



Licenciatura em Ciências da Nutrição

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Elaborado por: Patrícia Pinto

Aluno nº201392647

Orientador Interno: Prof^a Doutora Ana Cláudia de Sousa

Orientador Externo: Dr.^a Inês Henriques e Dr.^a Elsa Boto

Barcarena

novembro 2015

Licenciatura em Ciências da Nutrição

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Elaborado por : Patrícia Pinto

Aluno nº201392647

Orientador Interno:Doutora Prof.^a Doutora Ana Cláudia de Sousa

Orientador Externo: Dr.^a Inês Henriques e Dr.^a.Elsa Boto

Barcarena
novembro 2015

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Índice

Índice	vvi
Índice de figuras.....	vii
Lista de abreviaturas e siglas	viii
Introdução	1
1. Estágio na Clínica no Benfica.....	4
1.1. Descrição do local	4
2. Estágio no ITAU	5
2.1. Descrição do local	5
3. Atividades realizadas	6
3.1. Trabalho de equivalentes alimentares	6
3.2. Consultas	6
3.3. Consulta nos Pupilos do exercito	7
3.4. Trabalho de gastronomia típica de várias regiões	7
3.5. Papel dos nutrientes em atletas de alta competição.....	8
3.6. Trabalho de métodos de avaliação da composição corporal	9
3.7. Trabalho de Suplementos	9
3.8. Trabalho de critérios para a elaboração de ementas.....	10
3.9. Consulta com um atleta	10
4.0. Elaboração e criação de fichas técnicas.....	10
4.1. Visita a uma unidade-Estefânia	11
5. Actividades extras.....	13
5.1. Encontro Nacional de Estudantes de Nutrição (ENA).....	13
5.2. Futurália	14
Conclusão.....	15
Bibliografia	16

Índice de Figuras

Figura 1: Clinica do Benfica.....	4
Figura 2:Logótipo do ITAU.....	5

Lista de abreviaturas e siglas

DEXA- Densitometria Radiológica de Dupla energia

HC-Hidratos de carbono

IMC-Índice de Massa Corporal

ITAU-Instituto Técnico de Alimentação Humana

SLB- Sport Lisboa e Benfica

Introdução

Nutricionista é o profissional de saúde que desenvolve funções de estudo, orientação e vigilância da alimentação e nutrição, quanto à sua adequação, qualidade e segurança, em indivíduos ou grupos, na comunidade ou em instituições, incluindo a avaliação do estado nutricional, tendo por objetivo a promoção da saúde e do bem-estar e a prevenção e tratamento da doença, de acordo com as respetivas regras científicas e técnicas (Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 2010).

Após quatro anos de licenciatura, surgindo a hipótese de estágio, a primeira opção foi claramente Nutrição em Desporto, pelo facto de ser uma área com bastante interesse, tanto para mim como para as Ciências da Nutrição, pois permite-nos interagir com pessoas saudáveis, que procuram ajuda de um Nutricionista com o objetivo de melhorarem a sua performance humana, física e intelectual, com foco constante de obter mais e melhor rendimento através de uma boa alimentação aliada à prática de desporto. Nutrição em Desporto é extremamente importante pois ajuda no desempenho do atleta, não só antes da competição ou em treino intenso, como também antes do qualquer treino, introduzindo o consumo de líquidos adequados e uma correta alimentação, tudo com o objetivo principal de ajudar na performance do atleta (Teixeira,2008).

No segundo semestre, o estágio foi na área de alimentação coletiva e segurança alimentar, no ITAU (Instituição Técnico de Alimentação Humana).

O ITAU presta serviços de restauração coletiva com os mais elevados padrões de qualidade e segurança alimentar. Atua basicamente em todos os segmentos de atividade, contudo, só em três grandes áreas é que detém elevado grau de especialização: empresarial, ensino, saúde e social (ITAU,2015).

