



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

- VOLUME I

Elaborado por Johanna Moreira Bacsik

Aluno nº 201192469

Orientador Externo: Dra. Teresa de Herédia e Mestre Isanete Alves de Alonso

Orientador Interno: Prof. Doutor Roberto Mendonça

Barcarena

Junho 2017

Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Johanna Moreira Bacsik

Aluno nº 201192469

Orientador Externo: Dra. Teresa de Herédia e Mestre Isanete Alves de Alonso

Orientador Interno: Prof. Doutor Roberto Mendonça

Barcarena

Junho 2017

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste documento

Agradecimentos

De uma forma geral, agradeço a todos os responsáveis e membros da equipa da Nutrialma pela oportunidade de aprender, sendo esta uma empresa considerada empreendedora do sector.

Dirijo o meu sincero reconhecimento ao trabalho da minha orientadora Isanete Alonso, com quem tive o privilégio de estagiar, por todo o apoio e estímulo que me prestou, bem como toda a energia, motivação, entusiasmo transmitido.

Um agradecimento especial à minha mãe, Maria Rosa Moreira que está sempre presente nos momentos mais desafiadores da minha vida, ao meu namorado, Lúcio Rosado por ser um pilar na minha vida pessoal e académica, e ainda à minha equipa da Virgin Active do Palácio SottoMayor pela sua interajuda, positivismo e disponibilidade em todos os momentos da minha vida académica.

Agradeço também aos professores Ana Valente e Roberto Mendonça por todo o apoio prestado, e pela disponibilidade demonstrada ao longo da realização deste estágio.

Índice

Agradecimentos	v
Índice	i
Índice de figuras	ii
Índice de Gráficos.....	Erro! Marcador não definido.
Lista de abreviaturas e siglas	iii
1. Introdução.....	1
2.1. Gerais.....	3
2.2. Específicos.....	3
3. Orientação e duração do Estágio	5
4. Descrição do local de estágio	6
4.1 Nutrialma.....	6
4.2 Clínica do Hospital St. Louis.....	6
4.3 Clínica Universitária Atlântica	7
4.4 CESOB	8
1. Atividades desenvolvidas	8
5.1 Nutrialma.....	8
5.2 Clínica do Hospital St. Louis.....	17
5.3 Clinica Universitária Atlântica	19
5.4 CESOB	20
6. Outras atividades	20
7. Conclusão	24
8. Referências Bibliográficas.....	25

Índice de figuras

Figura 1 – Lógotipo Nutrialma.....	6
Figura 2 - Lógotipo do Hospital St. Louis.....	7
Figura 3 - Lógotipo da Clínica Universitária Atlântica.....	7
Figura 4 – Cartão da “Campanha contra o Desperdício Alimentar”	11
Figura 5 – Equipamento de bioimpedância eléctrica bipolar modelo TANITA SC330®Er	
Figura 6 - Recomendações para o aumento de peso na gravidez Erro! Marcador não def	
Figura 7 – Vista exterior do edifício do consultório Nutrialma Erro! Marcador não defni	
Figura 8 - Discriminação da percentagem de consultas de primeira vez face a consultas de acompanhamento.....	15
Figura 9 - Equipamento de biompedância tetrapolar modelo Quantum X, marca RJL Systems.....	Erro! Marcador não definido
Figura 10 –Adipómetro utilizado nas consultas de nutrição para medição de pregas cutâneas	18
Figura 11 - Percentagem de consultas de primeira vez em comparação com consultas de seguimento.....	19
Figura 12 - Percentagem de frequência de consultas de indivíduos do sexo masculino e feminino.....	19
Figura 13 - Motivo de ida à consulta de nutrição.....	19
Figura 14 – Equipamento de bioimpedância tetrapolar “InBody” Erro! Marcador não de	

Lista de abreviaturas e siglas

CESOB - Centro de Estudos Sociedade, Organizações e Bem-Estar

DR – Dose referência

FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura

IMC – Índice de massa corporal

INSA - Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

OMS – Organização Mundial de Saúde

USDA – United States Department of Agriculture

1. Introdução

O estágio profissionalizante constitui a última etapa do percurso no quarto e último ano da licenciatura de Ciências da Nutrição na Atlântica University Higher Institution. Está dividido em dois tempos, um no primeiro semestre e outro no segundo semestre, sendo que o estágio tem como objectivo o desenvolvimento de competências, bem como a aquisição e consolidação dos conhecimentos essenciais enquanto futura profissional na área da Nutrição.

Com a realização dos dois semestres de estágio, pretendi tomar um primeiro contacto profissional na área de consultadoria em restauração coletiva - o maior foco da Nutrialma - e por outro lado com a vertente de prática da Nutrição Clínica dirigida, na Clínica do Hospital St. Louis, na Nutrialma e na Clínica Universitária da Atlântica. No segundo semestre também foi realizado o estágio no Centro de Estudos Sociedade, Organizações e Bem-Estar (CESOB) com a finalidade de desenvolver trabalhos a nível da investigação.

Realizei os estágios no âmbito da Nutrição Clínica, pois este talvez seja o maior desafio da vida profissional de um nutricionista, sendo esta uma área essencial na saúde e *wellness*.

No primeiro semestre o estágio foi realizado na Nutrialma, em contacto com a Nutrição Clínica ao nível da consultadoria em Restauração Coletiva e no segundo semestre o estágio foi realizado na Clínica do Hospital St. Louis e no CESOB apenas no âmbito da Nutrição Clínica, a área de maior interesse da minha parte e que considero ser um grande desafio da vida profissional de qualquer nutricionista, pelo desafio de incutir mudanças no estilo de vida, quer os consultantes sofram de uma patologia ou para melhoria do seu estilo de vida.

