



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória final de curso

Elaborado por: Marisa Alexandra Pereira de Carvalho Inácio Costa

Aluno nº 200992077

Orientadores: Dr.^a Rita Guerra Gonçalves e Dr.^a Maria Ana Carvalho

Barcarena

Novembro de 2013

Memória final de curso - Licenciatura em Ciências da Nutrição

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por: Marisa Alexandra Pereira de Carvalho Inácio Costa

Aluno nº 200992077

Orientadores: Dr.^a Rita Guerra Gonçalves e Dr.^a Maria Ana Carvalho

Barcarena

Novembro de 2013

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Ao longo destes 4 anos de licenciatura, foram várias as pessoas que de algum modo contribuíram para que todo este percurso fizesse sentido e às quais não poderia deixar de agradecer.

Em primeiro lugar, agradecer à minha orientadora, Dr.^a Maria Ana Carvalho, pelos ensinamentos que me transmitiu e pelo excelente modelo profissional que é. Foi sem dúvida um prazer ser sua aluna. Agradeço toda a sua disponibilidade, simpatia, confiança e amabilidade.

Às minhas queridas colegas de curso, e amigas, Ana Matias, Milene Bandarra, Mariana Santos, Patrícia Brito e em especial, à Sofia Tomás por todas as demonstrações de companheirismo e amizade. Foram vários os momentos que passámos juntas que guardo com carinho no coração.

Ao meu querido Tiago, por toda a força, palavras de incentivo e confiança que sempre depositou em mim e que tão importantes foram para nunca desistir e alcançar sempre os meus objetivos, o meu muito obrigado.

Aos meus irmãos por todo o carinho demonstrado.

Finalmente, às pessoas mais importantes da minha vida, os meus adorados Pais. Enche-me o coração saber que os deixei orgulhosos e com a sensação de mais um dever cumprido. Ao meu querido Pai por sempre me saber dizer a palavra certa, no momento certo. Por ser a minha voz da razão e o meu grande pilar. À minha linda Mãe por estar comigo em todos os momentos, pelo grande carinho e amor que me oferece sem nada pedir em troca, que tanto foi importante para superar todos os obstáculos que surgiram ao longo destes 4 anos. É a eles que dedico esta minha vitória por sempre terem acreditado em mim!

Índice

Agradecimentos	vi
Índice de figuras.....	ix
Lista de abreviaturas e siglas	x
Introdução	2
1. Objetivos.....	4
1.1. Objetivos gerais	4
1.2. Objetivos específicos.....	4
2. Descrição do estágio	6
2.1. Local e duração.....	6
2.2. Orientação.....	7
2.3. Co- orientação	7
3. Atividades desenvolvidas	8
3.1. Atividades ao nível do internamento hospitalar	8
3.2. Atividades realizadas nas consultas de nutrição.....	10
3.3. Atividades desenvolvidas no âmbito da Segurança Alimentar	11
3.4. Recolha de questionários no âmbito do projeto final de licenciatura.....	13
3.5. Outras atividades	13
Conclusão.....	20
Bibliografia	22

Índice de figuras

Figura 1 – Hospital Cuf infante Santo – edifício principal.....	6
Figura 2 – Futurália- Stand UATLA - FIL	15
Figura 3 – Jogos tradicionais – Manhã MUN-SI - Oeiras	16

Lista de abreviaturas e siglas

DCV – Doenças cardiovasculares

HCIS – Hospital CUF Infante Santo

IMC – Índice de massa corporal

MUST - Malnutrition Universal Screening Tool

NRS – Nutritional Risk Screening

Introdução

A prática clínica nutricional, quer em unidades de saúde básicas, quer em clínicas ou consultórios, tem crescido de forma significativa nos últimos tempos devido ao aumento da prevalência de doenças crônicas e da capacidade em aceitar e reconhecer que, a adoção de uma alimentação saudável, pode ser fundamental e influenciar, de forma positiva, essas mesmas doenças. A dietoterapia é cada vez mais reconhecida como um tratamento que poderá atuar de forma isolada ou coadjuvante de doenças como obesidade, DCV, hipertensão, diabetes mellitus, osteoporose, cancro, entre outras (Fisberg, Marchioni, Colucci, 2009).

