



Licenciatura em Ciências da Nutrição

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

VOLUME I

Elaborado por Teresa Maria Gaspar dos Santos

Aluna nº 201192393

Orientadores Internos: Prof.^a Doutora Suzana Paz e Prof.^a Doutora Ana Valente

Orientadores Externos: Dra. Teresa Herédia e Mestre Cristina Dias

Barcarena

novembro 2015

Relatório Final de Estágio Profissionalizante
Licenciatura em Ciências da Nutrição

Universidade New Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

VOLUME I

Elaborado por Teresa Maria Gaspar dos Santos

Aluna nº 201192393

Orientadores Internos: Prof.^a Doutora Suzana Paz e Prof.^a Doutora Ana Valente

Orientadores Externos: Dra. Teresa Herédia e Mestre Cristina Dias

Barcarena

novembro 2015

Relatório Final de Estágio Profissionalizante
Licenciatura em Ciências da Nutrição

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

À minha orientadora externa Dra. Teresa Herédia gostaria de agradecer a oportunidade que me foi concedida de estagiar numa empresa como a Nutrialma, assim como por toda a sabedoria que me transmitiu durante a realização do estágio.

À minha orientadora externa Mestre Cristina Dias gostaria de agradecer todo o apoio e disponibilidade prestada durante a realização do estágio.

À Prof.^a Doutora Suzana Paz, gostaria de agradecer por todo o apoio prestado durante a realização do estágio.

À Prof.^a Doutora Ana Valente, obrigada pela ajuda, disponibilidade e sugestões sempre pertinentes.

Gostaria de dirigir os meus sinceros agradecimentos às minhas colegas estagiárias Ana Rita Rabaça, Carolina Fernandes, Joana Gonçalves e Natacha Cotrim. O vosso apoio e companhia fazem com que todos os momentos estejam repletos de alegria e boa disposição.

Um agradecimento à minha família, pelo apoio e carinho incondicional que sempre demonstraram durante a realização deste estágio.

Um agradecimento especial aos meus pais por toda a compreensão e auxílio que me deram durante estes anos.

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Índice

Índice de figuras.....	vii
Lista de abreviaturas e siglas	ix
1. Introdução	1
2. Objetivos.....	2
2.1. Gerais	2
2.2. Específicos	2
2.2.1. Nutrialma	2
2.2.2. Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço	2
3. Descrição dos locais de estágio	3
4. Orientação e duração do estágio	4
5. Actividades Desenvolvidas.....	5
5.1. Nutrialma	5
5.2. Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço	20
5.3. Outras Actividades.....	31
6. Conclusão.....	35
7. Bibliografia	36

Índice de figuras

Figura 1 - Fachada da Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço	3
Figura 2 - Preparação de receitas na Cozinha da Diabetes	6
Figura 3 - Queijos cuja informação do rótulo foi recolhida e analisada	6
Figura 4 - Logótipo do Centro Social Paroquial Padre Ricardo Gameiro	7
Figura 5 - Diferenças observadas durante o empratamento	9
Figura 6 - Ação de <i>Nutritional Personal Shopper</i>	10
Figura 7 - Logótipo da Clínica Dr. Passos Ângelo	11
Figura 8 - Balança Tanita [®] utilizada na Clínica Dr. Passos Ângelo	12
Figura 9 - Balança Tanita [®] utilizada nas consultas de nutrição no Novo Banco	13
Figura 10 - Local onde foi feita a monitorização antropométrica	14
Figura 11 - Local da realização dos rastreios nutricionais	17
Figura 12 - Workshop "Pequenos-almoços e lanches saudáveis"	18
Figura 13 - Logótipo do Projeto Haja Saúde 2015	20
Figura 14 - Palestra "Alimentação e o Exercício"	21
Figura 15 - Poster de Natal e Cartões Ceia de Natal	22
Figura 16 - Poster "O Bolo Rei"	22
Figura 17 - Poster "Alimentos do Bar Escolar"	23
Figura 18 - Posters "Plano Alimentar Saudável" e "Atividade Física"	24
Figura 19 - Posters "Roda dos Alimentos" e "Equivalentes Alimentares"	24

Figura 20 - Posters "Rotulagem", "Qual a escolha mais acertada" e "Como arrumar o frigorífico"	25
Figura 21 - Posters Fatores de Risco das DCV	25
Figura 22 - Posters "Gorduras", "Aterosclerose", "Dislipidemias" e "Prevenção"	26
Figura 23 - Poster "Açúcar"	26
Figura 24 - Posters "Importância da Hidratação", "Gelados", "Tipos de Pão" e "Snacks Saudáveis na Praia"	27
Figura 25 - Posters "Receitas Saudáveis"	28
Figura 26 - <i>Workshop</i> de lanches saudáveis	30
Figura 27 - Projeto "Haja Saúde 2015" no Sarau de final de ano letivo	31
Figura 28 - Presença na Futurália 2015	32
Figura 29 - Logótipo da V Semana da Nutrição	33
Figura 30 - Jogo "Constrói a Roda dos Alimentos"	34

Lista de abreviaturas e siglas

ANEN - Associação Nacional de Estudantes de Nutrição

APDP - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

ATL - Atividades de Tempos Livres

ENA II - 2º Encontro de Nutrição de Alimentação

EPI - Estágio Profissionalizante I

EPII - Estágio Profissionalizante II

FIL - Feira Internacional de Lisboa

IMC - Índice de Massa Corporal

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NEDO - Núcleo de Endocrinologia Diabetes e Obesidade

TCA - Tabela de Composição dos Alimentos

1. Introdução

No âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, foram realizados dois estágios profissionalizantes, integrados no 7º e no 8º Semestre. Os referidos estágios estão integrados nas Unidades Curriculares Estágio Profissionalizante I e II. Todas as atividades desenvolvidas durante os mesmos serão descritas no presente relatório.

Os Estágios Profissionalizantes I e II foram realizados nas áreas da nutrição clínica e comunitária.

Um nutricionista que atue na área da nutrição comunitária tem como funções a avaliação e análise de hábitos de consumo alimentar de grupos populacionais; a promoção, planificação, execução e avaliação de ações de educação alimentar e nutricional; a identificação de grupos populacionais de risco nutricional, visando o planeamento de ações específicas; a realização de programas e projetos de promoção e de educação alimentar e nutricional direcionados às diferentes faixas etárias na comunidade (**Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 2010**).

Relativamente à área da nutrição clínica, o nutricionista tem como principais funções a avaliação do estado nutricional; realização da anamnese alimentar; prestação de assistência nutricional individual, elaborando o diagnóstico nutricional, com base nos dados clínicos, bioquímicos, antropométricos e alimentares; prescrição, planeamento, análise, supervisão e avaliação de planos alimentares terapêuticos (**Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 2010**).

2. Objetivos

2.1. Gerais

- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão de nutricionista;
- Proporcionar contato com a realidade profissional de forma tutelada;
- Demonstrar sentido de organização, rigor e método;
- Promover a prática profissional tendo como principal objetivo o desenvolvimento de autonomia e de desempenho individual como nutricionista;
- Aperfeiçoar atitudes profissionais tendo em conta aspetos deontológicos e éticos;
- Desenvolver o seu desempenho tendo em conta os aspetos e a dimensão social e de bem público inerente a muitas das vertentes do trabalho de nutricionista;
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento do serviço, empresa ou instituição em que decorre o estágio.

2.2. Específicos

2.2.1. Nutritionalma

- Desenvolver capacidades de exposição e argumentação;
- Apresentar e demonstrar competência técnico-científica;
- Adquirir competências ao nível da avaliação do estado nutricional do paciente com recurso a diversas metodologias;
- Ser capaz de elaborar de forma autónoma planos alimentares adequados ao paciente e adquirir competências para realizar de forma autónoma consultas individualizadas de nutrição.

2.2.2. Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

- Adquirir competências práticas de avaliação do estado nutricional de crianças em idade escolar;
- Ser capaz de elaborar planos alimentares adequados às necessidades energéticas estimadas de crianças em idade escolar;
- Adquirir competências na área da educação alimentar em crianças de idade escolar.

