

ANEXO I

(Folhas de Sumários)

Aluno: Filipa Abreu

 Instituição/Serviço: Centro de Estudos, Sociedade, Organizações e Bem-Estar (CESO)

Orientador: _____

Outubro de 2016 a Janeiro de 2017

Dia/Horas Rubrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>2/10/2017</u> Dia ___ h às ___ horas <u>5h30</u> Orientador: <u>Anna Valente</u> Aluno: <u>Filipa Abreu</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Leitura do protocolo de estudo; • Pesquisa científica e de intervenções para elaboração dos métodos de avaliação do registo alimentar; • Início da elaboração do registo alimentar 32h.
<u>3/10/2017</u> Dia ___ h às ___ horas <u>6h</u> Orientador: <u>Anna Valente</u> Aluno: <u>Filipa Abreu</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa científica; • Elaboração do recall; • Revisão do registo alimentar 32h.
<u>9/10/2017</u> Dia ___ h às ___ horas <u>7h</u> Orientador: <u>Anna Valente</u> Aluno: <u>Filipa Abreu</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Finalização do registo alimentar 32h; • Pesquisa de artigos científicos.
<u>16/10/2017</u> Dia ___ h às ___ horas <u>9h30</u> Orientador: <u>Anna Valente</u> Aluno: <u>Filipa Abreu</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa sobre neoplasia gástrica.

Dias / Horas Rubrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>17/10/2017</p> <p>Das ___ h às ___ horas 10h</p> <p>Orientador <u>Anna Valente</u></p> <p>Aluno <u>Filipe Abreu</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa sobre nutrição no cancro • Realização de material informativo
<p>18/10/2017</p> <p>Das ___ h às ___ horas 2h</p> <p>Orientador <u>Anna Valente</u></p> <p>Aluno <u>Filipe Abreu</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continuação da elaboração de material informativo sobre a neoplasia gástrica
<p>20/10/2017</p> <p>Das 9 h às 13 horas</p> <p>Orientador <u>Anna Valente</u></p> <p>Aluno <u>Filipe Abreu</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Curso sobre "Conceitos modernos em nutrição clínica"
<p>23/10/2017</p> <p>Das ___ h às ___ horas 9h</p> <p>Orientador <u>Anna Valente</u></p> <p>Aluno <u>Filipe Abreu</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusão das atas tipo para neoplasia gástrica
<p>24/10/2017</p> <p>Das ___ h às ___ horas 3h</p> <p>Orientador <u>Anna Valente</u></p> <p>Aluno <u>Filipe Abreu</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa de artigos científicos sobre toxicidade da quimioterapia

Dias / Horas	
--------------	--

Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>30/10/2017</u> Dia ___ h de ___ horas 3h30 Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa sobre cancro pancreático e esofágico
<p><u>31/10/2017</u> Dia ___ h de ___ horas 6h Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptação de dietas tipo para cancro pancreático e esofágico
<p><u>6/11/2017</u> Dia ___ h de ___ horas 3h Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa de artigos científicos
<p><u>7/11/2017</u> Dia ___ h de ___ horas 3h Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Colheção do material didático desenvolvido até então e adaptação do mesmo a formatos maiores
<p><u>13/11/2017</u> Dia ___ h de ___ horas 6h Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de planos alimentares tipo adequado a pacientes que estão a perder peso • Elaboração de receitas alternativas de bolachas

Das (horas)	Sumário
<p><u>14/11/2017</u> Rúbrica Orientador / Aluno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participação no IV encontro de unidade

Dia ___ h de ___ horas 8h30 Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipe Abreu</u>	Coordenação funcional do diabetes (UCFD): ACES Loures Oeiras; ACES Oeste sul; Hospital Beatriz e Ângelo - Assistir a consultas no âmbito oncológico
<u>20/11/2017</u> Dia ___ h de ___ horas 7h Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipe Abreu</u>	- Cálculo dos macronutrientes de bolachas - Realização de receitas de bolachas adaptadas para diabéticos
<u>21/11/2017</u> Dia ___ h de ___ horas 7h Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipe Abreu</u>	- Elaboração do relatório de estágio - Assistir a consultas no âmbito oncológico
<u>23/11/2017</u> Dia ___ h de ___ horas 7h Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipe Abreu</u>	- Correção do material elaborado
<u>28/11/2017</u> Dia ___ h de ___ horas 8h Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipe Abreu</u>	- Realização de alterações nas receitas das bolachas a nível organoleptico - Assistir a consultas
Dias / horas Rubrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>5/12/2017</u> Dia ___ h de ___ horas 3h	- Assistir a consultas

Orientador _____ Aluno <u>Filipa Abreu</u>	
<u>23/12/2017</u> Das ____ h às ____ horas <u>3h</u> Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Correção de material elaborado • elaboração de receitas de salgados adaptados a diabéticos
<u>28/12/2017</u> Das ____ h às ____ horas <u>4h</u> Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Cálculo de macronutrientes
<u>29/12/2017</u> Das ____ h às ____ horas <u>4h</u> Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa de artigos científicos sobre cancro da mama
<u>30/12/2017</u> Das ____ h às ____ horas <u>3h</u> Orientador <u>Anna Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa de folhetos informativos sobre cancro da mama

Dias / Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<u>4/1/2018</u> Das ____ h às ____ horas <u>7h</u> Orientador <u>Anna Valente</u> <u>Filipa Abreu</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de folhetos sobre cancro da mama