Monitorizar o estado nutricional de um indivíduo é importante na medida em que podem ser identificados casos em que o paciente se encontra ou não em risco nutricional, podendo intervir e colaborar na promoção ou recuperação da sua saúde. Trata-se portanto, de estudar a relação entre o consumo de alimentos e as necessidades nutricionais da pessoa (Institute of Medicine, 2000).

Os Estágios Profissionalizantes I e II, os quais assumem o propósito deste trabalho, integraram o plano de estudos da licenciatura em Ciências da Nutrição. Ambos foram realizados essencialmente em meio hospitalar, tendo a prática clínica estado muito presente, sendo por isso um foco central deste trabalho.

O estágio visa a consolidação de conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, representando um primeiro contato com o meio profissional.

Assim sendo, a presente memória final de curso, destina-se a descrever todas as atividades desenvolvidas ao longo de 450 horas de estágio correspondentes aos 7º e 8º semestres da licenciatura, assim como a caracterização das instituições envolvidas.

1. Objetivos

1.1. Objetivos gerais

- ✓ Consolidar e aplicar conhecimentos adquiridos ao longo dos 4 anos da Licenciatura em Ciências da Nutrição;
- ✓ Exercer e explorar diversas áreas da Nutrição;
- ✓ Compreender o papel que um nutricionista pode desempenhar no âmbito hospitalar, clínico e de segurança alimentar;
- ✓ Adquirir experiência profissional, desenvolvendo a autonomia e desempenho individual, visando uma futura integração no mercado de trabalho;
- ✓ Adquirir atitudes profissionais bem como o aperfeiçoamento dos princípios éticos e deontológicos;
- ✓ Integrar equipas multidisciplinares, desenvolvendo espírito de equipa e trabalho em grupo;
- ✓ Compreender o funcionamento e a organização de um serviço hospitalar.

1.2. Objetivos específicos

1.2.1. Objetivos específicos em meio de internamento hospitalar

- ✓ Integrar uma equipa multidisciplinar do serviço de Dietética e Nutrição, constituído por Dietistas, Técnicos de Saúde e Auxiliares Técnicos de Alimentação;
- ✓ Avaliar o estado nutricional de doentes no Hospital CUF Infante Santo através da ferramenta *MUST*;
- ✓ Realizar dietas Personalizadas;

- ✓ Compreender que tipo de dieta utilizar face à patologia do doente;
- ✓ Avaliar semanalmente o estado nutricional de doentes em Cuidados Paliativos;
- ✓ Estabelecer medidas e alternativas alimentares em caso de desnutrição em doentes nos Cuidados Paliativos;

1.2.2. Objetivos específicos em consultas de nutrição

- ✓ Obter conhecimentos através da observação de consultas de nutrição realizadas no *hospital de dia* - unidade de *hemato-oncologia*, e ainda ao nível de consulta externa;
- ✓ Compreender as várias metodologias de trabalho adotadas por cada nutricionista;
- ✓ Perceber que estratégias utilizar para cada doente de acordo com o seu objetivo;
- ✓ Aprender em que casos prescrever um plano alimentar detalhado ou apenas realizar um aconselhamento nutricional.

1.2.3. Objetivos específicos em segurança alimentar

- ✓ Aplicar questionários de satisfação alimentar;
- ✓ Realizar check lists quinzenais no âmbito do cumprimento das normas de higiene e segurança alimentar;
- ✓ Realizar provas diárias de todos os pratos servidos ao almoço e efetuar comentários numa folha de registos;
- ✓ Supervisionar todo o empratamento decorrente à hora de almoço na cozinha do hospital.

2. Descrição do estágio

2.1. Local e duração

Os estágios profissionalizantes I e II realizaram-se Hospital CUF Infante Santo, em Alcântara - Lisboa. Esta instituição é a mais emblemática unidade da *José de Mello Saúde* tendo sido inaugurado em 1945, altura em que se designava apenas de *Hospital da CUF*. Atualmente continua a ser uma unidade de referência na prestação privada de cuidados de saúde em Portugal (Hospital CUF, 2012).

