



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**MEMÓRIA FINAL DE CURSO**

Elaborado por Milene Coelho Bandarra

Aluno nº200992109

Orientador: Prof. Doutora Ana Afonso

Barcarena

Novembro 2013

Universidade Atlântica  
Licenciatura em Ciências da Nutrição

**MEMORIA FINAL DE CURSO**

Elaborado por Milene Isabel Coelho Bandarra

Aluno nº 200992109

Orientador Interno: Prof. Doutora Ana Afonso

Barcarena  
Novembro 2013

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

### **Agradecimentos**

A instituição Câmara Municipal de Oeiras, escola de futebol Dargon Force- Lisboa e Unidade de saúde familiar Alba Saúde em que realizei atividades durante o período de estágio, agradeço pela forma como me receberam e como me auxiliaram, especialmente aos coordenadores externos pela sua total disponibilidade.

A todo o corpo docente que me proporcionou o conhecimento e aprendizagem ao longo destes quatro anos de licenciatura, especialmente a orientadora interna Dra. Ana Afonso pelo seu interesse no percurso do aluno.

## **Índice**

Agradecimentos .....	IV
Índice .....	V
Índice de figuras e Tabelas .....	VII
Lista de abreviaturas e siglas .....	VIII
Introdução.....	2
<b>1. Objetivos .....</b>	<b>4</b>
1.1 Objetivos gerais .....	4
1.2 Objetivos específicos .....	4
<b>2. Descrição do Estágio.....</b>	<b>8</b>
2.1 Local e duração.....	8
2.2. CEIDES .....	8
2.3. Câmara Municipal de Oeiras .....	8
2.4 .Escolas de futebol Dragon Force-Lisboa.....	9
2.5. Unidade de Saúde Familiar Albasáude- CS Rio de Mouro .....	10
2.6. Orientação e Co-orientação .....	10
<b>3. Atividades desenvolvidas .....</b>	<b>12</b>
3.1 CMO e CEIDES .....	12
3.1.1 Projeto Municípios e Saúde Infantil (MUN-SI) .....	12
3.1.2 Portal da Educação – Nutrição e Saúde .....	14
3.1.3 Programa de Educação Ambiental- Alimentação Sustentável.....	15
3.1.4 Almoço Natal- Idosos .....	17
3.1.5 Palestra Secundario- "Mitos Alimentares" .....	18
3.1.6. Colaboração Projeto Nestlé- “Apetece-me” .....	19

3.1.7 Palestra ""Promoção de hábitos Saudáveis nos Idosos" .....	19
3.1.8 Acompanhamento de ação de fiscalização - Refeitórios escolares .....	20
3.2 Dragon Force-Lisboa .....	21
3.2.1 Avaliação antropométrica dos atletas .....	21
3.2.2 Consulta de acompanhamento Nutricional .....	22
3.2.3 Equipas de Competição – Elaboração de ementas.....	24
3.2.4 Atividade temática - "Taça da Saúde" .....	24
3.2.5 Atividade temática- “Taça do Ambiente” .....	26
3.2.6 Atividade comemorativa "Dia Mundial da criança " .....	26
3.2.7 Elaboração de <i>flyer</i> " Dicas para elaboração de lancheiras saudáveis” .....	27
3.3 Unidade de Saúde Familiar Albasaúde .....	28
3.3.1 Nutrição clínica- acompanhamento utente em Consulta de Nutrição.....	28
3.3.2 Descrição de um exemplo de uma primeira consulta .....	30
3.3.3 Descrição de um exemplo de uma consulta de acompanhamento .....	31
3.3.4 Acompanhamento de doentes Diabéticos .....	32
3.3.5 Elaboração de Poster informativo- “Maio, Mês do coração” .....	32
3.3.6 Elaboração de guias rápidos para uso em Consultório .....	33
3.3.7 Elaboração de Poster informativo “SABIA QUE?” .....	33
<b>4. Outras Atividades .....</b>	<b>34</b>
4.1 Participação em "Rastreios Nutricionais- ANEN" .....	35
4.2 Participação comissão organizadora" III Semana da Nutrição" .....	35
4.3 Participação "Manhã-MUNSI" .....	36
4.4 Participação em Palestras e Eventos .....	33
Conclusão .....	38
Bibliografia.....	40

Índice de figuras

Fig. 1 – Atividade MUN-SI, Coroa elaborada pelas crianças.....	13
Fig.2 –Atividade MUN-SI, elaboração Sopa de legumes.....	14
Fig. 3 – Vista panorâmica Almoço Natal .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b> 7
Fig. 4 – Ação Secundario no afitiatro.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b> 9
Fig.5- Sessão Idosos “Hábitos Saudáveis nos Idosos”.....	20
Fig.6- Conversa com os desportistas- Taça da Saúde.....	25
Fig.7- Stand de artes plásticas.....	35
Fig.8-Aula de Yoga.....	35

**Lista de abreviaturas e siglas**

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

CMO – Câmara Municipal de Oeiras

DASD – Departamento de Ação Social e Desporto

DASSJ – Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude

DAE- Departamento de Ambiente e Equipamento

DE – Departamento de Educação

DMDSC – Direção Municipal de Desenvolvimento Social e Cultural

EP – Estágio Profissionalizante

MUN-SI – Municípios e Saúde Infantil

PEA- Programa de Educação Ambiental

ANEN- Associação Nacional de Estudantes de Nutrição

DF- Dragon Force

USF AlbaSaúde- Unidade de Saúde Familiar Albasaúde





## **Introdução**

A presente memória final de curso foi solicitada de forma a refletir o que foi o desenvolvimento e a prestação ao longo do estágio profissionalizante I e II.

O Estágio Profissionalizante, a desenvolver ao longo do 4º ano de licenciatura de Ciências da Nutrição na Universidade Atlântica, é uma etapa que consiste na colocação da prática do que tem sido desenvolvido ao longo dos três anos anteriores, onde foi adquirido meios científicos e técnicos. É também a fase onde existe o contacto direto com a comunidade, no sentido do confronto com as relações interpessoais, adquirir conhecimento acerca do comportamento do profissional de saúde numa instituição e em muitas outras situações com o objetivo de desenvolver aptidões e ferramentas para a vida profissional futura.

O Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) da Universidade Atlântica; A Câmara Municipal de Oeiras, para exercer funções dentro da saúde comunitária; A Unidade de Saúde Familiar AlbaSaúde (USF AlbaSaúde), extensão do Centro de Saúde de Rio de Mouro( CS Rio de Mouro) e Escola de Futebol Dragon Force (DF), pertencente ao Futebol Clube do Porto foram os locais escolhidos para a realização do estágio. A escolha foi influenciada por permitir não só a experiência na área clínica, mas também na área de nutrição desportiva, saúde pública e investigação clínica. Esta vasta dimensão de áreas possibilitou uma maior clareza quanto aos objetivos futuros aquando da finalização do curso e ingresso na prática profissional. O estágio decorreu durante o 7º e 8º semestre da licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica.

Ao longo do estágio profissionalizante II foram também realizadas atividades complementares, independentes dos locais de estágio acima referidos, tais como a participação na comissão organizadora da III Semana da Nutrição, na Universidade Atlântica, entre outros.

O estágio profissionalizante I e II surgiram como a etapa mais importante da formação académica, permitindo a consolidação e a prática dos conceitos adquiridos durante os três anos curriculares anteriores.

Através do estágio foi possível ampliar conhecimentos e desenvolver novas competências, fruto da interação direta com a prática da profissão de nutricionista. Desenvolveram-se diversas atividades que permitiram atingir os objetivos propostos.

Como objetivos, o relatório de estágio, inserido na memória final de curso, pretende a caracterização das instituições onde foi desenvolvido o, bem como a descrição das atividades e projetos desenvolvidos ao longo do mesmo

Este documento tem objetivo apresentar de forma cronológica e detalhada as atividades que foram sendo desenvolvidas ao longo do estágio profissionalizante I e II ,do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, no ano letivo de 2012/2013.