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II

8º Semestre

Ano Letivo 2017-2018

Aluno: Filipa Maria Abreu

Instituição/Serviço: Centro de Estudos Sociedade Organizações e Bem-Estar

Orientador: Professora Doutora Ana Valente

Março a Junho de 2018

Dias/Horas	Sumário
<p>Rúbrica Orientador / Aluno</p> <p><u>1, 2 / 2018</u> Das <u>10</u> h às <u>12</u> horas ^{2h}</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>- Elaboração de sugestões de receitas de acompanhamento, prato principal e sobremesas</p>
<p><u>2, 2 / 2018</u> Das <u>10</u> h às <u>18</u> horas ^{7h30}</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>- Elaboração de fichas técnicas</p>
<p><u>6, 2 / 2018</u> Das <u>14</u> h às <u>17</u> horas ^{3h}</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>- Elaboração de fichas técnicas</p>
<p><u>15, 2 / 2018</u> Das <u>11</u> h às <u>12h</u> horas</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>- Participação na reunião sobre o programa operacional APHC na Câmara Municipal de Oeiras</p>

Dias / Horas	Sumário
<p>19/ 2 / 2018 2h Das 11 h às 13 horas</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Rispa Abreu</u></p>	<p>→ Elaboração de fichas técnicas</p>
<p>23/ 2 / 2018 30min Das 14h às 15 horas</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Rispa Abreu</u></p>	<p>→ Correção das fichas técnicas realizadas até então</p>
<p>26/ 2 / 2018 7h30 Das 10 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Rispa Abreu</u></p>	<p>→ Preparação da formação sobre "Armazenamento e Alimentação Saudável"</p>
<p>28/ 2 / 2018 4h Das 14 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Rispa Abreu</u></p>	<p>→ Continuação da preparação da formação</p>

Dias (Horas) Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>1/3/2018</u> 1h Das <u>10</u> h às <u>11</u> horas</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Rita Azevê</u></p>	<p>-> Correção e conclusão do power point a apresentar na formação</p>
<p><u>2/3/2018</u> Das <u>10</u> h às <u>13</u> horas</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Rita Azevê</u></p>	<p>-> Formação sobre "Alimentação saudável" no âmbito de questões corporativas e questões</p>
<p><u>16/3/2018</u> 2h30 Das <u>9</u> h às <u>11h30</u> horas</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Rita Azevê</u></p>	<p>-> Elaboração de fichas técnicas</p>
<p><u>22/3/2018</u> 4h Das <u>9</u> h às <u>13</u> horas</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Rita Azevê</u></p>	<p>-> Elaboração do folheto de Azeite e Hb10</p>

Dias / Horas	Sumário
<p>27/ 3 /2018 3h30 Das 10 h às 13h30 Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Frispa Abreu</u></p>	<p>→ Preparação da formação → Formação de "Armazenamento e Alimentação Saudável" no Centro Social Paroquial de Nova Orlós</p>
<p>29/ 3 /2018 3h Das 9 h às 12 horas Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Frispa Abreu</u></p>	<p>→ Colação do feijoto de Abril</p>
<p>31/ 3 /2018 4h30 Das 9 h às 12h30 Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Frispa Abreu</u></p>	<p>→ Continuação da elaboração do feijoto de Maio → Elaboração do feijoto de junho</p>
<p>4/ 4 /2018 1h Das 10 h às 11 horas Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Frispa Abreu</u></p>	<p>→ Elaboração de pichas técnicas</p>

Dias, Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>13/4/2018 6h Das 9 h às 15h horas</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>→ Realização de folheto de julho e alterações dos folhetos anteriores</p>
<p>20/4/2018 2h Das 10 h às 12 horas</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>→ Continuação da elaboração do folheto de julho</p>
<p>28/5/2018 1h30 Das 18 h às 19h30 horas</p> <p>Orientador <u>Ana Valente</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>→ Elaboração de prelas técnicas</p>
<p>____/____/____ Das ____ h às ____ horas</p> <p>Orientador _____ Aluno _____</p>	

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II

5º Semestre

Ano Letivo 2017-2018

Aluno: Filipa Maria Abreu

Instituição/Serviço: Hospital Beatriz Ângelo

Orientador: Aristide Sousa Velho

Março a Junho de 2018

Dia(s) / Horas	Sumário
<p>28/1/2018 4h Das 10 h às 14 horas</p> <p>Orientador <u>Susana Velho</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>→ Elaboração de um guia de alimentação para doentes oncológicos</p>
<p>10/2/2018 3h Das 14 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>Susana Velho</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>→ Continuação da elaboração do guia de alimentação para doentes oncológicos</p>
<p>14/2/2018 4h Das 9 h às 13 horas</p> <p>Orientador <u>Susana Velho</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>→ Realização das alterações necessárias do guia de alimentação</p>
<p>22/2/2018 4h Das 9 h às 13 horas</p> <p>Orientador <u>Susana Velho</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>→ Realização das alterações necessárias do guia de alimentação</p> <p>→ Pesquisa de diários semanais de alimentação</p>