O HCIS dispõe de internamento, bloco operatório, atendimento permanente, consulta pediátrica não programada e consultas de especialidade (Hospital CUF, 2012).

O estágio, na sua totalidade, teve lugar em dois locais diferentes: no edifício principal do HCIS, onde decorreram as atividades no internamento (24 horas e cuidados paliativos), nas instalações alimentares e ainda as consultas em hemato-oncologia (hospital de dia). Realizou-se também ao nível de consulta externa, onde existem diversas especialidades. Trata-se de um centro clínico situado num edifício fora do hospital, mais propriamente na Avenida Infante Santo, também em Alcântara.

As atividades desenvolvidas nesta unidade de saúde decorreram durante o 1º e 2º semestre, cerca de quatro vezes por semana, no período de 13 de Novembro de 2012 até 11 de Outubro 2013, tendo sido realizadas um total de 450 horas de estágio.



Figura 1 - Hospital CUF Infante Santo - edifício principal

2.2. Orientação

O presente estágio, no âmbito da licenciatura em Ciências da Nutrição, teve a orientação interna da Dr.^a Maria Ana Carvalho, nutricionista, docente na Universidade Atlântica e investigadora no Instituto de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina de Lisboa.

2.3. Co- orientação

No Hospital CUF Infante Santo, o estágio teve como orientadora principal a Dr.^a Rita Guerra Gonçalves, coordenadora da área de Gestão Hoteleira do Hospital e ainda a colaboração das nutricionistas Dr.^a Ana Tavares e Dr.^a Sofia Ferreira.

3. Atividades desenvolvidas

3.1. Atividades ao nível do internamento hospitalar

Nos primeiros dias, o plano de trabalho começou por ser algo muito observacional. Perceber qual a metodologia de trabalho, integrar e conhecer a equipa clínica para posteriormente proceder a tarefas com uma vertente mais prática.

Posto esta fase inicial, passou a existir um maior nível de autonomia e dinamismo por existir já um conhecimento de toda a equipa integrante do serviço, constituída por médicos, enfermeiros, nutricionistas e auxiliares de ação médica.

Uma das funções desempenhadas foi a elaboração de dietas personalizadas para os doentes (Anexo II). Por norma, a dieta atribuída ao doente é prescrita pelo médico e só em casos de dietas personalizadas o Nutricionista poderá intervir. Assim, sempre que entrava no internamento um doente com prescrição de uma dieta personalizada, era uma das funções a elaboração da mesma que deveria ser constituída por, pequeno-almoço, meio da manhã (caso o doente desejasse), almoço, lanche, jantar e ceia. Para a realização da dieta e para que os doentes pudessem fazer as suas escolhas dentro das opções facultadas pelo serviço de alimentação, era necessária a entrega de um plano de ementas.

As dietas personalizadas foram elaboradas em sistema informático do hospital, ficando registadas no mesmo. Depois, seguiam para aprovação da Técnica de Nutrição responsável pelo serviço sendo encaminhadas posteriormente para a cozinha, local onde se elaborariam os pratos.

Diariamente procedeu-se a uma visita por todos os quartos, com o intuito de verificar se existiam irregularidades com a alimentação e atender à satisfação dos pacientes. Os casos mais solicitados foram: pedidos de exclusão de alguns alimentos da dieta por não serem apreciados, alteração da consistência devido a dificuldade de deglutição, refeições mais ligeiras devido a indisposição e falta de apetite.

Nos casos em que se detetasse alguma anormalidade com a dieta prescrita ao doente, poderia sempre ser reportada ao médico responsável e efetuar as alterações convenientes, mediante aprovação do mesmo.

Foram também elaborados planos alimentares para os doentes aos quais seria atribuída alta médica, no sentido de poderem consultar um “guia alimentar” para os primeiros tempos fora do hospital. Para a elaboração destes planos procedia-se a um diálogo com o enfermeiro responsável para esclarecimento de algumas questões sobre o doente e ainda, à consulta do dossier clínico do doente, com todas as informações clínicas e pessoais do mesmo. Posteriormente o plano era explicado detalhadamente à pessoa que iria ter alta ou, em alguns casos, aos familiares ou cuidadores.