## **1. Objetivos**

### **1.1. Objetivos gerais**

Durante o período de Estágio Profissionalizante teve como objetivos gerais:

- Alargar e consolidar e aplicar os conhecimentos teóricos obtidos ao longo da Licenciatura em Ciências da Nutrição;
- Explorar e desenvolver contacto com diversas áreas da Nutrição e alimentação: Nutrição e Saúde comunitária, Educação e Promoção de Saúde, nutrição desportiva e nutrição clínica;
- Aumentar a capacidade de interagir com a comunidade no papel de profissional de Saúde, adaptar a mensagem aos diferentes públicos-alvo;
- Compreender o método de trabalho e organização das diferentes entidades que constituem a instituição onde decorreu o Estágio Profissionalizante;
- Desenvolver competências individuais e de trabalho multidisciplinar, tal como perceber a dinâmica da inserção em estruturas hierárquicas, essenciais para o desempenho no futuro profissional.
- Desenvolvimento de competências relativas à investigação científica através da elaboração e aplicação de questionários de investigação, no âmbito do projeto final de licenciatura.

### **1.2 Objetivos específicos**

Na câmara Municipal de Oeiras (CMO), o estágio teve os seguintes objetivos específicos:

- Perceber o funcionamento e estrutura da Câmara Municipal de Oeiras, e das suas diversas Divisões e Departamentos, dando especial foco na aquisição de

conhecimentos sobre as áreas de intervenção da Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude;

- Organização, desenvolvimento e avaliação de programas, projetos e eventos de promoção e educação para a saúde;
- Desenvolvimento de atividades no âmbito do Programa MUN-SI – Oeiras 2012/2013;
- Desenvolver ações dinâmicas sobre Alimentação Saudável para crianças e jovens nas Escolas Básicas e Secundárias do Município de Oeiras, com a colaboração do Departamento de Ambiente e Equipamento;

Na Unidade de Saúde Familiar Albasáude, o estágio teve os seguintes objetivos específicos:

- Dirigir consultas de nutrição clínica, prestação de assistência nutricional individual, com base no diagnóstico e estado de saúde do indivíduo, assim como da sua adequação à evolução do estado nutricional;
- Promover, planificar, desenvolver e implementar ações de educação alimentar e nutricional;
- Elaborar material didático e de consulta para grupos de indivíduos consoante sua patologia
- Planeamento, prescrição, análise de planos alimentares individuais e terapêuticos
- 
- Partilhar conhecimentos com diferentes profissionais de saúde.

Na escola de futebol Dragon Force-Lisboa, o estágio teve os seguintes objetivos específicos:

- Reforçar experiência na avaliação do estado nutricional infantil através da recolha de medidas antropométricas e sua interpretação;

- Desenvolver, planificar, implementar ações de educação alimentar e nutricional, nomeadamente recomendações saudáveis aos atletas e seus encarregados de educação;
- Elaboração, planificação de ementas para os atletas nos momentos anteriores e posteriores a competição
- Prestar apoio técnico acerca das escolhas alimentares para os momentos competitivos e de treino
- Dirigir consultas de aconselhamento alimentar aos alunos que apresentassem excesso de peso, tal como aquele que tivessem interesse em requer o serviço.



## **2. Descrição do Estágio**

### **2.1. Local e Duração**

O estágio Profissionalizante do 7º semestre (I) do ano letivo 2012/2013 decorreu no Centro de Estudos E investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) da Universidade Atlântica, tendo realizado 20 horas totais. e na Câmara Municipal de Oeiras (CMO), a carga horaria efetuada foi de 127 horas.

O estágio Profissionalizante do 8º semestre (II), foi desenvolvido na Unidade de Unidade de Saúde Familiar Albasáude inserido no Centro de saúde de Rio de Mouro, totalizando 270 horas, e na Escola de Futebol Dragon Force, Lisboa com uma carga horária total de 105 horas (ANEXO 1)

#### **2.1.1 Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde**

O centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde encontra-se localizando na Universidade Atlântica em Barcarena. Trata-se de uma organização sem fins lucrativos que tem como foco de ação a realização de estudos científicos nacionais que abordam a saúde, associada a fatores sociais e estilos de vida (Universidade Atlântica 2009).

#### **2.1.2 Câmara Municipal de Oeiras**

Oeiras esta inserido no distrito de Lisboa, apresenta 10 freguesias contabilizando de área bruta 45,8 km<sup>2</sup>, dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) contabilizou em 2007; 162,128 residentes no município (Perfil de Saúde do Concelho de Oeiras ,2010).

No âmbito do Projeto Cidade Saudável, a Autarquia integra a Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, e desde 2010 aderiu a Rede Europeia de Cidades Saudáveis, que até 2013 terá como lema “A saúde e a Equidade em Saúde em todas as políticas locais”.(PAE 2009)

A Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude (DASSJ) tem com objetivo geral exercer



Políticas e programas municipais nas áreas da ação social, saúde e juventude. Compete à DASSJ as áreas da intervenção social, da gestão de equipamentos sociais e da promoção.

Através do Núcleo de Saúde, tem vindo a desenvolver autonomamente ou em Articulação com outras entidades, um conjunto de projetos e ações que tem como objetivo geral diminuir a incidência da doença e promover a saúde e o bem-estar (CMO-Saúde 2009).

Foi na DASSJ que foi realizado o estágio profissionalizante, mais especificamente com ações para o Núcleo de Saúde.

### **2.1.3 Dragon Force- Lisboa**

A escola de futebol Dragon Force nasceu em Setembro de 2008 e disponibiliza 13 escolas instaladas em diferentes zonas do país.

O projeto é dirigido para os jovens com idades compreendidas entre os 4 e os 14 anos, com vocação para o futebol, e proporciona que desenvolvam competências futebolísticas. Permite que as crianças pratiquem exercício físico ao ar livre, promovendo assim a sua saúde.

Existência de um departamento de psicologia, com um psicólogo desportivo presta o apoio necessário, um outro espaço que é dedicado ao apoio escolar “ espaço aberto”, onde pessoal qualificado é responsável por este apoio (Porto, 2012).

A alimentação é uma das áreas pedagógicas fundamentais no conceito desta escola de formação e que estão a ela ligadas desde o seu início. Mais do que a educação alimentar, em geral, o objetivo do Projeto é educar os alunos Dragon Force para aquisição de hábitos alimentares adequados, processo que tem um importante desenvolvimento nestas idades (Carvalho, 2010).

#### **2.1.4 Unidade de Saúde Familiar Albasáude (USF AlbaSaúde)**

A USF AlbaSaúde, é uma unidade do CS Rio de Mouro e pertence ao Agrupamento de Centro de saúde de Sintra, esta situada no Bairro da Tabaqueira, Freguesia de Rio de Mouro. (Ministério da Saúde, 2013)

A USF AlbaSaúde, fornece acompanhamento especializado de clinica geral e familiar, presta serviço em consultas específicas de diabetes, hipertensão, planeamento familiar, saúde materna e infantil entre outros serviços. Equipa de enfermagem presta ainda apoio ao domicílio. (Ministério de Saúde, 2013)

#### **2.2. Orientação e co- orientação**

O presente estágio profissionalizante, no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição, teve a Orientação da Prof. Doutora Ana Afonso.

E coorientação na CMO, pela Mestre Marta Camilo, Técnica Superior de Saúde da DASSJ

Na Dragon Force a coorientação ficou a cargo do Dr. Pedro Carvalho, Coordenador Gabinete Nutrição, Projeto Dragon Force.

Na Unidade de Saúde Familiar Albasáude (CS Rio de Mouro) a coorientação foi tutelada pela Dr<sup>a</sup> Filomena Lima, coordenadora da Unidade de saúde.



### **3. Atividades Desenvolvidas**

#### **3.1. CEIDSS e Câmara Municipal de Oeiras**

O estágio profissionalizante no CEIDSS teve início a 9 de Novembro de 2012 até 19 de Novembro, e estive envolvida nas atividades na qual o CEIDSS coordena Projeto Municípios e Saúde Infantil (MUN-SI) como existe uma parceria com a CMO, tendo assim continuidade o projeto posteriormente.