Dia / Horas	Sumário
<p>23 / 2 / 2018 4h Das 9 h às 13 horas</p> <p>Orientador <u>Sônia Valho</u> Aluno <u>Filipe Abreu</u></p>	<p>→ Elaboração de um diário semanal de alimentação e exercício físico.</p>
<p>6 / 3 / 2018 Das 9h às 13 horas</p> <p>Orientador <u>Sônia Valho</u> Aluno <u>Filipe Abreu</u></p>	<p>→ Assistir à reunião semanal da equipe multidisciplinar para discussão do tratamento de doentes oncológicos cabeça e pescoço</p> <p>→ Acompanhamento da ronda pelas plantas (medicina integrada) para monitorização da alimentação dos doentes</p> <p>→ Assistir a consultas de nutrição clínica no âmbito oncológico</p>
<p>7 / 3 / 2018 Das 9 h às 13 horas</p> <p>Orientador <u>Sônia Valho</u> Aluno <u>Filipe Abreu</u></p>	<p>→ Estudo dos dietas hospitalares aplicadas no HBA</p> <p>→ Assistir a consultas de nutrição no âmbito oncológico e do consulto da unidade da dor</p>
<p>8 / 3 / 2018 Das 9 h às 15 horas</p> <p>Orientador <u>Sônia Valho</u> Aluno <u>Filipe Abreu</u></p>	<p>→ Assistir a consultas de nutrição em nefrologia</p>

Dia / Horas	Sumário
<p>12/ 3 / 2018</p> <p>Dias 9 h às 10h30horas</p> <p>Orientador <u>Silvia Velho</u></p> <p>Aluno <u>Filippo Adriano</u></p>	<p>- Assistir a consultas de nutrição</p> <p>- Monitorização de pacientes em internamento</p>
<p>13/ 3 / 2018</p> <p>Dias 9 h às 10h30horas</p> <p>Orientador <u>Silvia Velho</u></p> <p>Aluno <u>Filippo Adriano</u></p>	<p>- Monitorização de pacientes em internamento (medicina interna cto 3.1 e 3.3)</p> <p>- Assistir a consultas de nutrição oncológicas</p>
<p>14/ 3 / 2018</p> <p>Dias 9 h às 10h30horas</p> <p>Orientador <u>Silvia Velho</u></p> <p>Aluno <u>Filippo Adriano</u></p>	<p>- Monitorização de pacientes em internamento (medicina interna cto 3.1 e 3.3)</p> <p>- Elaboração de ficha de cálculo</p> <p>- Assistir e desl consultas de nutrição do unidade de OR</p>
<p>15/ 3 / 2018</p> <p>Dias 9 h às 10h30horas</p> <p>Orientador <u>Silvia Velho</u></p> <p>Aluno <u>Filippo Adriano</u></p>	<p>- Monitorização de pacientes em internamento (medicina interna cto 3.1 e 3.3)</p> <p>- Elaboração de registos</p>

Dias / Horas Rubrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>19/3/2018</p> <p>Dias 9 h às 16h30horas</p> <p>Orientador <u>Sónia Velho</u></p> <p>Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>- Assistir a consultas de nutrição geral</p> <p>- Monitorização de pacientes em internamento (medicina interna ob 3.1 e psiquiatria)</p> <p>- Elaboração de registos</p>
<p>20/3/2018</p> <p>Dias 9h às 16h30horas</p> <p>Orientador <u>Sónia Velho</u></p> <p>Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>- Assistir à reunião semanal multidisciplinar para discussão do tratamento de doentes oncológicos cabeça e pescoço</p> <p>- Monitorização de doentes em internamento (medicina interna ob 3.1 e 3.3) e respetiva elaboração de registos</p> <p>- Assistir a consultas de nutrição oncológica</p>
<p>21/3/2018</p> <p>Dias 9 h às 16h30horas</p> <p>Orientador <u>Sónia Velho</u></p> <p>Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>- Monitorização de doentes em internamento (medicina interna ob 3.1) e respetiva elaboração dos registos</p> <p>- Realização de consultas da unidade de dor</p>
<p>22/3/2018</p> <p>Dias 9 h às 16h30horas</p> <p>Orientador <u>Sónia Velho</u></p> <p>Aluno <u>Filipa Abreu</u></p>	<p>- Monitorização dos pacientes em internamento (medicina interna ob 3.1 e 3.4) e respetiva elaboração dos registos</p> <p>- Assistir a consultas de nutrição em nefrologia</p> <p>- Acompanhamento da verificação do checklist à chegada do UBA</p>

Data / Horas Rubrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>3, 4 / 2018</p> <p>Das 9 h às 16h30 horas</p> <p>Orientador <u>Sérgio Velho</u></p> <p>Aluno <u>Rispa Abreu</u></p>	<p>-> Assistir a consultas de nutrição geral</p> <p>-> Avaliação de 1ª vez a pacientes em internamento (medicina interna ob 3.1 e 3.3) e respetiva elaboração dos registos</p> <p>-> Acompanhamento da verificação dos bilches na cozinha</p>
<p>3, 4 / 2018</p> <p>Das 8h30 às 16h30 horas</p> <p>Orientador <u>Sérgio Velho</u></p> <p>Aluno <u>Rispa Abreu</u></p>	<p>-> Avaliação de 1ª vez e monitorização a pacientes em internamento (medicina interna ob 3.1 e 3.3) e respetiva elaboração dos registos</p> <p>-> Assistir a consultas de nutrição oncológica</p>
<p>3, 4 / 2018</p> <p>Das 9 h às 12 horas</p> <p>Orientador <u>Sérgio Velho</u></p> <p>Aluno <u>Rispa Abreu</u></p>	<p>-> Pesquisa bibliográfica</p> <p>-> Elaboração do pré-projeto</p>
<p>4, 4 / 2018</p> <p>Das 9 h às 16h30 horas</p> <p>Orientador <u>Sérgio Velho</u></p> <p>Aluno <u>Rispa Abreu</u></p>	<p>-> Avaliação de 1ª vez e monitorização a pacientes em internamento (medicina interna ob 3.1 e 3.3) e respetiva elaboração dos registos</p> <p>-> Assistir a consultas de nutrição da unidade de dor</p>