O Estágio permite o desenvolvimento e aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos, pretendendo que o estagiário adquira um conjunto de competências, cujos objetivos gerais (Coordenação da Licenciatura em Ciências da Nutrição, 2014) são:

- Exercício de atividades e funções na área de atuação em que decorra o estágio, de acordo com as regras de funcionamento da instituição onde é realizado o mesmo;
- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas nos anos anteriores, num ambiente que permita uma aprendizagem técnica e científica;
- Promover a prática profissional tendo como principal objetivo o desenvolvimento da autonomia e do desempenho individual como nutricionista;
- Aperfeiçoar-se nas 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;
- Promover a exposição e experiências em situações reais;
- 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.

Os objetivos específicos:

- Demonstrar sentido de organização;
- Proporcionar contacto com a realidade profissional de forma tutelada;
- Desenvolver capacidades de exposição e argumentação;
- Apresentar e demonstrar competência técnico-científica;
- Demonstrar capacidade de adaptação e curiosidade profissional e científica;
- Proporcionar a aquisição de novos conhecimentos, capacidades e competências;
- Desenvolver as atitudes pessoais e relacionais na instituição acolhedora, tais como; revelar pontualidade, assiduidade e disponibilidade demonstrar

discernimento, discrição e comportamento ético respeitar a confidencialidade, comunicar adequadamente e demonstrar envolvimento e empenho no trabalho.

•

O objetivo geral era a aquisição de umas noções básicas de Nutrição em Desporto, uma vertente mais prática e próxima da realidade, com base na realização de trabalhos, bem como a assistir a consultas, quer em adultos, quer em crianças.

Um nutricionista que atue na área de restauração, alimentação coletiva e hotelaria, tem como objectivos: a conceção e validação de planos de ementas, assegurando a adequação alimentar e nutricional das refeições servidas e a promoção de hábitos alimentares saudáveis, inclusivé para grupos específicos da população, elaboração de pareceres e trabalhos técnicos que visam garantir a satisfação e os requisitos legais e normativos respeitantes às diferentes entidades envolvidas: consumidores, clientes, colaboradores, entidades oficiais, fornecedores e outros parceiros de atividade (Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 2010).

Desta forma, ao longo do presente documento, serão descritas as instituições onde tive o privilégio de ser recebida e as atividades desenvolvidas.

1. Estágio na Clínica do Benfica

1.1. Descrição do Local

O estágio em apreço decorreu durante os meses de novembro, dezembro e janeiro. O horário era repartido por dois dias semanais, com a duração de quatro a cinco horas por dia, aliando-se ao período de estágio a elaboração de trabalhos em casa, sendo que o total perfiz as 150 horas (ANEXO I).

O estágio profissionalizante I decorreu na Clínica do Benfica, que se situa dentro das instalações do estádio SLB (Sport Lisboa Benfica).

A Clínica do Benfica é constituída por uma receção, uma sala de espera, de administração, de reuniões, locais para fisioterapia, consultório de psicologia, de nutrição e consultório médico. As consultas são dadas a todos os atletas do Benfica, bem como a particulares. O objetivo é proporcionar um espaço global de saúde para toda a família onde se podem realizar consultas, exames auxiliares e os respetivos tratamentos médicos, tudo isto contando com a experiência do corpo clínico: médicos, fisioterapeutas, massagistas e enfermeiros do SLB (SL Benfica, 2015).

A apresentação à minha orientadora externa, a Nutricionista Dra. Inês Henriques aconteceu no dia 4 de novembro de 2014. Nesse mesmo dia ocorreu uma reunião na qual me foram transmitidos todos os procedimentos que iria tratar ao longo do estágio, tais como planos alimentares adequados a diferentes treinos com base na avaliação antropométrica (peso, altura e pregas cutâneas) tendo também feito referência a suplementação, hidratação e ementas alimentares.