3. Descrição dos locais de estágio

Nutrialma

A Nutrialma foi fundada em 1992 pela Dra. Teresa Herédia, especialista em Nutrição Clínica, licenciada pela Faculdade de Ciências da Saúde de São Camilo (São Paulo, Brasil), com reconhecimento pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (**Nutrialma, 2013**).

Para além de disponibilizar serviços na área da nutrição clínica e infantil, a Nutrialma disponibiliza também serviços nas áreas de psicologia e nutrologia. Estes serviços de saúde são dirigidos a todas as idades, com o objectivo de prevenir e tratar doenças associadas ao excesso de peso e obesidade.

O atendimento é realizado através de uma anamnese clínica e alimentar, identificação de antecedentes que possam causar desequilíbrios nutricionais, avaliação bioquímica laboratorial, avaliação da composição corporal através do método da bioimpedância, e de uma avaliação metabólica.

As especialidades são muito variadas e incluem alergias e intolerâncias alimentares, apneia do sono, diabetes, hipercolesterolemia, hipertensão, obesidade, neurocirurgia, doenças gastrointestinais, reumatologia, depressão, geriatria, vegetarianismo, crianças e adolescentes, reeducação alimentar e nutrição preventiva (**Nutrialma, 2013**).

Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

A Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço (**Fig. 1**) é a escola base do Agrupamento de Escolas Santa Catarina, que conta com mais a Escola Básica João Gonçalves Zarco, a Escola Básica Armando Guerreiro, a Escola Básica D. Pedro V, o Jardim de Infância Roberto Ivens e o Jardim de Infância José Martins. A Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço fica em Linda-a-Velha, concelho de Oeiras, Lisboa.



Figura 1 - Fachada da Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço.

4. Orientação e duração do estágio

Os Estágios Profissionalizantes I e II decorreram na empresa Nutrialma sob a orientação externa da Dr.^a Teresa Herédia e na Escola Secundária Amélia Rey Colaço sob a orientação da Mestre Cristina Dias.

O Estágio Profissionalizante I na Nutrialma teve início dia 21 de Outubro de 2014 e a duração de 105 horas. Na Escola Secundária Amélia Rey Colaço o estágio foi iniciado a 4 de Dezembro de 2014 e teve a duração de 30 horas e 30 minutos. No total do Estágio Profissionalizante I foram feitas 137 horas e 30 minutos (**Anexo I**).

O Estágio Profissionalizante II na empresa Nutrialma, teve início no dia 15 de Fevereiro de 2015 e terminou dia 29 de Junho de 2015, com a duração de 268 horas e na Escola Secundária Amélia Rey Colaço decorreu de 21 de Janeiro a 3 de Junho de 2015, com 88 horas. No total do Estágio Profissionalizante II foram feitas 356 horas (**Anexo II**).

Os estágios profissionalizantes I e II tiveram a orientação interna da Prof.^a Doutora Suzana Paz.

5. Actividades Desenvolvidas

5.1. Nutrialma

5.1.1. Palestras no Novo Banco

- Palestra "Rotulagem"

No dia 21 de Outubro de 2014 decorreu Novo Banco uma palestra sobre rotulagem, conduzida pela Dra. Mayumi Delgado. Foi possível adquirir conhecimentos sobre esta temática.

- Palestra "Gestão de Ansiedade"

No dia 28 de Outubro de 2014 estive presente numa palestra realizada no Novo Banco sobre Gestão de Ansiedade, realizada pelo Dr. António Gomes, psiquiatra. O ponto fulcral desta palestra foi o tema "mudança no trabalho" e o consequente impacto nos colaboradores. Apesar de não ser um tema focado na nutrição foi importante, pois durante a formação profissional é fundamental assistir a temáticas que nunca estão descuradas na nossa área e que nos podem auxiliar durante a vida profissional. Foi possível perceber um dos sintomas psíquicos associados à mudança são as alterações de apetite e que alguns medicamentos podem influenciar no metabolismo dos hidratos de carbono, podendo levar ao aumento ou diminuição do apetite e à retenção de líquidos.

5.1.2. Curso de Cozinha

No dia 31 de Outubro de 2014 participei num Curso de Alimentação Saudável que decorreu na Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP), no qual foram elaborados vários pratos saudáveis na cozinha da Escola da Diabetes, com o auxílio de um chefe de cozinha e de uma dietista da APDP. Esta ação foi realizada em parceria com a Nutrialma e com a colaboração da empresa Sonae. Durante este curso de cozinha foram ensinadas técnicas de culinária em conjunto com uma aula de educação nutricional. As receitas elaboradas (**Anexo III**) e como mostra a **Fig. 2**, foram: tostas com requeijão e noz, creme de cenoura e coentros, tarte de frango e legumes, empadão de batata-doce e couve-flor com carne de vaca e cogumelos e bolo de curgete.



Figura 2 - Preparação de receitas na Cozinha da Diabetes.

5.1.3. Rotulagem Alimentar

Uma das principais actividades realizadas no estágio foi o desenvolvimento de uma base de dados em Excel, com os valores nutricionais retirados dos rótulos de queijos (**Anexo IV**) e iogurtes (**Anexo V**). Como forma de identificação foi também recolhida a marca do produto e o peso da embalagem. Contudo, antes de ser iniciada a recolha de informação, foi importante a análise de alguma legislação sobre rotulagem. Esta actividade foi feita em parceria com a empresa Sonae, no Continente de Telheiras.

Primeiro foi feita a recolha de informação relativa aos queijos, sendo eles: queijo de cabra, queijo feta, queijo mozzarella, queijo fresco, requeijão, queijo ralado, queijo para barrar, queijo fatiado, queijo tipo triângulos ou cubos e queijo light (**Fig. 3**).



Figura 3 - Queijos cuja informação do rótulo foi recolhida e analisada.

Dentro dos iogurtes, foi feita a distinção entre iogurte sólido e iogurte líquido, verificada (**Anexos VI e VII**). Dentro dos sólidos, estes foram discriminados em iogurtes de aroma, iogurte grego, iogurtes naturais, iogurtes de pedaços e iogurtes de soja. Os líquidos foram agrupados em iogurtes de aroma e polpa, iogurtes açucarados, iogurtes bifidus, iogurtes magros e iogurtes "saúde", nos quais também foram incluídos

leites fermentados como "actimel" e "danacol", entre outros. Foi também importante recolher dados relativos aos diferentes sabores, mesmo sendo da mesma marca comercial, pois os valores nutricionais não são iguais, apesar das diferenças serem mínimas.

5.1.4. Centro Social Paroquial Padre Ricardo Gameiro

O Centro Social Paroquial Padre Ricardo Gameiro localiza-se na Cova da Piedade, concelho de Almada, e actua como uma IPSS (**Fig. 4**).



Figura 4 - Logótipo do Centro Social Paroquial Padre Ricardo Gameiro.

As atividades desenvolvidas com o Centro Social Paroquial Padre Ricardo Gameiro foram feitas na Residência Nossa Senhora da Esperança, que funciona como uma estrutura residencial de idosos, centro de dia e centro de convívio.

Uma das principais atividades desenvolvidas foi a realização de uma palestra no dia 12 de Dezembro de 2014, com o tema "Truques e dicas para melhorar a sua alimentação e saúde". A primeira reunião foi no dia 14 de Novembro de 2014. Nesta reunião foi feita uma visita ao local e a discussão das atividades que se iriam realizar na mesma. Ficou decidido que seria uma palestra para a comunidade da Universidade Sénior de Almada, que frequenta o centro de convívio da Residência Nossa Senhora da Esperança. Assim, foi definido que o público-alvo seria pessoas com idades a partir dos 50 anos. Ficou também decidido que seria útil uma recolha de informação através da aplicação de um questionário (**Anexo VIII**) para conhecer os hábitos alimentares dos alunos (ex. o que escolhem ao pequeno-almoço, se fazem um lanche a meio da manhã, a quantidade e a frequência de ingestão de líquidos por dia e a quantidade de gordura, sal e açúcar ingerida).