Dias / Horas Húbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>12/ 4 /2018 Das 9 h às 16h30horas Orientador <u>Sérgio Volko</u> Aluno <u>Filipe Abreu</u></p>	<p>→ Avaliação de peso e monitorização de pacientes em internamento (medicina interna ala 3-1 e 3-3) → Monitorização dos alimentos de alguns pacientes de internamento → Discussão e elaboração do projeto → Assistir a consultas de nutrição pela cirurgia</p>
<p>16/ 4 /2018 Das 9 h às 16h30horas Orientador <u>Sérgio Volko</u> Aluno <u>Filipe Abreu</u></p>	<p>→ Avaliações de peso e monitorização de pacientes em internamento (medicina interna ala 2-2, 4-3 e infectologia; cirurgia geral ala 2-1) e respetivos registos</p>
<p>17/ 4 /2018 Das 9h às 16h30horas Orientador <u>Sérgio Volko</u> Aluno <u>Filipe Abreu</u></p>	<p>→ Monitorização de pacientes em internamento (medicina interna ala 3-1, 3-3 e 4-3) e elaboração dos registos → Assistir a consultas de nutrição em oncologia</p>
<p>18/ 4 /2018 Das 9 h às 16h30horas Orientador <u>Sérgio Volko</u> Aluno <u>Filipe Abreu</u></p>	<p>→ Monitorização dos pequenos-almoços do internamento → Assistir a consultas de nutrição em oncologia → Def. consultas de nutrição do unidade do dia</p>

Data / Horas Rubrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>19/ 4 / 2018</p> <p>Das 9 h às 16h30horas</p> <p>Orientador <u>Sônia Velho</u></p> <p>Aluno <u>Elisa Azeu</u></p>	<p>- Monitorização de pacientes em internamento e avaliação de 1ª vez (medicina interna a/c 3.1 e 3.3) e elaboração dos registos</p> <p>- Assistir a consultas de nutrição no UIC/2º g</p> <p>- Realização de ensino sobre dieta hipolipídica</p> <p>- Realizar 1 consulta de nutrição em oncologia</p>
<p>23/ 6 / 2018</p> <p>Das 9 h às 16h30horas</p> <p>Orientador <u>Sônia Velho</u></p> <p>Aluno <u>Elisa Azeu</u></p>	<p>- Avaliação de 1ª vez de doentes em internamento (medicina interna a/c 4.2) e elaboração dos respectivos registos</p> <p>- Pesquisa bibliográfica</p> <p>- Elaboração do projeto</p>
<p>24/ 6 / 2018</p> <p>Das 14h15 às 16h30horas</p> <p>Orientador <u>Sônia Velho</u></p> <p>Aluno <u>Elisa Azeu</u></p>	<p>- Assistir à reunião semanal multidisciplinar para discussão do tratamento de doentes oncológicos cobeco e pescoço</p> <p>- Avaliação de 1ª vez e monitorização dos pacientes em internamento e respectivos registos</p> <p>- Assistir a de/ consultas de nutrição oncológica</p>
<p>26/ 4 / 2018</p> <p>Das 9 h às 16h30horas</p> <p>Orientador <u>Sônia Velho</u></p> <p>Aluno <u>Elisa Azeu</u></p>	<p>- Avaliação de 1ª vez e monitorização de doentes em internamento (medicina interna a/c 3.1, 3.2 e 3.3) e elaboração dos respectivos registos</p> <p>- Assistir a consultas de nutrição em doentes nefrológica.</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>30/4/2018</u> Das <u>8h30</u> às <u>16h30</u> horas Orientador <u>Sérvio Velho</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u>	→ Avaliações de 1ª vez de doentes em internamento (medicina interna: 3.2; 4.2; 4.1; 2.3) e elaboração dos respetivos registos
<u>2/5/2018</u> Das <u>9 h</u> às <u>16h30</u> horas Orientador <u>Sérvio Velho</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u>	→ Avaliação de 1ª vez e monitorização de doentes em internamento e elaboração dos respetivos registos → Atendi consultas de nutrição do unidade do dor
<u>3/5/2018</u> Das <u>9 h</u> às <u>16h30</u> horas Orientador <u>Sérvio Velho</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u>	→ Avaliação de 1ª vez e monitorização de doentes em internamento e elaboração dos respetivos registos. → Assisti e dei consultas de nutrição de nefrologia
<u>7/5/2018</u> Das <u>9 h</u> às <u>16h30</u> horas Orientador <u>Sérvio Velho</u> Aluno <u>Filipa Abreu</u>	→ Avaliação de 1ª vez e monitorizações de doentes em internamento e elaboração dos respetivos registos → Assisti e dei consultas de nutrição geral → Monitorização dos baches no colégeno