##### **3.1.1. Projeto Municípios e Saúde Infantil (MUN-SI)**

Projeto MUN-SI tem como principal objetivo promover a saúde infantil através de uma abordagem sustentáveis que visam a prevenção da obesidade infantil e a promoção de estilos de vida saudáveis através da instrução das crianças e dos próprios professores, é dirigido somente para a população do 1º Ciclo. (MUN-SI 2012).

No ano letivo de 2012/2013, o projeto foi implementado inicialmente no Concelho de Oeiras, e já conta com 33 Escolas de 1º Ciclo, em cada mês a equipa assegura a visita a 4 escolas do concelho. A aplicação do projeto visa abordar três grandes temáticas: Hortícolas, Fruta e Água, sendo que cada mês contempla um tema distinto dentro de uma das temáticas. Para uma maior organização em termos de recursos, cada escola do concelho ao longo do ano letivo vai receber as 3 temáticas (Hortícolas, Fruta, Água), em suma cada escola interessada vai receber 3 visitas pela equipa MUN-SI a escola. Em cada mês existe a responsabilidade da elaboração de um texto científico para informação da comunidade em geral, disponível no *web site* do projeto, elaboração do protocolo da atividade a decorrer em sala de aula pela equipa, e ainda uma atividade para que os próprios professores trabalhem com as crianças, todo este material é referente ao tema escolhido para ser abordado no respetivo mês. (ANEXO 2)

Início das atividades em sala de aula pela equipa MUN-SI do mês de Janeiro com a temática- A Romã. Juntamente com a restante equipa, deslocou-se a escola EB1 Visconde Leceia, Barcarena (3 turmas: 1ºano, 2ºano, 4ºano); EB1 Gil Vicente, Queijas

(1 turma: 1º ano) e Escola EB1 Conde Ferreira, Santo Amaro de Oeiras, a equipa foi dividida por 3 turmas de diferentes anos de escolaridade.

A atividade estava dividida em 3 momentos distintos, inicialmente consistia na leitura de uma história “Este é o mês dos Reis e também o mês da Romã!”, explicação dos benefícios do consumo de fruta e especificamente da Romã. Um segundo momento com a degustação de uma romã pelos alunos em forma de aumentar a perceção sensorial, e um terceiro momento que consistiu na elaboração de uma coroa de cartolina e decorá-la com materiais (tintas, lã, tecido vermelho, papel crepe, em forma de recriar sementes de romã).



Fig. 1 – Coroa elaborada pelas crianças

Visto que a temática a ser abordada durante o mês de Fevereiro seria os hortícolas, a escolha do conteúdo recaiu sobre a “sopa de legumes”, por divisão de tarefas ficou ao cargo das estagiarias da CMO envolvidas no projeto a elaboração do artigo com uma breve referencia a historia da sopa, conteúdo e valor nutricional e benefícios inerentes ao seu consumo, para posteriormente ser publicado no *web site* do projeto MUN-SI, para divulgação por toda a comunidade. Foi ainda elaborado o protocolo da atividade a ser desenvolvida em sala de aula no mês de Fevereiro, que consiste na divisão de 3 momentos distintos, primeiro momento simulação da elaboração de uma sopa em sala de aula com todos os ingredientes e utensílios necessários, com a explicação dos passos para a elaboração e com os benefícios de cada ingrediente; Segundo momento distribuição da “ficha 1.2- Manual de Nutrição Infantil”, para que apliquem os conhecimentos adquiridos, e por fim a degustação da sopa de legumes feita *a priori* com o objetivo de maior perceção aos estímulos sensoriais Para construção deste artigo

foram feitas revisões bibliográficas baseadas em artigos científicos e livros. O artigo teve a revisão científica da Dr.<sup>a</sup> Maria Ana Carvalho. (ANEXO 3).

Depois de Aprovado o protocolo, deslocou-se a diferentes escolas, 3 escolas distintas para colocar em prática a atividade de Fevereiro que consistia na “Elaboração da sopa de legumes”, esta atividade teve um enorme sucesso pois os alunos sentiram se bastante envolvidos na atividade, até porque cada aluno trouxe um legume para elaboração da atividade.



Fig. 2 Atividade MUN-SI, elaboração Sopa de legumes

### **3.1.2. Portal da Educação – Nutrição e Saúde**

O Portal da Educação consiste numa ferramenta existente na Internet que integra diversos conteúdos acerca das escolas existentes no concelho. Com este portal da educação, pretende-se que estejam disponíveis Dicas, Sugestões, Curiosidades, Receitas e Jogos modo a transmitir a todos os munícipes e a toda a população em geral, orientações para uma alimentação saudável.

Visto estar a decorrer o Mês de Dezembro, na época Natalícia a Alimentação têm um papel preponderante na envolvência da época. E como após ao Natal existe outra época festiva realizou-se um pequeno texto alusivo a Passagem do ano, e como nesta altura por vezes existe alguns excessos de álcool, essa temática foi a escolhida para abordagem. (ANEXO 4)

### **3.1.3. Programa de Educação Ambiental- Alimentação Sustentável**

O programa de Educação Ambiental é promovido pela CMO com o objetivo de sensibilizar a comunidade escolar para a Prevenção do Ambiente. (PEA 2009)

Durante o Estágio Profissionalizante (EP) na DASSJ da CMO ocorreu em parceria com o Departamento de Ambiente e Equipamento (DAE), com vista em melhorar os conteúdos que são fornecidos às crianças e jovens do Município de Oeiras que recebem as palestras / formações relacionadas com a alimentação, durante o ano letivo 2012/2013. No final de cada ação foi preenchido um questionário de avaliação pelos professores para que fornecessem a sua apreciação da atividade. As atividades desenvolvidas foram as subseqüentes:

Escola Básica Integrada (EBI) Dr. Joaquim de Barros, recebeu a ação de “Alimentação sustentável”, esta ação decorreu juntamente com uma Engenheira do Ambiente em conjuntos com as restantes estagiárias na CMO, Emília Alves e Cláudia Parreira, a turma pertencia ao 6º ano, e era constituída por 21 alunos.

A ação foi dividida em momentos diferentes. Iniciava-se com uma apresentação, que tinha como Título “alimentação Sustentável- Ementas saudáveis”, era constituída pela roda dos alimentos e conseqüente explicação de todos as partes integrantes da mesma, e apresentação da divisão de um “prato saudável”( ANEXO 5).

De seguida e com o objetivo de envolver a turma da melhor forma foi proposto um jogo que consistia na elaboração de uma ementa com discriminação de ingredientes para um refeição de uma restaurante, essa ementa era dividida por (sopa, prato principal, sobremesa, e bebida) a turma era dividida em grupo de 5 elementos mais 3 inspetores que tinha o papel de averiguar de esses mesmos restaurantes imaginários estavam a respeitar uma serie de requisitos (nível de barulho, condições de higiene e segurança alimentar, confirmar se conseguiam as recomendações de um prato saudável). Depois de elaborada as diferentes ementas um representante ia apresentar a turma, criando um pequeno momento de discussão nas forma de alterar o prato para o tornar mais apelativo ou

saudável, por fim o grupo que tivesse mais requisitos, era o restaurante eleito recebendo um diploma (ANEXO 6).

Por fim, era de novo estabelecido a apresentação com uma explicação acerca da diferença entre os açúcares naturais presentes nos alimentos e os açúcares adicionados, com os exemplos da quantidade de açúcar nos refrigerantes, com o objetivo de alertar para o excesso de consumo, foi ainda dado uma pequena abordagem acerca da leitura de rótulos com a distribuição de diferentes alimentos cada grupo e pedimos para que enumerassem os ingredientes por ordem, de forma a alertar para a importância da leitura de rótulos.

Cumprimento da ação de promoção e educação para a saúde, realizada na Escola EBI DR. Joaquim Barros, Paços de Arcos ao 6º ano em 3 turmas distintas, com o tema “Alimentação Sustentável” A ação foi realizado nos moldes corretos e teve uma grande participação dos alunos da respetiva turma.