No dia 20 de Novembro de 2014 foi feita a aplicação do questionário na forma de entrevista e no total foram contabilizados 18 questionários preenchidos. A maioria foram mulheres (83%). Foi também deixado um poster alusivo à palestra a decorrer dia 12 de Dezembro de 2015 (**Anexo IX**).

Após a análise dos questionários chegou-se a algumas conclusões. Apesar de estarem relativamente bem informados, a maioria dos entrevistados não consumia a quantidade de líquidos indicada (mais de 60%) e ingeriam gorduras em excesso (cerca de 70%). Foi também possível fazer um levantamento dos tipos de patologias mais frequentes, sendo estas a osteoporose, hipercolesterolemia, intolerância à lactose, diabetes mellitus, hipertensão, esofagite de refluxo e úlcera do hiato.

Com base nas informações recolhidas ficou decidido que seria útil abordar algumas patologias durante a palestra, nomeadamente a hipertensão arterial, a hipercolesterolemia, a diabetes mellitus, a osteoporose e a intolerância à lactose. Assim, durante a elaboração da palestra foi incluída informação sobre estes temas e foram dadas alternativas mais saudáveis relativamente às gorduras, ao sal e ao açúcar, a importância da ingestão de água durante o dia, os principais erros alimentares feitos, conselhos úteis para uma alimentação saudável e exemplos de modificações no estilo de vida que podem ajudar a uma vida mais saudável.

A palestra foi realizada, com auxílio das colegas estagiárias Joana Gonçalves, Joana Vitorino e da Dra. Teresa Herédia, no dia 12 de Dezembro de 2014 (**Anexo X**). O feedback por parte das pessoas que assistiram foi muito positivo. Foi uma palestra muito interactiva, pois os indivíduos que estavam a assistir eram muito participativos. Os esclarecimentos de dúvidas foram feitos ao longo da palestra devido ao facto de se mostrarem muito interessados em participar e darem exemplos de experiências pessoais.

Outra actividade desenvolvida com o Centro Social Paroquial Padre Ricardo Gameiro, solicitada pelos responsáveis, foi o auxílio na elaboração das fichas técnicas das ementas das unidades de alimentação e nutrição do Bairro/Nossa Creche e Creche e Jardim de Infância da Ramalha.

a) Creche e Jardim de Infância da Ramalha

Para uma correta elaboração das fichas técnicas foi necessário realizar visitas a cada uma das unidades de alimentação e nutrição do Bairro/Nossa Creche e Creche e Jardim de Infância da Ramalha. A primeira unidade de alimentação e nutrição a ser visitada foi a Creche e Jardim de Infância da Ramalha. Tal como o nome indica, funciona como creche e jardim de infância. As refeições eram feitas na própria instituição e neste caso, no próprio local, que dispõe de cozinha e refeitório.

No dia 2 de Junho de 2015 foi realizada a primeira visita ao local. Nesse dia foram confeccionadas 119 refeições, sendo estas distribuídas da seguinte maneira: 8 para o berçário, 19 para crianças com 1 ano e 18 meses, 19 para crianças com 2 anos, 50 para

crianças do jardim de infância e 23 para adultos. A ementa do dia foi sopa de nabiça, frango guisado com esparguete e a sobremesa foi fruta.

No dia 5 de Junho de 2015 foi feita a segunda visita. Neste dia foram confeccionadas 114 refeições, sendo estas distribuídas da seguinte maneira: 7 refeições para o berçário, 20 para crianças com 1 ano e 18 meses, 17 para crianças com 2 anos, 50 para crianças do jardim de infância e 20 para adultos. A ementa do dia foi sopa de espinafres, bifes com arroz, salada de alface e tomate e a sobremesa foi fruta.

b) Bairro/ Nossa Creche

No dia 16 de Junho de 2015 foi feita a visita à unidade de alimentação e nutrição do Centro Social Paroquial Padre Ricardo Gameiro. Foram confeccionadas mais de 200 refeições neste dia. O local serve como refeitório para crianças da creche e jardim de infância, do ATL e como refeitório escolar. Durante o período de aulas costumam ser confeccionadas mais de 400 refeições por dia, tanto para adultos como para crianças com idades muito variadas entre elas. A ementa do dia foi sopa de espinafres, frango assado com arroz, salada de alface e tomate e a sobremesa foi fruta.

Após a primeira visita à unidade de alimentação e nutrição da Creche e Jardim de Infância da Ramalha verificou-se que a elaboração das fichas técnicas não iria ser tarefa fácil pois para além de existirem 93 receitas diferentes, as ementas não traziam mais nenhuma informação sem ser a nomenclatura do prato. Eram as próprias cozinheiras que decidiam os ingredientes de cada prato por uma questão de conhecimento, assim como as quantidades de cada ingrediente, isto é, não seguiam nenhuma receita. Para além disto, as quantidades de ingredientes utilizadas não estavam pré-estabelecidas (**Fig. 5**), variando em função da idade das crianças e conforme o número de crianças a servir por dia.



Figura 5 - Diferenças observadas durante o empratamento.

Durante a visita a estas unidades, também se observou que não existiam os utensílios necessários e adequados para que as medições das quantidades de ingredientes utilizadas fossem precisas. As balanças disponíveis eram analógicas e não digitais, não existiam medidores para líquidos nem instrumentos para fazer medições caseiras. Outro aspeto igualmente importante foi o empratamento; este não é feito na cozinha mas sim pelas educadoras de infância que após limparem a carne ou o peixe de peles, ossos ou espinhas, distribuem pelas crianças de acordo com o seu apetite ou preferência do prato confeccionado.

Perante estes fatos, foi decidido que o melhor seria fazer uma formação na qual estivessem presentes todas as cozinheiras e ajudantes de cozinha, de maneira a transmitir alguns princípios básicos para que para aumentar as suas competências na função que desempenhavam e para facilitar a futura interpretação das fichas técnicas que seriam elaboradas.

5.1.5. Nutritional Personal Shopper

No dia 22 de Novembro de 2014 assisti a uma acção de *Nutritional Personal Shopper* (**Fig. 6**), no Continente de Telheiras, conduzida pela Dra. Mayumi Delgado, feita para colaboradores do Novo Banco. Durante esta acção foi realizada uma visita guiada pelas várias secções do Continente, enquanto eram dados conselhos úteis de forma a melhor organizar as idas às compras e informações sobre os diferentes tipos de alimentos e bebidas, nomeadamente as diferenças entre sumos 100% fruta, néctares e sumos light. De seguida foi feita uma visita pelas instalações e um *workshop* de cozinha saudável, também conduzido pela Dra. Mayumi Delgado, em colaboração com a Dra. Teresa Herédia, onde foram elaboradas várias receitas fáceis, baratas e saudáveis.



Figura 6 - Acção de *Nutritional Personal Shopper*.

5.1.6. Clínica Dr. Passos Ângelo

Sita na Avenida da Liberdade, junto aos Restauradores, o Centro de Imagiologia Dr. Passos Ângelo (**Fig. 7**) é um centro de referência no diagnóstico ambulatorial, com cerca de 40 anos de atividade, e uma variedade de especialidades muito abrangentes, dentro das quais está inserida a nutrição, responsabilidade da Dra. Teresa Herédia (**Clínica Dr. Passos Ângelo, 2015**).



Figura 7 - Logótipo da Clínica Dr. Passos Ângelo.

Foram realizadas duas visitas ao Centro de Imagiologia Dr. Passos Ângelo durante o decorrer do estágio, uma a 5 de Dezembro de 2014 e a outra a 27 de Março de 2015.

A primeira consulta observada foi realizada a uma paciente do sexo feminino que procurou este serviço com o principal objectivo de perder peso. Como foi a primeira vez que a paciente recorreu à Clínica Dr. Passos Ângelo, pôde-se observar como se realiza uma anamnese alimentar e nutricional, a avaliação antropométrica e de composição corporal (**Fig. 8**). Foi também feito um levantamento de dados, como os medicamentos que tomava, a ingestão de líquidos (incluindo o café e o álcool) e se tinha alguma patologia. Após a recolha de dados era elaborado um plano alimentar e efetuado o aconselhamento da prática de actividade física com especial relevância para as caminhadas.

