



Licenciatura em Ciências da Nutrição

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Elaborado por: Carlos Manuel Pereira Ramos

Aluno nº. 200490755

Orientador: Mestre João Joaquim Rodrigues da Silva Breda

Barcarena, Dezembro 2008

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Elaborado por: Carlos Manuel Pereira Ramos

Aluno nº. 200490755

Orientador: Mestre João Joaquim Rodrigues da Silva Breda

Barcarena, Dezembro 2008

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Índice

1. Introdução	4
2.1. Objectivos gerais.....	5
2.2. Objectivos específicos	5
3.Descrição do estágio	7
3.1. Orientação e Duração	7
Orientação do estágio.....	7
3.2. Caracterização do local de estágio	7
Direcção-Geral da Saúde – Divisão da Plataforma Contra a Obesidade	7
4. Actividades desenvolvidas – Direcção-Geral da Saúde	10
4.1 “Website” da Plataforma Contra a Obesidade	10
4.2. Palestras na Escola Secundária e no Cine-Teatro do Entrocamento sobre “Alimentação Escolar e Obesidade”	12
4.3. Expo Saúde Portugal 2008	13
4.4. Brigadas do “Movimento Energia Positiva”	14
4.5. Colégio Anadia.....	16
4.6. Fórum de Prevenção da Obesidade	17
4.7. Projecto “Mais Olhos que Barriga II”	17
4.8. Festivais de Verão – Parceria PCO/IPJ	18
4.9. RoadShow Praias do Movimento Energia Positiva – Plataforma Contra a Obesidade	19

4.10. Palestras sobre a “Roda dos Alimentos e Alimentação Saudável” nas escolas do 1º ciclo do Seixal.....	20
4.11. Visteon e Delphi – acções de rastreio e aconselhamento alimentar.....	20
5. Conclusões	22

LISTA DE ABREVIATURAS

DGS – Direcção-Geral da Saúde

IMC – Índice de Massa Corporal

IPJ – Instituto Português da Juventude

MEP – Movimento Energia Positiva

PCO – Plataforma Contra a Obesidade

UATLA – Universidade Atlântica

1. Introdução

O presente relatório descreve as actividades e projectos desenvolvidos no âmbito do estágio curricular do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, decorrido na área de Nutrição e Saúde Pública na Direcção-Geral da Saúde e no âmbito da Plataforma Contra a Obesidade.

2.1. Objectivos gerais

- Aplicar os conhecimentos adquiridos durante os 4 anos da licenciatura de Ciências da Nutrição;
- Contactar com a realidade do profissional de Nutrição, desenvolvendo e aperfeiçoando capacidades e conhecimentos práticos transmitidos durante as aulas teórico-práticas;
- Conhecer o funcionamento e organização da saúde na área da Saúde Pública e dos Cuidados Primários de Saúde;
- Desenvolver espírito de equipa realizando trabalhos de grupo inserido numa equipa multidisciplinar;
- Realizar um trabalho de investigação na área da promoção do marketing alimentar e seus efeitos na obesidade infantil intitulado “O Marketing Alimentar dirigido às crianças: efeitos e consequências”

2.2. Objectivos específicos

- Adquirir conhecimentos sobre o funcionamento de uma instituição pública (Ministério da Saúde – Direcção-Geral da Saúde) na promoção da saúde, em particular na promoção de estilos de vida saudáveis e na prevenção da obesidade (Divisão da Plataforma Contra a Obesidade);
- Acompanhar e participar nas actividades inerentes à PCO, sobretudo em actividades realizadas para a população em geral;
- Elaboração de conteúdos sobre a temática da nutrição para incluir no site da PCO;
- Gestão e actualização do site da PCO;

- Realização de palestras sobre alimentação saudável e actividade física em escolas do ensino básico e secundário, assim como, para a população geral;
- Organização de acções de rastreios em colaboração com entidades públicas e privadas, universidades e municípios

3.Descrição do estágio

3.1. Orientação e Duração

Orientação do estágio

A orientação durante o estágio esteve a cargo do Mestre João Breda, nutricionista e coordenador nacional da Plataforma Contra a Obesidade.