Decorreu ação em sala de aula dentro do mesmo âmbito do desenvolvimento sustentável, atividade sobre Alimentação saudável a pedido da Escola Básica do 1.º Ciclo Gomes Freire de Andrade, como decorria a interrupção letiva de Natal, apenas estava em funcionamento as atividades extracurriculares, para uma melhor divulgação de informação, e como existia dois públicos- alvo com diferentes necessidades e níveis de ensino muito dispares, dividiu-se as crianças em dois grupos, uma primeira ação decorreu para o 1ºano e 2º ano e uma seguinte com os restantes alunos do 3º ano e 4º ano.

A primeira ação foi dividida por 2 momentos, inicialmente uma leitura de uma historia “Lili e a Graça” que reportava para duas meninas com pesos diferentes associando a diferentes hábitos alimentares e de atividade física, seguiu-se um jogo “Roda dos alimentos” com uma roda em tamanho bastante grande e com diferentes alimentos em moldes com *velcro* e todos as crianças iam colocar o respetivo alimento na secção na roda correspondente.



A segunda ação já com um público mais atento as questões de alimentação (3º e 4º ano), primeiro tivemos um esclarecimento acerca dos constituintes da roda dos alimentos e de seguida realizou-se o jogo das “Ementas Saudáveis”, referido anteriormente. Acima de tudo é necessário adaptar a mensagem ao publico, pois se isto não for atingido o nosso objetivo de envolver as crianças, educar para a saúde e especificamente para a alimentação, não é concretizável.

#### **3.1.4. Almoço e Baile de Natal**

O almoço para 1000 idosos decorreu no Parque Desportivo Carlos Queiroz na Outurela/Portela, e o papel a desempenhar era a organização e a logística das entradas dos inscritos tal como a prestação de apoio durante o almoço. Este evento pretendeu celebrar a quadra natalícia junto dos munícipes mais idosos, pois a único requisito seria a idade superior a 65 anos, proporcionando uma momento de lazer e confraternização. Com esta atividade houve a perceção de como a CMO, presta apoio em várias vertentes sempre com o objetivo do bem-estar da comunidade, criou-se oportunidade de proximidade com um segmento da população cada vez em maior número devido ao envelhecimento da população e muitas vezes esquecido e colocado a margem da sociedade.



Fig. 3 Vista panorâmica do recinto repleto de idosos

### **3.1.5. Palestras educativas “Mitos Alimentares”**

Durante o EP, e em parceria com a DEA, existiu a oportunidade de realizar uma palestra educativa ao 11º ano na Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha.

Visto que pelo briefing que foi cedido, houve a percepção que a palestra devia de ir encontro com a prevenção de comportamento de risco dos adolescentes e como nos foi reportado que as palestras anteriores abordaram a prevenção para as doenças sexualmente transmissíveis, tentamos adequar a ação com o pretendido. Depois de alguma discussão com as colegas de estágio, organizou-se ação de modo a que decorresse sob a forma de “tertúlia” com os alunos, para que conseguíssemos que a mensagem chegasse de forma construtiva e interessante e que se desenvolvesse interação entre eles, e sempre com o objetivo “major” que reportassem as principais dúvidas que tivessem sobre o tema.

A apresentação teve com título de “Mitos Alimentares” (ANEXO 7), indo de encontro com as principais erros e ideias pré-elaboradas que existisse, tendo como principal pilar de orientação o consumo excessivo de álcool, de forma a dar a informação correta acerca dos malefícios e da inexistência de valor nutritivo do mesmo, mas outras temas foram abordados como por exemplo as melhores soluções para a manutenção de peso, a excessiva obsessão pela magreza e pela imagem corporal desejada é um problema que atinge muitos jovens.

Ação decorreu de forma organizada e positiva, no entanto tivesse a percepção que este é um público de difícil acesso as suas preocupações e dúvidas, pois muitas vezes não se mostra recetivo, como tal é necessário adotar uma postura de alguma descontração e demonstrar importância da sua opinião sobre o tema.

Outro ponto que é necessário ressaltar é que esta ação decorreu em conjunto com alunos do 8ºano, que presenciou a mesma, devido a entraves relativamente a recursos Humanos, pelo que resultou em dois tipos de públicos com necessidades e problemáticas diferentes.



Fig 4. Ação ao secundário no anfiteatro

### **3.1.6. Colaboração Projeto Nestlé- “Apetece-me”**

No âmbito do Programa Educação Ambiental 2012/2013 e da sua parceria com a Nestlé, responsável pelo Programa Educativo “Apetece-me” (Nestlé Portugal, 2012) juntamente com elementos do Núcleo de Sensibilização e Promoção Ambiental do DAE, proporcionaram formação direcionada aos educadores e professores do 1º ciclo dos 47 estabelecimentos de ensino do Concelho foi o anfiteatro da Biblioteca Municipal de Oeiras, tinha como temática Alimentação e Estilos de Vida Saudáveis, e serviu essencialmente para a divulgação do Kit pedagógico “Apetece-me” , e o modo de uso de forma a maximizar o resultado dos respetivos materiais, o objetivo era dar apoio logístico ao evento.

### **3.1.7. Palestra “Promoção de Hábitos Saudáveis nos Idosos”**

Dentro do âmbito do plano interventivo da DASSJ, o apoio a população idosa do concelho apresenta um papel preponderante, como tal ao longo do ano é desenvolvido ações específicas para esta faixa populacional, a pedido da Unidade Residencial Madre Maria Clara, Carnaxide que tem como lema “ Envelhecer com conforto e dignidade é um direito que a todos assiste” .

Esta unidade é composta por 45 apartamentos destinados a munícipes idosos, casais ou isolados, com autonomia, mas que se debatam com problemas de isolamento social,

para além disso oferece aos seus utilizadores uma função de Apoio Social, através da prestação de serviços básicos (Alimentação, Higiene) funcionando como Centro de Dia.

A sessão teve duração de uma hora 30 minutos e presenciaram 45 idosos, a apresentação centrou-se em de hábitos Saudáveis (ANEXO 8) especialmente direcionados para os idosos, foram abordados temas como a importância do consumo de água ao longo do dia, importância de atividade física moderada, incentivar ao consumo de refeições intermedias, outros assuntos foram abordados. O objetivo da ação era que os idosos tivessem um papel ativo, e que reportassem as suas dúvidas em relação a alimentação, e não apenas ouvissem a informação divulgada. Decorreu com sucesso, com “feedback” bastante positivo, os idosos mostraram-se bastante ativos na colocação de dúvidas e inquietações sobre a sua alimentação. As medidas de prevenção primária de saúde são imprescindíveis pois estão diretamente ligadas com prevenção de doença, pelo natural avançar da idade e com o aumento da qualidade de vida.



Fig.5 Sessão Idosos “Hábitos Saudáveis nos Idosos”

### **3.1.8. Acompanhamento de ação de fiscalização - Refeitórios escolares**

O Município de Oeiras disponibiliza diariamente cerca de 4.705 refeições às crianças do Pré-Escolar e aos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico da rede pública do concelho, nos refeitórios de gestão municipal ( Portal de Educação Município Oeiras, 2012).

O departamento de educação da CMO, dirigido pela engenheira Alimentar Maria Inês Morais e Irene Vicente, este departamento é responsável periodicamente realizar ações de fiscalizações aos vários refeitórios do município de Oeiras.

As refeições são asseguradas por uma empresa de alimentação coletiva UNISELF, no entanto para assegurar o bom funcionamento das instalações e de forma a garantir a segurança alimentar, é feita a supervisão do serviço prestado nos refeitórios no sentido de garantir um serviço de qualidade que contribua para a criação de hábitos de alimentação saudáveis e promotores de um desenvolvimento equilibrado das crianças.

Essa inspeção é feita através do método HACCP envolve a análise de perigos e controlo de pontos críticos no âmbito da segurança alimentar. É um sistema preventivo de controlo da segurança alimentar que permite identificar perigos específicos e as medidas preventivas para o seu controlo em todas as etapas de produção. Baseia-se numa abordagem sistemática, documentada e verificável. (FDA, 2012)

A inspeção decorreu no dia 25 e 27 de Fevereiro, na unidade de refeitório do JI Luísa Ducla Soares, em Algés, esta unidade estava assinalada como prioritária pois demonstrava algumas anomalias de funcionamento, principalmente a nível do pessoal da cozinha, e pouco rigor na distribuição das capitações alimentares pelos alunos.