A segunda consulta observada foi uma consulta de seguimento. Nesta consulta, a paciente foi pesada e medida, sendo depois feita a análise dos valores recolhidos e a evolução comparativamente às avaliações anteriores.

Nesta clínica foi-me também solicitado que realiza-se um levantamento de informação nutricional relativo compotas (**Anexo XI**), bem como a elaboração de receitas para o pequeno-almoço que incluíssem aveia (**Anexo XII**).



Figura 8 - Balança Tanita[®] utilizada na Clínica Dr. Passos Ângelo.

5.1.7. Elaboração de Poster

Teve como tema "Desmistificar ideias. A verdade está nos rótulos!" e foi realizado com o objetivo de ser submetido no XIV Congresso de Nutrição e Alimentação da Associação Portuguesa dos Nutricionistas, realizado nos dias 21 e 22 de Maio de 2015 (**Anexo XIII**).

Para ser possível a elaboração deste poster foi necessário fazer um levantamento de dados relativos a todas as marcas e variedades de fiambres presentes num hipermercado da zona de Lisboa no dia 30 de Janeiro de 2015. A análise incluiu 47 variedades de fiambres, de 3 qualidades diferentes (porco, peru e frango) das 7 marcas disponíveis no hipermercado.

5.1.8. Observação de Rastreios Nutricionais no Hotel Altis

Nos dias 18 e 25 de Março de 2015, das 12:00 horas às 13:00 horas, foi feita a observação de rastreios nutricionais no Hotel Altis, sito em Lisboa. Estes rastreios foram realizados a pessoas que frequentavam o ginásio do Hotel Altis e que estavam interessadas em saber qual o seu estado nutricional.

Durante os mesmos, as pessoas eram pesadas e medidas, com recurso a uma Tanita[®] e a uma fita métrica, respetivamente. Após a pesagem e medição foram analisados os dados obtidos quanto ao IMC, percentagem de massa gorda e massa muscular, e a verificação se a pessoa se encontrava dentro da zona saudável. De seguida foi feito o esclarecimento de algumas dúvidas quanto a alimentação e dados alguns conselhos nutricionais.

5.1.9. Observação de Consultas de Nutrição no Novo Banco

A observação de consultas de nutrição (terças de manhã) no Novo Banco, sito no Taguspark, teve início em Abril de 2015. Durante a observação destas consultas foi-me possível observar consultas de primeira vez e de seguimento. No total, foram observadas mais de 30 consultas, dadas pela Dra. Teresa Herédia.

Nas consultas de primeira vez foi observada a realização de uma anamnese alimentar e nutricional, bem como a aplicação de um questionário das 24 horas anteriores. Foi também feito um levantamento de dados relativos aos à toma de medicamentos e quanto à ingestão de líquidos (incluindo o café e as bebidas alcoólicas). Observou-se como era realizada uma avaliação antropométrica, com o auxílio de uma balança Tanita® (**Fig. 9**) e com uma fita métrica, para as medições dos perímetros abdominal, cintura, peito e anca. Depois de feitas as medições, foi elaborado o plano alimentar do paciente, sendo este ajustado aos seus horários, de forma a ser mais fácil de ser seguido conforme a vida pessoal e profissional.

Nas consultas de seguimento, os pacientes eram pesados e medidos, sendo depois feita a análise dos valores obtidos e a comparação com resultados prévios. Em função disso o plano alimentar era ajustado (se necessário).



Figura 9 - Balança Tanita® utilizada nas consultas de nutrição no Novo Banco.

5.1.10. Monitorização Antropométrica no Novo Banco

A pedido da Dra. Teresa Herédia e com o objetivo de ser possível a realização de mais consultas de primeira vez às terças-feiras de manhã, realizei consultas de monitorização antropométrica às segundas-feiras, das 13:30 horas às 16:30 horas no Novo Banco, sito no Taguspark. Estas consultas tiveram início no mês de Maio e terminaram no final do mês de Junho.

Durante a consulta os pacientes eram pesados e medidos os perímetros da cintura, abdominal e da anca (**Fig. 10**). Com recurso à balança Tanita[®], foi possível fazer a comparação dos dados obtidos relativamente aos das consultas anteriores. Foi depois explicado a cada um dos pacientes os dados obtidos relativamente ao peso, ao IMC, à percentagem de massa gorda, à massa muscular, à massa óssea e ao total de água corporal, assim como à idade metabólica e ao nível de gordura visceral. Foi também discutido com cada um como estava a correr o plano alimentar, nomeadamente as dificuldades em cumprir o mesmo, e chamada a atenção para a importância da prática de actividade física em conjunto com uma alimentação saudável.



Figura 10 - Local onde foi feita a monitorização antropométrica.

5.1.11. Centro Social Paroquial do Campo Grande

O Centro Social Paroquial do Campo Grande é uma IPSS, que se integra na pastoral sócio-caritativa da igreja. A área sénior é o sector do Centro Social Paroquial do Campo Grande que se destina às pessoas mais idosas da paróquia (**Paróquia do Campo Grande**).

No dia 7 de Maio de 2015 foi realizada uma ação que incluiu uma apresentação sobre alimentação saudável e a elaboração de um jantar para os utentes do Centro de Dia. Esta ação foi feita em parceria com o Novo Banco e com a empresa Sonae.

A ação foi iniciada com a apresentação sobre alimentação saudável, cujo tema foi "Alimentação e Qualidade de Vida" (**Anexo XIV**). Foram apresentadas as características gerais do processo de envelhecimento, os princípios básicos da alimentação saudável e os macronutrientes, fazendo referência a algumas patologias como a aterosclerose, osteoporose e intolerância à lactose, assim como a importância da ingestão de água, os perigos da desidratação e a importância da redução do consumo de sal. Referiu-se ser essencial a leitura dos rótulos e deu-se vários exemplos de estratégias para adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

A ementa escolhida para o jantar foi a seguinte: como entrada, um creme de cenoura e maçã; para prato principal um soufflé de peixe acompanhado com espinafres e arroz de cenoura e uma salada de alface, tomate e coentros; as sobremesas escolhidas foram pêssego assada com calda de especiarias e espuma de morango (**Anexo XV**).

Para ser possível a realização do jantar foi necessário fazer uma pesquisa de receitas que combinassem vários factores, entre os quais serem de baixo custo, fáceis de elaborar e saudáveis e serem adequados para pessoas idosas. Após a escolha das receitas fez-se os cálculos relativos ao valor calórico e nutricional e aos custos.

Durante o jantar foi também distribuído um Guia de Compras (**Anexo XVI**). Este guia combina várias dicas para compras no supermercado (ex. escolhas mais saudáveis e económicas, uma tabela com frutos e legumes da época, como arrumar o frigorífico de forma mais eficaz e algumas recomendações alimentares). O guia incluía também receitas saudáveis bastante variadas, desde sopas, a pratos de carne e pratos de peixe e a sobremesas.

5.1.12. Workshops de Rotulagem Alimentar no Novo Banco

Nos dias 27 de Maio e 2 de Junho realizaram-se dois *workshops* sobre rotulagem alimentar no Novo Banco, em Lisboa e no Taguspark, respetivamente.

Para a elaboração destes *workshops* foi necessário fazer um levantamento de dados relativos a vários produtos e marcas presentes no mercado. Os produtos selecionados foram: batatas fritas, salsichas, sumos e águas de sabores, manteigas e margarinas, pão e bolachas. Foi realizada a análise dos dados recolhidos e a comparação do conteúdo nutricional dos vários produtos. Foi também criado o semáforo nutricional para cada um dos rótulos apresentados para chamar a atenção para os teores de gordura, açúcar e sal.

O *workshop* (**Anexo XVII**) teve como principal objetivo alertar para a importância da leitura dos rótulos alimentares de forma a ser possível praticar um estilo de vida e alimentação saudável, assim como alertar para as falsas alegações nutricionais pré-concebidas pela população.

