo Mais Fraco”:** cada equipa irá colocar-se na extremidade oposta de uma corda e puxá-la.
Ganha a equipa que conseguir puxar a corda toda para si.
- **5º Posto – “Barra dos Hortofrutícolas”:** cada equipa estará em extremidades opostas, e estará uma pessoa no meio segurar um fruto ou um hortícola. As equipas devem atribuir entre si um número a cada um e, quando a pessoa que está no meio chamar esse número, têm que ir a correr pegar no fruto ou no hortícola e voltar para a sua equipa.

Caso a equipa da salada de frutas apanhe o hortícola ou vice-versa, será feita a troca.

Caso uma das equipas apanhe os dois elementos, será feita uma pergunta à equipa que perdeu para recuperar o mesmo.

2. Actividade “Quantos Hortofrutícolas Conheço?”

Esta actividade tem duas componentes diferentes:

- **Jogo da Forca:** a turma será dividida em duas equipas. Cada equipa deverá enviar um representante ao quadro de cada vez para tentar, em conjunto com os colegas, completar o nome do legume sorteado. De cada vez que falharem uma letra, será retirada uma parte do desenho da Forca.
- **Jogo do STOP das Frutas:** este é um jogo do Stop diferente uma vez que, se pretende que os alunos escrevam numa folha de papel todas as frutas que conhecem iniciadas por uma letra específica.

9ª Sessão

Material necessário para a Sessão: balança, estadiómetro, fita métrica
(duração: 45min)

1. Rastreio do Estado Nutricional

Este rastreio visa avaliar o estado nutricional das crianças, através da medição do peso, estatura e perímetro abdominal, e tem como finalidade observar se houve alguma mudança no mesmo.

2. Actividade “HealthyChef”

Esta actividade consiste na realização de um Workshop de Cozinha Saudável em parceria com alguns alunos da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

A turma será dividida em grupos de quatro que serão responsáveis por apresentar uma sugestão de Pequeno-almoço, lanche, almoço e jantar saudáveis.

ANEXO D

“Cronograma do Ano Lectivo”

OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
	Feriado	Feriado	Feriado				Feriado	
	5B-5E (PA)							
			5D-5H (FF)					
			5B-5E (FF)					
Feriado								
					5D-5H (ALM)	Feriado		
					5B-5E (ALM)		Rastreio	Feriado
	5D-5H (PA)	Feriado				Páscoa	rastreio	
	5F (PA)						FH	
	5A-5C-5G (PA)					5D-5H (FH)	rastreio	Feriado
Reunião			5F (FF)			5B-5E (FH)	rastreio	
			5A-5C-5G (FF)					
		Cabaz						
	5D-5H (LMT)							FIM
	5B-5E(LMT)						Workshop	
Distribuir			5D-5H (RFGT)					
Cl			5B-5E (RFGT)			5F (FH)		
Reunião						5A-5C-5G (FH)		
				Carnaval	5F (ALM)			
					5A-5C-5G (ALM)			
	5F (LMT)						Workshop	
rastreio	5A-5C-5G (LMT)					FH		
rastreio		Natal	5F (RFGT)			Feriado		
			5A-5C-5G (RFGT)			FH		
rastreio								
rastreio								

- PA - Pequeno-almoço
- LMT - Lanches Manhã e Tarde
- FF - Fast Food
- RFGT - Refrigerantes
- ALM - Almoço
- FH - Frutos e Hortícolas
- Workshop: dia a combinar

ANEXO E

“Carta de Consentimento Informado”

Lisboa, 18 de Outubro de 2011

Estimado(a) Encarregado(a) de Educação,

O Projecto de Promoção e Educação para a Saúde da Escola EB 2,3 de Albarraque tem como objectivo a promoção de estilos de vida saudáveis. Este projecto é conduzido pelo Agrupamento de Saúde da Escola EB 2,3 de Albarraque em parceria com a Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, e requer que as crianças que frequentam o 5º Ano de escolaridade sejam visitadas na Escola para serem medidas e pesadas. Todas as medições de peso, estatura (altura) e perímetro da cintura serão executadas pelas alunas estagiárias da Universidade Atlântica, treinadas especificamente para o efeito. Será solicitado à criança que seja pesada e medida com roupa leve ou de ginástica durante uma aula de Educação Física.