Apos verificação dos pontos críticos do plano HACCP, seguiu-se uma pequena conversa com o pessoal responsável pela cozinha de forma a dar formação qualificada para o bom funcionamento da unidade.

## **3.2.Dragon Force**

### **3.2.1 Avaliação Antropométrica dos atletas**

No final da época ( Maio, Junho e Junho) foi feito o registo antropométricos de todos os alunos da DF de forma a completar a avaliação feita no início da época. Dessa avaliação constou para além da turma e idade do aluno, a sua altura, peso e Índice de Massa corporal.

Nos alunos com idade igual ou superior a 10 anos, foi igualmente medido o perímetro da cintura.

Os valores antropométricos do peso e altura foram analisados através das curvas percentis WHO Child Growth Standards. No que diz ao perímetro da cintura, estes valores foram analisados pelos percentis referência, seguindo o seu protocolo de medição (colocação fita métrica horizontalmente, logo acima do bordo superior do ílio direito no final de uma expiração). (Sardinha, 2012)

Para estas avaliações o material utilizado foi um estadiómetro para medição de estatura a criança foi colocada com os ombros numa posição relaxada, com os braços ao longo o corpo e cabeça posicionada no plano de *Frankfort*, seguindo o protocolo definido pelo *Guia de avaliação do EN infantil e juvenil* (Rito et al, 2011), uma fita métrica de fibra de vidro medição do perímetro abdominal e uma balança. Este material foi fornecido pelo CEIDSS, da Universidade Atlântica.

O peso e a estatura foram posteriormente convertidos em IMC através do índice de *Quetelet* (peso (kg) /estatura<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)).

Todas as crianças e jovens foram avaliadas com o seu equipamento de treino (t-shirt, por vezes com uma camisola interior, calções, meias compridas e alguns com caneleiras) uma vez que o gabinete se situava num contentor com correntes de ar, impedindo assim uma avaliação mais precisa e rigorosa. Para facilitar o processo, foi pedido às crianças que entrassem duas a duas.

### **3.2.2 Consulta de Aconselhamento Nutricional**

Os alunos DF classificados com Obesidade (Percentil IMC >97) e Excesso de Peso (Percentil IMC 85-97) pelos métodos acima referidos na medição de início de época, tinham sido destacados para encaminhamento para consulta de aconselhamento alimentar. (WHO, 2013)

Após essa triagem, os pais de todos os alunos que estavam nessa situação receberam um *e-mail* de forma a conhecer o serviço de aconselhamento nutricional que estava ao dispor dos interessados.

Os aconselhamentos alimentares foram sendo marcados pela nutricionista, a presença do encarregado de educação era obrigatório para o decorrer do aconselhamento.

No início da consulta media-se os índices antropométricos atrás mencionados efetuando-se posteriormente a comparação com os valores registados no início da época.

Após medição antropométrica, era pedido dados relativos a historia clinica onde abordava itens como antecedentes familiares, horas despendidas em atividade física e atividades sedentárias, terapia medicamentosa entre outros elementos).

De seguida abordava-se a história alimentar com referência acerca das alergias/intolerâncias alimentares, alimentos preferidos e preteridos, por fim era efetuado uma anamnese alimentar que serviu de base para as recomendações a indicar. Preferencialmente não existia uma prescrição de planos alimentares mas sim um aconselhamento alimentar ao aluno e seu encarregado de educação.

Durante o aconselhamento era cedido aos pais eram facultados alguns conselhos segundo um documento desenvolvido pelo coordenador do Departamento de Nutrição da DF, o Dr. Pedro Carvalho, foi desenvolvido durante o período de estágio matérias de forma a um melhor seguimento do aconselhamento foi elaborado um “semáforo de cores” com diferentes alimentos de forma a guiar as escolhas dos alunos (ANEXO 9), tal como um documento de comprometimento entre o aluno e o nutricionista (ANEXO 10), tal como foi facultado, uma serie de receitas de culinária de forma a incentivar o consumo de peixe e sopa de legumes no entanto esses mesmos pratos foram apresentados de forma diferente do habitual, utilizando formas divertidas para que os desportistas sejam motivados a consumir este tipo de alimentos muitas vezes refutado entre as crianças. (ANEXO 11).

O objetivo era estabelecido consoante o IMC inicial da criança, tal como a sua idade, pois o que se pretendia era uma perda de peso gradual ou sua manutenção, no entanto sempre baseado em mudança comportamentais duradoras e recomendações equilibradas com o estilo de vida do aluno.

Entre os períodos de Março a Junho realizaram-se quinze consultas de primeira vez e três consultas de seguimento. Dos quinze alunos da DF seguidos, nove tinham excesso

de peso e três padeciam de obesidade e dois a pedido dos encarregados de educação, por terem baixo peso, também foram acompanhados e um aluno por pedido dos encarregados por adição excessiva de sal nos alimentos. As consultas foram padronizadas sempre da mesma forma, seguindo as *guidelines* das Escolas DF. É de realçar que nas duas crianças com acompanhamento alimentar, houve uma diminuição do seu IMC, num espaço temporal de cerca de três meses.

### **3.2.3 Equipas de Competição – Elaboração de ementas**

Para além da escola de formação, a DF também disponibiliza a sua equipa de competição com diferentes escalões de competição (sub-10; sub-11; sub-13; sub -14), para além de uma maior vigilância de avaliação antropométricas, com medições 4 vezes por época.

Ao longo da época foi elaborado ementas para as equipas de competição, para os dias do momento competitivo com informação relativa a todas as refeições desse mesmo dia.

Após receção da calendarização dos dias de jogo por parte dos operacionais/coordenadores, foi enviado sugestões de ementas para aprovação coordenador do gabinete de Nutrição para validação a posteriormente serem distribuídas aos alunos e encarregados de educação ( ANEXO 12)

### **3.2.4 Atividade temática – “Taça da Saúde”**

A Taça da Saúde realizou-se na época 2012-13 no dia 4 de Maio 2013 nas instalações na DF Lisboa.

Trata-se de um torneio interno no qual participam todas as turmas da Escola de Futebol. Cada turma da escola representa um sistema anatómico (Respiratório, Digestivo, Esquelético / Digestivo, Circulatório e Nervoso) atribuída a cada um dos cinco níveis de ensino (Iniciação, Básico, Intermédio, Avançado e Expert).

Em dois momentos distintos do torneio houve uma interrupção para uma atividade, uma 1 fase dirigido as equipas de iniciação e Básico e a 2 fase dirigido as equipas



Intermédio, Avançado e *Expert* pois a comunicação deve ser dirigida o máximo possível a cada idade.

A atividade consistia na equipa de profissionais de saúde (psicólogo desportivo, estagiaria de nutrição, fisioterapeuta) que trabalham em parceria com a DF entrou em campo para se apresentar e elaborar um momento de conversa com os desportistas, cada elemento falou um pouco da sua profissão, da importância que tem para o desporto, e como os atletas poderiam entrar em contacto com os mesmos.

Para além disso, cada elemento escolheu um pequeno assunto para fazer uma pequena discussão com as crianças, em que a área de nutrição escolheu alertar para a quantidade de açúcar presente nos refrigerantes, após visionamento de 3 embalagens de refrigerantes distintos e de 1 embalagem de sumo “100% fruta” foi incentivado que as crianças chegassem ao consenso de quantos pacotes de açúcar (8g) de tinha cada lata de 330 ml, as respostas foram as mais variadas no fim era colocado a quantidade exata de açúcar numa lata, num copo de vidro para que os desportistas tivessem a real quantidade de açúcar ingerida. Ao longo da conversa foi sempre incentivado o consumo de água, principalmente em momentos competitivos e treino.