Para além destas atividades realizadas ao nível do internamento, surgiu também a oportunidade de colaborar com a equipa responsável pelos Cuidados Paliativos. Trata-se de uma unidade bastante recente no HCIS, tendo-se destacado como uma experiência muito enriquecedora.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, define-se Cuidados Paliativos como cuidados ativos, globais, prestados aos doentes cuja afeção não responde ao tratamento curativo. A sua finalidade prende-se com a obtenção da melhor qualidade de vida possível para os doentes e suas famílias. A vida é afirmada e a morte encarada como um processo normal que não é acelerado nem retardado. Procura-se ainda aliviar as dores e outros sintomas e integrar aspetos psicológicos e espirituais nos cuidados aos doentes (Gonçalves, 2002).

Para uma melhor administração de Cuidados Paliativos é necessário um grupo de pessoas que trabalhem em equipa. Esta encontra-se coletivamente empenhada no bem-estar global do doente e também da sua família (Twycross, 2003).

Esta unidade iniciou-se há cerca de um ano e como tal é ainda constituída por poucos doentes. É formada por uma equipa pequena, mas muito dedicada e atenciosa com uma sensibilidade e uma vertente humana muito enriquecida.

O fato de ser uma equipa pequena permitiu um maior contato e aproximação com esta realidade. Inicialmente o trabalho com estes doentes começou pela avaliação do seu estado nutricional, com recurso ao NRS. O acompanhamento dos doentes em Cuidados Paliativos foi feito semanalmente procedendo-se à sua pesagem, sempre que possível, de modo a haver um controlo regular do seu peso. Em caso de risco nutricional, tentou-se arranjar formas de melhorar o estado nutricional do doente. Por exemplo, num caso particular, o doente encontrava-se bastante deprimido e aparentava não ter apetite à hora de almoço. Apenas ingeria a sopa e a sobremesa. Assim, uma das soluções apresentadas para a melhoria do seu estado nutricional passou pela introdução da carne ou do peixe, triturados na sopa assim como a adição de molhos, para aumentar o aporte calórico.

Nesta unidade sem dúvida que o apoio a nível nutricional foi bastante importante. Contudo, existiu uma outra vertente. Uma vertente humana que acaba por ser posta em prática muito naturalmente. O diálogo com estes doentes é muito importante. Sentirem que estão a ser ouvidos e acarinhados oferece-lhes alguma confiança e animo. Estar presente ao máximo à hora das refeições a fim de certificar que estavam distraídos enquanto comiam, não pensando por isso nas doenças e demais sintomas que acabavam por lhes retirar o apetite, foi um dos grandes desafios.

É muito importante que se estabeleça uma aliança com os doentes, isto é, saber aceitar, ser atencioso, escutar, explicar, acordar prioridades e objetivos e ainda, tão ou mais importante, aceitar a recusa de tratamento (Twycross, 2003).

3.2. Atividades realizadas nas consultas de nutrição

A presença nas consultas de nutrição foi apenas de carácter observacional tendo, exclusivamente, como única componente prática, a realização das medições antropométricas, nomeadamente, peso, estatura e perímetro da cintura, ao paciente.

Foram observadas consultas de três nutricionistas diferentes (Anexo III), tornando-se ainda mais interessante por poder assistir e aprender métodos de trabalho distintos. Ainda assim, todas seguiam por norma, a mesma sequência. Inicialmente, e após efetuadas as medições antropométricas, procedia-se à avaliação do IMC do doente. De seguida, iniciava-se uma conversa com o doente com o intuito de perceber os motivos

que o levaram até à consulta e quais os seus objetivos e metas pretendidas. Depois, colocavam-se algumas questões por parte das nutricionistas, com o propósito de saber informações acerca da história clínica da pessoa, solicitando, sempre que possível, análises bioquímicas para verificar todos os parâmetros importantes. Para finalizar a consulta, era efetuado um plano alimentar ou, caso se achasse mais pertinente, apenas um aconselhamento alimentar a fim de educar o doente e ajudá-lo a corrigir alguns erros alimentares. Por norma era aconselhada uma visita mensal com o propósito de verificar se os planos alimentares prescritos estavam a correr da melhor forma e serem reajustados de acordo com a evolução da pessoa.