Os dados recolhidos serão analisados e utilizados, de forma confidencial, apenas pelas alunas estagiárias no contexto deste projecto.

Neste âmbito, pedimos-lhe autorização para medir e pesar a sua criança. Para tal, queira por favor entregar ao professor/a do seu educando/a, a autorização abaixo, devidamente preenchida e assinada, no **prazo de 3 dias** após a recepção desta carta, tendo em conta que não poderemos proceder às medições sem a sua autorização.

Gratos pela sua colaboração.

Nome do Enc. Educação _____

Nome do Aluno _____

Data _____

Na qualidade de Encarregado de Educação tendo lido e compreendido os objectivos do Projecto de Promoção e Educação para a Saúde da Escola EB 2,3 de Albarraque, e os procedimentos de medição de peso e altura, autorizo o meu educando a participar neste projecto e que os dados recolhidos sejam utilizados para análise pelas alunas estagiárias da Universidade Atlântica.

Assinatura do Enc. De Educação

ANEXO F

“Pequeno-Almoço à Volta do Mundo”

Pequeno-Almoço do Brasil



Pequeno-almoço com pão com manteiga, café com leite e bolo.



Pequeno-almoço com pão, manteiga, queijo, doce, sumo de fruta, bolo e fruta.

Pequeno-Almoço da Ucrânia



Pequeno-almoço com pão, doces ou salgados, café com leite e bolo de especiarias.

Pequeno-Almoço em Portugal



Pequeno-almoço com pão, torradas, manteiga, leite com café.

ANEXO G

“Constrói o teu Pequeno-almoço Saudável”



ANEXO H

“Constrói o teu Lanche Saudável”



ANEXO I

“Podia Comer um Donut mas Não Era a Mesma Coisa”

Podia comer um donut, mas não era a mesma coisa!!

Lanches Saudáveis
vs.
Lanches Não Saudáveis



Bolicao e Leite com Chocolate

- 1 Bolicao
- 1 Copo de Leite Meio Gordo
- 4 Colheres de sobremesa de Nesquick



LANCHE NÃO SAUDÁVEL!!

Barra de Cereais e Leite Branco e Maçã

- 1 Barra de Cereais



- 1 pacote de Leite Branco



- 1 Maçã



LANCHE SAUDÁVEL!!

Croissant Misto e Ice-Tea de Pêssego e Bolo

- 1 Croissant Misto



- 1 Ice-Tea de Pêssego



- 1 Bolo



LANCHE NÃO SAUDÁVEL!!

Bolachas Maria e Sumo Natural e Pêra

- 6 Bolachas Maria



- 1 Sumo Natural



LANCHE SAUDÁVEL!!

Batido de Banana e Manga para 4 pessoas

- ½ Manga madura;
- 120ml de sumo de laranja;
- 1 Banana pequena madura cortada às rodelas;
- 150ml de leite meio gordo;
- 2 colheres de chá sumo de lima.

Descasca a manga e separa a polpa do caroço. Corta a polpa grosseiramente e tritura num copo de batidos juntamente com a banana. Junta o leite, o sumo de laranja e o sumo de lima e tritura na velocidade máxima durante 30 segundos ou até estar bem homogéneo. Deita nos copos e serve imediatamente, decorado com raminhos de hortelã.

Podes substituir cada peça de fruta por um pêsego médio (100g) ou uma pêra (100g), ou duas fatias médias de melão (200g) ou 8 a 10 morangos (200g), ou outras frutas da época maduras.

Sanduíche de Fiambre de Frango para 4 pessoas

- 4 unidades de pão pequeno de cereais, centeio ou integral;
- 4 fatias finas de fiambre de frango;
- 2 folhas de alface lavadas;
- ½ manga em fatias finas.

Abre o pão e coloca a alface previamente lavada. De seguida, coloca uma fatia de fiambre de frango. Finaliza com uma fatia de manga fresca.

Podes substituir o fiambre de frango por fiambre de peru.
Podes substituir a alface por espinafres frescos, tomate ou cenoura ralada.
Podes substituir a manga por maçã ou laranja.

