



Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **Relatório de Estágio Profissionalizante**

Elaborado por: Carme Raventos Arriola

Aluno nº 200490828

Orientadores: Dr. Paulo Rocha e Dra. Cláudia Minderico

Barcarena

Dezembro 2008

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **Relatório de Estágio Profissionalizante**

Elaborado por: Carme Raventos Arriola

Aluno nº 200490828

Orientadores: Dr. Paulo Rocha e Dra. Cláudia Minderico

Barcarena

Dezembro 2008

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

## **Agradecimentos**

Gostaria de agradecer em primeiro lugar aos meus pais, pois sem o seu apoio nunca teria sido possível realizar a Licenciatura em Ciências da Nutrição; a todos os professores que passaram pelo meu percurso académico e tanto me ensinaram como aluna e como pessoa; a todos os que me rodearam durante estes quatro anos e me deram força nos bons e nos maus momentos.

Obrigado a todos por esta fase maravilhosa que ficará sempre na memória.

## Índice

Agradecimentos .....	iii
Índice .....	iv
Lista de abreviaturas e siglas .....	v
1. Introdução .....	1
2. Objectivos .....	2
2.1 Objectivos Gerais.....	2
2.2 Objectivos específicos.....	3
3. Descrição do estágio .....	4
3.1 Local e duração.....	4
3.2 Orientação .....	4
3.3 Caracterização do local de estágio.....	4
4. Actividades Desenvolvidas .....	6
4.1 IDP .....	6
4.2 Consultas de Nutrição .....	8
4.2.1 Utentes.....	8
4.2.2 Atletas .....	9
5. Outras actividades de âmbito geral.....	11
6. Formação complementar.....	12
7. Conclusões .....	13

## **Lista de abreviaturas e siglas**

CAR – Centro de Alto Rendimento

IDP – Instituto de Desporto de Portugal

CDJ – Centro Desportivo do Jamor

CE- Centro de Estágio

AISA - Associação de Apoio Social Nossa Senhora da Assunção

IES – Instituto de Exercício e Saúde

## **1. Introdução**

Ao longo destes 4 anos, frequentar a Licenciatura de ciências da Nutrição, fez-me perceber o enorme interesse e gosto pela área, tendo a certeza que a escolha tinha sido a mais acertada, englobando inúmeras vantagens e motivações para construir uma carreira profissional de elevada qualidade.

A escolha do local e área de estágio académico, no segundo semestre do 4º ano da licenciatura de Ciências da Nutrição, baseou-se nas minhas preferências pela área de Nutrição e Desporto e Nutrição Clínica. O estágio foi realizado no IDP – Instituto de Desporto de Portugal - no Jamor, mais especificamente no CAR – Centro de alto Rendimento.

Considero que o estágio é uma etapa muito importante, se não das mais importantes ao longo do curso para desenvolver as nossas capacidades e que por sua vez visa um confronto da aprendizagem teórica com a prática da profissão do nutricionista em diferentes contextos ligados à nutrição, mas também competências e capacidades de lidar com situações inerentes ao trabalho em si.

Este relatório destina-se a descrever todas as actividades e projectos desenvolvidos durante o estágio, correspondente ao segundo semestre do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição pela Universidade Atlântica.

As expectativas no início do 2º semestre do 4º ano eram elevadas, e posso dizer que foram atingidas e em alguns campos, superadas.

## **2. Objectivos**

### **2.1 Objectivos Gerais**

- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas durante a Licenciatura de Ciências da Nutrição, num ambiente que permita uma aprendizagem clínica e científica;
- Promover a prática profissional tendo como principal objectivo o desenvolvimento da autonomia e de desempenho individual como nutricionista;
- Aperfeiçoar as atitudes profissionais integrando e colaborando em equipas multidisciplinares;
- Desenvolver o desempenho como nutricionista tendo em conta os aspectos e a dimensão social e de bem público inerente a muitas das vertentes do trabalho de nutricionista;
- Permitir o contacto com as diversas áreas de actuação e a realidade do trabalho de um nutricionista;
- Enriquecer e dominar a linguagem técnico-científica e aperfeiçoar a capacidade de exposição oral e argumentação;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento do serviço, empresa ou instituição em que decorre o Estágio (IDP – Jamor);



- Desenvolver um trabalho de investigação na área da Nutrição e Desporto tendo como tema: *Nutrição no Triatlo – Desafios e Considerações*.

## 2.2 Objectivos específicos

- Adquirir experiência e conhecimento prático do funcionamento do quotidiano do IDP/CAR – Jamor;
- Adquirir conhecimentos de Nutrição aplicados ao desporto de alto rendimento;
- Participação em consultas de Nutrição dirigidas a atletas de alta competição e a utentes do próprio serviço;
- Elaborar propostas para integração do sistema de nutrição para atletas/utentes no IDP/CAR;
- Promover sessões de sensibilização, sobre a importância da alimentação no desporto e a sua interpretação nutricional, dentro e fora da instituição;
- Participação em avaliações e eventos promovidos pela instituição;
- Elaboração de um documento com referência à instituição sobre alimentação saudável.