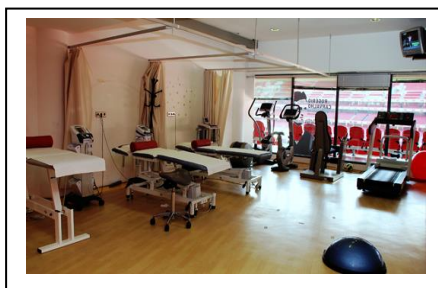


Figura 1: Clínica do Benfica

2. Estágio no ITAU

2.1. Descrição do Local

O estágio Profissionalizante II realizou-se no ITAU (Instituto Técnico de Alimentação Humana) que decorreu durante os meses de abril, maio e junho. O horário consistia em quatro dias por semana, com a duração de oito horas diárias, perfazendo o total de 300 horas (ANEXO II).

O ITAU surge em Portugal em 1963 pela primeira numa concessão de refeitórios com a prestação do serviço de alimentação. Presta serviços de restauração coletiva com os mais elevados padrões de qualidade e segurança alimentar adequados às necessidades específicas de cada cliente, com uma metodologia de HACCP. Atua transversalmente em todos os segmentos de atividade, contudo, é possível identificar três grandes áreas nas quais detém elevado grau de especialização: empresarial, ensino, saúde e social. Tem como missão a Prestação de serviços de restauração com os mais elevados níveis de Qualidade e Segurança Alimentar Total geradora de confiança nos seus Clientes e fidelização nos seus Utentes, sempre em respeito dos princípios de preservação do meio ambiente, através de alguns valores, tais como, Rigor, Inovação, Qualidade e Ambiente (ITAU, 2009).



Figura 2: Logótipo do ITAU

3. Atividades realizadas

3.1. Trabalho de equivalentes alimentares

No início do estágio a Dra Inês falou do quanto era importante saber equivalentes alimentares, visto que, na profissão de Nutricionista as ferramentas essenciais são os alimentos e o conhecimento profundo sobre eles. Foi solicitado a elaboração de um trabalho sobre esse mesmo tema, cujo objetivo consistiu na consolidação de conhecimentos sobre este tema. Ocorreu uma apresentação oral para alguns trabalhadores da Clínica do Benfica, Nesta apresentação tomei consciência que da necessidade de adequar a linguagem ao público alvo. Tendo sido realizada para um público maioritariamente formado por não-nutricionistas, houve a necessidade de retificar medidas que estavam em gramas, para quantidades/porções caseiras, como 5g é equivalente a uma colher de chá, para haver uma maior compreensão.

Por fim, depois de modificar o trabalho, foi elaborada uma apresentação oral na minha turma na Universidade Atlântica. A apresentação foi feita na disciplina de Nutrição em Pediatria e foi executada para dar a conhecer aos colegas os equivalentes alimentares e partilhar a minha experiência. (ANEXO III)

3.2. Consultas

No decorrer do estágio, foram dadas várias consultas a atletas. No geral a principal preocupação foi o peso: uns pretendia perder, outros ganhar e outros ainda saber como manter sem grandes restrições alimentares. Com esta experiência adquiri competências e conhecimentos na elaboração de planos alimentares, tendo a particular atenção à perda de peso sem risco de perda de massa muscular. Situação onde se tem de ter atenção à inclusão de proteína de alto valor biológico e em maior quantidade. Em atletas cujo o objetivo era ganhar peso, recomendou-se um plano com um valor energético cerca de 500kcal acima das suas necessidades diárias e consumir sempre gorduras saudáveis, como ácidos gordos monoinsaturados e polinsaturadas e aconselhou-se a consumir poucos ou nenhuns ácidos gordos saturados, menos fibra para ter mais fome e aumentar a quantidade ingerida de proteína visando o aumento da massa muscular.

Para atletas cujo a necessidade era apenas de manutenção do peso, fez-se uma reavaliação do plano já em execução e pequenas alterações para permitir uma melhor adequação ao atleta.