3.3. Atividades desenvolvidas no âmbito da Segurança Alimentar

Os hospitais, assim como os hotéis, restaurantes, cantinas e escolas, servem por dia grandes quantidades de comida a muitas pessoas, sendo por isso considerados grandes unidades de serviço de refeições e *catering* (Manask, 2002).

O serviço de alimentação hospitalar é considerado como um processo bastante complexo. Grande parte de surtos de infeções que possam advir do meio hospitalar, acabam por dar origem a doenças graves uma vez que, as pessoas internadas estão, por conseguinte, mais vulneráveis e portanto, mais suscetíveis do que as pessoas saudáveis em serem infetadas, sofrendo por isso consequências graves (Bas, *et al.*, 2005 e Lund, *et al.*, 2009).

A higiene alimentar deve por isso, requerer um cuidado redobrado nos hospitais, devendo estar presentes as devidas medidas preventivas (Angelillo, *et al.*, 2001 e El Dereá, *et al.*, 2008).

No âmbito da Segurança Alimentar foram realizadas várias tarefas no sentido de certificar que todas as normas de higiene e segurança estavam asseguradas bem como a qualidade das refeições servidas aos doentes internados no hospital.

Foram aplicados vários inquéritos de satisfação alimentar aos doentes em internamento. Estes atribuíram uma pontuação de 0 a 10 valores às várias questões que lhes foram colocadas com o objetivo de perceber qual o grau de satisfação em relação às refeições

que lhes foram servidas. Posteriormente estes questionários iriam ser avaliados para efetuar, caso necessário, alterações na cozinha, nomeadamente, na confeção dos pratos.

Diariamente, antes dos almoços serem servidos, sempre por volta das 11h30, foram realizadas provas alimentares. Em primeiro lugar, era retirada uma pequena amostra de todos os alimentos disponíveis, estando, por norma, presente, carne e peixe, arroz, massa, batata e legumes diversos. Em seguida estes alimentos eram provados por três elementos (estagiária, técnica de nutrição e auxiliar de alimentação), procedendo às devidas apreciações das características sensoriais, numa folha de registos para o efeito. Caso algum alimento não se encontrasse em condições de ser servido, seria reportado à chefe da cozinha que posteriormente daria indicação para que se confecionasse de novo.

Após este processo, seguia-se a observação do empratamento, constituída por um cozinheiro e um nutricionista. Uma das tarefas a realizar imediatamente após o empratamento prendia-se com a verificação dos tabuleiros, já nos carros de aquecimento, a fim de confirmar se o prato servido estava de acordo ou não com a dieta prescrita ao paciente.

O HCIS possui ainda, um pequeno refeitório, onde são servidas refeições apenas aos colaboradores do hospital. Por dia, existiam à escolha 3 pratos. A função realizada no refeitório passou pelo cálculo do valor energético de cada prato disponível para que as pessoas tivessem essa informação no ato da escolha do seu almoço.

Quinzenalmente foram preenchidas check lists para verificação do cumprimento das normas de higiene e segurança alimentar. Nesta lista foram tidos em conta vários parâmetros a avaliar relativamente a: receção de mercadorias, armazenagem (na despensa e armazenagem a frio), preparação, confeção, empratamento, distribuição (refeitório), amostras, manipuladores e resíduos. Nestas check lists e dependendo do parâmetro em questão, anotou-se se estes estavam *conformes* ou *não conformes* registando as observações necessárias.

Todas as atividades dentro da cozinha do Hospital foram realizadas com o devido fardamento (toca e bata).

3.4. Recolha de questionários no âmbito do projeto final de licenciatura

No âmbito do projeto final de licenciatura intitulado “Avaliação do consumo alimentar em doentes hospitalizados e associação com o risco de desnutrição” utilizou-se o local de estágio para aplicação dos questionários necessários à realização do projeto. Para avaliação do consumo alimentar dos doentes utilizou-se um inquérito do projeto *Nutrition Day*. O *Nutrition Day* consiste num estudo com a duração de um dia e visa a realização de uma auditoria ao estado nutricional dos doentes assim como, aos cuidados nutricionais, em meio hospitalar. Trata-se de um projeto que, surgiu no âmbito da Resolução do Conselho Europeu resAP, tendo por objetivo, a consciencialização e sensibilização dos profissionais de saúde e restantes funcionários que exerçam funções em meio hospitalar, para os problemas associados à nutrição de doentes hospitalizados (APNEP, 2012).