### **3. Descrição do estágio**

#### **3.1 Local e duração**

O estágio curricular decorreu no IDP-CAR no período compreendido entre 3 de Março de 2008 e 15 de Setembro de 2008, às segundas, terças e quartas-feiras com uma carga horária de 20 horas semanais.

#### **3.2 Orientação**

O estágio decorreu sob a orientação do Professor Doutor Paulo Rocha, e sob a co-orientação da Professora Doutora Cláudia Minderico.

#### **3.3 Caracterização do local de estágio**

De acordo com o decreto Regulamentar nº 169/2007 de 3 de Maio, o Instituto do Desporto de Portugal, I. P., abreviadamente designado IDP, I. P., é um instituto público integrado na administração indirecta do Estado, dotado de autonomia administrativa e financeira e património próprio.

O IDP tem por missão apoiar a definição, execução e avaliação da política pública do desporto, promovendo a generalização da actividade física, incumbindo-lhe, igualmente, prestar apoio à prática desportiva regular e de alto rendimento, através da disponibilização de meios técnicos, humanos e financeiros.

O IDP tem como atribuições:

a) Propor a adopção de programas que visem a integração da actividade física nos hábitos de vida quotidianos dos cidadãos e apoiar técnica, material e financeiramente o desenvolvimento da prática desportiva;

b) Propor medidas tendo em vista a prevenção e o combate à dopagem, à corrupção, à violência, ao racismo e à xenofobia no desporto;

c) Propor e executar um programa integrado de construção e recuperação dos equipamentos e das infra-estruturas desportivas, em colaboração, designadamente, com as autarquias locais, bem como pronunciar-se sobre as normas de segurança desportiva a observar na sua construção e licenciamento;

d) Promover a generalização do controlo médico-desportivo no acesso e no decurso da prática desportiva;

e) Assegurar a valorização e qualificação dos agentes desportivos;

f) Proceder a actividades de fiscalização e emitir as autorizações e licenças que lhes estejam cometidas por lei e proceder às certificações e credenciações legalmente previstas;

g) Promover a apoiar, em colaboração com instituições, públicas ou privadas, a realização de estudos e trabalhos de investigação sobre os indicadores da prática desportiva e os diferentes factores de desenvolvimento da actividade física e do desporto.

O CDJ depende directamente do IDP e compreende, para além das infra-estruturas desportivas, o CE e o CAR, ao qual está afecto a residência para atletas de alta competição.

São competências de todo o CDJ enquanto estrutura integrante do IDP, o apoio e fomento da prática desportiva, através da disponibilização de instalações e equipamentos adequados à formação e aperfeiçoamento dos praticantes, técnicos e dirigentes no âmbito do rendimento desportivo e, complementarmente, no âmbito do lazer.

## **4. Actividades Desenvolvidas**

### **4.1 IDP**

- Pesquisa Bibliográfica de artigos em revistas científicas e websites sobre “Nutrição e Triatlo”, Fevereiro 2008 (Anexo 1);
- Primeira análise do software médico B-Well, para uma remodelação no âmbito da nutrição, Março 2008 (Anexo 2);
- Redacção de um documento com os seguintes temas: Triatlo e hidratação, Composição corporal, ingestão calórica, hiponatremia, Março, 2008 (Anexo 3);
- Elaboração de uma folha de registo alimentar adaptado à instituição, para futuras recolhas de dados e hábitos alimentares dos atletas, Março 2008 (Anexo 4);
- Elaboração de uma formação sobre Registo Alimentar de 7 dias, de modo a elucidar os atletas para o correcto preenchimento do mesmo, Março 2008 (Anexo 5);
- Redacção do artigo “Nutrição e Actividade física” para colocar posteriormente no site do IDP, Abril 2008 (Anexo 6);