Ao longo da apresentação foram feitas várias perguntas quanto ao conteúdo mostrado para discussão e esclarecimento de dúvidas. Após cada pergunta foi dada uma explicação e por vezes mostradas alternativas mais saudáveis para consumo alimentar.

5.1.13. Ação "Dia da Criança"

No dia 6 de Junho de 2015, por volta das 8:30 horas, foi feita uma atividade para comemoração do dia da criança no espaço Best Bank, sito em Lisboa. Esta ação foi realizada a pedido do Novo Banco e foi dirigida aos filhos dos colaboradores.

No decorrer da atividade foi decorreu um *workshop* sobre postura, que ficou a cargo de uma fisioterapeuta, uma apresentação sobre como arrumar o frigorífico e um *workshop* sobre pequenos-almoços e lanches saudáveis (**Anexo XIII**). Ao mesmo tempo foram feitos rastreios nutricionais (**Fig. 11**), tanto a crianças como a adultos.



Figura 11 - Local da realização dos rastreios nutricionais.

A realização do *workshop* sobre pequenos-almoços e lanches saudáveis envolveu bastante trabalho de pesquisa pois teve como objetivo ser um *workshop* bastante interativo e durante o qual as crianças pudessem participar com facilidade.

A apresentação do *workshop* ficou dividida em três temas principais: bebidas, alimentos não saudáveis e alimentos saudáveis. Nas bebidas foram incluídos refrigerantes, sumos, leite e leite com chocolate, iogurtes líquidos e iogurtes sólidos, água e chá. Nos alimentos não saudáveis foram incluídas bolachas, cereais açucarados e produtos de pasteleria (desde os salgados aos doces). Quanto aos alimentos saudáveis, os escolhidos foram o pão e as sanduíches, cereais não açucarados, galletes de milho e arroz e a fruta.

Para cada um dos alimentos foi calculado o seu teor em gordura e açúcar, para além do valor energético. Foi depois demonstrado a quantidade de açúcar e de gordura que cada alimento continha, com recurso a copos de plástico, nos quais foi inserida a quantidade exata de açúcar e de gordura presente no alimento (**Fig. 12**). Assim, foi possível demonstrar, tanto às crianças como aos pais que as acompanhavam, a quantidade de açúcar e de gordura que estão a ingerir quando consomem este tipo de produtos.

Após a apresentação, as crianças foram chamadas ao palco para fazerem um exemplo de um pequeno-almoço ou lanche saudável com base no que foi aprendido durante o *workshop*.



Figura 12 - *Workshop* "Pequenos-almoços e lanches saudáveis".

5.1.14. Associação Vale de Ácor

A Associação Vale de Ácor é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos. Fundada em 1994, trabalha no âmbito da recuperação de dependentes. Nesta instituição são acolhidas e reinseridas pessoas incapazes de activar os seus recursos pessoais para reagir de modo construtivo, nomeadamente toxicodependentes e alcoólicos, toxicodependentes com problemas psiquiátricos e toxicodependentes reclusos e ex-reclusos (**Associação Vale de Ácor, 2014**).

A pedido da associação, foi feita uma palestra sobre alimentação saudável no dia 19 de Junho, com início por volta das 10:30 horas e fim das 12:30 horas (**Anexo XIX**). O público alvo foram pessoas que estavam a ser treinadas para serem ajudantes de cozinha. Assim foram incluídos temas que pudessem ajudar no futuro, como a leitura de rótulos e algumas dicas para a escolha de produtos embalados, frescos e congelados. Para além destes temas, foi ainda abordada importância de uma alimentação completa, variada e equilibrada, a caracterização dos macronutrientes, do planeamento diário de refeições e da importância da ingestão de água.

A palestra, cujo tema foi "Nutrição e Alimentação Saudável", foi um sucesso. A plateia foi muito participativa e interessada, não hesitando em partilhar alguns conhecimentos e em tirar dúvidas. No final, foi aberto um espaço para questões, durante o qual foi possível conversar e responder a dúvidas mais calmamente.

5.1.15. Outros trabalhos

a) Fichas técnicas Hotel Altis

Foi realizado o cálculo dos valores energéticos e nutricionais das fichas técnicas do Hotel Altis, sito em Lisboa. A partir da lista e quantidade dos ingredientes foi possível calcular o valor energético e o valor de proteína, hidratos de carbono, gordura total, gordura saturada e sal. Após os cálculos foram criados os semáforos nutricionais para cada receita, assim como dada uma sugestão para redução do valor calórico do prato (**Anexo XX**).

b) Pesquisa de receitas

Foi realizada a pesquisa e organização de várias receitas *gourmet*, nomeadamente sopas frias e sopas quentes, saladas, pratos de carne, pratos vegetarianos e sobremesas (**Anexo XXI**).

c) Cálculo dos valores energéticos e nutricionais de receitas

Foi efetuado o cálculo dos valores energéticos e nutricionais de várias receitas a pedido do Novo Banco, assim como o cálculo dos semáforos nutricionais (**Anexo XXII**). Fez-se também o cálculo do valor energético e nutricional de várias barras e granolas de cereais (**Anexo XXIII**).

d) Pesquisa e organização de informação

Foi realizada uma pesquisa e revisão bibliográfica relativa à terapia nutricional utilizada na Doença de Alzheimer e para o tratamento da Gota. Estas pesquisas foram feitas de maneira a ajudar na elaboração de planos alimentares de pacientes com estas patologias específicas.

Foram também elaborados guias de ervas aromáticas e de especiarias com o propósito de saber aconselhar quanto às suas propriedades e dar sugestões de receitas com estes ingredientes (**Anexo XXIV**).

A pedido do Novo Banco e devido à aproximação do verão, foram elaborados vários documentos relativos à importância da hidratação, dos alimentos ricos em folato, aos cuidados a ter com o sol e aos benefícios do consumo de peixes azuis (**Anexo XXV**).

e) Levantamento de dados clínicos

Foi efetuado um levantamento de dados clínicos dos pacientes que foram às consultas de nutrição no Novo Banco, sito no Taguspark. Os referidos dados foram colocados numa base de dados criada no excel. As variáveis a incluir foram: género, idade, peso, altura, peso ideal, IMC, perímetro da cintura, percentagem de massa gorda, massa gorda (kg), massa magra (kg), massa muscular (kg), água corporal total (tanto em kg como em percentagem), prática de atividade física e patologias. A base de dados era atualizada a cada consulta de nutrição. O objectivo foi ir acompanhando a evolução de cada paciente.

5.2. Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

Na escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço foi dado seguimento ao projecto "Haja Saúde" (Fig. 13), já realizado em anos anteriores, e que tem como objetivo promover um estilo de vida positivo, principalmente a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática de actividade física pelos alunos com baixo ou excesso de peso.

Foram realizadas sessões de aconselhamento nutricional a crianças do 6º ao 12º ano, que tiveram início em Fevereiro de 2015 e terminaram no final de Maio do mesmo ano.



Figura 13 - Logótipo do Projeto Haja Saúde 2015.

No início do ano letivo foi feito um rastreio nutricional nas aulas de Educação Física que serviu para identificar os alunos que não tinham um IMC normal. Após avaliação, todos os encarregados de educação dos alunos referenciados receberam uma carta a explicar o projeto "Haja Saúde e um pedido para que fosse dada autorização para os alunos frequentarem as consultas de nutrição.

5.2.1. Palestra sobre alimentação saudável e prática de exercício físico

No dia 21 de Janeiro de 2015 decorreu Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço uma palestra para cerca de 30 alunos (Anexo XXVI) com o objetivo de apresentar o Projecto "Haja Saúde 2015" à comunidade escolar e o início das sessões de aconselhamento nutricional.

O título da palestra foi "Alimentação e Exercício" (**Fig. 14**), tendo sido abordados temas como princípios de uma alimentação saudável, os vários grupos da roda dos alimentos, a comparação entre refeições saudáveis e não saudáveis (dando especial atenção ao valor calórico e ao teor de gordura), os erros alimentares mais frequentes (como não tomar o pequeno-almoço, número insuficiente de refeições ao longo do dia e elevada ingestão de gorduras) e a importância da prática de atividade física aliada a uma alimentação saudável. De forma a tornar a palestra mais interativa e a incentivar a participação dos alunos foi aplicado um questionário aos alunos.