Nestas consultas também foi possível visualizar avaliações antropométricas, nomeadamente a dererminação de pregas cutâneas. O valor obtido para as pregas cutâneas permitem determinar percentagem da massa gorda do indivíduo. A Dra. Inês media oito pregas, nomeadamente a tricipital, a subescapular, a bicipital, a supra ilica, a subespinal, a abdominal, a crural e por fim a geminal. As pregas eram medidas com o atleta em roupa íntima, utilizando para o efeito uma fita métrica, para marcar os pontos médios de cada prega, e um adipómetro, para medir as pregas. Os valores eram introduzidos no computador, fazia-se sempre duas medições para cada prega, só em casos de necessidade por incoerência dos valores, é que se determinava três vezes de repetição.

Com a observação destas consultas, foi possível perceber que um plano alimentar não é igual para todos os atletas, pois cada um tem as suas necessidades. Na avaliação antropométria, é preciso ter bastante rigor na medição das pregas cutâneas.

3.3.Consultas nos Pupilos do Exército

Nos Pupilos do Exército, existem escolas de formação de futebol do SLB, onde as crianças têm consultas de nutrição é realizada uma primeira avaliação pela Dra Inês e em caso de necessidade a criança é encaminhada para consultas de nutrição. Houve a oportunidade de participar em cinco consultas com crianças com idade entre os oito e dez anos, onde se realizou anamneses, medições, pesagens e ajuda na mudança de hábitos alimentares. Na participação destas consultas, foi importante verificar o papel o papel do Nutricionista em fase de crescimento, pois é nessa fase que é mais fácil educar para uma alimentação saudável.

3.4.Trabalho de gastronomia típica de várias regiões

Foi realizado um trabalho de pesquisa sobre a gastronomia típica de várias regiões, com o objetivo de ajudar a Dra. Inês numa melhor adequação de ementas ao atletas

provenientes de diferentes regiões de Portugal, tais com: Açores, Alcobça, Aveiro, Almeirim, Braga, Barcelos, Caldas da Rainha, Madeira, Oliveira de Hospital, Porto e Viana do Castelo. Este trabalho incluiu um levantamento pratos típicos de carne, peixe, sobremesas e outros (sopas, biscoitos).

Visto isto, com esta pesquisa adquiriu-se o conhecimento de vários pratos típicos de cada região mencionadas em cima.(ANEXO IV)

3.5. Papel dos Nutrientes em atletas de alta competição

Estes trabalhos foram realizados com o objetivo de saber qual a alimentação adequada para atletas em termos de macro e micronutrientes e a importância dos momentos onde são ingeridos, ou seja, antes, depois e durante os treinos.

Os hidratos de carbono (HC) são bastante importantes, tal como as proteínas e as gorduras saudáveis. Os HC ajudam a aumentar as reservas de glicogénio, a proteína ajuda na reparação dos músculos e as gorduras têm um papel importante nas funções fisiológicas, plásticas e reguladoras no nosso organismo e são uma fonte altamente concentrada em energia.(Burke & Cox,2010).

Em relação aos micronutrientes, cada vitamina tem a sua função, os atletas devem desenvolver estratégias de modo a satisfazer as necessidades diárias e não consumir em excesso. Os minerais são igualmente muito importante e para a regulação e manutenção da homeostasia do organismo. No âmbito do desporto os mais preocupantes são o cálcio, ferro, zinco, magnésio, selénio, sódio e potássio, devido ao esforço excessivo, e o excesso de suor onde se perde alguns dos minerais mencionados (Teixeira & Sardinha & Barata).

Na nutrição desportiva é também bastante importante dar atenção ao índice glicémico dos alimentos, pois as necessidades em glucose dependem das várias fases do treino, assim, antes do treino deve-se ingerir alimentos com baixo índice glicémico e durante e após deve-se ingerir alimentos com alto índice glicémico, devido ao simples facto do baixo índice glicémico ter uma absorção mais lenta e no caso do alto índice glicémico a absorção é mais rápida.