Este relatório tem como objetivo apresentar as instituições nas quais estagiei, bem como todos os conhecimentos adquiridos durante o decorrer dos mesmos, nomeadamente, descrever os processos assimilados e a aplicação das várias competências teóricas e práticas adquiridas ao longo do curso em contexto de trabalho.

É patente a necessidade fundamental da nutrição nas sociedades modernas. A OMS estima que o número de pessoas obesas a nível mundial tenha duplicado desde 1980. E que em 2014 mais de 1,9 biliões de adultos, a partir dos 18 anos, tinham excesso de peso, dos quais 600 milhões eram considerados obesos. Tanto o excesso de peso como a obesidade podem ser prevenidos através de ambientes e comunidades que ajudem a moldar as escolhas da

população, através do consumo de alimentos mais saudáveis e da prática de exercício físico regular (WHO, 2016).

Sendo assim torna-se urgente a educação nutricional da população para a prevenção da obesidade e excesso de peso, em indivíduos, grupos ou comunidades, bem como melhorar o estado geral de saúde da população.

2. Objetivos

A realização dos Estágios Profissionalizantes I e II permite que os alunos desenvolvam conhecimentos e a partilhem experiências em situação real e contextualizada segundo o processo formativo, permitindo ganhar competências técnicas e sociais valiosas no futuro profissional e técnico da área da Nutrição.

2.1. Gerais

- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão de nutricionista;
- 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;
- Promover a exposição a experiências em situações reais;
- Demonstrar sentido de organização, rigor e método;
- Proporcionar contato com a realidade profissional de forma tutelada;
- Apresentar e demonstrar competência técnico-científica;
- Demonstrar capacidade de adaptação e curiosidade profissional e científica;

2.2. Específicos

2.2.1. Nutrialma

Adquisição de competências práticas para o exercício da profissão:

- A dinâmica de uma consulta de primeira vez e a de acompanhamento;
- As técnicas de elaboração de receitas;
- O desenvolvimento de fichas técnicas;
- As capacidades de pesquisa científica para a elaboração de *newsletters* temáticas;

2.2.2 Clínica do Hospital St. Louis

- Aprofundar conhecimentos sobre a obesidade e excesso de peso;
- Aprender os processos inerentes a uma consulta de primeira vez e de acompanhamento;

- Elaborar planos alimentares adequados aos objetivos específicos dos pacientes em consulta;
- Aplicar estratégias nutricionais adequadas às diferentes necessidades dos desportistas de diversas modalidades;

2.2.3 Clínica Universitária Atlântica

- Adquirir competências práticas do exercício da profissão, nomeadamente:
- O funcionamento das consultas de primeira vez e de acompanhamento;
- A consolidação de conhecimentos na elaboração de planos alimentares individualizados;
- A aplicação de estratégias nutricionais adequadas às diferentes necessidades dos pacientes em consulta;

2.2.4 CESOB

- Desenvolver capacidades ao nível da pesquisa e escrita científica;
- Analisar e desenvolver pesquisa para o desenvolvimento de receitas saudáveis destinadas a crianças vegetarianas até 1 ano;
- Desenvolver capacidades de análise técnico-científica para a realização de *ebooks* temáticos;
- Pesquisar e desenvolver receitas com o fim de as integrar no *ebook*: “Receitas Vegetarianas para bebés até 1 ano”;
- Compilação de receitas para elaborar o *ebook*: “Receitas Saudáveis”;
- Avaliação nutricional das receitas contidas nos *ebooks* citados.

3. Orientação e duração do Estágio

Os estágios profissionalizantes I e II decorreram no 19 de setembro de 2016 a 14 de janeiro de 2017 e no 5 março de 2017 a 16 de junho de 2017, com um total de 150 horas de estágio, 300 horas de estágio respectivamente. (**Anexo I**), A orientação externa foi realizada pela Dra. Teresa de Herédia, nutricionista na Nutrialma e pela Mestre Isanete Alves de Alonso, nutricionista na Clínica do Hospital St.Louis, e a orientação interna pelo Prof. Doutor Roberto Mendonça, Professor Auxiliar da Universidade Atlântica.

4. Descrição do local de estágio

4.1 Nutrialma



Figura 1 – Lógotipo Nutrialma (Nutrialma, 2016)

A Nutrialma (**Figura 1**) foi fundada em 1992 pela Dra. Teresa de Herédia, especialista em Nutrição Clínica. Esta empresa disponibiliza vários serviços em diferentes áreas da saúde dirigidos a todas as idades, de modo a prevenir e tratar de doenças associadas ao excesso de peso e obesidade (Nutrialma, 2016). Além do serviço de Nutrição Clínica também desempenha serviços ao nível de consultadoria em restauração colectiva. Situa-se no centro de Lisboa na Rua Alexandre Herculano no número 19 no piso 2.

Ao nível da consulta de nutrição é realizada uma anamnese clínica e alimentar, uma avaliação bioquímica laboratorial, assim como uma avaliação da composição corporal através da bioimpedância. Também é realizada uma avaliação metabólica, um questionário que permite a identificação de antecedentes que possam ser causa de desequilíbrio nutricional e por fim um plano alimentar personalizado com técnicas motivacionais para melhor adesão ao plano proposto.

Ao nível da consultadoria os principais serviços disponibilizados são: acções de sensibilização pela avaliação da composição corporal com equipamentos de bioimpedância, consultas de nutrição na empresa, palestras, formações e *workshops* na área da nutrição (Nutrialma 2016).

4.2 Clínica do Hospital St. Louis

O Hospital St. Louis (**figura 2**) foi fundado em 1860 e é uma instituição particular de solidariedade social cujo principal objectivo é o financiamento de um lar de idosos.