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>8, 5, 2018</p> <p>Das 8h às 16h30 horas</p> <p>Orientador <u>Sérvio Volko</u></p> <p>Aluno <u>Ricardo Abreu</u></p>	<p>- Avaliação de 1ª vez e monitorizações de doentes em internamento e elaboração dos respetivos registos</p> <p>- Pesquisa bibliográfica sobre hipertriglicéidemia familiar e dietoterapia</p> <p>- Assistência de consultas de nutrição em oncologia</p>
<p>9, 5, 2018</p> <p>Das 4 h às 16h30 horas</p> <p>Orientador <u>Sérvio Volko</u></p> <p>Aluno <u>Ricardo Abreu</u></p>	<p>- de consultas de nutrição da unidade do doente.</p>
<p>10, 5, 2018</p> <p>Das 9 h às 16h30 horas</p> <p>Orientador <u>Sérvio Volko</u></p> <p>Aluno <u>Ricardo Abreu</u></p>	<p>- Avaliação de 1ª vez e monitorizações de doentes em internamento e elaboração dos respetivos registos</p> <p>- Assistência consultas de nutrição em nefrologia.</p>
<p>____/____/____</p> <p>Das ____ h às ____ horas</p> <p>Orientador _____</p> <p>Aluno _____</p>	

ANEXO II

(Material Informativo para o projeto desenvolvido no
HBA em colaboração com o CESOB)

Diarreia

O QUE FAZER

- ◇ Aumente a ingestão de líquidos
- ◇ Realize várias refeições de menor quantidade, em vez de 3 grandes
- ◇ Evite alimentos ricos em gordura
- ◇ Evite alimentos com muita fibra
- ◇ Evite leite e produtos que contenham lactose, assim como cafeína e bebidas com gás

Diarreia

ALIMENTOS QUE AJUDAM

- ◇ Fruta Cozida e /ou Assada
- ◇ Banana
- ◇ Bebidas para Desportistas
- ◇ Cereais sem Fibra
- ◇ Arroz Cozido
- ◇ Creme de Cenoura
- ◇ Carne Magra ou Peixe Cozido
- ◇ Pão Branco

Diarreia

PLANO TIPO

PEQUENO-ALMOÇO:

- ◇ 1 Copo de Sumo de Laranja (filtrado)
- ◇ 1 Pão Branco Torrado
- ◇ 1 Colher de Chá de Geleia
- ◇ 1 Ovo

MEIO DA MANHÃ:

- ◇ Papas de Arroz (160mL de água + 30g de farinha + 1 colher de chá de mel)

ALMOÇO:

- ◇ Creme de Cenoura
- ◇ 6 Colheres de Sopa de Arroz branco cozido
- ◇ 1 bife de peru grelhado
- ◇ 1 Maçã Assada

Diarreia

PLANO TIPO

LANCHE 1:

- ◇ 1 Pão Branco Torrado
- ◇ 1 Colher de Chá de Geleia

LANCHE 2:

- ◇ Fatia de Bolo de Maçã e Canela

JANTAR:

- ◇ Creme de Cenoura
- ◇ Frango Cozido OU Pescada Cozida
- ◇ 1 Batata Cozida
- ◇ 1 Pera

CEIA:

- ◇ 1 Banana
- ◇ 3 Bolachas de Arroz

Diarreia

SUGESTÃO DE RECEITA

BOLO DE MAÇÃ E CANELA

Ingredientes:

- ◇ 4 Maçãs descascadas e sem caroço
- ◇ 2 Colheres de sopa de manteiga sem sal
- ◇ 3 ovos
- ◇ 1 Colher de sopa de fermento em pó
- ◇ 4 Colheres de adoçante
- ◇ 2 Cháv. de farinha de arroz

Diarreia

Preparação:

- ◇ Corte as maçãs em cubinhos e reserve. À parte, bata as claras em castelo e reserve;
- ◇ Noutro recipiente, bata as gemas com o açúcar até formar um creme homogéneo;
- ◇ Junte a farinha de arroz e bata. Coloque o fermento e misture;
- ◇ Junte as maçãs e as claras, envolvendo cuidadosamente;
- ◇ Leve ao forno quente por 30 min. Retire e cubra com canela, deixe arrefecer e sirva.

Obstipação

O QUE FAZER

- ◇ Aumente a ingestão de água
- ◇ Ingira uma bebida morna ao acordar
- ◇ Aumente a ingestão de verduras
- ◇ Consuma a fruta crua e com casca, sempre que possível
- ◇ Opte por cereais integrais, ricos em fibra
- ◇ Faça algum exercício físico diário

Obstipação

ALIMENTOS QUE AJUDAM

- ◇ Maçã, Pera, Uva, Ameixa, Morango, Abacaxi, Kiwi e Figo
- ◇ Sumos Naturais de Laranja, Tangerina, Abacaxi e Maracujá
- ◇ Pão, Bolachas e Tostas Integrais
- ◇ Feijão Verde, Nabijas, Couves, Curgete, Agrião, Repolho, Brócolos, Aipo, Nabo, Beringela
- ◇ Cereais Integrais
- ◇ Leguminosas (ex.: feijão, fava, grão de bico)

Obstipação

PLANO TIPO

PEQUENO-ALMOÇO:

- ◇ Papas de Aveia
- ◇ Sumo natural (ex.: maçã e cenoura)

MEIO DA MANHÃ:

- ◇ Salada de Fruta
- ◇ ½ Pão de Centeio com Queijo

ALMOÇO:

- ◇ Sopa de Grão com Espinafres
- ◇ Hambúrguer de Frango
- ◇ Massa Integral
- ◇ Salada (agrião, tomate, pepino e milho)
- ◇ 1 Kiwi

Obstipação

PLANO TIPO

LANCHE:

- ◇ 1 Iogurte Sólido Natural + Cereais Integrais

JANTAR:

- ◇ Sopa de Grão e Espinafres
- ◇ Cavala ou Pescada Grelhada / Assada
- ◇ Puré de Brócolos e Couve-Flor
- ◇ Feijão Verde
- ◇ Maçã