O estágio profissionalizante decorreu na Direcção-Geral da Saúde (DGS), Divisão da Plataforma Contra a Obesidade (Anexo 1), distribuído pela seguinte forma:

- 20 Horas semanais de segunda a quarta durante o período de 3 de Março a “7 de Junho
- 35 Horas semanais de segunda a sexta durante o período de 30 de Julho a 3 de Outubro

3.2. Caracterização do local de estágio

Direcção-Geral da Saúde – Divisão da Plataforma Contra a Obesidade

De acordo com o Decreto Regulamentar n.º 66/2007 de 29 de Maio, a DGS é um serviço central do Ministério da Saúde, integrado na administração directa do Estado, dotado de autonomia administrativa.

Tem como missão regulamentar, orientar e coordenar as actividades de promoção da saúde, prevenção da doença e definição das condições técnicas para adequada prestação de cuidados da saúde.

Tem como responsabilidades:

- Emitir orientações e desenvolver programas específicos em matéria de promoção e protecção da saúde e prevenção e controlo da doença;

- Emitir orientações e avaliar a prestação de cuidados de saúde nas redes hospitalar, de centros de saúde e unidades de saúde familiares e de cuidados continuados;
- Elaborar e difundir orientações para impulsionar o desenvolvimento da excelência na prestação de cuidados de saúde;
- Normalizar e definir critérios de boas práticas clínicas para o licenciamento de unidades prestadoras de cuidados de saúde, em articulação com a administração Central do Sistema de Saúde, I. P.;
- Coordenar e assegurar a vigilância epidemiológica a nível nacional e no quadro da organização internacional nesse domínio, bem como dos sistemas de alerta e resposta apropriada;
- Elaborar e divulgar estatísticas de saúde e promover o seu aperfeiçoamento contínuo.

A Divisão da Plataforma Contra a Obesidade, pertence à Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde, surge da necessidade do combate ao actual panorama nacional no que diz respeito à obesidade. A DPCO irá permitir a diminuição e prevenção de doenças crónicas, como a diabetes e as doenças cardiovasculares e conduzirá a ganhos na prevenção de outras doenças como o cancro e as doenças osteo-articulares. Uma vez que o sector da saúde não consegue isoladamente combater este problema a DPCO é uma medida estratégica, assumida politicamente a nível nacional, criando diversas parcerias e protocolos com a sociedade civil.

Tem como objectivos:

- Reduzir a incidência da pré-obesidade
- Reduzir a incidência da obesidade
- Diminuir a prevalência da obesidade e da pré-obesidade nas crianças e nos adolescentes;
- Diminuir a prevalência da obesidade e da pré-obesidade na população adulta

- Reduzir o número de recidivas dos obesos tratados

Como metas, e de acordo com a Carta Europeia de Luta Contra a Obesidade, deverá a PCO atingir nos próximos anos progresso visíveis na redução da obesidade nas crianças e nos jovens nos próximos 4 anos; contribuir para o controlo do crescimento da epidemia da obesidade até 2009; quantificar a incidência, prevalência e número de recidivas da pré-obesidade e obesidade em crianças e adolescentes e; quantificar a incidência, prevalência e número de recidivas da pré-obesidade e obesidade em adultos.

4. Actividades desenvolvidas – Direcção-Geral da Saúde

4.1 “Website” da Plataforma Contra a Obesidade

www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt

Um dos projectos estabelecidos pela DPCO foi o da criação de um site que abordasse a temática da obesidade nos mais variados níveis. Para tal, na criação deste foi necessário antes de o mesmo estar online a criação de conteúdos para o mesmo.

Desde o início do estágio em Março até ao dia 15 de Maio (data de lançamento do site) houve um período de preparação onde foram necessárias reuniões com a agência responsável pela criação, programação e parte gráfica do site para se estudar a melhor forma de apresentação dos conteúdos, o local certo dos mesmos, o aspecto gráfico do site e outros aspectos considerados relevantes.

Estabeleceram-se períodos de aprovação, edição e criação de conteúdos já criados mas também de novos conteúdos para serem inseridos no site.

Após o dia 15 de Maio, e já com o site online, este tem sido periodicamente actualizado, ficando da minha responsabilidade a edição do site e actualização com a aprovação prévia dos conteúdos da responsabilidade do Dr. João Breda.