Localiza-se no centro da cidade de Lisboa, é constituído por uma das unidades prestadoras de cuidados de saúde mais antiga da capital, com mais de 400 anos de existência, possuindo uma valência predominantemente cirúrgica. Historicamente, é uma das unidades de saúde portuguesas onde foram realizadas as primeiras cirurgias.

Recentemente inaugurou um novo polo no Campo Grande, o que lhe permite alargar a oferta de cuidados de saúde.

Assim o HSL acompanha a evolução dos cuidados de saúde, focando particular atenção e cuidado no Paciente, na Inovação e na Qualidade dos serviços prestados. Comparativamente com outras unidades de saúde, são-lhe associados os seguintes valores: Reconhecimento público, história e tradição, forte ética e humanização de cuidados, *know-how* alargado e intensivo em diversas especialidades, prestígio na sua área de acção predominante, assim como no do seu corpo clínico (HSL, 2017).



Figura 2- Logotipo do Hospital St. Louis (HSL, 2017)

4.3 Clínica Universitária Atlântica

A Clínica Universitária Atlântica (**figura 3**) localiza-se na Atlântica University Higher Institution e foi inaugurada recentemente, em Maio de 2016, nas instalações da Universidade na Fábrica da Pólvora no Edifício Multisserviços em Barcarena.

A clínica pauta a sua actuação por uma responsabilidade social, disponibilizando serviços de elevada qualidade, com a preocupação social de acesso justo, recorrendo a profissionais especializados, preferencialmente professores da instituição.



Figura 3- Logotipo da Clínica Universitária Atlântica (Atlantica Higher Institution, 2017)

Sob o lema Saber para Cuidar, a clínica presta serviços no âmbito de saúde materna e em pediatria, também com adultos e idosos nas disciplinas da Psicologia, Nutrição, Enfermagem e Fisioterapia (Atlantica University Higher Institution, 2017).

4.4 CESOB

O CESOB é um centro de investigação da Universidade Atlântica relacionado com o domínio das Ciências Sociais, Empresariais e de Saúde e Bem-estar.

O CESOB pretende contribuir para a qualidade de vida da população e desenvolvimento humano. Deste modo consubstancia esta pretensão pelo desenvolvimento e implementação de projectos de investigação nacionais e internacionais de modo cooperativo com outros centros de investigação, pautados por elevados padrões éticos e de integridade científica (Atlântica CESOB, 2017).

1. Atividades desenvolvidas

O primeiro estágio profissionalizante decorreu na Nutrialma e foram realizadas actividades no âmbito da consultadoria em restauração colectiva e no âmbito da nutrição clínica. O segundo estágio profissionalizante decorreu na Clínica do Hospital St. Louis, na Clínica da Universidade Atlântica e no CESOB as actividades realizadas foram no âmbito da nutrição clínica e da investigação.

5.1 Nutrialma

5.1.1 Consultadoria na restauração colectiva

A Nutrialma faz consultadoria para várias unidades, no meu estágio tive a oportunidade de estar numa unidade com quatro refeitórios em Lisboa, localizados no Oriente, na rua Castilho, em Carnaxide e no Tagus Park onde eram desenvolvidas as seguintes atividades:

a) Elaboração de folhetos informativos

Os folhetos informativos surgem com o objetivo de divulgar assuntos pertinentes na área da nutrição. Os temas abordados foram: alimentos específicos consumidos numa determinada época do ano ou mês; novos alimentos e bebidas disponíveis no bar e no refeitório da unidade; informações acerca de campanhas específicas a decorrer na unidade;

Os temas abordados por mim nos folhetos (**volume II, anexo II**) foram: a importância do consumo de sopa e do espargo, integrados no tema do mês de outubro, “mês das sopas”; A infusão de lúcia-lima e de tília integradas no tema do mês de novembro, “mês dos chás”; O borrego integrado no tema dos alimentos do mês de dezembro; cálcio-seitan e açafraão integrado no tema dos alimentos do mês de janeiro;

b) Avaliação nutricional de ementas

A avaliação nutricional de ementas foi realizada com o objectivo de indicar ao utente do refeitório informações nutricionais das várias refeições disponíveis. As informações nutricionais disponibilizadas ao consumidor eram: valor calórico do prato em kcal e kj, os hidratos de carbono (dos quais os açúcares simples) por 100g, os lípidos totais por 100g, os lípidos saturados por 100g e o sal por 100g. Além dos valores nutricionais também era disponibilizado um sistema de semáforo nutricional, este sistema associa um código de três cores, como num semáforo de trânsito, à percentagem de dose de referência (DR) para quatro nutrientes específicos: a gordura, a gordura saturada, o açúcar e o sal (Direção da Qualidade Alimentar & Continente, 2012). Na ementa valorizada o verde está associado a uma concentração baixa do nutriente na refeição, o amarelo associado a uma concentração média e o vermelho a uma concentração alta do nutriente nos produtos utilizados.

O objectivo da utilização deste semáforo nutricional é favorecer uma interpretação mais fácil do rótulo dos alimentos e promover, através do melhor conhecimento da rotulagem, uma alimentação mais equilibrada. Para uma alimentação mais saudável são recomendados alimentos com mais nutrientes verdes e menos amarelos e vermelhos (Direção da Qualidade Alimentar & Continente, 2012). No **volume II, anexo III** é possível consultar uma ementa com a sua respectiva avaliação nutricional.

A avaliação nutricional foi feita com o recurso a um “valorizador”, um ficheiro de *excel* criado pela Nutrialma. O valorizador era composto por diversas folhas com informações relativas aos alimentos. Para se realizar uma valorização foi necessário o recurso de três folhas.

A primeira folha, “a tabela”, com informações relativas aos alimentos por 100g como o tipo de alimento, o código do alimento, a energia em kcal, a energia em kcal, a água, bem como todos os nutrientes presentes nos alimentos. Os dados desta tabela tiveram como base a tabela

de composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e a tabela americana dos alimentos *United States Department of Agriculture (USDA) database*.