Sanduíche de Queijo Fresco para 4 pessoas

- 4 unidades (25g cada) de pão pequeno de cereais, centeio, ou integral;
- 2 queijos frescos pequenos em rodelas;
- 20g de compota de frutos light.

Abre o pão. Barra o pão com a compota light. De seguida, coloca o queijo fresco às rodelas.

Podes substituir queijo fresco por requeijão.
Podes substituir a compota light por ervas frescas e azeite.
Podes adicionar fatias de tomates temperadas com um fio de azeite e orégãos.

ANEXO J

“Alimentos Fast-Food – Opções Mais Saudáveis”

Menu Happy Meal Mcdonalds

- 1 Hambúguer simples
- + Batatas fritas pequenas
- + 1Coca-Cola pequena

Não é uma opção saudável:

- Tem muita gordura
- Muito sal
- Muito açúcar



Menu Happy Meal Mcdonalds

Opção mais saudável:

- 1 Hambúguer simples
- + água ou Compal Fresh
- + palitos de cenoura ou salada ou sopa
- + gelatina ou tiras de maçã ou banana.



ANEXO K

“Representação da Quantidade de Gordura Consumida num Menú McDonalds”

1 McMenu com:

- 1 cheeseburger
- 1 pacote de batatas fritas médio



42g de Gordura



Ao fim de 1 semana = 294g de gordura

ANEXO L

“Avaliação Individual”



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

Nome: _____

1. Exercício Físico:

Sim Não Qual? _____ Frequência: _____

2. Tem alergias ou intolerâncias alimentares? Sim Não

A que alimentos? _____

3. Consumo alimentar:

Sopa: Sim Não

Vegetais: Sim Não

Fruta: Sim Não

Leite: Sim Não Magro Meio Gordo Gordo

Iogurtes: Sim Não Magro Meio Gordo Gordo

Manteiga: Sim Não Margarina: Sim Não

Azeite: Sim Não Óleo: Sim Não

Queijos: Sim Não Fiambre: Sim Não

Presunto: Sim Não Chouriço: Sim Não

Carnes: Sim Não Ovos: Sim Não

Peixe: Sim Não Marisco: Sim Não

Cereais de pequeno-almoço: Sim Não Quais? _____

Arroz/Batata/Massa: Sim Não

Pão: Sim Não

Grão/Feijão/Favas/Lentilhas: Sim Não

Sobremesas/Bolos/Chocolate/Gelados: Sim Não

Compota/Mel/Marmelada: Sim Não

Sumos: Sim Não

Refrigerantes/Coca-Cola: Sim Não

Chá: Sim Não

Café: Sim Não Quantos por dia? _____

Adoçantes: Sim Não Onde? _____

Açúcar: Sim Não Onde? _____

Bebidas Alcoólicas: Sim Não Quais e quantidade? _____

4. Bebe água? Sim Não Quanto por dia? _____

5. O que bebe às refeições? _____

Quantidade? _____

6. Problemas Gastrointestinais

Tipo: _____ Freqüência: _____

Laxantes ou drogas: _____

Sistema Urinário: _____

7. Doenças

Tipos: _____

Análises: _____

8. Medicação

Tipos/Freqüência: _____

ANEXO M

“Avaliação às Últimas 24h”

AVALIAÇÃO ÀS ÚLTIMAS 24H

a) Pequeno-almoço:

b) Meio da Manhã:

c) Almoço:

d) Lanche:

e) Fim do dia:

f) Jantar:

g) Ceia:

ANEXO N

“Medidas Antropométricas”

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Sexo: _____

Idade: _____

Altura: _____

Peso actual (kg): _____

Perímetro do pulso (cm): _____

a) **Perímetro Braquial (cm):** _____

b) **Perímetro do peito (cm):** _____

c) **Perímetro da Cintura (cm):** ()

d) **Perímetro do abdómen (cm):** ()

e) **Perímetro do quadril (cm):** _____

f) **Perímetro da coxa (cm):** _____

ANEXO O

“Recomendações Alimentares – Hemangioma Hepático”