O tema hidratação é extremamente importante para os atletas e também para a população em geral. Os atletas têm que treinar sempre hidratados e nunca chegar aos

extremos, pois a desidratação leva a um menor desempenho físico e pode trazer consequências negativas bastante graves para a saúde, sendo que por sua vez a hiperhidratação também provoca menor desempenho físico, maior necessidade de urinar e diversas consequências negativas para a saúde. É também importante avaliar as perdas hídricas do atleta, cujo o procedimento é: O atleta deve pesar-se antes do treino, monitorizar a quantidade de água que bebe durante o treino, a seguir ao treino, deverá secar o corpo com uma toalha para retirar o excesso de suor e pesar-se novamente, e em seguida faz-se uma média da quantidade de perdas hídricas (Daniela D'Amico Silvestre de Castro, 2012) (ANEXO V).

3.6.Trabalho dos métodos de avaliação da composição corporal

A abordagem deste tema permitiu perceber qual o melhor método para avaliar a composição corporal em atletas. Após a pesquisa de vários métodos, desde o DEXA (densitometria radiológica de dupla energia), bioimpedância, hidrodensitometria e outros, conclui-se que o método geralmente mais indicado para avaliar a composição corporal em atletas é o DEXA, pois dá-nos a percentagem de massa gorda e muscular e a densidade mineral óssea. Contudo desvantagens, pois a sua aquisição é bastante dispendiosa e não se deve repetir devido as radiações emitidas (Heymar, 2001).

Em desporto não se deve utilizar o IMC (Índice de Massa Corporal), pois os atletas têm mais massa muscular que massa gorda, IMC indica-nos o peso para altura e em atletas essa prerrogativa não é válida.(ANEXO VI)

3.7.Trabalho de suplementos

Atualmente os suplementos são cada vez mais usados e apesar de existir muita informação nem sempre está correta. O objetivo deste trabalho, foi a aquisição e consolidação de noções básicas sobre o tema suplementos, o que exigiu algum trabalho e empenho pois existe diversa informação.(ANEXO VII)

3.8.Trabalho de critérios para elaboração de ementas

Foram analisados e sumariados os diferentes os critérios essenciais para a elaboração de ementas, pois existem várias regras que devem ser respeitadas para haver maior adesão por parte da população às respetivas ementas (ANEXO VIII).

3.9.Consulta com um atleta

No último dia de estágio houve a oportunidade de fazer a medição de pregas cutâneas num atleta cuja a modalidade era velocista, com o objetivo de verificar se houve alguma evolução desde a última vez que foi examinado. A Dra. Inês mediu os pontos médios e permitiu-me determinar as pregas cutâneas com o adipómetro.

4.0. Elaboração e modificação de fichas técnicas

Durante o estágio foram elaboradas e modificadas fichas técnicas no ITAU. O principal objetivo desta ação foi ajudar na elaboração de planos de ementas e na visualização mais rápida e eficaz de alergénios que pudessem estar presentes em cada prato confeccionado.

A execução desta fichas técnicas foi feita através de um programa interiramente exclusivo do ITAU, programa esse que desginava-se por X2.

Foi feito por ordem alfabética, em que cada letra tinha um alimento principal e depois o que mudava era os acompanhentos e/ou a confeção, (ex: Abrótea com arroz, Abrótea com batata assada, Abrótea cozida). Na elaboração tinham que ser inseridos todos os alimentos que fizessem parte da receita. Houve a criação de pratos de carne de porco, aves e vaca, pratos de peixes, molucos ou crustáceos, sobremesas, doces e de frutas, sandes, pratos ovolactovegetarianos e molhos. Estas elaborações e modificações foram feitas para escolas e para empresas. Este trabalho permitiu aumentar grandemente o meu conhecimento sobre possíveis ementas e formas de as manter organizadas.