CEIA:

- ◇ 3 Tostas Integrais
- ◇ ½ Abacate Esmagado

Obstipação

SUGESTÃO DE RECEITA

PAPAS DE AVEIA

Ingredientes:

- ◇ 1 Cháv. Almoçadeira de Leite Meio-Gordo
- ◇ 30 g de Flocos de Aveia
- ◇ Raspa de Limão
- ◇ 1 Ovo
- ◇ Canela a Gosto
- ◇ 1 Peça de Fruta

NOTA: Esta receita também é adequada para aftas e alterações do apetite

Obstipação

Preparação:

- ◇ Num tacho coloque o leite, os flocos de aveia e o limão;
- ◇ Deixe cozer, mexendo sempre, até atingir uma textura mais consistente;
- ◇ Coloque o ovo e mexa bem. Continue a mexer até obter a consistência de papa;
- ◇ No fim, polvilhe com canela e coloque a fruta.

Náuseas



O QUE FAZER

- ◇ Opte por alimentos leves
 - ◇ Realize várias refeições de menor quantidade cada
 - ◇ Evite alimentos com muita gordura, excesso de temperos ou muito doces
 - ◇ Beba líquidos durante o dia, mas evite à refeição
 - ◇ Evite alimentos quentes
 - ◇ Se tiver náuseas ao acordar, coma alimentos com pouco sabor e/ou cheiro (ex.: tostas, cereais, pão torrado)
- 

Náuseas



ALIMENTOS QUE AJUDAM

- ◇ Iogurte Magro
 - ◇ Carne ou Peixe Cozidos
 - ◇ Bolachas de Água e Sal
 - ◇ Arroz, Batata Cozida/Puré
 - ◇ Sumos de Fruta
 - ◇ Banana, Maçã e Pera s/ Casca
 - ◇ Caldo de Legumes
 - ◇ Pão Torrado
 - ◇ Gelatina
- 

Náuseas



PLANO TIPO

PEQUENO-ALMOÇO:

- ◇ 1 Cháv. de Leite Magro
- ◇ 1 Pão de Mistura Torrado
- ◇ 2 Fatias de Queijo Magro
- ◇ 1 Pera

MEIO DA MANHÃ:

- ◇ Papas tipo *Cerelac* com Puré de Maçã

ALMOÇO:

- ◇ Sopa de Legumes
 - ◇ Wrap integral de Frango
 - ◇ Legumes Cozidos
 - ◇ Maçã
- 

Náuseas



PLANO TIPO

LANCHE:

- ◇ Papa com Iogurte Magro, 1 Banana Grande e 5 Bolachas Maria

JANTAR:

- ◇ Sopa de Legumes
- ◇ 1 Posta de Bacalhau
- ◇ Brócolos Cozidos
- ◇ Batata Cozida
- ◇ 1 Taça de Gelatina

CEIA:

- ◇ Iogurte Líquido Magro
- 

Náuseas

SUGESTÃO DE RECEITA WRAP INTEGRAL DE FRANGO

Ingredientes:

- ◇ 2 Unidades de Wrap Integral
- ◇ 1 Colher de Sopa Rasa de Requeijão Light
- ◇ 4 Folhas de Alface
- ◇ ½ Cháv. de Chá de Cenoura Ralada Crua
- ◇ ½ Cháv. de Chá de Peito de Frango Cozido, Desfiado e Temperado
- ◇ 1 Ovo

NOTA: Adequa-se também a vômitos e prisão de ventre

Náuseas

Preparação:

- ◇ Em cada wrap espalhe o requeijão, coloque 2 folhas de alface, metade da cenoura, metade do frango desfiado e metade do ovo;
- ◇ Enrole com cuidado, corte ao meio e prenda, se necessário, com a ajuda de um palito;
- ◇ Siga o mesmo processo para a outra unidade de wrap.

Vômitos

O QUE FAZER

- ◇ Enquanto estiver a vomitar, não force a alimentação
- ◇ Realize várias refeições de menos quantidade cada
- ◇ Ingira pequenas quantidades de líquidos claros (ex.: água, chá, caldos)
- ◇ Quando conseguir beber os líquidos claros sem vomitar, introduza líquidos mais compostos ou refeições ligeiras
- ◇ Evite alimentos ricos em gordura, temperos ou muito doces

Vômitos

ALIMENTOS QUE AJUDAM

- ◇ Carne Magra Cozida ou Grelhada
- ◇ Sumo de Frutas Coado
- ◇ Banana, Maçã e Pera sem Casca
- ◇ Pão Torrado
- ◇ Caldo de Legumes

Vómitos

PLANO TIPO

PEQUENO-ALMOÇO:

- ◇ 1 Pão Torrado
- ◇ 1 Copo de Sumo de Maçã

MEIO DA MANHÃ:

- ◇ 1 Taça de Gelatina preparada com fruta

ALMOÇO:

- ◇ Caldo de Legumes com Frango Cozido
- ◇ Banana

Vómitos

PLANO TIPO

LANCHE:

- ◇ 1 Pão Torrado

JANTAR:

- ◇ Caldo de Legumes com Pescada Cozida
- ◇ Pera Cozida

CEIA:

- ◇ Tisanas (ex. cidreira e camomila)
- ◇ 2 Tortitas de Milho

Vómitos

SUGESTÃO DE RECEITA

SUMO DE MAÇÃ

Ingredientes:

- ◇ 200 mL de água de coco ou água normal
- ◇ 1 Maçã Sem Casca
- ◇ 1 Colher de Mel

NOTA: Adequa-se também a náuseas e aftas

Vómitos

Preparação:

- ◇ Bata os ingredientes no liquidificador;
- ◇ Coe e sirva.