Por outro lado, para a avaliação do risco de desnutrição dos pacientes, e em que concerne a segunda parte do trabalho, aplicou-se o MUST, uma ferramenta universal para rastreio da malnutrição (BAPEN, 2010).

Estes dois inquéritos foram aplicados semanalmente, em dias alternados para evitar repetição de doentes. Foram incluídas pessoas adultas e aptas a responder às questões, sendo as respostas anotadas pela autora do trabalho e não pelos próprios. Este trabalho decorreu sempre à hora do almoço, imediatamente após a recolha dos tabuleiros pelas auxiliares de ação médica.

3.5. Outras atividades

3.5.1. Participação na comissão organizadora da “III Semana da Nutrição” na Universidade Atlântica

Pelo terceiro ano consecutivo, foi realizado na Universidade Atlântica, a Semana da Nutrição. Esta iniciativa decorreu no dia 2 de Maio de 2013 com a apresentação de várias palestras. Os temas das palestras foram pensados pela comissão organizadora tendo ficado, cada membro, responsável pela execução dos seus contatos a fim de angariar oradores e ainda patrocínios. Assim, os temas escolhidos foram: *Alimentação nos primeiros 1000 dias de vida, alimentos funcionais, nutrição em*

oncologia, tratamento farmacológico da obesidade, alimentação desportiva e, finalmente, o papel de um nutricionista em hotelaria.

Foram elaborados ainda, cartazes e *flyers* havendo ainda uma divulgação pela internet. Após a divulgação da III Semana da Nutrição, procedeu-se ao registo de todas as inscrições a fim de poder organizar da melhor forma todo o evento.

Realizaram-se ainda dois *coffee breaks*, entre as várias palestras, da parte da manhã e da tarde. Para a sua confeção, contou-se com o apoio da *Coca-Cola*, *Sumol - Compal*, e águas *Serra da Estrela*. Os restantes alimentos foram adquiridos com o dinheiro obtido pelas inscrições.

Para que o evento decorresse da melhor maneira, foi necessário um grande espírito de equipa e sentido de organização

3.5.2. Participação no evento da “Futurália” em representação do curso de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica

A Futurália é um evento realizado na Feira Internacional de Lisboa (FIL), dedicado à educação, formação e orientação educativa. Conta com a presença de diversas instituições não só de Portugal, mas também de outros países que apresentem as suas ofertas de formação para jovens, adultos e profissionais. O espaço da FIL fica composto por cursos universitários, formação profissional, cursos no exterior, mestrados e cursos de pós graduação, escolas e empresas de recrutamento (FIL, 2013).

A participação neste evento ocorreu com o intuito de representar o curso de Ciências da Nutrição, no *stand* da Universidade Atlântica no dia 16 de Março de 2013.

Para além da divulgação do curso e esclarecimentos de várias questões que foram colocadas sobre o mesmo, procedeu-se ainda, à avaliação do estado nutricional de todos os participantes interessados. Para isso, recorreu-se à pesagem e medição dos indivíduos com posterior cálculo do seu IMC.



Figura 2 – Futurália -Stand UATLA – FIL

3.5.3. Participação como observadora num projeto de investigação no âmbito da validação de critério de um questionário *online* de avaliação do consumo alimentar dirigido a crianças em idade escolar

Este trabalho surgiu no âmbito do projeto de doutoramento da Dr.^a Maria Ana Carvalho, do Instituto de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina de Lisboa.