Durante o período de estágio foram criadas novas notícias assim como novos textos que abordam os mais variados temas (alimentação saudável, actividade física, alimentação e desporto, dicas para combater a obesidade, glossário, ficha de alimentos, etc) dos quais alguns criados por mim. (Anexo 2)

Houve também, juntamente com a empresa responsável pela criação do site, a criação de várias propostas de newsletters. No fim de algumas discussões foi decidido que numa fase inicial iriam ser criadas duas, uma para o público em geral e outra para as crianças, ficando a parte gráfica das “*newsletters*” da responsabilidade dessa mesma empresa. Estas mesmas foram posteriormente aprovadas em reunião nas instalações da DGS. A periodicidade ainda não foi completamente decidida mas

numa primeira fase será mensal sendo que a data prevista para a primeira edição será Janeiro.

Outro dos projectos envolvidos no site é a criação de uma área pessoal, em que cada pessoa possa registar-se no site, funcionando este mesmo de uma forma mais dinâmica e personalizável. O utilizador vai ter a possibilidade de personalizar os conteúdos que quer ver no site e gerir os seus próprios menus. Também irá ter a possibilidade de registar a sua evolução relativamente ao seu peso, obtendo dicas para melhor a sua saúde. Este projecto encontra-se ainda em fase de desenvolvimento por parte da empresa responsável pela criação do site estando previsto a sua colocação online a partir de Janeiro.

Por fim, encontra-se em desenvolvimento o site dos profissionais desde Julho e deverá estar online no primeiro trimestre de 2009.

Foram já estabelecidos a estrutura geral do mesmo, como a criação de menus. Também foram já pré-definidos alguns conteúdos que numa fase inicial irão estar no site, e posteriormente irá trabalhar-se na criação de uma “*newsletter*” dirigida aos profissionais de saúde.

À semelhança do site institucional e do Clube do V-Boy o site dos profissionais vai ter uma área de registo para os utilizadores personalizarem os conteúdos que querem ver na Home Page de forma a poderem filtrar o que lhes interessa uma vez que o interesse por determinados materiais muda consoante a área e profissão do profissional de saúde, facilitando assim o processo de consulta e partilha. Vai servir também como um meio de divulgação de eventos da área da Obesidade realizados quer pela PCO quer por outras entidades nacionais e internacionais, também vai ser uma ferramenta útil para a divulgação de trabalhos feitos pelos profissionais, uma vez que actualmente a divulgação de trabalhos de investigação é ainda uma tarefa complicada e por fim irá ter um fórum onde os profissionais poderão debater e divulgar os mais variados assuntos que se considerem pertinentes. Por fim, existirá um Fórum onde se espera a participação dos membros com o principal objectivo da troca de experiências e divulgação de conhecimentos esperando tornar-se numa

ferramenta bastante útil juntando de forma virtual profissionais de saúde dos vários pontos do país.

Resumindo, na fase final do projecto o site da DPCO irá ser constituído pelas seguintes partes:

- Um site institucional, com a possibilidade de os utilizadores registarem e personalizarem a sua própria navegação e subscreverem a newsletter dirigida ao público em geral;
- Um microsite “Obesidade Infantil” com conteúdos exclusivamente direccionados para a obesidade infantil de forma a educadores e familiares possam esclarecer as suas dúvidas em como prevenir/controlar o excesso de peso e obesidade nas suas crianças;
- Um microsite “O Clube do V-Boy” direccionado a um público mais jovem – as crianças – onde de forma divertida possam jogar e aprender ao mesmo tempo. Este site irá conter um pré-registo (com o consentimento informado dos encarregados de educação) onde poderão escolher um *nickname* e entrarem no Planeta “Energia Positiva”. Além do registo, também receberão uma newsletter de carácter infantil;
- Um microsite para os profissionais, que à semelhança do site institucional e de “O Clube do V-Boy” irá permitir aos utilizadores registarem-se e acederem a conteúdos direccionados a profissionais de saúde para combaterem a obesidade de forma mais eficaz e informada. Igualmente terão acesso a uma newsletter.