A segunda folha “valor – 100g” separador com o objecto de colocar os alimentos presentes na ficha técnica e a sua respectiva quantidade, de acordo com quantidade expressa no caderno de captações.

A terceira folha “final” com as informações necessárias a serem colocadas nas ementas, já por 100g do de ingredientes no prato.

c) Visitas aos quatro refeitórios da unidade em Lisboa

Estas visitas destinaram-se, essencialmente, a conhecer o funcionamento destas unidades e dos procedimentos a nível das normas de higiene e segurança alimentar.

d) Participação na atividade “Campanha contra o Desperdício Alimentar”

De acordo com a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO) a população mundial em 2050 será constituída por cerca de 9 mil milhões de habitantes, implicando alimentar adicionalmente mais de um quarto da população actualmente existente. Neste contexto assume particular relevância a reeducação para o desperdício alimentar.

O desperdício alimentar é um desafio presente no quotidiano das sociedades modernas, que implica o desenvolvimento de soluções que o minimizem ou eliminem. É fundamental, por motivos sociais e morais, desenvolver e implementar estratégias que conduzam ao desperdício zero.

Torna-se assim imperativo aprofundar o conhecimento relativamente a esta temática, avaliar a sua dimensão efectiva nas sociedades, e implementar estratégias que minimizem este problema (FIPA, 2014).

A Nutrialma juntou-se a esta iniciativa de promover a diminuição do desperdício, quer ao nível das cozinhas, na preparação e confecção dos alimentos, quer ao nível do consumidor final, ao promover com que este faça um pedido de refeição mais consciente para diminuir o desperdício (“pedindo apenas o que consome”).

Esta campanha teve a duração de 2 meses, decorrendo entre 3 de outubro de 2016 e 30 de novembro de 2016, decorrendo nos quatro refeitórios em Lisboa.

A campanha teve os seguintes procedimentos:

- Disponibilização de folhetos informativos em acrílico para os utentes do refeitório estarem informados da campanha.
- Alertar os utilizadores do refeitório para a significância do desperdício alimentar.
- Distribuição de cartões referentes à “Campanha Contra o Desperdício”(figura 4), incentivando o utente do refeitório a consumir a refeição completa do seu pedido, ou a fazer um pedido mais específico com menos quantidades de alimentos ou só com certo tipo de alimentos que fizessem parte do seu gosto em detrimento dos outros.
- No final de cada refeição seria efectuado um carimbo nos cartões sempre que a refeição pedida tivesse sido consumida sem desperdício alimentar. A finalidade dos carimbos era que após cinco carimbos (ou seja, cinco refeições sem desperdício), seria doado um alimento a uma instituição de caridade.

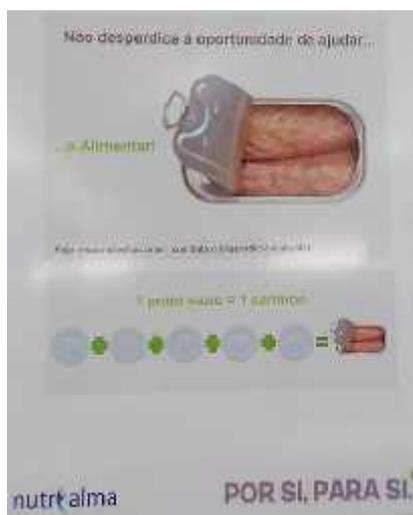


Figura 4 – Cartão da “Campanha contra o Desperdício Alimentar” (Nutrialma, 2016)

e) Outras atividades

1. Participação numa degustação de pratos no refeitório da unidade, estas degustações ocorreram a cada 3 semanas com o objectivo de reunir os responsáveis do refeitório e os nutricionistas da Nutrialma, para avaliar organolepticamente um conjunto de pratos através de

uma grelha de degustação e verificar se estes estão aptos ou não para entrarem nas ementas do refeitório da unidade, através da avaliação muito bom, bom ou suficiente (a grelha de degustação encontra-se no **volume II, anexo IV**).

Os pratos das degustações eram compostos por duas sopas, dois pratos principais, um vegetariano e um de carne e/ou peixe e uma sobremesa.

No caso da degustação em que eu participei as sopas eram: de tomate e de repolho. Os pratos principais, uma massa tricolor vegetariana de legumes e um lombo de porco assado com queijo *philadelphia* e outro assado com queijo *ricotta*, à sobremesa foram servidos *scones*.

Todos os pratos obtiveram uma classificação de muito bom e foram aprovados para integrarem ementas posteriores.

2. Realizei pesquisa bibliográfica para o desenvolvimento de *newsletters* com temas atuais de potencial pertinência para os consumidores, com objetivo de fornecer informações cientificamente corretas, de forma criativa, original, apelativa e acessível aos utentes do refeitório. Os temas por mim desenvolvidos foram:

- Alimentação para desportistas: o que comer antes e depois do treino, onde está a proteína, onde ir buscar magnésio e potássio, a importância de consumir antioxidantes pós treino;
- Alimentação vegetariana: bases, substitutos, onde ir buscar nutrientes como vitamina B1, ferro e cálcio;
- Rotulagem alimentar e declaração nutricional de alimentos: novas regras, como ler, como comparar alimentos, alegações de saúde;
- Gorduras: que tipos existem e em que alimentos se encontram, que gorduras são melhores para temperar e para cozinhar, comparação da análise nutricional da maionese, vinagrete, mostarda, iogurte;

Algumas destas pesquisas encontram-se disponíveis no **volume II, anexo V**.