- Formação experimental aos estagiários de Desporto para verificar a funcionalidade e resultados do registo alimentar de 4 dias (2 dias de semana e 2 dias de fim de semana), Abril 2008 (Anexo 7);
- Participação em sessões de exercício na sala dos atletas – Jamor;
- Participação na conferência da inauguração da sala dos atletas no Jamor, Maio 2008;
- Preparação das metodologias alimentares para o artigo Triatlo e Nutrição Maio 2008 (Anexo 8);
- Formação na escola Matias Aires “Serviço De Nutrição e Desporto”, apresentada juntamente com o estagiário Bruno Pereira. A apresentação abordava os seguintes temas: Alimentação saudável, Macroutrientes, Micronutrientes, Como comem os Portugueses?, Cuidado com os Rótulos, Bebidas; Nutrição, exercício físico e Desporto; Composição Corporal, Hidratação; Nutrição e Performance Desportiva; O que comer antes e depois da Prova?; Junho 2008 (04.06.08) (Anexo 9);
- Pesquisa Bibliográfica sobre Nutrição no treino em Altitude, Julho 2008 (21.07.08);
- Elaboração de um documento sobre Nutrição no treino em altitude, Julho 2008 (28.07.08) (Anexo 10);
- Participante no Simpósio Satélite – Composição Corporal, Julho 2008 (8.07.08) (Anexo 11);
- Elaboração de um pequeno livro dirigido à população em geral, denominado “Nutrição, Exercício e Saúde” em conjunto com o estagiário Bruno Pereira., Setembro 2008 (Anexo 12).
- Observação de consultas de apoio nutricional tanto a atletas como a utentes, realizadas no IDP, Março a Setembro 2008 (Anexo 13).

## **4.2 Consultas de Nutrição**

As consultas de Nutrição decorrentes no CAR são dirigidas aos atletas de alta competição fazendo parte do serviço de Medicina Desportiva. Numa tentativa de abranger mais indivíduos, as consultas começaram a ser abertas aos utentes no geral. Neste estágio, a consulta de Nutrição incluiu a observação de consultas de apoio nutricional tanto a atletas como aos próprios utentes.

As metodologias das consultas eram executadas conforme se tratasse de uma primeira consulta ou de uma consulta subsequente, e ainda se se tratasse de um utente ou de um atleta de alta competição.

### **4.2.1 Utentes**

A primeira consulta destinava-se a conhecer os hábitos do paciente, recolhendo assim dados importantes para fazer uma boa intervenção nutricional e um plano alimentar individualizado, nomeadamente:

- Dados Biográficos
- História Clínica (Medicação, consumo de substâncias...)
- Prática de actividade física
- Exames Laboratoriais
- Antropometria (peso, altura, Perímetro cintura/anca, Percentagem de massa gorda – bioimpedância tetrapolar)
- Peso e sua evolução
- História Alimentar

#### 4.2.2 Atletas

- Dados Biográficos
- História Clínica (Medicação, consumo de substâncias...)
- Exames Laboratoriais
- Antropometria (peso, altura, Perímetro cintura/anca, Percentagem de massa gorda – bioimpedância tetrapolar – Bia 101)
- Peso e sua evolução
- História Alimentar
- Dados Desportivos (Desporto praticado, categoria, escalão)
- Plano Desportivo (com fases: Preparatória, Competitiva (dentro da mesma: pré, intra, pós); Transitória; Dentro de cada fase: volume, intensidade, frequência, tipo de alimentação)

Em ambos os casos, tanto nos atletas como nos utentes todos os dados são avaliados, e um plano alimentar é instituído conforme as necessidades de cada pessoa.

Cada plano alimentar iria conter os seguintes itens: Alimentos e seus equivalentes, quantidades e modo de confecção, horários das refeições, aporte hídrico, alguns conselhos sobre alimentação saudável e suplementação se necessária. (Anexo 13)

Após a entrega do plano alimentar, eram fornecidas umas folhas de registo alimentar para o paciente preencher até à consulta subsequente; deste modo haveria um compromisso e seria também uma forma de verificar alguns erros que pudessem ser modificados posteriormente.

Nas consultas subsequentes (posteriores à primeira consulta) o paciente era reavaliado em termos antropométricos para comparar os resultados em relação à primeira consulta e verificar a sua evolução.

Após esta reavaliação analisava-se o diário alimentar do paciente, a sua motivação, a satisfação em relação ao plano alimentar colocando algumas questões em relação ao mesmo.

No final, o plano alimentar seria readaptado segundo as necessidades do paciente, ou (em poucos casos), elaborado novamente.

Durante o estágio, foram observadas 16 consultas, 9 das quais eram primeiras consultas, e 7 eram consultas subsequentes. Das 16 consultas totais 3 eram utentes, e 13 eram atletas de diferentes modalidades (Futebol, Judo, Ginástica acrobática, Triatlo, Pentatlo, Ténis, Basket). Posso afirmar que todas as consultas obtiveram sucesso de acordo com os objectivos do utente/atleta.