Alteração do Paladar

O QUE FAZER

- ◇ Retire os alimentos cujo sabor e/ou cheiro lhe seja desagradável
- ◇ Utilize ervas aromáticas na preparação dos alimentos
- ◇ Evite consumir alimentos quentes
- ◇ Evite reaquecer os alimentos, pois pode intensificar o sabor

Alteração do Paladar

ALIMENTOS QUE AJUDAM

- ◇ Fruta Fresca
- ◇ Ervas Aromáticas
- ◇ Gotinhas de Limão com Água
- ◇ Chá de Gengibre

DICAS

- ◇ Utilize talhares de plástico, caso tenha um sabor metálico na boca
- ◇ Lave a boca antes e depois das refeições (use uma escova macia para crianças)

Alteração do Paladar

PLANO TIPO

PEQUENO-ALMOÇO:

- ◇ 1 Cháv. de Leite Magro
- ◇ 1 Pão Integral
- ◇ Requeijão Magro
- ◇ 1 Fruta, a gosto

MEIO DA MANHÃ:

- ◇ Salada de Fruta
- ◇ 2 Marinheiras ou 3 Tortitas de Arroz

ALMOÇO:

- ◇ Creme de Ervilha
- ◇ Frango com Ervas Aromáticas
- ◇ 3 Colheres de Arroz c/ Feijão
- ◇ Uvas

Alteração do Paladar

PLANO TIPO

LANCHE:

- ◇ Iogurte Natural (tipo skyr) + 1 Tangerina + 5 Uvas

JANTAR:

- ◇ Creme de Ervilhas
- ◇ 1 Posta de Bacalhau C/ Crosta de Ervas Aromáticas e Broa
- ◇ 1 Batata no Forno e Espinafres

CEIA:

- ◇ Uvas

Alteração do Paladar

SUGESTÃO DE RECEITA

FRANGO COM ERVAS AROMÁTICAS

Ingredientes:

- ◇ 1 Frango
- ◇ 4 Dentes de Alho
- ◇ 1 Colher de Chá de Manjeriçã
- ◇ 1 Colher de Chá de Orégãos
- ◇ 1 Colher de Chá de Tomilho
- ◇ 1 Colher de Sobremesa de Raspa de Limão
- ◇ Salsa q.b.
- ◇ 1 Copo de água
- ◇ 1 Fio de Azeite

Alteração do Paladar

Preparação:

- ◇ Misture todos os ingredientes, exceto o frango, até forma uma pasta homogénea;
- ◇ Cubra o frango com a pasta, incluindo o espaço entre a pele e a carne. Deixe marinar;
- ◇ Leve ao forno, pré-aquecido, por 40 min a 180°C. Se ficar sem molho, coloque um pouco de água.

Perda de Peso

O QUE FAZER

- ◇ Não espere ter fome para comer, respeite o horário das refeições;
- ◇ Faça 5 a 6 refeições por dia;
- ◇ Opte por alimentos ricos em energia e proteína;
- ◇ Escolha alimentos que sejam da sua preferência;
- ◇ Se não tiver apetite, escolha batidos/sumos ou sopas;
- ◇ O período noturno é igualmente vantajoso para comer.

Perda de Peso

ALIMENTOS QUE AJUDAM

- ◇ Batidos
- ◇ Pão
- ◇ Arroz, Massa, Batata
- ◇ Carne e Peixe
- ◇ Leguminosas
- ◇ Produtos Lácteos
- ◇ Dica: Coloque mais batata e leguminosas na sopa

Perda de Peso

PLANO TIPO

PEQUENO-ALMOÇO:

- ◇ Batido de Banana e Aveia
- ◇ 1 Pão de Mistura
- ◇ 1 Ovo

MEIO DA MANHÃ:

- ◇ Papa Láctea tipo *Cerelac*
- ◇ 1 Pera

ALMOÇO:

- ◇ Sopa de Feijão Verde com Arroz
- ◇ Massa Espiral
- ◇ Courgette, Alho Francês e Cogumelos Salteados
- ◇ Peito de Peru

Perda de Peso

PLANO TIPO

LANCHE:

- ◇ Iogurte com Cereais
- ◇ Pão de Mistura
- ◇ 2 Fatias de Queijo

JANTAR:

- ◇ Sopa de Feijão Verde com Arroz
- ◇ Feijão Frade
- ◇ 1 Lata de Atum

CEIA:

- ◇ Papa de Iogurte, Banana e Bolacha Maria

Perda de Peso

SUGESTÃO DE RECEITA

BATIDO DE BANANA E AVEIA

Ingredientes:

- ◇ 200 mL de Leite Meio Gordo
- ◇ 1 Banana Grande
- ◇ 3 Colheres de Sopa de Farelo de Aveia
- ◇ 1 Colher de Sopa de Mel

Perda de Peso

Preparação:

- ◇ Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem;
- ◇ Se quiser, pode deixar o mel para o final.