5.1.2 Consulta de nutrição enquadrada nos Serviços Clínicos do departamento dos recursos humanos (DRH)

No estágio houve a oportunidade de assistir a consultas realizadas em dois locais nos quais a Nutrialma efetua consultas de nutrição, um deles na rua Castilho e outro no Tagus Park.

a) Caracterização da consulta

Consulta de primeira vez

A primeira consulta constitui o primeiro contacto entre o utente e o nutricionista e como tal um momento chave na adesão à terapêutica. Para estas consultas estava estipulado a duração de 30 min.

Numa primeira fase havia uma conversa com o paciente para saber os motivos da consulta, seguida da anamnese do paciente com o objectivo que saber a história clínica e alimentar do paciente. Na fase seguinte fazia-se a recolha da altura do paciente através de um estadiómetro, a avaliação corporal do paciente através de um equipamento de bioimpedância bipolar (TANITA SC330[®], **figura 5**) e a medição antropométrica de perímetros através de uma fita métrica não extensível com precisão de 1mm. Os perímetros medidos eram os seguintes: anca (medida através do ponto de maior circunferência da região glútea com a fita antropométrica colocada no plano horizontal) a cintura (medida com a fita métrica colocada em plano horizontal no local em que a circunferência era de menor dimensão entre o tórax e a anca, com o paciente em pé, em expiração normal, com a região do abdómen sem roupas, pés afastados e peso distribuído em ambos os pés) e o abdómen (medido na zona umbilical, com a fita métrica colocada no plano horizontal, com o paciente em pé em expiração normal com a região do abdómen sem roupa e o peso distribuído equitativamente pelos dois pés em posição afastada).

No final da consulta era realizado um plano alimentar individualizado para cada paciente.



Figura 5 – Equipamento de bioimpedância bipolar modelo TANITA SC330[®] (Mortara, 2016)

Consulta de acompanhamento

Os utentes eram seguidos pelo nutricionista numa periodicidade, consoante cada caso clínico, de 1 a 2 meses.

A avaliação antropométrica era em tudo semelhante à da primeira consulta.

Estas consultas tinham uma duração de 15 minutos. Nas mesmas, era feita a monitorização da evolução do paciente e havia uma adequação ao plano alimentar baseada nos resultados obtidos face ao objectivo definido, assim como nas dificuldades do cumprimento do mesmo.

b) Consultas de nutrição observadas enquadrada nos Serviços Clínicos do departamento dos recursos humanos (DRH)

Foram observadas cerca de 17 consultas de Nutrição nas unidades. Dessas consultas 17 consultas cerca de quatro foram primeiras consultas e as outras 13 foram consultas de acompanhamento. Os pacientes eram maioritariamente do sexo feminino, e apenas foram observados 2 indivíduos do sexo masculino. As idades dos utentes eram compreendidas entre os 33 anos de idade e os 54 anos de idade. Os utentes apresentavam na sua maioria peso categorizado como normal, índice de massa corporal (IMC) entre os $18,5\text{kg/m}^2$ e os $24,9\text{kg/m}^2$. Apenas duas pacientes apresentaram excesso de peso, com IMC entre os 25kg/m^2 e os $29,9\text{kg/m}^2$. Deve-se salientar que estes resultados podem ser devido a estas serem consultas de acompanhamento de cerca de 6 meses.

Nas consultas duas das pacientes encontravam-se grávidas, uma de 4 meses e outra de 6 meses. Ambas iniciaram a sua gravidez com peso normal, sendo que a paciente grávida de 6 meses se encontrava nas recomendações de ganho de peso segundo a DGS apresentados na **figura 6**. A outra utente revelava um ganho de cerca de 9kg em 4 meses, pelo que foi efetuado um aconselhamento nutricional de modo a prevenir mais aumento de peso, tentando enquadrar a utente no peso correto para o seu IMC (DGS, 2015).

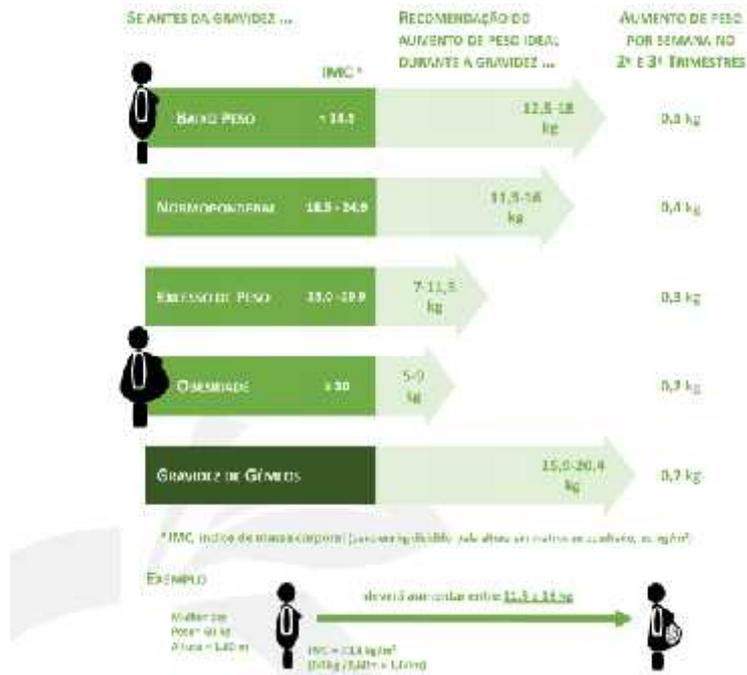


Figura 6 - Recomendações para o aumento de peso na gravidez (DGS, 2015)

Além destas recomendações foi incentivada a prática de exercício regular, através de caminhadas.

Na **figura 7** é possível observar esquematicamente a comparação do número consultas de primeira vez face ao número de consultas de acompanhamento.