NUTRIALMA
HEMANGIOMA HEPÁTICO
INTRODUÇÃO
<p>Os hemangiomas são os tumores benignos de origem mesenquimatosa mais frequentes no fígado. Os pequenos hemangiomas capilares são mais comuns do que os cavernosos (mais volumosos). As lesões pequenas são, geralmente, assintomáticas e constituem achados incidentais. Contudo, podem constituir dificuldades de diagnóstico diferencial com outras lesões hepáticas. Assim que é estabelecido um diagnóstico definitivo, não é necessária qualquer terapêutica.</p> <p>Pode haver trombose, fibrose ou calcificação nas lesões. Microscópicamente, são compostas de espaços vasculares dilatados, rodeados por células endoteliais e separados por septos fibrosos de espessura variável. A lesão é delimitada por uma cápsula de tecido fibroso.</p> <p>A etiologia dos hemangiomas não está esclarecida, mas considera-se que representam hematomas congênitos benignos. Embora não confirmada, postula-se a contribuição dos contraceptivos orais, a terapia de reposição hormonal na menopausa e a gravidez no desenvolvimento das lesões.</p> <p>A maioria dos hemangiomas são assintomáticos. Os seus sintomas são inespecíficos e incluem dor abdominal enfartamento, saciedade precoce, náuseas, vômitos ou febre. A dor é consequência de distensão ou inflamação da cápsula de Gilsson. Manifestações mais raras são a icterícia obstrutiva, cólica biliar, obstrução gástrica, rotura espontânea, enfarte e necrose.</p> <p>Actualmente não existe nenhuma terapia nutricional específica no tratamento ou prevenção do hemangioma. No entanto, uma alimentação saudável irá ajudar a manter o fígado na sua forma ótima, podendo diminuir o risco do desenvolvimento das complicações mencionadas. As recomendações alimentares têm como objectivo geral a diminuição do trabalho e toxicidade hepática e a diminuição da sobrecarga vascular.</p>
Recomendações Alimentares
<p>Dar preferência ao consumo de hidratos de carbono complexos, e evitar os simples, como os açúcares.</p> <p>Ingerir quantidades adequadas de proteína, dando preferência às carnes brancas e pescado. O seu excesso está associado ao aumento da sobrecarga hepática.</p> <p>Reduzir o conteúdo de gordura, dando especial enfoque aos de origem animal, por estarem associados à alteração do perfil lipídico, e consequentemente à sobrecarga vascular.</p> <p>Aumentar o consumo de vitaminas e minerais provenientes de hortofrutícolas e aumentar a ingestão de fibras.</p> <p>Reduzir a ingestão diária de sódio, por favorecer a acumulação de líquidos no organismo e aumentar a pressão arterial, sobrecarregando o sistema cardiovascular.</p> <p>A ingestão de álcool deve ser bastante moderada, por ser tóxico para o fígado, forçando-o a trabalhar mais para o eliminar.</p> <p>Manter uma boa hidratação através da ingestão de água.</p>

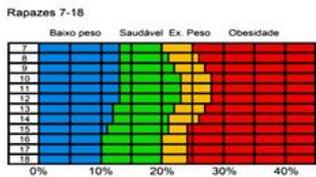
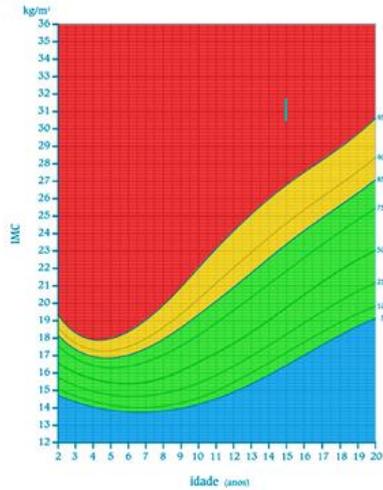
ANEXO P

“Alimentos Mais Ricos em Cálcio”