4.1. Visita a uma unidade - Estefânia

Quando surgiu a oportunidade de visitar a cozinha do Hospital da Estefânia, acompanhada pela Nutricionista Maria Carapinha, que elucidou como se trabalha numa cozinha como funcionária da ITAU e como Nutricionista.

Durante a visita foi possível analisar vários aspetos, tais como: os diferentes locais de armazenamento dos diferentes alimentos, ou seja, cada alimento tem um sítio específico de armazenamento, não podendo ser misturados e desta maneira evitando contaminações cruzadas; os utensílios utilizados para cada grupo de alimentos estão categorizados com cores diferentes, os utensílios utilizados para a preparação da carne eram de cor vermelha, os do peixe de cor azul e os dos hortícolas de cor verde. Também foi possível verificar as diferentes temperaturas nas quais os alimentos devem de ser armazenados, fazendo a distinção entre arcas de refrigeração, congelação e de descongelação de alimentos. Relativamente aos alimentos como bolachas, arroz, massa e papas lácteas e não lácteas, foi chamada a atenção para a importância da data de validade deste tipo de alimentos e da relevância de se fazer referência à data de abertura dos mesmos; um exemplo prático são os ovos pasteurizados ou o queijo de barra pois como são produtos adquiridos em doses industriais, não são utilizados na sua totalidade no mesmo dia. Assim, após a primeira utilização dos mesmos, tem que se deixar bem indicada a data de abertura e armazená-los de maneira a protegê-los de agressões externas (no caso dos queijos, envolviam-se os mesmos em película aderente).

Passando ao empratamento este deve de ser adequado às necessidades específicas de cada um. De forma a ir de encontro às necessidades individuais de cada doente.

Na cozinha existe a informação detalhada de cada doente, incluindo as restrições alimentares e calóricas. Após a preparação e distribuição das refeições, mediram-se as temperaturas dos vários pratos, para verificar se estavam dentro dos valores adequados ($\geq 65^{\circ}\text{C}$), assim como a temperatura dos carrinhos que faziam o transporte da comida até aos doentes.

Outro ponto verificado durante a visita, foi a importância de ser feito o sacco das amostras. Este procedimento tem como principal objetivo verificar a qualidade das

refeições executadas, ou seja, poder fazer a análise dos alimentos no caso de existir alguma anomalia, como por exemplo algum doente fazer uma reação alérgica a algum dos alimentos. Ao existirem estes sacos de amostras, é mais fácil perceber a qual dos alimentos o doente teve a reacção alérgica. Também são úteis no caso de existir alguma auditoria; assim, são executadas análises qualitativas à refeição. Estes sacos de amostras têm uma duração de três dias no congelador.

5. Atividades extras

5.1. Encontro Nacional de Estudantes de Nutrição (ENA)

No mês de novembro, houve a oportunidade de ir ao segundo encontro Nacional de Estudantes de Nutrição (ENA) que teve lugar no espaço físico do Instituto Português do Desporto e da Juventude no parque das Nações e ocorreu durante dois dias, nos quais foram, abordados diversos temas bastante interessantes, tais como:

- "Da Fome à Vontade de comer" as moderadoras era a Dra Célia Craveiro da Associação Portuguesa dos Nutricionistas e Dra. Cristina Arteiro da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto;
- " O Fabrico das Doenças Crónicas: O impacto na Saúde Humana- uma Visão Clínica e Alimentos Processados- Prós e Contras" os moderadores foram Dr. José Camolas do Hospital de Santa Maria e Dra. Mayumi Delgado da Sonae;
- "A Dieta do Passado ao Futuro: Dieta Paleolítica e Mediterrânica" os moderadores foram Dra. Rute Borrego da Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa, Dr. António Mendes do Centro Hospitalar de São João e a Dra. Teresa Serra do Instituto de Tecnologia Química e Biológica;
- "O Papel das Doenças Crónicas não transmissíveis na saúde Global e na Estratégias de Saúde Europeia os moderadores foram Dra. Paula Pereira no Instituto Superior de Ciências de Saúde Egas Moniz e Dra. Eva Falcão da Direção Geral de Saúde;
- Desafios e Soluções do Séc- XXI, moderadores Dr. Gonçalo Gerra na Eures, Dra. Ana Leonor Perdigão na Nestlé Portugal, Dra. Teresa Carrilho na Direção Geral de Alimentação e Veterinária e Dra. Ana Isabel Costa da Universidade Católica Portuguesa;
- Nutricoach pela Dra. Joana Costa, Mentora e Coordenadora do Programa Nutricoaching;
- Nutrição no desporto pelo Dr. Marco Pereira, Nutricionista no Centro de Alto Rendimento de Rio Maior e do Jamor.