Figura 7 – Discriminação da percentagem de consultas de primeira vez face a consultas de acompanhamento



5.1.3 Consulta no consultório da Nutrialma

O consultório da Nutrialma localiza-se na sede da Nutrialma no número 19 e piso 2 na Rua Alexandre Herculano (**figura 8**).



Figura 8 – Vista exterior do edifício do consultório Nutrialma (fonte própria)

a) Caracterização das consultas

Consulta de primeira vez

As consultas numa primeira fase iniciavam-se com uma conversa com a paciente, em que se percebia o motivo da consulta, anamnese alimentar através do questionário das 24 horas, avaliação do historial clínico, com o levantamento de dados acerca de medicação, patologias e parâmetros bioquímicos, análise corporal por bioimpedância bipolar (TANITA SC330[®]), medição da altura com o estadiómetro e com medidas antropométricas de perímetros abdominal, de cintura e anca (medidos da mesma forma que nas consultas de Nutrição enquadradas nos Serviços Clínicos do DRH). No final da consulta era realizado um plano alimentar individualizado para cada paciente.

Consultas de acompanhamento

As consultas de acompanhamento no consultório Nutrialma seguiam o mesmo perfil das consultas de nutrição enquadradas nos Serviços Clínicos do DRH.

b) Consultas de nutrição observadas no consultório da Nutrialma

No estágio foram observadas cinco consultas de acompanhamento de nutrição em indivíduos do sexo feminino e uma consulta de primeira vez também numa paciente do sexo feminino, com faixa etária acima dos 40 anos, com exceção de uma paciente de idade jovem (19 anos).

Os pacientes apresentavam excesso de peso (IMC entre os 25 kg/m² e os 29,9kg/m²) com exceção da paciente mais nova com peso normal (IMC entre os 18,5kg/m² e os 24,9kg/m²).

Nas pacientes com a faixa etária acima dos 40 anos, duas pacientes apresentavam hipertensão. Além das recomendações alimentares específicas para cada paciente foi ainda aconselhada a prática de atividade física regular através de caminhadas.

5.2 Clínica do Hospital St. Louis

a) Consultas de primeira vez

As consultas de primeira vez tinham uma duração entre 1 hora a 1 hora e 30 minutos.

Com a consulta de nutrição inicial pretendia-se conhecer o paciente e perceber os seus hábitos alimentares e rotinas de forma a ajudar a atingir os objectivos propostos. As consultas começavam com a recolha dos dados pessoais do paciente, motivo da ida à consulta, registo da história clínica (dados bioquímicos, funcionamento gastrointestinal, medicação, alergias alimentares, suplementação), registo do histórico de hábitos alimentares, registo de estilo de vida (hábitos tabágicos, alcoólicos e de sono).

Numa fase seguinte procedia-se à recolha de dados antropométricos: a altura, através do estadiómetro; avaliação corporal através de biomedância tetrapolar modelo *Quantum X*, marca *RJL Systems* (**figura 9**), seguida das medições antropométricas da circunferência média da do braço direito, circunferência média da coxa direita, cintura, cintura umbilical, anca e medição das pregas cutâneas tricipital, bicipital, sub-escapular e supra-iliaca e

abdominal com auxílio do adipómetro (**figura 10**) as medições foram feitas com base no manual *Anthropometric standardization reference manual* de Lohman & Martorell.

De seguida fazia-se a explicação dos resultados antropométricos ao paciente e a prescrição do plano alimentar individualizado.



Figura 9- Equipamento de biompedância tetrapolar modelo Quantum X, marca RJL Systems (fonte própria)



Figura 10 – Adipómetro utilizado nas consultas de nutrição para medição de pregas cutâneas (fonte própria)

b) Consulta de seguimento

A consulta de seguimento tem uma duração entre 30 minutos a 45 minutos. Na consulta de nutrição de seguimento, reavaliava-se a composição corporal do paciente de forma a comparar com os dados da consulta anterior para verificar a evolução. O plano alimentar era reajustado, de forma a continuar a ir de encontro aos objectivos do paciente.

c) Consultas observadas na Clínica do Hospital St. Louis

Observação de 78 consultas das quais 66 foram consultas de acompanhamento e 12 foram consultas de primeira vez, pode observar-se na **figura 11** a percentagem de consultas de primeira vez e de consultas de seguimento. Nas consultas observou-se uma maior frequência do sexo feminino face ao sexo masculino, 59 pessoas do sexo feminino em comparação com 19 pessoas do sexo masculino (**figura 12**). As idades dos pacientes variaram entre os 21 e os 66 anos. Nas consultas observaram-se essencialmente três motivos de ida à consulta de nutrição: cirurgia bariátrica, perda de peso ou melhoria do rendimento físico ao nível de competição, na **figura 13** é possível observar os motivos da ida à consulta de nutrição.

Figura 11- Percentagem de consultas de primeira vez em comparação com consultas de seguimento

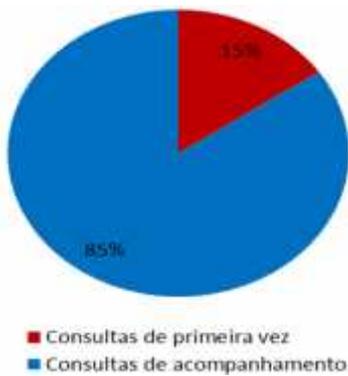


Figura 12 – Percentagem de frequência de consultas de indivíduos do sexo masculino e feminino