NUTRIALMA	
Alimentos Ricos em Cálcio	
Alimentos com 100 a 200mg de Ca por 100g de alimento:	
Pudim instantâneo (menos) Iogurte líquido Rabanada Camarão cozido sem sal Ameijoas ao natural sem sal Espinafres crus Favas secas cruas Grelhos de Nabo cozidos Leite de Vaca Café solúvel (pó) descafeinado Leite de vaca UHT Camarão cozido Berbigão Cacau em pó Leite de vaca pasteurizado Pão de Centeio integral	Iogurte natural sólido meio gordo Bebida à base de soja Cubo de carne e galinha para caldo Leite esterilizado Magro, MG, e Gordo Tofu Molho Bechamel Grelhos de Nabo crus e Grelhos de Couve cozidas Safio, enguia, raia, robalho grelhado Ovo Flocos de trigo Nestum Pistácio Creme de chocolate para barrar Café solúvel (pó) com cafeína Feijão manteiga cru Leite de ovelha cru Agrião, salsa (mais)
Alimentos com 200mg a 300mg de Ca por 100g:	Alimentos com 300 a 500mg de Ca por 100g de alimento:
Queijada de requeijão Quiche Lorraine Figos secos Soja em grão cru Miolo de avelã Farinha de soja Leite de vaca evaporado Couve galega Queijo creme para barrar Requeijão	Leite condensado Farinha de alfarroba Pimenta moída Farinha láctea tipo Cerelac Pó achocolatado com alto teor de gordura Sardinha meio gorda conservada em azeite Flocos de trigo ou de arroz enriquecidos com Cálcio, vitaminas e ferro
Alimentos com 500 a 1300 mg de Ca por 100g de alimento:	
Queijão de azeitão Queijo Alverca fresco Queijo Alcobaça Queijo Alverca curado Queijo Serra fresco Queijo serpa Queijo Évora Queijo fundido 40% de gordura Queijo roquefort Queijo Flamengo 45% de gordura Queijo Serra Curado	Queijo Flamengo 30% Queijo da ilha Leite de Vaca em pó gordo Queijo Emmental Leite Vaca em pó meio gordo Canela moída Leite de vaca em pó magro Queijo parmesão

ANEXO Q

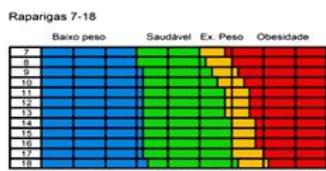
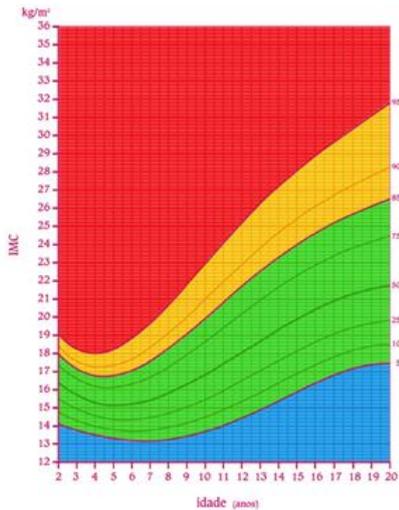
“Panfleto para Crianças e Adolescentes – Colégio S. João de Brito”



PESO _____ ALTURA _____
 Percentil IMC _____

% MASSA GORDA _____

OBESIDADE > percentil 95
 EXCESSO DE PESO > percentil 85 e < percentil 95
 SAUDÁVEL > percentil 5 e < percentil 85
 BAIXO PESO < percentil 5



PESO _____ ALTURA _____
 Percentil IMC _____

% MASSA GORDA _____

OBESIDADE > percentil 95
 EXCESSO DE PESO > percentil 85 e < percentil 95
 SAUDÁVEL > percentil 5 e < percentil 85
 BAIXO PESO < percentil 5

ANEXO R

“Panfleto para Adultos”

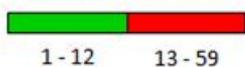
PESO _____ ALTURA _____

Índice de Massa Corporal (kg/m²)



IMC _____

Gordura Abdominal

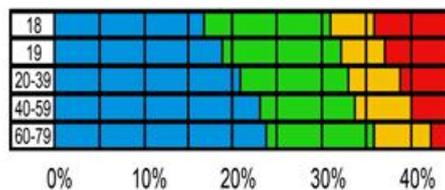


GA _____

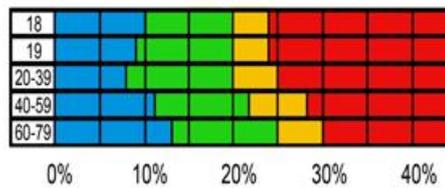
IDADE METABÓLICA _____

Massa Gorda (%) _____

Mulheres 18-79 anos de idade



Homens 18-79 anos de idade



■ Baixa ■ Adequada
■ Elevada ■ Muito Elevada

ANEXO S

“Certificado de Participação – Corrida pela Fertilidade”