As atividades desenvolvidas ocorreram entre 20 de Maio e 14 de Junho em duas escolas públicas da região de Lisboa: a escola E.B.1 do Casalinho da Ajuda e a escola B.I/J.I Vasco da Gama. O propósito deste trabalho foi a validação de critério de um questionário *online* – PAC24 - com a finalidade de avaliar o consumo alimentar de crianças em idade escolar. Para isso, procedeu-se à observação do consumo alimentar durante o almoço realizado na cantina escolar pelas crianças do 2º, 3º e 4º ano do 1º ciclo do ensino básico, tendo sido aplicado no dia seguinte o questionário de avaliação do consumo alimentar dirigido às crianças por forma a comparar aquilo que as crianças consumiram com o que reportaram ter consumido.

Para desenvolver esta atividade foram necessários vários procedimentos antes e após a observação das refeições das crianças, nomeadamente: 1 – pesagem das porções

alimentares servidas às crianças ao almoço pelo refeitório escolar; 2 – observação em simultâneo de duas crianças selecionadas de forma aleatória, durante o período do almoço, nunca com uma distância inferior a 1,5 metros, registando todos os alimentos consumidos numa folha de registo; 3 – pesagem da quantidade de alimento deixada no prato sendo possível através deste passo, precisar a quantidade real ingerida pela criança.

Num dos dias em que decorreu o estudo, realizou-se uma avaliação inter-observadores com o propósito de testar a fiabilidade inter-observadores. No final os observadores compararam os registos e resultados entre si.

3.5.4. Participação no evento manhã MUN-SI no Parque dos Poetas – Oeiras

No dia 15 de Junho teve lugar em Oeiras, no Parque dos Poetas, uma manhã diferente, repleta de atividades direcionadas para os mais pequenos. As crianças, acompanhadas pelas famílias, realizaram diversas atividades por todos os *ateliers* situados ao longo do parque. O evento teve vários jogos tradicionais, dança e *snacks* saudáveis, aliando a prática variada de atividade física, com muita diversão. A manhã MUN-SI foi aberta a todos os interessados, de forma gratuita, promovendo um estilo de vida saudável.



Figura 3 – Jogos Tradicionais - Manhã MUN-SI – Oeiras

3.5.5. Tertúlia de Nutrição e Desporto – ANEN

No dia 24 de Abril, pelas 17 horas, teve lugar na Universidade Atlântica, a Tertúlia de Nutrição e Desporto, cujos oradores foram: Dr. Bruno Pereira (nutricionista da unidade de Medicina Desportiva e Controlo de Treino do Centro de Alto Rendimento do Jamor, Instituto Português de Desporto e Juventude) e ainda a atleta Susana Francisco (representante do Sporting Clube de Portugal, estudante do 4º ano da licenciatura em Dietética e Nutrição, estagiária da unidade de Medicina Desportiva e Controlo de Treino do Centro de Alto Rendimento do Jamor, Instituto Português de Desporto e Juventude).

Este evento foi promovido pela Associação Nacional de Estudantes de Nutrição, no âmbito do *I Ciclo de Workshops e Tertúlias da ANEN*.

3.5.6. XII Congresso de Alimentação e Nutrição

Nos dias 16 e 17 de Maio, decorreu no Centro de Congressos de Lisboa, o XII Congresso de Alimentação e Nutrição, promovido pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas que contou com diversas conferências e *workshops*. Este congresso foi de extrema importância enriquecendo os conhecimentos nas várias áreas que a nutrição envolve. Estimular a investigação científica nas vertentes da nutrição e alimentação; promover a divulgação dos recentes desenvolvimentos das ciências da nutrição e das suas aplicações; incentivar a troca de experiências na área das ciências da nutrição, foram alguns dos grandes objetivos do XII Congresso de Alimentação e Nutrição (ANEN, 2013).

3.5.7. Ação de alimentação na Associação Luís Pereira da Mota

Nos dias 28 e 29 de Outubro de 2013, pelas 17h45, decorreram em Loures, na Associação Luís Pereira da Mota, duas ações de alimentação, destinadas aos pais das crianças. No dia 28 a palestra foi dirigida aos pais de bebés com idades

compreendidas entre os 4 e os 36 meses (Anexo IV). No dia seguinte foi direcionada aos pais de crianças entre os 3 e os 5 anos de idade (Anexo V).