Figura 14 - Palestra "Alimentação e o Exercício".

2.2.2. Elaboração e exposição de posters de carácter informativo

Foram elaborados vários posters de carácter informativo que depois foram expostos num placar para os alunos, localizado à entrada do edifício das salas de aulas. O objetivo da elaboração e exposição destes posters informativos foi dar a conhecer aos alunos da escola temas actuais, ligados à área da saúde, alimentação e nutrição. A escolha do formato poster também foi importante pois para além de ser graficamente atrativo, é uma maneira simples e clara de expor variados assuntos de forma sintetizada. Durante o decorrer do Projecto Haja Saúde 2015, foram elaborados inúmeros posters, nomeadamente:

- **Poster de Natal:** o primeiro poster elaborado foi um poster de natal (**Fig. 15**) com a exposição do valor calórico de alguns dos doces mais consumidos durante a época natalícia. Teve como objetivo alertar para o consumo moderado dos mesmos. Os doces escolhidos foram o Bolo Rei, Rabanadas, Azevias, Sonhos e Arroz Doce (**Anexo XXVII**).
- **Cartões Ceia de Natal:** Foram elaborados cartões com receitas tradicionais Portuguesas da ceia de natal (**Anexo XXVIII**). Foram escolhidas as receitas com

bacalhau, peru, batatas, couves e azeite. Foi também deixada uma caixa onde os alunos pudessem colocar um papel com a refeição que mais consomem durante esta época. Contudo, o número de respostas foi mínimo (total de 6) e todas diferentes.



Figura 15 - Poster de Natal e Cartões Ceia de Natal.

- **Poster Bolo Rei** - Foi elaborado na semana do dia dos Reis (**Fig. 16**). Combinava informações sobre o Bolo Rei, nomeadamente o valor calórico por fatia e a explicação sobre o porquê desse valor calórico ser tão elevado, assim como alguns conselhos úteis de como ter hábitos alimentares mais saudáveis nesta época do ano (**Anexo XXIX**).



Figura 16 - Poster "O Bolo Rei".

- **Poster "Alimentos do Bar Escolar"** - Foi elaborado para apresentar a informação nutricional de alimentos disponíveis para venda no bar da escola (**Fig. 17**). Continha informação do valor energético dos alimentos selecionados, bem como sugestões para um lanche mais saudável optando por alguns dos alimentos vendidos no bar escolar. Para a elaboração deste poster foi necessária a recolha de informação sobre os alimentos que normalmente são vendidos no bar (**Anexo XXX**).



Figura 17 - Poster "Alimentos do Bar Escolar".

- **Poster "Plano Alimentar Saudável"** - Foi apresentado neste formato um plano alimentar para 2200 Kcal (**Fig. 18**). As recomendações foram efetuadas com base na Roda dos Alimentos e com o auxílio da TCA desenvolvida pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (**Anexo XXXI**).
- **Poster "Actividade Física"** - Recomendações para modificação do estilo de vida que podem fazer a diferença na saúde de algumas destas crianças, como reduzir o tempo que passam a ver televisão ou em frente ao computador. No poster era recomendada a substituição destes hábitos por caminhadas e jogos (**Fig. 18**). Reunia também informação sobre as calorias gastas por hora durante a prática de modalidades desportivas (**Anexo XXXII**).



Figura 18 - Posters "Plano Alimentar Saudável" e "Atividade Física".

- **Poster "Roda dos Alimentos" e dos "Equivalentes Alimentares"** Foi feito um poster com referência à Roda dos Alimentos (**Fig. 19**), indicando que cada grupo apresenta funções e características nutricionais específicas, não devendo ser substituídos entre si. Foram também feitos posters sobre cada grupo da Roda dos Alimentos e os equivalentes dentro de cada um (**Anexo XXXIII**).



Figura 19 - Posters "Roda dos Alimentos" e "Equivalentes Alimentares".

- Posters "Rotulagem", "Qual a escolha mais acertada" e "Como arrumar o frigorífico" - A rotulagem alimentar e nutricional é um assunto com cada vez relevante (Fig. 20), assim foram elaborados vários posters elucidativos de forma a chamar a atenção sobre este tema (Anexo XXXIV).

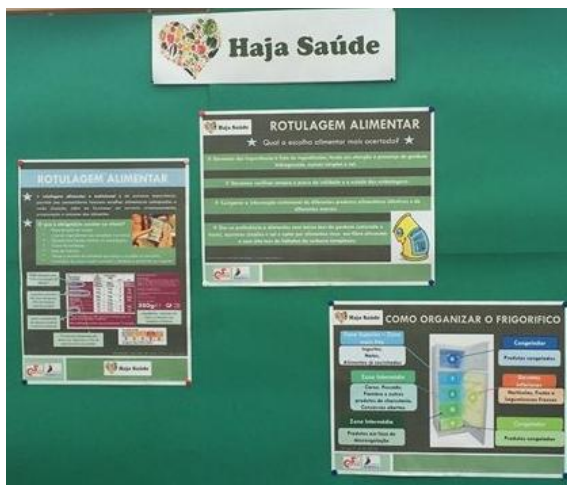


Figura 20 - Posters "Rotulagem", "Qual a escolha mais acertada" e "Como arrumar o frigorífico".

- Posters "Fatores de Risco das DCV" - Tiveram como objetivo alertar para os factores de risco das doenças cardiovasculares (Fig. 21), incidindo em particular no álcool, tabaco e sal, referindo os seus malefícios e dando alternativas ao seu consumo (no caso do sal). Alertou-se para a importância da prática de exercício físico em conjunto com uma alimentação saudável (Anexo XXXV).



Figura 21 - Posters Fatores de Risco das DCV.

- **Posters "Gorduras alimentares", "Aterosclerose", "Dislipidemias" e "Prevenção"** - Foram todos desenvolvidos no âmbito da temática dos fatores de risco para o desenvolvimento das DCV (**Fig. 22**). O poster das gorduras alimentares tem informação sobre os tipos de gorduras alimentares e seus exemplos. Quanto aos posters da aterosclerose e das dislipidemias, foi feita a caracterização de cada uma das doenças, as suas causas, diagnóstico e tratamento. Foi também elaborado um poster intitulado "Prevenção" de forma a dar algumas dicas e conselhos para evitar o desenvolvimento destas doenças (**Anexo XXXVI**).



Figura 22 - Posters "Gorduras", "Aterosclerose", "Dislipidemias" e "Prevenção".

- **Poster "Açúcar"** - Foi elaborada uma pequena introdução ao alimento "açúcar" (**Fig. 23**), e contém alguns exemplos de alimentos ricos em açúcar (**Anexo XXXVII**).



Figura 23 - Poster "Açúcar".

- Tema "**Conselhos para o Verão**", Posters "**Importância da Hidratação**" e "**Gelados**" - Com a chegada do tempo mais ameno, a hidratação passa a ser ainda um assunto mais importante (**Fig. 24**). O poster "hidratação" teve como objetivo servir de alerta para a ingestão de líquidos e para o perigo de desidratação. Quanto ao poster "gelados", o objectivo da sua elaboração foi fazer a caracterização dos mesmos, dar a conhecer os diversos tipos existentes e uma receita caseira e mais saudável de gelados (**XXXVIII**).
- Poster "**Tipos de Pão**" - Com a aproximação do verão, as sanduíches passam a ser uma opção prática usada ou como lanche ou mesmo numa das refeições principais. Assim, foi feito um poster sobre as características de três tipos de pão e os benefícios aliados ao consumo de cada um (**Fig. 24**). Os tipos de pão escolhidos foram o pão branco, o pão de mistura e o pão integral, como (**Anexo XXXIX**).
- Poster "**Snacks Saudáveis na Praia**" - Foram apresentadas as várias opções de *snacks* normalmente escolhidas para idas à praia, como por exemplo as batatas fritas, refrigerantes e bolas de berlim (**Fig. 24**) . De seguida foram feitas várias sugestões para substituir estes *snacks* por opções mais saudáveis (**Anexo XL**).