## 5. Outras actividades de âmbito geral

- Elaboração de vários artigos para o site da Plataforma Contra a Obesidade com os seguintes temas: “Dicas para poupar na sua Alimentação”; “Obesidade é Contagiosa?”; “Nutrição e Actividade física”; “Conheça os rótulos”; “Obesidade e co-morbilidades”; “O que é a Síndrome Metabólica?”; “Homens perdem mais peso que mulheres?”; “Composição Corporal”; “Como comem os Portugueses?”; “Como evitar a desidratação durante o exercício físico”; “Importância dos Cereais”; “Saciedade” (Anexo 14);
- Preparação das consultas de Nutrição na UATLA – elaboração de folhas de consulta, cartão de marcações, processo clínico (Anexo 15);
- Participação no rastreio da semana da saúde em Oeiras. Efectuaram-se medições de perímetros, medição da massa gorda (Tanita), e foram dados conselhos nutricionais, no dia 8 de Abril de 2008;
- Participação nos rastreios da Expo Saúde 2008 – Cordoaria de Lisboa. Efectuaram-se medições da massa gorda (Tanita), e foram dados conselhos nutricionais, no dia 11 de Abril de 2008;
- Palestra dada a cozinheiras de uma instituição para idosos (AISA), na Malveira da Serra, tendo como tema “Alimentação para idosos”. O objectivo seria dar uma pequena formação sobre nutrição para idosos, esclarecer dúvidas e dar sugestões para novas ementas, no dia 26 de Maio de 2008 (Anexo 16);
- Apresentação de Seminário sobre Política Alimentar do Brasil aos alunos do 3º ano de Ciências da Nutrição da UATLA, no âmbito da cadeira Política alimentar, no dia 24 de Junho de 2008 (Anexo 17);
- Participação de 2 dias nas avaliações do check-up Wellness na empresa MARS – com avaliação de composição corporal, aptidão física, factores psicológicos e prova de esforço, Junho 2008;

- Participação no tratamento e inserção de dados das avaliações da empresa MARS, Junho 2008;
- Elaboração de recomendações nutricionais para cada relatório individual Wellness após análise de resultados, no dia 1 de Julho de 2008;
- Elaboração de uma Newsletter com conselhos nutricionais para o Verão, Julho 2008 (31.07.08) (Anexo 18);
- Participação no road-show da plataforma contra a obesidade na praia do Meco. Foi medida a massa gorda, foram dados conselhos nutricionais e esclarecimentos de dúvidas no dia 30 de Agosto de 2008;
- Oradora no congresso “Somos Aquilo que Comemos “ de comemoração ao Dia da Alimentação, com o tema: *Nutrição Saudável – Novas Perspectivas, Novos Desafios*, no dia 16 de Outubro de 2008 (Anexo 19).

## **6. Formação complementar**

- Participação na pós-graduação sobre a Obesidade (Universidade Católica) no dia 17 de Abril de 2008 (Anexo 20);
- Participação no congresso APN – Associação Portuguesa de Nutricionistas no dia 29 de Maio de 2008 (Anexo 21);
- Participação no secretariado e organização do Fórum de Prevenção da Obesidade no Hospital Júlio de Matos no dia 20 de Junho de 2008.

## 7. Conclusões

Durante estes 6 meses de estágio no CAR, consegui desenvolver várias capacidades e ampliação de conhecimentos tanto na área do Desporto como a nível da Nutrição; duas áreas que se complementam e fazem parte dos ramos de actuação do Nutricionista. Das várias actividades desenvolvidas, todas elas me proporcionaram um enriquecimento como profissional de saúde que me permitiram alargar e consolidar todos os conhecimentos e competências adquiridas durante a Licenciatura de Ciências da Nutrição.

As pesquisas científicas e redacção de artigos ao longo do estágio permitiram-me adquirir uma melhor experiência neste campo, que posteriormente seriam uma mais-valia para a elaboração do meu trabalho de investigação. Também a elaboração de artigos, *newsletters* e relatórios possibilitaram o desenvolvimento de organização e gestão de tempo.

A realização de palestras na escola Matias Aires – “Serviço De Nutrição e Desporto”, e na AISA – “Alimentação para idosos”, permitiram-me um melhoramento em termos de comunicação, organização, planeamento e gestão de projectos.

A Consulta de Nutrição no CAR foi uma excelente oportunidade para desenvolver competências a nível Clínico, fundamentais para o futuro. Nas consultas de nutrição tive possibilidade de contactar com atletas de alta competição e utentes, que me deram diferentes ópticas e diversos conhecimentos a esse nível.

Ao longo do estágio, várias tarefas e desafios foram-me propostos de modo a alargar as minhas competências e consolidar todos os meus conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura em Ciências da Nutrição. Posso afirmar que o estágio foi essencial para colocar em prática os meus conhecimentos teóricos funcionando também como uma óptima preparação para entrar na vida profissional como Nutricionista.

Após este percurso, posso dizer que todos os objectivos iniciais foram cumpridos, e é com orgulho que termino este estágio com uma nova visão profissional como Nutricionista, ansiando por uma carreira completa e exemplar.