ANEXO T

“Poster – 26ª Conferência da Sociedade Europeia de Psicologia da Saúde”

Body Mass Index (BMI): Are we using an informative measure in health-related studies?

Teresa de Herédia*, Filipa Pimenta, Maria Lima, Leonor da Bernarda & Joana Simões
*heredia.teresa@gmail.com

1 – Introduction

Body mass index (BMI) is a widely used measure to define clinical obesity, overweight, normal and underweight. Although broadly used in health-related fields, both in clinical and research settings, the accuracy of BMI to identify excess of body fat (Romero-Corral et al., 2008), to rely only on BMI to attain an accurate association between adiposity and disease risk might result in an imprecise estimate (Adams et al., 2007). Hence, this study aims at characterizing a sample of men and women, with different body mass index (BMI) categories, in relation to their fat, muscle mass, and basal metabolic rate (BMR).

2 – Methods

Participants

This cross-sectional research encompasses a sample of 75 adults, assessed in a pre-treatment nutrition consultation. Most participants are female (n=61; 81%), with a mean age of 42 years old (SD=14.5; Min.=20; Max.=90).

Materials

A bio-impedance analysis, namely a Tanita digital scale (Tanita Corp, Tokyo, Japan), was used to assess body mass index (BMI), overall fat percentage, visceral fat percentage, muscle mass percentage and basal metabolic rate (BMR).

Procedures and Statistical Analysis

This research is cross-sectional study with adults. This sample was recruited in a private practice nutrition consultation. APA's standards for the ethical treatment of participants were used. An exploratory analysis of distribution groups (normal, overweight and obesity according with international classification) was done, using SPSS Statistics (v.19 IBM-SPSS Inc., Chicago, IL), of participants by

3 – Results

Concerning BMI, 34 participants had normal weight (18.5kg/m²-24.9kg/m²), 35 overweight (25kg/m²-29.9kg/m²) and 6 presented obesity (≥30kg/m²).

Table 1 - Distribution of fat interval by BMI group

Body Mass Index (BMI)	Fat mass (interval)	Participants (n)
Normal (18.5-24.9kg/m ²)	Healthy	31
	Over fat	3
Overweight (25-29.9kg/m ²)	Healthy	23
	Over fat	11
	Obese	1
Obesity (≥30kg/m ²)	Over fat	3
	Obese	3

Table 2 - Distribution of visceral fat by BMI group

Body Mass Index (BMI)	Visceral fat mass (interval)	Participants (n)
Normal (18.5-24.9kg/m ²)	Healthy	34
Overweight (25-29.9kg/m ²)	Healthy	35
Obesity (≥30kg/m ²)	Healthy	5
	Excessive	1

Table 3 - Distribution of muscle mass by BMI group

Body Mass Index (BMI)	Muscle mass (interval)	Participants (n)
Normal (18.5-24.9kg/m ²)	Average	33
	Above average	1
Overweight (25-29.9kg/m ²)	Average	30
	Above average	5
Obesity (≥30kg/m ²)	Above average	6

Table 4 - Distribution of basal metabolic rate (BMR) by BMI group

Body Mass Index (BMI)	Basal metabolic rate (interval)	Participants (n)
Normal (18.5-24.9kg/m ²)	Average	32
	Positive	2
Overweight (25-29.9kg/m ²)	Negative	1
	Average	34
Obesity (≥30kg/m ²)	Negative	1
	Average	5

4 – Conclusions

Regarding fat percentage, 9% (n=3) of normal weight participants presented an over fat level; on the other hand, 66% (n=23) of overweight individuals had a healthy fat percentage. All overweight participants (n=35) had a healthy visceral fat level, and an average or good muscle mass percentage. Overweight and obese participants presented levels of basal metabolic rate between negative and average.