Figura 24 - Posters "Importância da Hidratação", "Gelados", "Tipos de Pão" e "Snacks Saudáveis na Praia".

- **Tema "Mude a sua Alimentação" e posters "Receitas Saudáveis"** - Foram elaborados vários posters com receitas alternativas, fáceis de preparar e saudáveis, apresentando os ingredientes, o modo de elaboração das mesmas e o valor calórico por dose (**Fig. 25**). As receitas escolhidas foram dois pratos de sopas frias, dois pratos principais e duas sobremesas: sopa fria de pepino e chuchu, gaspacho de manga, lasanha de beringela à bolonhesa, bacalhau à brás light, rolo de maçã e espuma de morango (**Anexo XLI**).



Figura 25 - Posters "Receitas Saudáveis".

- **Poster "Como melhorar a sua Alimentação"** - Foram dados vários conselhos nutricionais, como qual deve ser a gordura de eleição na culinária, alternativas ao uso de sal, o que substituir nos bolos e nas sobremesas e os melhores métodos culinários (**Anexo XLII**).

5.2.3. Questionário sobre hábitos alimentares e estilos de vida

Foi elaborado um questionário com o objectivo de ser aplicado a todos os alunos participantes nas sessões de aconselhamento nutricional (**Anexo XLIII**). A sua aplicação foi efetuada durante as sessões de aconselhamento nutricional. Depois de aplicado, foi feita a análise dos 25 questionários obtidos. A maioria foram raparigas (cerca de 76%). Os alunos tinham idades entre os 14 e os 17 anos. Dos 25 alunos, 12% (3) tinham 14 anos, cerca de 36% (9) tinham 15 anos, 32% (8) tinham 16 anos e 20% (5) 17 anos.

Relativamente ao número de refeições realizadas por dia, destes 25 alunos, mais de 50% (14) afirmou realizar 5 ou mais refeições; 12% realizava 3 refeições por dia e 32% realizava 4 refeições.

Quanto ao consumo diário de água, uma esmagadora maioria dos alunos, cerca de 76% (19) disse não consumir cerca de 1,5 L de água por dia; só cerca de 24% (6) disse consumir 1,5 L de água/dia.

Cerca de 20% (5) referiu não tomar o pequeno-almoço diariamente. Quanto ao consumo de alimentos tipo *fast-food*, 12% (3) revelaram consumir este tipo de alimentos 1 vez por semana, 4% (1) consumiam 2 vezes por semana, 48% (12) dos alunos admitiu consumir este tipo de alimentos 1 vez por mês, 16% (4) cerca de 2 vezes por mês e 20% (5) menos de 1 vez por mês.

Quanto à prática de exercício físico, 68% dos alunos (17) referiu praticar outro tipo de desporto para além das aulas de educação física lecionadas na escola.

5.2.4. Sessões de Aconselhamento Nutricional

De maneira a ajudar os alunos que frequentam a Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço, foram realizadas consultas de aconselhamento nutricional, com início a 11 de fevereiro de 2015 e termo a 27 de maio de 2015. Estas sessões de aconselhamento, nas quais estiveram presentes apenas o aluno e uma das estagiárias, consistiram na aplicação de um questionário alimentar das 24 horas anteriores (**Anexo XLIV**), na medição do peso e estatura e cálculo do IMC. Foi efetuado o cálculo das necessidades diárias de cada aluno de forma individualizada e personalizada.

As sessões de aconselhamento nutricional foram agendadas com os alunos por e-mail. Contudo, foi verificado que a maioria dos alunos não respondia aos e-mails enviados, sendo necessária a intervenção da Prof.^a Cristina Dias no agendamento com os alunos.

No total foram contactados 43 alunos. Destes, 37 apareceram para a primeira sessão de aconselhamento nutricional e 33 compareceram à entrega do plano alimentar. Apenas 7 alunos apareceram para a consulta de seguimento. Nesta consulta, os alunos eram novamente pesados e medidos para que fosse possível comparar os resultados obtidos com os da primeira sessão de aconselhamento.

Realizei 10 sessões de aconselhamento nutricional, entreguei 9 planos alimentares e efetuei 7 consultas de seguimento. Um exemplo de plano alimentar elaborado pode ser consultado no **Anexo XLV**.

Relativamente às sessões de aconselhamento nutricional, os alunos participantes mostraram-se bastante interessados, por vezes enviando e-mails com dúvidas sobre alimentação e nutrição. O dia da semana escolhido para a realização das sessões de aconselhamento nutricional dificultou a sua realização porque os alunos não tinham aulas e diversas vezes não compareciam.

5.2.5. Participação no Dia da Saúde

- *Escola Básica de 2º e 3º Ciclo João Gonçalves Zarco*

No dia 14 de Abril de 2015, decorreu na Escola Básica de 2º e 3º Ciclo João Gonçalves Zarco, sita em Linda-a-Velha, a realização de uma palestra com o tema "Alimentação Saudável e Exercício", em que foram abordados os princípios de uma alimentação saudável, a Nova Roda dos Alimentos e a importância da atividade física (**Anexo XLVI**). Participaram nesta palestra duas turmas do sexto ano de escolaridade.

- *Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço*

Na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço (Linda-a-Velha) decorreu também a realização de uma palestra sobre alimentação saudável e atividade física para três turmas do nono ano de escolaridade. Desta vez, para além da apresentação dos temas já abordados na primeira palestra, foram também incluídos os carburantes alimentares a pedido da Prof.^a Cristina Dias, pois muitos dos alunos praticavam desporto (**Anexo XLVII**).

No mesmo dia à tarde, foi realizado um *workshop* sobre lanches saudáveis. Foram preparados e dados a provar alguns lanches saudáveis (papas de aveia, panquecas de banana e aveia, espetadas de fruta e *marshmallows* saudáveis). Foram também distribuídos pequenos livros que continham as receitas elaboradas no *workshop*, assim como dadas algumas dicas e conselhos nutricionais (**Anexo XLVIII**). Todos os posters elaborados até à data de realização do *workshop* foram expostos para consulta.



Figura 26 - *Workshop* de lanches saudáveis.

5.2.6. Sarau de Final de Ano Letivo

No dia 3 de Junho de 2015 decorreu o Sarau de final de ano letivo (**Fig. 27**), no qual foram realizadas diversas atividades tais como a distribuição de cenouras e maçãs pela comunidade escolar (alunos e pais) de modo a promover a alimentação e um estilo de vida mais saudável, assim como a entrega do livro de receitas “*Snacks saudáveis*” (**Anexo XLVIII**) e de um folheto informativo com o tema “Como melhorar a sua alimentação: conselhos nutricionais”, que incluía alguns conselhos nutricionais, curiosidades sobre a dieta mediterrânica e recomendações para uma vida mais saudável (**Anexo XLIX**).

Foram também expostos em vários locais todos os *posters* realizados no âmbito do estágio, assim como a exposição de um novo poster com o tema “Como melhorar a sua alimentação” que incluía alguns conselhos nutricionais.



Figura 27 - Projeto "Haja Saúde 2015" no Sarau de final de ano letivo.

5.3. Outras Actividades

5.3.1. 16º Simpósio Anual da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Participação no 16º Simpósio Anual da Fundação Portuguesa de Cardiologia que se realizou a 21 de Novembro de 2014 no Centro Ismaili em Lisboa (**Anexo L**) e cujo tema foi "Novas Perspectivas na Prevenção Cardiovascular". Os principais temas abordados durante o programa foram: Os ácidos gordos ómega-3 na prevenção cardiovascular; Termalismo e doenças cardiovasculares; Cigarros electrónicos (ENDS): mal menor?; Hipertrofia do ventrículo esquerdo: como prevenir, diagnosticar e tratar; Coração do idoso: o que há de novo na angina crónica estável; e Magnésio: um marcador integral do risco cardiovascular.