4.2. Palestras na Escola Secundária e no Cine-Teatro do Entrocamento sobre “Alimentação Escolar e Obesidade”

No dia 10 de Março de 2008 o centro de saúde do Entrocamento através da realização da semana da Saúde na Escola Secundária do Entrocamento solicitou ao Dr. João Breda a sua participação nessa mesma semana para realizar uma palestra

aos alunos do 7º e 12º ano sobre “Alimentação Escolar e Obesidade”. Por incompatibilidade de agenda foi solicitado a minha participação e a da estagiária Ana Bragança, da licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, para o representarmos.

A primeira sessão, realizada às 17h serviu para comentarmos os resultados de uns inquéritos realizados por parte dos alunos do 12º ano no âmbito da cadeira “Área de Projecto” para perceberem a situação actual dos alunos da Escola Secundária do Entroncamento no que diz respeito aos seus estilos de vida. Para isso os alunos seleccionaram uma amostra que fosse representativa de todos os anos da escola. Os seus objectivos principais era o de classificarem os alunos segundo a escala de IMC adaptada às crianças e verificarem se existem estilos de vida saudáveis questionando quantas vezes por semana comiam sopa, fruta, assim como a quantidade diária de actividade física extracurricular, o meio de transporte preferencial para se deslocarem de casa-escola-casa, etc. Foi também apresentado por mim e pela colega Ana Bragança uma apresentação sobre a “Roda dos Alimentos” e “Alimentação Saudável” (Anexo 3).

A segunda sessão (Anexo 4) foi realizada às 21h no Cine-Teatro do Entroncamento. Foi uma sessão de acesso livre e para isso todos os habitantes do Entroncamento foram convidados via rádio, jornal local e por convite dirigidos a todos os encarregados de educação das duas escolas secundárias do Entroncamento.

Durante a sessão foram dados a conhecer a situação actual da Obesidade em Portugal e no resto do Mundo assim de forma a sensibilizar as pessoas para este problema. Explicou-se em que consistia a obesidade e posteriormente deu-se a conhecer a situação evolutiva dos refeitórios das escolas públicas. No fim da sessão houve um momento para debate para que os participantes pudessem colocar as suas dúvidas.

4.3. Expo Saúde Portugal 2008

A Expo Saúde Portugal 2008 decorreu entre os dias 10 a 13 de Abril na Cordoaria em Belém. O seu principal objectivo foi o da promoção da saúde dos portugueses através de várias acções de informação e sensibilização.

Das mais variadas actividades que os visitantes tinham, uma delas era o stand da Plataforma Contra a Obesidade – Movimento Energia Positiva, onde as pessoas puderam quer ver a peça de teatro “A História Fantástica do V-boy” quer entre os intervalos participarem nos rastreios de Obesidade realizados pela DGS.

O recrutamento estando ao meu encargo, foi o de obter o mínimo de pessoas por dia e por turno, estando os dias divididos em dois (manhã e tarde). Os voluntários foram alunos desde o 1º ao 4º ano da Licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica. Já durante a acção, tive como função auxiliar os voluntários assim como prestar auxílio nos rastreios.

No local dispúnhamos de estadiómetros para a medição da estatura, de uma balança de bioimpedância (Tanita) para a medição da composição corporal (IMC e Percentagem de Massa Gorda) e fitas métricas para a medição do perímetro abdominal.

Depois das medições, os participantes eram aconselhados de acordo os seus resultados, sobretudo os que apresentavam excesso de peso e/ou obesidade. Motivando-os a adoptarem estilos de vida saudáveis, quer praticando mais actividade física quer a realizarem uma alimentação saudável e equilibrada. Eram dados aos participantes matérias informativos nomeadamente a brochura da DPCO e publicações da DGS sobre alimentação saudável (Princípios para uma alimentação saudável; Gorduras; O Sal; Frutos, Legumes e Hortalíças).

4.4. Brigadas do “Movimento Energia Positiva”

No dia 20 de Maio de 2008 inserido nas acções da DPCO decorreu no centro da cidade do Porto e Lisboa as Brigadas do Movimento Energia Positiva. Esta acção

contou com a participação de voluntários que andaram por zonas de grande afluência na cidade a distribuir testemunhos elaborados pela DPCO (Anexo 5) transmitindo mensagens positivas sobre a adopção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente uma alimentação equilibrada e o incentivo da actividade física como uma prática diária.