Body mass index (BMI) seems to be a weak anthropometric measure given it might categorize as having an unhealthy weight people who might have a healthy fat percentage or as normal weight subjects who might have excessive fat mass.

In research and clinical settings, in health-related fields, a more broad anthropometric evaluation is recommended given the limitations of BMI.

5 – References

Adams, T. D., Heath, E. M., LaMonte, M. J., Gress, R. E., Pendleton, R., Strong, M., Smith, S. C., & Hunt, S. C. (2007). The relationship between body mass index and per cent body fat in the severely obese. *Diabetes, Obesity & Metabolism*, 9, 498-500.

Romero-Corral, A., Somers, V. K., Sierro-Johnson, J., Thomas, R. J., Bailey, K. R., Collazo-Clewell, M. L., ... Lopez-Jimenez, F. (2008). Accuracy of body mass index to diagnose obesity in the US adult population. *International Journal of Obesity*, 32(6), 959-966.

ANEXO U

“Certificado de Participação – Semana da Alimentação da Camara de Loures”



DECLARAÇÃO

Declara-se que *M^a Leonor Melo da Bernarda*, finalista do Curso de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, colaborou na Campanha da Alimentação organizada pela DHSSOAS - Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Apoio Social, na semana de 10 a 14 de Outubro de 2011, através da realização de consultas de Nutrição, num total de 6 horas.

Loures, 3 de Janeiro de 2011



ANEXO V

“Certificado de Participação – FIL: Futurália”



CERTIFICADO

A Universidade Atlântica certifica que:

LEONOR BERNARDA

participou nas actividades desenvolvidas pelo departamento de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica no stand da Universidade Atlântica durante a edição de 2012 da Futurália, que decorreu de dia 14 a 17 de Março.

Bataviana, 20 de Abril de 2012


Dr. Pedro Ferraz
Director de Marketing e Comunicação da Universidade Atlântica

ANEXO W

“Certificado de Participação – 2ª Corrida da Criança: APCOI”



Certificamos que Maria Leonor Bernarda integrou o programa de voluntariado relativo à organização da 2ª Corrida da Criança promovida pela APCOI - Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil no ano de 2012.

Com a sua dedicação, profissionalismo e ética contribuiu para um futuro mais saudável para todas as crianças e famílias que participaram nesta actividade.