Este último tema em particular despertou bastante interesse devido ao estágio na Clínica do Benfica.

5.2 Futurália

No mês de março, ocorreu a futurália no Parque das Nações com o objetivo dar a conhecer várias Universidades e cursos existentes. No dia 13 de março, houve a possibilidade de participar na Futurália, com o intuito dar a conhecer o curso de Ciências da Nutrição, executado medições e explicando um pouco sobre as temáticas destes mesmo curso.

Foi bastante útil, pois permitiu ter uma perspectiva de como interagir com as pessoas relativamente a esta área.

Conclusão

No momento da elaboração deste relatório refletiu-se e repensou-se em tudo o que se foi sucedendo ao longo dos últimos três meses de estágio na Clínica do Benfica conseguindo perceber o quão enriquecedora foi esta experiência,

Esta experiência foi ainda mais importante pois decorreu simultaneamente com o primeiro contacto em contexto real de uma Nutricionista. Foi extremamente gratificante participar em todas as atividades realizadas compreender melhor e de forma mais concreta o importante papel do nutricionista na área do desporto.

O excelente acolhimento por parte da minha orientadora externa, que em todos os momentos prestou um apoio próximo e essencialmente que sempre se mostrou disponível para ajudar a ultrapassar alguns receios, obstáculos e complicações que surgiram, permitindo deste modo a integração na Clínica e nos procedimentos integrantes da respetiva frequência do estágio e sua posterior conclusão com sucesso.

Através deste estágio foi possível adquirir novas competências, conhecimentos e qualificações para a profissão de Nutricionista e desenvolver competências sociais num contexto interativo.

Foram adquiridos conhecimentos sobre novos métodos de diagnóstico, novas terapias, novas funções dos alimentos e novas realidades no que diz respeito às necessidades nutricionais não só dos atletas como dos indivíduos em geral que queiram obter um estilo de vida saudável, passando muito esse objetivo por uma alimentação cuidada e orientada por um bom profissional da área da Nutrição.

Finde-se este estágio com a consciência de uma maior e melhor noção da realidade que se espera na vida laboral futura e desenvolveu-se ainda mais o gosto por esta área que já me entusiasmava.

Os estágios são de extrema importância para aliar todas as teorias aprendida nos livros e aulas da licenciatura à realidade da prática laboral da área estudada.

Bibliografia

Burke, L e Cox, G (2010). *The complete Guide to Food for Sport Performance*. National Library of Australia

Daniela D'Amico Silvestre de Castro (2012). Avaliação das perdas Hidricas de praticantes de actividade física de duas modalidades diferentes de uma academia de SÃO Paulo. *Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo*. 6.(33), 223-227.

Heywar, V (2001). Asep Methods recommendation: Body composition assessment. *Journal of Exercise Physiology online*

Sport Lisboa Benfica. Clinica do Benfica. (2015) consultado a 20 de Janeiro de 2015, em <http://www.slbenfica.pt>

Teixeira, P e Sardinha, L e Barata, J (2008). *Nutrição, Exercício e Saúde*. Lidel, Lisboa

Instituto Técnico de Alimentação Humana. (2007) consultado a 27 de Junho de 2015, em <http://www.itau.pt/itau>