Para que os voluntários (aproximadamente 50 pessoas por cidade) transmitissem as ideias de forma correcta no dia 19 de Maio houve uma formação em Lisboa e no Porto para os voluntários.

A formação que decorreu em Lisboa, foi realizada pela Dra. Célia Félix do departamento de Marketing da Galp Energia e por mim, representando a Plataforma Contra a Obesidade (Anexo 6). Na formação foi explicado o porquê da celebração de um protocolo do Ministério da Saúde com a Galp Energia, no que consistia a Plataforma Contra a Obesidade e quais os objectivos do Movimento Energia Positiva. Também foram sensibilizados para a actual situação da Obesidade quer em Portugal, quer no Mundo e foram dadas dicas e técnicas de motivação aos voluntários de como deveriam abordar as pessoas na rua de forma positiva, cordial e sobretudo motivadora.

Já relativamente ao próprio dia das Brigadas do Movimento Energia Positiva o percurso deu-se na seguinte ordem:

- 09h00 – Concentração da Brigada na Av. da República, junto ao Campo Pequeno.
- 09h20-10h00 – Partida da Brigada no Jardim junto à Praça de Touros do Campo Pequeno
- 10h30-11h00 – Rotunda da Praça do Saldanha
- 11h30-12h00 – Marquês de Pombal (na parte debaixo do Parque Eduardo VII)
- 12h30-13h00 – Restauradores
- 13h30-14h30 – Rossio
- 16h00-17h00 – Chiado

- 17h00-18h00 – Rua Augusta
- 18h00-19h00 – Praça do Comércio

No terreno a minha função foi a de supervisionar pelos voluntários, prestando auxílio sempre que tal fosse necessário; ajudando por exemplo a responder a determinadas questões feitas pelas pessoas relativamente a dúvidas de Nutrição.

4.5. Colégio Clunny - Anadia

No dia 18 de Junho de 2008 foi realizada acções de sensibilização sobre “Alimentação Saudável” aos alunos do colégio Clunny em Anadia a pedido do mesmo.

Esta acção contou com a minha participação e com a estagiária Sara Lopes do 4º ano da Licenciatura do Curso de Ciências da Nutrição sendo que o nosso público-alvo compreendia alunos do 1º ciclo até ao 10º ano. Contudo, e uma vez que se trata de públicos com graus de maturidade e necessidades diferentes foram realizadas várias sessões: a primeira às 9h da manhã foi dirigida para os alunos do 1º ciclo; a segunda às 10h30 da manhã para os alunos do 2º ciclo; e por fim a terceira às 11h30 da manhã para os alunos do 7º, 8º e 10º ano. Cada sessão durou aproximadamente 1h. (Anexos 7, 8)

Houve também durante a tarde uma sessão dirigida aos auxiliares de todo o colégio com os temas: “Higiene e Segurança Alimentar”; “Alimentação Saudável” e “Ementas Saudáveis” (Anexo 9). Esta sessão teve uma duração de aproximadamente duas horas estando dividida em duas partes. Uma primeira realizada por mim e pela estagiária Sara Lopes abordando os 3 temas propostos. A segunda parte serviu para tirarem as dúvidas e debaterem alguns temas. Também foi proposto às auxiliares um exercício prático para elaborarem uma ementa mais variada e saudável tendo como base uma ementa do próprio colégio datada de Fevereiro de 2008.

4.6. Fórum de Prevenção da Obesidade

O Fórum de Prevenção da Obesidade, iniciativa promovida pelo Conselho Científico da PCO, realizou-se nos dias 20 e 21 de Junho de 2008. Este evento teve como objectivo promover a troca de experiências e divulgação de trabalhos científicos e projectos de intervenção abordando os mais variados temas relacionados com a Obesidade. Contou com a participação de representante das áreas de Nutrição de todas as ARS de Portugal Continental assim como as Regiões Administrativas dos Arquipélagos da Madeira e Açores. Foram dados a conhecer a todos os participantes os projectos já realizados assim como o sucesso que estes tiveram.

Antes do evento, tive como funções a divulgação do evento através do site da DPCO através da inserção de notícias. Também foi necessário criar fichas de inscrições quer para os interessados em participar no evento, quer para os profissionais de saúde que quisessem submeter uma candidatura para a apresentação de posters. Estas mesmas fichas foram colocadas online.