Cascais, 20 de Maio de 2012


Mário Silva
Presidente Executivo


associação portuguesa
contra a obesidade infantil

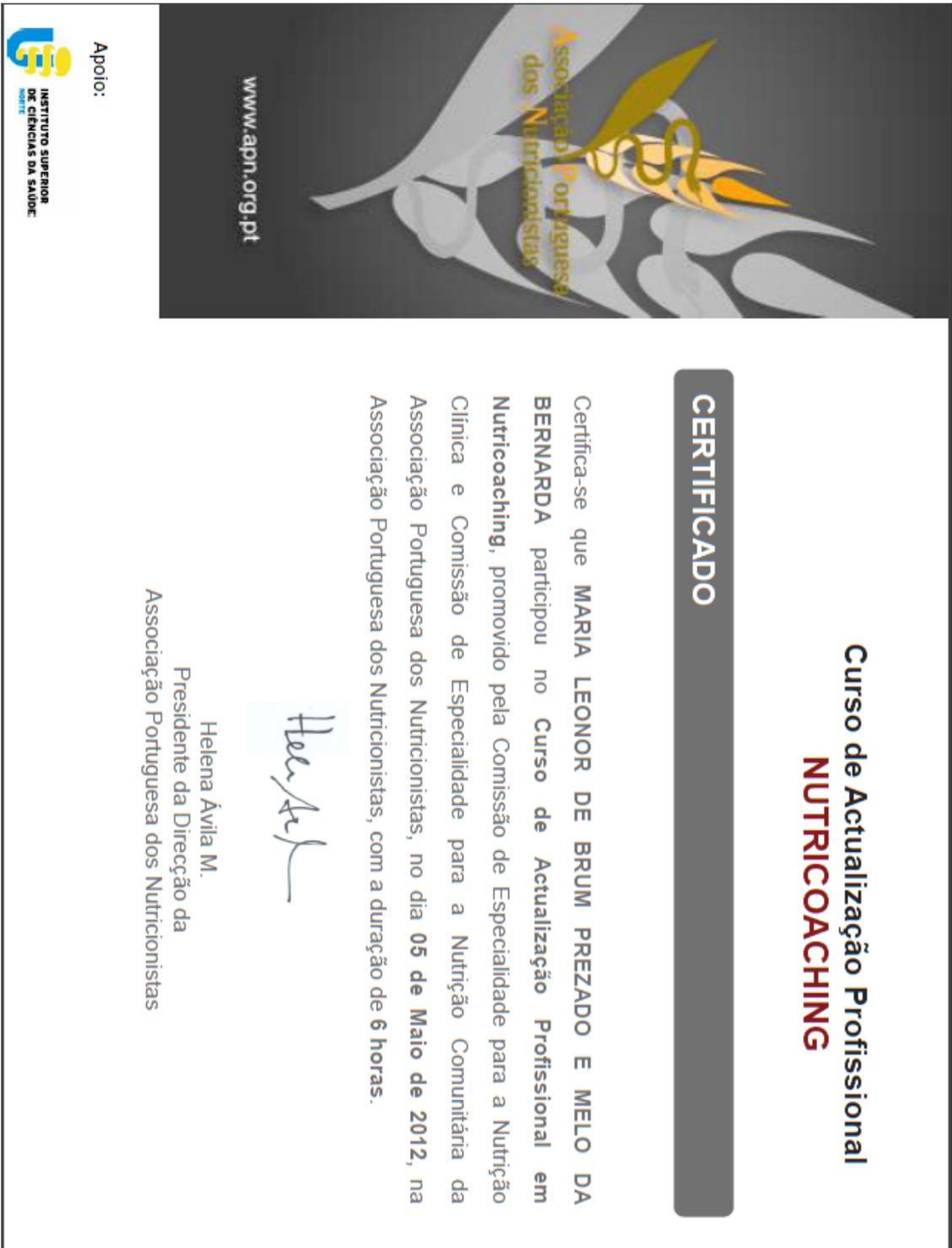
ANEXO X

“Certificado de Participação – Informação ao Consumidor, Novas Regras de Rotulagem”



ANEXO Y

“Certificado de Participação – Nutricoaching”



ANEXO Z

“Certificado de Participação – Curso de Nutrição Avançada em Diabetes”

apdp
Associação Portuguesa dos Diabéticos de Família

R. do Salas Novo 11
1250-001 Lisboa
Telefone: 2135713048
E-mail: curso@apdp.pt

Certificado de Frequência de Formação Profissional

Certifica-se que **Leonor Melo da Bernarda**, Nutricionista do(a) Nutrialma, Lda, natural de Portuguesa nascido(a) em 29/05/1988, de Nacionalidade Portuguesa e portador(a) do **Bilhete de Identidade N° 13445042**, Emitido por Lisboa em 28/08/2006, concluiu com aproveitamento o **Curso Avançado de Nutrição em Diabetes** que decorreu em 19 de Junho, 20 de Junho e 21 de Junho de 2012, com a duração de **18 horas**, com os seguintes temas:

- Apresentação
- Etiopatogenia da Diabetes tipo 1 e tipo 2
- Complicações da Diabetes
- Terapêutica da Diabetes
- Educação terapêutica
- Representações da doença
- Aceitação da doença
- Mudança de comportamentos
- Prevenção na Diabetes tipo 2
- Objectivos da Terapêutica Nutricional da Diabetes
- Hidratos de carbono
 - Determinantes da glicemia pós-prandial - Índice glicémico / carga glicémica
 - Contagem de hidratos de carbono: para quem e como fazer
- Exercícios práticos
- Outros aspectos relevantes da terapêutica nutricional da Diabetes
- Actividade física: que cuidados e o que aconselhar
- Rotulagem: o que aconselhar
- Adoçantes
- Avaliação do Curso

Lisboa, 21 de Junho de 2012
(Dec. Reg. N° 36/2002, de 23 de Abril)
(Certificado n° 248/12)

João Filipe Raposo
Director Clínico