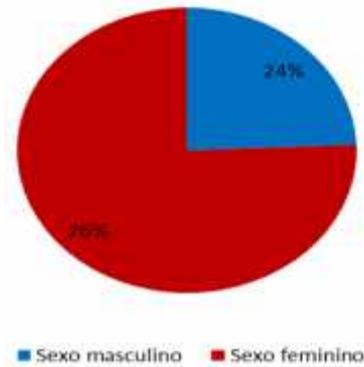
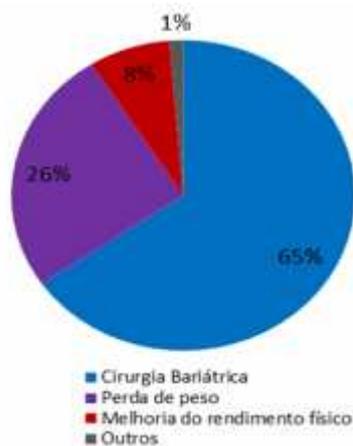


Figura 13 - Motivos da ida à consulta de nutrição



Um dos casos clínicos acompanhados na consulta da Clínica do Hospital St. Louis encontra-se no **volume II, anexo VI**.

d) Outras actividades

Elaboração de planos alimentares com o *software* Nutrium (**volume II, anexo VII**) e elaboração de um panfleto informativo acerca da vitamina K, com a finalidade de alertar os utentes para os que fazem medicação de anticoagulantes sobre os alimentos que podem consumir sem restrição e os que devem evitar (**volume II, anexo VIII**), compilação de receitas *low carb* para pacientes com a respetiva avaliação nutricional auxiliada pelo *software* Nutrium (**volume II, anexo IX**).

5.3 Clínica Universitária Atlântica

a) Consulta de primeira vez

A consulta de primeira vez seguia o mesmo procedimento da consulta de primeira vez na Clínica do Hospital St. Louis, o que variava era apenas o equipamento para medição da bioimpedância elétrica, nestas consultas o equipamento utilizado foi o “in body” tetra polar que se pode observar na figura 12.



Figura 14 – Equipamento de bioimpedância tetrapolar “In Body” (In Body, 2017)

b) Consulta de seguimento

As consultas de seguimento na Clínica Universitária Atlântica seguiam o mesmo procedimento das consultas de seguimento da Clínica do Hospital St. Louis.

c) Consultas observadas na Clínica Universitária Atlântica

Observação de 11 consultas das quais 6 foram de primeira vez e 5 foram de acompanhamento. Tal como nas consultas da Clínica do Hospital St. Louis o público era maioritariamente feminino com 9 indivíduos, em comparação com 2 indivíduos do sexo masculino.

e) Outras actividades

Elaboração de planos alimentares com o auxílio do *software* Nutrium (**volume II, anexo X**).

5.4 CESOB

No estágio do CESOB foram propostas tarefas de pesquisa com a finalidade da realização de dois *ebooks* e elaboração e pesquisa de material de apoio à clínica.

Como material de apoio à clínica foi elaborada uma figura ilustrando a distribuição dos alimentos no prato (vegetais crus, vegetais cozinhados, hidratos de carbono e proteína) com a finalidade de mostrar aos pacientes um prato de uma refeição saudável (**volume II, anexo XI**), pesquisa de imagens a ilustrativas da cirurgia bariátrica *sleeve* e do *bypass* gástrico (**volume II, anexo XII**), compilação de receitas para bariátricos (**anexo XIII**).

Quanto aos *ebooks*, a primeira proposta de *ebook* seria fazer uma compilação de receitas da nutricionista Isanete Alonso, disponibilizadas pela nutricionista ao longo da observação das consultas no estágio na Clínica do Hospital St. Louis e na Clínica da Universidade Atlântica. O tema do deste *ebook* é “Receitas saudáveis”.

O objectivo de realização deste *ebook* prende-se com a disponibilização aos pacientes de um guia, para consulta rápida e fácil, de receitas práticas e fáceis de realizar, adequadas nutricionalmente, aliadas aos planos alimentares prescritos pela nutricionista, tornando-se um aliado vantajoso no auxílio do cumprimento dos objectivos definidos na consulta de nutrição.

Apesar de já existirem muitas compilações de receitas saudáveis disponibilizadas em livro, em *blogs*, ou mesmo em vários sites da internet, observa-se que a maioria não tem ingredientes fáceis de encontrar ou acessíveis em termos de valor monetário. Outro ponto relevante é que a maioria das receitas são compostas por demasiados ingredientes e requerem modos de preparação complexos e demorados, sendo assim pouco adaptados ao dia a dia da maioria da população.

Comer é uma necessidade diária, constituindo-se enquanto tarefa que vai incluir outras actividades como a aquisição de produtos, o seu acondicionamento, preparação e confecção de refeições bem como o seu consumo tem de se coordenar com outras actividades diárias. O tempo disponibilizado para estas actividades vai depender se se opta por realizar uma refeição em casa ou se se compra comida já preparada, nestes dois casos o tempo pode variar entre algumas horas ou alguns minutos.

A indústria alimentar tem aumentado a produção de refeições já preparadas para responder à tendência da maioria das pessoas ter cada vez menos tempo e vontade de cozinhar. Estudos realizados nos Estados Unidos da América apontam para que entre 1965 e 1998 o tempo despendido para preparar uma refeição diminuiu cerca de 38,6% (Jabs & Devine, 2006).

Após este tipo de análise percebemos que refeições rápidas e fáceis de realizar com ingredientes do dia-a-dia são uma maior necessidade das pessoas nos dias de hoje, do que receitas elaboradas e com ingredientes difíceis de obter, por isso, este *ebook* pretende ser mais do que um livro de receitas saudáveis tradicional mas sim um guia de dicas e receitas saudáveis para conseguir ter dias nutricionalmente saudáveis sem perder horas em preparação e confecção culinária.

O *ebook* está organizado por acompanhamentos, sopas, pratos principais, bebidas e *snacks* que podem funcionar como pequenos-almoços, lanches ou em alguns casos sobremesas.