Este evento foi realizado no Auditório do Hospital Júlio de Matos e para tal, com a ajuda da estagiária Rita Castanho Guimarães ficamos responsáveis da organização do local, ou seja, dos contactos com os patrocinadores, do local para o secretariado, os posters e para os stands dos patrocinadores, assim como outros pormenores técnicos de menor importância. Também foi necessário o recrutamento de duas pessoas para ajudarem no secretariado, contando para isso como a participação das alunas do 4º ano da licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, Carme Raventos e Vera Benevenuto.

4.7. Projecto “Mais Olhos que Barriga II”

O Projecto “Mais Olhos que Barriga” é um estudo exploratório sobre as preferências alimentares na Infância e encontra-se actualmente na segunda fase sendo da responsabilidade do Centro de Investigação Multidisciplinar em Psicologia da Saúde do Instituto Superior Egas Moniz.

Durante o período de Maio a Junho de 2008 participei na investigação auxiliando na recolha de dados em duas escolas do 1º ciclo da freguesia de Telheiras, concelho de Lisboa. Era explicado às crianças a forma como deviam preencher a ficha e prestava auxílio no preenchimento sempre que qualquer dúvida surgisse. (Anexo 10)

4.8. Festivais de Verão – Parceria PCO/IPJ

No âmbito de uma parceria entre a DPCO e o IPJ e por este último patrocinar alguns dos festivais de Verão de 2008 foi pedido o apoio da PCO-DGS a sua colaboração para que durante os eventos fosse possível estarem presentes no stand do IPJ para realizarem rastreios de Obesidade e sensibilizarem as pessoas a adoptarem estilos de vida saudáveis.

As datas dos festivais de Verão foram:

- Super Rock Super Bock, no Porto – 4 a 5 de Julho
- Super Rock Super Bock, em Lisboa – 19 e 20 de Julho
- Festival Delta Tejo, Lisboa – 18 a 20 de Julho
- Sudoeste TMN, Zambujeira do Mar – 7 a 10 de Agosto
- Sagres Surf Festival, Sagres – 14 e 15 de Agosto

Para o festival Super Rock Super Bock no Porto, e uma vez que o IPJ apenas oferecia como contrapartida o “livre-trânsito” para o festival e da parte da DGS também era impossível fornecerem qualquer tipo de transportes a alternativa ocorrida foi a de contactar a Associação de Estudantes da Faculdade de Nutrição e Alimentação da

Universidade do Porto (AEFCNAUP) para arranjam estudantes que pudessem estar no festival. O material usado durante essa edição do festival foi gentilmente cedido pela Faculdade de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto a pedido da AEFCNAUP.

Nos quatro seguintes festivais os voluntários recrutados foram estudantes entre o 1º e 4º ano da licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica.

De salientar que dos quatro últimos festivais e apesar de haver voluntários para essas 4 edições apenas o Festival Delta Tejo contou com a participação da PCO pelas seguintes razões:

- No festival Sudoeste TMN a participação da PCO teve que ser anulada por sobreposição de eventos. No fim-de-semana 9 e 10 de Agosto a PCO teve o Road Show Praias pelo que teve de por impossibilidade de materiais disponíveis para o Sudoeste TMN anular a sua participação;
- No festival Sagres Surf Festival a anulação deveu-se à ausência de matérias disponíveis. Estando a DGS sediada em Lisboa e o festival realizar-se em Sagres foi pedido aos centros de saúde do Algarve se seria possível disponibilizarem material de rastreios que pudessem fornecer mas a resposta foi negativa levando desta vez também à anulação da participação da PCO nesse evento. Mais uma vez, a sobreposição de agenda com o Road Show Praias foi também um impedimento para que a PCO pudesse fornecer materiais.

4.9. RoadShow Praias do Movimento Energia Positiva – Plataforma Contra a Obesidade

O “Roadshow” do Movimento Energia Positiva arrancou na Praia da Rocha, em Portimão, durante os dias 1, 2 e 3 de Agosto e durante todo o mês percorreu de norte a sul algumas das praias mais frequentadas durante o Verão.