Fig.6 Conversa com os desportistas- Taça da Saúde

### **3.2.5 Atividade temática- “Taça do Ambiente”**

No dia 13 de julho e como forma comemorativa de encerramento de época decorreu um torneio entre os elementos da escola de futebol, e tinha como temática a Taça do ambiente, de forma a chamar atenção para os problemas ambientais, de como é importante preservar o planeta em que vivemos.

Como tal o departamento de nutrição propôs, fazer uma atividade de forma a sensibilizar principalmente os pais para a conservação dos alimentos de forma a não perder as devidas propriedades organoléticas dos alimentos.

De forma a envolver os atletas na temática, elaborou-se em conjunto com os atletas, uma cartolina com as dicas de conservação (ANEXO 13), juntamente com recortes de revistas dos alimentos mencionados, para posteriormente afixar no bar para conhecimento da comunidade.

### **3.2.6 Atividade Temática- Dia mundial da Criança**

A escola de forma a festejar o dia mundial da criança juntamente com os desportistas, resolveu organizar um tarde dedicado o atividades lúdicas, o campo de futebol esteve organizado com diferentes *stands* que englobaram as mais variados assuntos e atividades.

A ideia foi oferecer um circuito com vários *stands* de diversão e interatividade onde os desportistas pudessem em pequenos grupos e de uma forma rotativa, participarem nessas temáticas.

Os *stands* escolhidos foram; jogos tradicionais; pinturas faciais e artes plásticas; *quiz* de provérbios e adivinhas; insolvível de futebol humano e cama elástica; *workshop* de cozinha: sobremesa de fruta.

O *workshop* de culinária ficou a cargo da unidade de nutrição, como tal formou-se uma banca que se fazia sobremesas de fruta com a assistência dos desportista e posterior degustação pelas crianças e familiares.

A sobremesa consistia num copo de plástico colocar 2 colheres de sopa de frutas da época variadas, 1 colher de sopa de iogurte natural meio gordo, mais uma colher de sobremesa de bolacha maria picada.

O objetivo da atividade foi proporcionar as crianças, uma sugestão de sobremesa ou lanche equilibrado nutricionalmente para posteriormente elaborar em casa juntamente com os encarregados de educação.

Nesse pequeno *workshop* havia também a referência da importância do consumo da fruta como alimento rico nutricionalmente tal adjuvante na hidratação. A atividade decorreu de forma bastante positiva, com os familiares dos desportistas bastante motivados para elaborar a receita juntamente com as crianças.

### **3.2.7 Elaboração de *flyer* " Dicas para elaboração de lancheiras saudáveis"**

Durante o mês de julho, na DF Lisboa decorria o campo de Férias, de forma a elaborar uma atividade, foi distribuído pelo nutricionista um guia de forma aos desportistas poderem elaborar as suas lancheiras com escolhas mais saudáveis e mais equilibradas nutricionalmente.

Esta sessão decorreu de forma tranquila, e sob a forma de uma conversa entre o que habitualmente escolhem para as suas lancheiras e quais as mudanças que puderam fazer de forma a ser apelativa aos sentidos no entanto mais saudável. ( ANEXO 14)

### **3.3 Unidade de Saúde Familiar Albasáude**

#### **3.3.1 Nutrição clínica- acompanhamento utente em Consulta de Nutrição**

Durante o estágio no USF Albasáude, foi efetuado um acompanhamento técnico facultando aos utentes do centro consultas de nutrição clínica.

Estas consultas foram divulgadas por informação afixada na unidade tal como aos médicos de família que achavam pertinente que os seus utentes fossem acompanhados pelo técnico de nutrição.

O público-alvo da intervenção tinha as mais variadas características demográficas desde crianças desde os 8 anos, gestantes, adultos ativos, e idosos, assistência era transversal o único requisito era o facto de ser utente do centro.

A consulta de nutrição baseia-se numa abordagem clínica personalizada, que visa fundamentalmente a melhoria da saúde e da qualidade de vida do utente. Os métodos terapêuticos utilizados consistem, essencialmente na reeducação alimentar e na alteração de hábitos alimentares desadequados.

A primeira consulta tem a duração aproximada de 1 hora, durante a qual pretende-se recolher o máximo de informação possível de modo a que a intervenção terapêutica possa ser a mais adequada. Como tal, são recolhidos dados sobre a história clínica, a história alimentar, exames bioquímicos ou físicos, dados antropométricos e de estilos de vida, entre outros. A sequência de uma primeira consulta era a seguinte ( ANEXO 15):

Recolha de dados pessoais;

História clínica;

História Alimentar;

Preferências alimentares;

Aferição das medidas antropométricas.

Avaliação da dieta atual;

Recomendações alimentares e de estilos de vida;

A medição de medidas antropométricas seguiu o seguinte procedimento:

A altura era medida num estadiómetro compacto de parede graduado até aos milímetros e fixo na parede a numa altura de 2 metros. A medição era feita com o utente descalço,

calcanhares encostados ao rodapé da parede e pés num ângulo de 30°. A parte de trás da cabeça, as omoplatas, nádegas e barriga das pernas encostadas à parede; ombros relaxados e braços ao lado do corpo e com a cabeça direita. A cabeça era colocada de acordo com o Plano de Frankfurt e segurada pelo queixo com o polegar e indicador enquanto a outra mão movimentava o cursor até este estar firmemente colocado no topo da cabeça do utente. A medição era feita duas vezes. (Todorovic, 2003)

A pesagem foi realizada numa balança digital de bio impedância de pés com os utentes descalços, ombros relaxados e braços ao lado do corpo e cabeça direita. Para que as medições da percentagem de M.G. e M.M. não sofressem alterações era pedido aos utentes que retirassem também as meias, todos os objetos dos bolsos e ainda cinto e bijuteria metálica que pudessem causar interferência.

Os perímetros abdominais e de cintura foram medidos com uma fita métrica extensível graduada até aos milímetros.

O IMC foi calculado de acordo com o Índice de Quetelet -  $\text{Peso (kg) / Estatura}^2 \text{ (m)}$ . (Todorovic, 2003).

A elaboração do plano alimentar é um trabalho que é realizado entre o profissional de saúde e o utente, havendo cedências de ambas as partes e procura de alternativas satisfatórias. Deste modo, o plano alimentar vai não só de encontro às necessidades dos utentes, como também aos seus gostos pessoais, horários, rotinas, situação (profissional, económica), etc.

Posteriormente, é igualmente importante um acompanhamento e motorização da progressão do utente, cuja periodicidade varia de caso para caso, normalmente 2 a 4 semanas o utente era motorizado.

O tempo despendido nas consultas de acompanhamento é geralmente inferior, tendo uma duração média de 30 minutos. Nestas consultas, monitorizam-se os resultados atingidos através de reavaliações antropométricas e dos hábitos alimentares, ajustando o plano alimentar, tendo em vista a saúde e bem-estar do utente.

Este acompanhamento pode ser também uma fonte de motivação ao utente e aumentar as probabilidades de sucesso no alcance dos objetivos delineados.

Desde que se iniciou o trabalho desenvolvido na USF Albasaúde, Abril de 2013 a Setembro de 2013, foi prestado serviço a 51 utentes deste mesmo Centro, avaliou-se e seguiu-se 5 crianças e adolescentes até aos 18 anos, e nove idosos com idade superior a 65 anos, o restante da população era adultos ativos.

### **3.3.2 Descrição de um exemplo de uma primeira consulta**

A Sra. C.S. tinha 42 anos e marcou a sua primeira consulta de nutrição No Centro de Saúde de Albarraque no dia 21 de Maio de 2013. Num primeiro contacto, a Sra. C.S, revelou que o motivo que a levava a marcar a consulta era uma prescrição medica pois nas suas últimas análises sanguíneas os seus triglicéridos apresentavam um valor de 700 mg/dL, tinha um diagnóstico de dislipidemia.

Adicionalmente, revelou ter uma maior preferência para alimentos com uma elevada densidade energética, como os alimentos ricos em gordura, sal e açúcar. Declarou igualmente que não praticava qualquer atividade física programada, apesar de já ter tentado recorrer a um ginásio como estímulo para a perda de peso.