O principal objetivo das duas ações surgiu no sentido de promover e desenvolver hábitos alimentares saudáveis desde a infância, começando por ensinar e educar as atitudes dos pais.

Conclusão

Os Estágios Profissionalizantes I e II revelaram-se de extrema importância ao longo de todo o percurso académico permitindo o domínio de várias competências assim como a obtenção de novas aprendizagens.

Ambos comportaram experiências bastante enriquecedoras, em vários campos diferentes, passando pela nutrição ao nível hospitalar e de internamento, clínico e de segurança alimentar tendo sido igualmente gratificante trabalhar em qualquer uma delas.

Por outro lado, concederam a oportunidade de por em prática os conhecimentos adquiridos ao longo dos quatro anos de licenciatura em que foi possível uma primeira intervenção como nutricionista com a realidade profissional.

Aprender a trabalhar em equipa, integrar equipas multidisciplinares, inteirar hierarquias e encarar todos os desafios com humildade e respeito foi uma parte crucial desta experiência na medida em que se torna um excelente ensinamento para qualquer pessoa, quer como cidadão, quer como trabalhador.

Foram surgindo vários desafios, tanto ao nível dos estágios, como das restantes atividades realizadas, que foram superados com empenho, trabalho e dedicação.

Dadas as tarefas realizadas, compreende-se o Estágio Profissionalizante como um grande contributo para a perceção do papel que um nutricionista pode desempenhar no mercado de trabalho.

Assim, conclui-se que foram atingidos os objetivos, quer gerais, quer específicos, com sucesso fazendo-se por isso um balanço positivo de todo este percurso.

Bibliografia

Angelillo, IF. Viggiani, NMA. Greco, RM. Rito, D. 2001. HACCP and Food Hygiene in Hospital: Knowledge, Attitudes, and Practices of Food services Staff in Calabria, Italy. *Infection Control and Hospital Epidemiology*, 22(6):363-69.

Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica 2013. *O Nutrition Day in European Hospitals* [online]. Porto: APNEP. Disponível: <http://apnep.pt/APNEP2013/index.php/nutrition-day> [acedido a 2 de Setembro de 2013].

Associação Portuguesa dos Nutricionistas 2013. *XII Congresso de e Nutrição e Alimentação* [online]. Lisboa: ANEN. Disponível: <http://www.cna.org.pt/ver.php?cod=0M> [acedido a 22 de Setembro 2013].

BAPEN 2010. *Malnutrition Universal Screening Tool* [online]. Redditch: Malnutrition Advisory Group. Disponível: www.bapen.org.uk [acedido a 16 de Setembro de 2013].

Bas, M. Temel, M. Ersun, A. Kivanç, G. 2005. Prerequisite Programs and Food Hygiene in Hospitals: Food Safety Knowledge and Practices of Food Service Staff in Ankara, Turkey. *Control and Hosp Epidemiol*, 26(4):420-24.

El Derea, H. Salem, E. Fawzi, M. Abdel, Azeem, M. 2008. Safety of patient meals in 2 hospitals in Alexandria, Egypt before and after training of food handlers. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 14(4):941-52.

Feira Internacional de Lisboa 2013. *Futurália, uma formação para todos* [online]. Lisboa: FIL. Disponível: <http://www.futuralia.fil.pt> [acedido a 30 de Março de 2013].

Fisberg, R. Marchioni, D. Colucci, A. 2009. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*, 53-5.

Gonçalves, F. (2002). *Controlo de sintomas no cancro avançado* (1ª ed). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Hospital CUF Infante Santo. 2012. *O Hospital CUF Infante Santo* [em linha]. Disponível em: <http://www.hospitalcufinfantesanto.pt> [consultado em 2 de Setembro de 2013].

Institute of Medicine 2000. *Dietary Reference Intakes: Applications in Dietary Assessment*, Washington (DC), National Academy Press.

Lund, BM. O'Brien, SJ. 2009. Microbiological safety of food in hospitals and other healthcare settings. *The journal of hospital infection*, 73(2):109-20.

Manask AM 2002. *The complete guide to food service in cultural institutions*, New York, John Wiley and sons.

Twycross, R. (2003). *Palliative Care* (4^a ed.). Oxford, Climepsi Editores.