Com esta iniciativa, a organização do Movimento Energia Positiva, visou sensibilizar os veraneantes para a necessidade de adopção de estilos de vida mais saudáveis, através de uma alimentação equilibrada e da prática regular de actividade física.

Os participantes tiveram a oportunidade de realizar diversas actividades, como, por exemplo, aulas de *yoga* e *tai-chi*, prancha de surf mecânica e volei de praia. Ainda lhes foi proporcionado o acesso a um lounge bar e a um mini-consultório.

No dia 30 de Agosto o “RoadShow” teve lugar na Praia do Meco, onde participei juntamente com a nutricionista Eulália Cardoso e a estagiária Carme Raventos da UATLA no mini-consultório realizando medições da composição corporal e aconselhamento alimentar.

4.10. Palestras sobre a “Roda dos Alimentos e Alimentação Saudável” nas escolas do 1º ciclo do Seixal

Inserido nas actividades “Seixal Saudável” da Câmara Municipal do Seixal, no dia 20 de Outubro juntamente com a estagiária Rita Castanho foram realizadas em duas escolas do ensino básico, a alunos do primeiro e segundo ano, uma palestra sobre a Roda dos Alimentos e sobre “Como ser saudável?” (Anexo 7).

4.11. Visteon e Delphi – acções de rastreio e aconselhamento alimentar

Durante o meu estágio foram vários os pedidos de várias instituições a pedir a colaboração da DPCO em diversos projectos e actividades. A Visteon e a Delphi, ambas empresas do ramo automóvel são exemplo disso.

No dia 15 de Junho, a Visteon organizou um open-day para os funcionários e seus familiares com várias actividades realizadas durante a tarde. A Gertal, uma das organizadores, pediu a colaboração à DPCO e em resposta ao pedido, eu juntamente com a estagiária Sara Lopes da UATLA estivemos no local a realizar acções de rastreios e aconselhamento alimentar a todos os convidados do evento interessados em participar.

Situação semelhante foi com a Delphi no dia 21 de Outubro durante todo o dia. Foi pedida a colaboração da DPCO para a Semana para a Segurança e Saúde que iria decorrer na fábrica. Eu e a estagiária Rita Castanho estivemos no local a realizar rastreios e aconselhamento alimentar, distribuindo aos participantes a Roda dos Alimentos e um Folheto sobre alimentação saudável e actividade física da autoria da DPCO.

5. Conclusões

Com o meu estágio desenvolvido na DGS-DPCO permitiu-me o desenvolvimento das minhas capacidades em diversos níveis. Ao trabalhar na área da Nutrição e Saúde Pública ajudou-me a ter uma melhor perspectiva do problema público que hoje enfrentamos com a obesidade e as reais necessidades que são precisas na sociedade civil para colmatar este problema.

Penso que tive uma participação activa e realizei todos os projectos que me foram propostos no início do estágio, mas para além de ter contribuído com o meu trabalho na DGS-DPCO, o inverso foi significativamente mais importante. Durante o meu estágio várias pessoas contribuíram para a minha aprendizagem assim como os diversos projectos em que estive envolvido.

A minha participação nas diversas reuniões sobre os diferentes projectos da DPCO foram excelentes ocasiões para contactar com uma equipa composta por diversos profissionais de diferentes áreas e aperfeiçoar as minhas capacidades de trabalhar numa equipa multidisciplinar, característica fundamental para um nutricionista. A minha capacidade de gestão e organização de projectos também evoluiu positivamente.

O facto de também me ter sido dado a oportunidade em participar em palestras realizadas quer para a população infanto-juvenil quer para o público em geral ajudou-me mais uma vez a aprofundar os meus conhecimentos sobre o que de facto a população conhece e desconhece relativamente à melhor forma de ter um estilo de vida saudável, nomeadamente na nutrição e actividade física, mas também perceber quais as melhores formas de se abordar diferentes grupos etários.

Assim, o estágio na DGS será para mim importante no futuro ao ter adquirido novas competências mas também pela possibilidade de ter posto em prática os conhecimentos adquiridos ao longo dos 4 anos da licenciatura de Ciências da Nutrição.

Para finalizar resta apenas concluir que toda a minha experiência como estagiário na DGS teve como resultado uma melhor compreensão do papel de um nutricionista na sociedade, da sua enorme responsabilidade assim como o seu dever.