O *ebook* é composto por 3 receitas de águas aromatizadas, 6 sopas, 11 acompanhamentos, 7 pratos principais e 20 *snacks* ainda não ficou finalizado ao momento da entrega da memória final de curso no entanto vai ser continuado até estar finalizado. As receitas compiladas do *ebook* podem ser consultada no **volume II, anexo XIV**.

Além do *ebook* com o tema “Receitas Saudáveis” foi também elaborado um segundo *ebook*: “Receitas vegan e vegetarianas para bebés”. O objectivo da realização deste *ebook* prendeu-se, essencialmente, por não existir qualquer tipo de compilação deste género em Portugal.

Apesar de existir alguma informação sobre receitas para bebés não são focadas na população vegan ou vegetarianas, em que a introdução alimentar é feita de forma diferente por existir restrição de alguns alimentos.

Outra razão para a elaboração deste *ebook* é poder disponibilizar futuramente um guia mais prático de como se faz a introdução alimentar ao nível da dieta vegan e vegetariana, esclarecer dúvidas acerca de fórmulas para lactente, tipo de suplementação necessária e quando deve ser introduzida; ementas acerca das quantidades de alimentos ao longo das fases da introdução alimentar e informações no que diz respeito a macronutrientes e energia.

Até à data o *ebook* apresenta toda a fundamentação teórica realizada, bem como 36 receitas com a respectiva avaliação nutricional. Estas receitas estão divididas pela fase de introdução alimentar como: as primeiras receitas a partir dos 6 meses com 8 receitas, receitas a partir dos 6 meses com 11 receitas, receitas a partir dos 7 meses com 8 receitas, receitas a partir dos 8 meses com 8 receitas e receitas a partir dos 12 meses com 8 receitas também.

O desenvolvimento deste trabalho requereu a consulta e pesquisa bibliográfica da informação disponível, sendo possível concluir que existe ainda limitada informação sobre esta temática. Este *ebook* pode ser consultado no **volume II, anexo XV**.

6. Outras atividades

Jornadas da Alimentação e Nutrição

Participação num dia das Jornadas da Alimentação e Nutrição. Esta primeira edição decorreu nos dias 20 e 21 de Abril de 2017 entre as 10:00 e as 17:00, a sua concretização teve o objectivo de aproximar os estudantes da comunidade científica, através de *workshops* e palestras ao longo dos dois dias sobre várias temáticas relacionadas com a nutrição. A organização do evento foi feita pelo Gabinete de Coordenação da Licenciatura de Ciências da Nutrição em colaboração com o Gabinete de Marketing da Atlântica e por alguns colegas finalistas da Licenciatura em Ciências da Nutrição.

7. Conclusão

Finalizados os dois estágios profissionalizantes ao longo do ano lectivo de 2016/2017, acredito que mais uma etapa do meu percurso académico foi finalizada com sucesso, considerando que atingi os objectivos propostos. Foram muitas horas de trabalho e empenho para que este processo académico tivesse sido concretizado.

O estágio realizado na empresa Nutrialma - cujos objetivos versaram, essencialmente, sobre o desempenho de tarefas na área da restauração coletiva - compreendeu o desenvolvimento e a avaliação nutricional de ementas e a elaboração de fichas técnicas a partir de receitas comuns.

No que se refere ao estágio realizado na Clínica do Hospital St. Louis e na Clínica da Universidade Atlântica, é de destacar a familiarização com a dinâmica das consultas de nutrição, ou seja, o contacto com pacientes portadores de patologias específicas como a obesidade e o cancro, as consultas de perda de peso e a aprendizagem de estratégias a utilizar com pacientes reincidentes neste tipo de consulta, assim como o entender da importância do nutricionista no alcance de melhor rendimento físico em prova, pela otimização dos planos alimentares.

O estágio no CESOB contribuiu para o desenvolvimento das minhas capacidades de pesquisa, análise e escrita científica, capacidades decorrentes da realização de um conjunto de receitas saudáveis para crianças vegetarianas e vegetarianas estritas, até um ano de idade, assim como da realização de pesquisa de material de apoio à clínica universitária.

As aprendizagens consolidadas assim como as tarefas executadas durante a frequência destes estágios, além de contribuírem para melhorar as minhas competências a nível científico, permitiram a aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos.

Em suma, esta etapa será lembrada como um impacto positivo no meu percurso formativo, quer pela forma como fui integrada nos locais de estágio, bem como, pelos conhecimentos transmitidos pelos meus orientadores.

8. Referências Bibliográficas

Atlântica CESOB (maio, 2017). *Apresentação e Objetivos*. Obtido em <http://atlanticacesob.pt/>

Atlantica University Higher Institution (maio, 2017). *Clínica Universitária*. Obtido em <http://www.uatlantica.pt/index.php/clinica-universitaria-2/>

DGS. (2015). *Alimentação e Nutrição na Gravidez*. Obtido em https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444899925Alimentacaoenutricaoenagravidez.pdf

Direção da Qualidade Alimentar, & Continente, E. N. (2012). *Semáforo Nutricional*. Retrieved from www.hipersaudavel.continente.pt

FIPA. (2014). *Prevenir o Desperdício Alimentar*. Obtido em <http://www.fipa.pt/documentos/Desperdicio.pdf>

HLS (maio, 2017). *Hospital St. Louis - Clínica*. Obtido em <http://www.hslouis.pt/o-hsl/clinica/>

Jabs, J., & Devine, C. M. (2006). Time scarcity and food choices: An overview. *Appetite*, 47(2), 196–204. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.02.014>

Nutrialma (2013). *Nutrialma – Consultas e Serviço para empresas*. Obtido em: <http://www.nutrialma.com/consultas-nutricao.html>

World Health Organization (2016). *Obesity and overweight*. Obtido em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>