5.3.2. ENA II

Participação no Encontro Nacional de Alimentação II que se realizou nos dias 28 e 29 de Novembro de 2014 na Direcção Regional de Lisboa e Vale do Tejo, do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. O evento foi organizado pela ANEN (**Anexo LI**) e o tema principal foi "A alimentação evoluiu e o Ser Humano? Desafios e Soluções". As temáticas abordadas foram muito variadas, desde a dieta do paleolítico e à dieta mediterrânea e rotulagem.

5.3.3. 31º Curso NEDO

Participação no 31º Curso do Núcleo de Endocrinologia Diabetes e Obesidade que decorreu nos dias 19, 20 e 21 de Fevereiro de 2015 no Auditório do Alto dos Moinhos, em Lisboa. Foram abordados temas muito variados e interessantes tais como a osteoporose, gravidez e endocrinopatia, tratamento da diabetes tipo 2 e dislipidemias. Foi também realizado um simpósio com o tema "Intervenção Multidisciplinar na Obesidade".

5.3.4. Participação na Futurália

Participação na Futurália (**Fig. 28**) que teve lugar a 13 de Março de 2015. Este evento é a maior Feira de Educação e Formação de âmbito nacional. Foram realizados rastreios nutricionais e apresentada a Licenciatura em Ciências da Nutrição a vários visitantes, estudantes do ensino básico e secundário.



Figura 28 - Presença na Futurália 2015.

5.3.5. Organização da V Semana da Nutrição da Universidade Atlântica

Participação na organização da V Semana da Nutrição da Universidade Atlântica (**Fig. 29**) que se realizou de 19 a 21 de Março de 2015. Foram abordados diversos temas atuais relacionados com a nutrição, alimentação e desporto (**Anexo LII**).



Figura 29 - Logótipo da V Semana da Nutrição.

5.3.6. Organização da III Semana da Saúde da Universidade Atlântica

Participação na organização da III semana da Saúde da Universidade Atlântica que decorreu de 9 a 12 de Abril 2015.

5.3.7. Curso de Elaboração e Publicação de Artigos Científicos

Participação no Curso de Elaboração e Publicação de Artigos Científicos da Ordem dos Nutricionistas que se realizou a 7 de maio de 2015 no Espaço Atmosfera M em Lisboa (**Anexo LIII**).

5.3.8. XIV Congresso de Nutrição e Alimentação da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Participação no XIV Congresso de Nutrição e Alimentação da Associação Portuguesa dos Nutricionistas que teve lugar no dia 22 de Maio de 2015. Os principais temas abordados durante o evento foram "Novas Guidelines ATP4", "Contar Hidratos de Carbono: Objetivos e Estratégias", "Obesidade: O que está desequilibrado na balança?" e "Nutrição e Exercício Físico" (**Anexo LIV**).

5.3.9. Palestra na Escola Básica do 1º Ciclo Visconde de Leceia

No dia 27 de Maio de 2015 foi realizada uma palestra sobre alimentação na Escola Básica do 1º Ciclo Visconde de Leceia. A palestra, intitulada de "Alimentação Saudável" (**Anexo LVIX**), foi preparada para a crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos. No final, foi realizado um jogo com as crianças, que consistiu em distribuir figuras de vários alimentos pelos grupos da roda dos alimentos (**Fig. 30**).

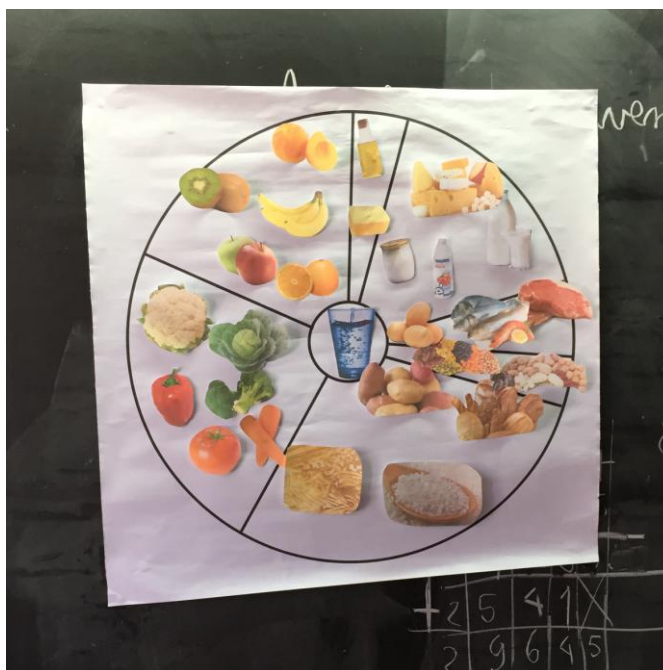


Figura 30 - Jogo "Constrói a Roda dos Alimentos".

6. Conclusão

No decorrer dos Estágios Profissionalizantes I e II tive a oportunidade de participar em diversas atividades de várias áreas de intervenção do nutricionista, evidenciando a versatilidade desta profissão.

Para realização das várias palestras e apresentações realizadas tive que efetuar levantamento de dados relativos ao público-alvo. Depois da análise desses dados, tive que encontrar soluções para os mesmos e só depois foi possível elaborar a palestra. Isto serviu de alerta para o facto de que, qualquer que seja o público-alvo e o tema a abordar, é importante primeiro fazer um reconhecimento no local das características da população e dos seus hábitos, para abordar os temas que vão despertar maior interesse e ser possível fazer alguma formação e educação nutricional. Neste sentido, considero que melhorei a minha capacidade de exposição, comunicação e argumentação devido à participação nestas apresentações e palestras.

Nos cursos de cozinha realizados foi possível a aprendizagem de novas técnicas de culinária, onde pequenas mudanças podem fazer a diferença no valor da refeição. Entendi também que é importante comunicar aos pacientes que, mesmo tendo uma patologia, a alimentação não tem que deixar de ser algo que dê prazer a uma pessoa.

Os trabalhos envolvendo a rotulagem alimentar, revelaram ser extremamente importantes, já que, às vezes até mesmo os profissionais podem ficar surpreendidos a a informação contida no rótulo do produto e que as alegações nutricionais não são claramente compatíveis com a informação dos rótulos, o que pode, muitas vezes, levar a erros na abordagem clínica. É verdadeiramente importante ter a noção da composição dos alimentos quando se está a prescrever um plano alimentar ou a dar aconselhamento nutricional a alguém.

Nas consultas de observação realizadas foi possível adquirir conhecimentos não só relativamente à avaliação do estado nutricional do paciente mas também quanto à postura que o profissional de saúde deve ter perante o paciente e qual a melhor forma de comunicar com o mesmo. Uma consulta não é meramente fazer uma recolha de dados mas também saber quais são as necessidades daquele paciente, porque razão foi procurar ajuda e o que pretende alcançar ou atingir.

Foi também adquirida alguma técnica e autonomia durante as consultas de nutrição realizadas que representaram uma excelente oportunidade para o desenvolvimento de várias competências baseadas na evidência científica.

7. Bibliografia

Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2010). O Nutricionista na Nutrição Comunitária e Saúde Pública. Consult. Janeiro 2015, disponível em <http://www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultCategoryViewOne.asp?categoryId=816>

Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2010). O Nutricionista na Nutrição Clínica. Consult. Janeiro 2015, disponível em <http://www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultCategoryViewOne.asp?categoryId=815>

Associação Vale de Ácor. (2014). Consult. Julho 2015, disponível em <http://www.a-valedeacor.pt/o-vale-de-acor.html>

Clínica Dr. Passos Ângelo. (2015). Quem somos. Consult. Janeiro 2015, disponível em <http://www.clinicapassosangelo.com/Apresentacao.aspx>

Nutrialma. (2013). Consultas. Consult. Janeiro 2015, disponível em <http://www.nutrialma.com/consultas-nutricao.html>

Nutrialma. (2013). Sobre nós. Consult. Janeiro 2015, disponível em <http://www.nutrialma.com/sobre.html>

Paróquia do Campo Grande. Centro Social. Consult. Julho 2015, disponível em <http://www.igrejacampogrande.pt/cg/>