Durante a aferição das medidas antropométricas averiguou-se que possuía 83,5 kg, tendo uma estatura de 1,55 metros e um IMC de 34,1 Kg/m<sup>2</sup> (Obesidade de grau I)(WHO, 2006); com 112 cm de perímetro da cintura; tinha 55,4% de massa gorda; 34,4% de Massa Magra; 2,7 kg de osso. Realizou-se uma avaliação da sua dieta alimentar atual, na qual restringiu-se para 25 a 30% de lípidos a sua dieta, tentando corrigir a dislipidemia que apresentava, de forma que as próximas análises sanguíneas com a terapia medicamentosa e com adjuvante alimentação conseguisse normalizar os valores apresentados anteriormente. Foram fornecidas algumas recomendações alimentares como o aumento da ingestão de produtos hortícolas, redução das porções de arroz/massa/batata, o aumento da ingestão de água ao longo do dia, fracionamento de refeições e foi incentivada a preferência por produtos integrais e de baixo teor de gordura. Adicionalmente, foi recomendada o aumento da prática de atividade física. No final, as dúvidas foram esclarecidas e marcada a subsequente consulta.

### **3.3.3 Descrição de um exemplo de uma consulta de acompanhamento**

A Sra. C.S. Voltou novamente a consulta do dia 12 de junho de 2013, passado 3 semanas.

Verificou-se que tinha perdido 4,3 kg num espaço de 3 semanas (79,2 kg) , com uma diminuição para 50,1% de Massa Gorda. Adicionalmente foi-lhe recomendado algumas alterações na sua alimentação como a preferência pelos alimentos integrais e ricos em fibra (exemplo: troca do pão branco pelo integral ao pequeno almoço), aumento da ingestão de água ao longo do dia e da prática de atividade física, que ainda não tinha sido cumprido da recomendação anterior.

No dia 2 de julho, novamente espaçado por 3 semanas de intervalo a Sra. C.S. voltou ao consultório, levou as novas análises sanguíneas com data de 21 de junho e os seus valores de Triglicéridos já tinham descido para valores de 212mg/dL. Enquanto o colesterol total situava-se no 240mg/dL

Relativamente aos valores antropométricos o seu peso era de 78,1 kg (menos 1,1 kg da anterior medição), a % de massa gorda era de 48,5 continuava a descer desde a ultima medição.

No entanto como a perda de peso não foi tão significativa, mudou-se o plano alimentar, numa tentativa de melhores resultados, com uma restrição de Hidratos de carbono e lípidos. (ANEXO 16)

Averiguou-se que a utente ainda não tinha dado inicio a atividade física, e foi sugerido dar inicio a caminhadas progressivas com inicio em 15 minutos diários para que se chegue ao objetivo estabelecido de 45 minutos diários, quando começa-se a realizar as caminhadas foi discutido a inserção de um drenante na ajuda para combater a retenção de líquidos que a utente reportava.

O balanço do seguimento desta utente, foi positivo pois na última medição que datou 1 de Outubro de 2013, já tinha feito uma redução do seu peso de 11%, com melhorias significativas na sua qualidade de vida.

Perdas de 5 a 10% do peso inicial, melhoram o controlo glicémico, e reduzem a tensão arterial e os níveis de colesterol. Há, igualmente, benefícios na dificuldade respiratória, na apneia do sono e na sonolência diurna. (Direção- geral da Saúde, 2005)

### **3.3.4 Acompanhamento de doentes Diabéticos**

Seguimento de doentes diabéticos, o USF AlbaSaúde presta a consulta de acompanhamento a doente diabéticos tipo 2, o procedimento é o seguinte: o doente dirige-se a sala de enfermagem onde uma enfermeira dirige a triagem, com medição de peso, averigua se existe qualquer indicação que o doente esta com feridas no pé “pé diabético” e inspeciona as medições de glicemia que o doente anotou, de seguida o doente dirigisse para o seu medico de família para a consulta.

A função desempenhada pelo nutricionista foi estar na sala de enfermagem as quintas-feiras durante o período da tarde, para avaliar o peso do doente, função anteriormente desempenhada pelo pessoal de enfermagem, após algumas questões acerca do plano alimentar que seguiam, havia a disponibilidade para prestar algumas recomendações acerca do exercícios físico e escolhas alimentares, tal como responder a dúvidas que pudessem apresentar. A todos os utentes que mostrassem interesse em ingressar num acompanhamento nutricional ou que a médica de família fizesse referência, era disponibilizado esse serviço individual e continuado.

### **3.3.5 Elaboração de Poster informativo- “Maio, Mês do coração”**

Segundo a fundação Portuguesa de Cardiologia, o mês de Maio é por excelência um mês dedicado a prevenção de doenças cardiovasculares

Preocupada com esta temática, a equipa de Nutrição alertou os utentes do Centro de saúde de Albarraque para os fatores de risco que poderão ser controlados e reforçando a



importância da alimentação e a atividade física como fatores que contribuem para um melhor coração e uma vida mais saudável.

Como tal elaborou-se um poster informativo em tamanho A1, passando pela validação por posterior colocação na sala de espera do Centro de saúde para informação e conhecimento da comunidade ( ANEXO 17)

### **3.3.6 Elaboração de guias rápidos para uso em Consultório**

Durante a experiência de nutrição clínica, houve a necessidade de elaborar guias de fácil acesso para consulta que após validação pela faculdade Atlântica, pode-se utilizar para consulta interna.

Com o objetivo do próprio utente estar par das recomendações surgidas, Surgiu a oportunidade de elaborar guias rápidos com as recomendações para determinada patologia ou fases de vida que obriga recomendações específicas.

Assim elaborou-se guias terapêuticos sobre Ácido Úrico – Gota, Nutrição durante a Gestação, Nutrição na Diverticulose .

### **3.3.7 Elaboração de Poster informativo “SABIA QUE?”**

Com o decorrer do estágio apercebeu-se que havia muitas lacunas de informação relativamente a composição alimentar. Como tal elaborou-se um *poster* para posterior fixação na USF Albasáude, o objetivo era de forma apelativa prestar informação que provem da nova roda dos alimentos produzida pela Direção Geral de Saúde em pareceria com a Plataforma Contra Obesidade. O *poster* continha 16 alimentos com a respetiva informação nutricional acerca dos mesmos, tal como o tempo necessário de exercício físico (natação, caminhada e andar de bicicleta) para “queimar” essa energia que provem dos alimentos. (ANEXO 18)

## **4. Outras atividades**

### **4.1 Participação nos “Rastreios Nutricionais- ANEN”**

No passado dia 2 e 3 de Março no Centro comercial “Fórum Sintra”, decorreu a atividade “Rastreios Nutricionais”, realizada pela Associação Nacional de Estudantes de Nutrição (ANEN) em parceria com a *Walk'in Clinics*.

As atividades desenvolvidas envolveram não só o esclarecimento de dúvidas aos visitantes do *stand*, relativamente a um acompanhamento nutricional, mas também a avaliação do estado nutricional dos mesmos. O estado nutricional dos visitantes foi determinado através da recolha de dados antropométricos (peso e estatura), com posterior cálculo do IMC, seguindo a metodologia descrita por Rito et al. (2011).

Esta atividade permitiu a consolidação das competências na recolha e interpretação de dados antropométricos, assim como o desenvolvimento de relações interpessoais.

### **4.2 Participação comissão organizadora" III Semana da Nutrição"**

A “III Semana da Nutrição” ocorreu dia 2 de maio de 2013 na Universidade Atlântica e englobou diversas palestras entre as quais relacionadas com a alimentação e nutrição infantil; o papel de um nutricionista na hotelaria; nutrição desportiva, entre outras. Dirigidas a estudantes, profissionais e ao público em geral.

O trabalho desenvolvido no âmbito da “III Semana da Nutrição” envolveu a abordagem/convite aos oradores e captação de apoios e patrocínios. Assim como a elaboração de material promotor do evento (cartazes, *flyers*, certificados de participação) e apoio logístico aos *coffee breaks*.

A participação na comissão organizadora da III Semana da Nutrição mostrou-se de uma enorme mais-valia, permitindo a tomada de consciência dos vários fatores intervenientes nomeadamente logísticos relativos a eventos de índole científica.

### 4.3 Participação "Manhã MUN-SI"

Inserido no projeto MUN-SI, e em forma de comemoração pelo fim do ano letivo 2012/2013. Uma equipa participou na atividade que tinha como objetivo proporcionar uma manhã educativa onde sempre teve por base a divulgação pela comunidade os conceitos de alimentação e estilo de vida saudáveis.

Esses conceitos foram transmitidos de forma positiva com um circuito montado no parque dos Poetas em Oeiras no dia 15 de junho, onde crianças e família pudessem passar momentos de lazer e confraternizar.

O parque estava dividido em diversos *stands* com diferentes atividades, desde artes plásticas a jogos tradicionais passando por elaboração de pratos saudáveis as crianças eram sempre vigiadas por elementos da equipa MUN-SI de forma a obter todo o apoio necessário, em paralelo com estes stands, estava disponível uma aula de ginástica e yoga para que toda a comunidade pudesse divertir e praticar atividade física.



Fig.7 Stand de artes plásticas  
Fonte: <http://www.mun-si.com>



Fig.8 Aula de Yoga  
Fonte: <http://www.mun-si.com>

#### **4.4 Formação/ workshops**

**4 Abril, 22 Maio e 29 Outubro 2013-** Assiste ao modulo II “Envelhecimento e sistema Digestivo” ; Modulo III “Nutrição e Feridas”; Modulo IV “O papel da Nutrição em várias patologias” organizado pela Nestlé Nutrition Institute

**24 Abril 2013-** Assiste à Tertúlia de Nutrição e Desporto, promovida pela Associação Nacional de Estudantes de Nutrição, no âmbito do I Ciclo de Workshops e Tertúlias da ANEN.

**24 Maio de 2013-** Participou na Reunião científica- Doença Cardiovascular e dieta Mediterrânica, organizado pela portuguesa de cardiologia

**16 e 17 Maio 2013-** Assiste ao XII Congresso de nutrição e Alimentação, Lisboa

**1 Março 2013-** Assiste ao I Simpósio sobre nutrição e alimentação dos 0 aos 18 anos, organizado pela Faculdade de Medicina de Lisboa.



## **Conclusão**

Concluído o Estágio Profissionalizante I e II, é importante destacar a sua contribuição para reforçar e confirmar a vocação seguida e a aposta feita no exercício profissional na área da nutrição.

Através do Estágio Profissionalizante I e II foi possível desenvolver novas capacidades e adquirir novos conhecimentos científicos, principalmente a nível prático, que terão com certeza, uma influência muito positiva na prática futura da profissão de nutricionista. O confronto com o dia-a-dia de um nutricionista foi muito relevante a nível interpessoal, através do contato humano estabelecido quer por profissionais de saúde quer pelos munícipes de Oeiras, e utentes da USFalbasáude e pelos atletas da DF, na integração em equipas multidisciplinares e estruturas hierárquicas, competências fundamentais no exercício de qualquer profissão, em especial no âmbito da saúde.

Os conhecimentos adquiridos ao longo da formação na Universidade Atlântica mostraram-se concordantes com os desafios encontrados na prática do estágio.

No decorrer do estágio foi possível ter com contato com diferentes áreas da nutrição, nomeadamente a área de nutrição desportiva, através do contato com os atletas e alunos da escola de futebol DF; nutrição comunitária com a experiência na CMO através de um trabalho ativo na promoção e educação para a saúde, com a área da nutrição clínica, através do acompanhamento nutricional e seu acompanhamento ao longo de 6 meses dos utentes da USFalbasáude, da elaboração de guias específicos a ser utilizados em contexto de patologia, e reforço das competências na recolha e interpretação de dados antropométricos no DF, sendo estes dois últimos pontos integrantes também da área da investigação científica. Relativamente ainda à área da investigação científica, foi inequívoco o contributo para a consolidação e o adquirir novos conhecimentos, do evento organizado, “III Semana da Nutrição”.

Foi igualmente possível o contato com a área de saúde pública, através da elaboração do *flyer* com dicas de lanches saudáveis, as apresentações orais e palestras a faixas etárias distintas, o *poster* informativo “Maio, o mês do coração”.

Todas as tarefas anteriormente referidas contribuíram para que os objetivos, tanto gerais como específicos, tenham sido alcançados com sucesso.

## **Bibliografia**

Câmara Municipal de Oeiras (2009). Programa de Educação Ambiental (PEA) 2012/2013. [Internet] Disponível em: <http://www.cmoeiras.pt/Banners/Paginas/ProgramadeEducacaoAmbiental201213.aspx> [Consult 15 de janeiro 2013].

Câmara Municipal de Oeiras (2009). Atividade Municipal- Saúde. [Internet] Disponível on- Line em : <http://www.cmoeiras.pt/amunicipal/OeirasEnvolve/Saude/Paginas/Saude.aspx> [Consult 15 de janeiro 2013].

Câmara Municipal de Oeiras (2010). Perfil de Saúde do Concelho de Oeiras: Comissão Municipal de Saúde. [Internet] Disponível em : [http://www.cmoeiras.pt/amunicipal/OeirasEnvolve/Saude/Documents/Perfil%20Sau%C2%A6%C3%BCde\\_web.pdf](http://www.cmoeiras.pt/amunicipal/OeirasEnvolve/Saude/Documents/Perfil%20Sau%C2%A6%C3%BCde_web.pdf) [Consult 15 de janeiro 2013].

Direcção-Geral da Saúde (2005). Programa nacional de combate à obesidade. DGS. [Internet] Disponível em : <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008253.pdf> [Consult 15 de Setembro 2013].

Food and Drug Administration. (2012). *Hazard Analysis & Critical Control Points*. [Internet] Disponível em: <http://www.fda.gov/food/foodsafety/hazardanalysiscriticalcontrolpointshaccp/default.htm>. [Consult 15 de janeiro 2013].

MUN-SI- Programa de Promoção da Saúde Infantil em Municípios (2012). Coordenação Nacional. [Internet] Disponível: [http://mun-si.com/?page\\_id=508](http://mun-si.com/?page_id=508) [Consult 10 de janeiro 2013].

Plataforma Contra a Obesidade (2008). Projeto MUN-SI. [Internet] Disponível em:



<http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttexto id=166&menuid=169&exmenuid=-1>. [Consult 29 de janeiro 2013].

Portal de Educação Município Oeiras (2012). Refeitórios Escolares. [Internet] Disponível em : <http://www.educacao.cm-oeiras.pt/Paginas/refeitoriosescolares.aspx> [Consult. 11 Setembro 2013].

Rito, A., Breda, B., Carmo, I. (2011a). “*Guia de avaliação do EN infantil e juvenil*” [Internet] Disponível em: <http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/ComInf/Noticias/Paginas/GuiaAvaliacaoEstadoNutricional.aspx> [Consult. 19 Setembro 2013].

Sardinha, L.B., Santos, R., Vale, S., Raimundo, A. M., Moreira, H., et al.(2012). Waist circumference percentiles for Portuguese children and adolescents aged 10 to 18 years. *Eur J Pediatr*. Vol. 171(3), (pp.499-505)

Todorovic, E . (2003). The ‘MUST’ explanator booklet - A Guide to the ‘Malnutrition Universal Screening Tool’ (‘MUST’). *Malnutrition Advisory Group (MAG)*,.

Universidade Atlântica – Ciências da Nutrição (2009). Atividades do Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS). [Internet] Disponível on-line: <http://www.uatlantica.pt/cnutricao/ceidss.html> [Consult. 18 janeiro 2013].

World Health Organization (WHO) (2006). *BMI classification* . [Internet] Disponível em: [http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro\\_3.html](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html) [Consult. 29 Setembro 2013].

WHO (2013). Growth reference data for 5-19 years [Internet] Disponível em: <http://www.who.int/growthref/en/> [Consult. 16 Setembro 2013].