Aftas



O QUE FAZER

- ◇ Opte por alimentos moles e fáceis de mastigar, evitando os alimentos duros e secos
- ◇ Prefira alimentos à temperatura ambiente
- ◇ Evite alimentos irritantes, como os picantes e os ácidos
- ◇ Coma pedaços pequenos
- ◇ Ingira água durante e nos intervalos das refeições (utilize uma palhinha)



Aftas



ALIMENTOS QUE AJUDAM

- ◇ Carne Picada
- ◇ Receitas com ovos ou leguminosas
- ◇ Batidos
- ◇ Iogurtes
- ◇ Papas
- ◇ Vegetais e Fruta Cozida/Purés
- ◇ Sopa
- ◇ Gelatina



Aftas



PLANO TIPO

PEQUENO-ALMOÇO:

- ◇ Papas de Aveia com Fruta

MEIO DA MANHÃ:

- ◇ Iogurte Batido com Puré de Fruta

ALMOÇO:

- ◇ Creme de Feijão Vermelho
- ◇ Empadão de Peixe e Couve-Flor
- ◇ Maçã Cozida



Aftas



PLANO TIPO

LANCHE:

- ◇ Batido de Banana e Aveia

JANTAR:

- ◇ Creme de Feijão Vermelho
- ◇ Esparguete à Bolonhesa
- ◇ Gelatina

CEIA:

- ◇ Iogurte Líquido



Aftas



SUGESTÃO DE RECEITA

CREME DE FEIJÃO VERMELHO (6 PORÇÕES)

Ingredientes:

- ◇ 800 g de feijão vermelho (previamente cozido)
 - ◇ 1 Alho Francês
 - ◇ 1 Cebola
 - ◇ 4 Batatas
 - ◇ 1,5 L de Água
 - ◇ 2 Cháv. de Café de Arroz
 - ◇ Sal q.b.
 - ◇ Azeite q.b.
- 

Aftas



Preparação:

- ◇ Corte os legumes e coloque-os ao lume com a água e o sal;
 - ◇ Deixe os legumes cozerem e adicione o feijão;
 - ◇ Quando estiver tudo cozido, triture a sopa até ficar puré;
 - ◇ Junte o arroz e deixe cozer;
 - ◇ Desligue o lume e adicione um fio de azeite.
- 

ANEXO III

(Questionário das 24 horas anteriores e
Diário alimentar 72 horas)

Questionário das 24h anteriores



Instruções do Recall 24h – USDA Multiple Pass Method

1º - Listagem rápida dos alimentos e bebidas consumidas no dia anterior

2º - Fazer perguntas que questionem o entrevistado em relação à omissão de alimentos frequentes

- Molhos
- Condimentos e temperos (ex.: azeite)
- Caldos industrializados (ex.: Knorr)
- Refrigerantes e/ou sumos
- Doces e/ou aperitivos
- Adição de açúcar e/ou adoçantes

3º - Horário em que cada alimento foi consumido, detalhando o local e a refeição (ex.: almoço)

4º - Solicitar ao entrevistador que descreva, com detalhe, os alimentos e/ou bebidas e a sua quantidade, revendo as informações sobre o horário e a refeição

5º - Revisão de tudo o que se apontou e sondagem de alimentos que possam ter sido omitidos, bem como de suplementação alimentar

Registo Alimentar



Registo Alimentar 72h

O registo seguinte é um diário da sua alimentação durante 3 dias, pelo que se pede que leia com atenção a informação que se segue e esclareça quaisquer dúvidas antes do início do registo.

- ◆ **PREENCHA CORRETAMENTE O CABEÇALHO DE TODAS AS FOLHAS.** Anote o dia da semana e a data correspondentes ao dia em questão;
- ◆ **DESCREVA E QUANTIFIQUE TUDO O QUE INGERIR** durante 72h (3 dias), incluindo o que consumir no intervalo entre as refeições e a água. Sendo 1 dia de fim de semana e os restantes 2 dias de semana;
- ◆ **NÃO FAÇA ALTERAÇÕES DO QUE COME HABITUALMENTE.** Mantenha os hábitos alimentares, pois só assim se consegue obter informações fidedignas;
- ◆ **REGISTE A HORA** de início da refeição;
- ◆ **COLOQUE A DESIGNAÇÃO DA REFEIÇÃO E LOCAL** consumo da mesma (ex.: casa, restaurante...);
- ◆ **PARA A QUANTIFICAÇÃO, PESE OS ALIMENTOS**, sempre que possível. Caso não consiga proceder à pesagem, utilize as medidas caseiras fornecidas em anexo;
- ◆ Indique se o alimento foi pesado cru ou cozinhado;
- ◆ **FAÇA AS ANOTAÇÕES LOGO DEPOIS DO CONSUMO**, não as deixando para o fim do dia. Caso realize a refeição fora de casa, opte por levar consigo a folha de registo e preencha-a logo depois de comer;
- ◆ **FORNEÇA O MAIOR NÚMERO DE INFORMAÇÃO POSSÍVEL:**
 - ❖ Discrimine as características dos alimentos e/ou bebidas (ex.: leite meio gordo);
 - ❖ Descreva não só os alimentos e bebidas, mas também o prato e a sua forma de confeção, sempre que se aplicar (ex.: cozido, frito...);
 - ❖ Em receitas compostas ou sopas, escreva os alimentos utilizados para a sua preparação, respetivo modo de confeção e para quantas pessoas foi a receita.
- ◆ **CASO TOME ALGUM SUPLEMENTO ALIMENTAR, FAÇA TAMBÉM O SEU REGISTO DIÁRIO**, na folha “Registo de Suplementos”;
- ◆ **EM CASO DE DÚVIDAS**, contacte os contactos fornecidos em rodapé.

Registo de Suplementos Alimentares

Nome: _____	Código: _____
-------------	---------------

Dia: _____ Dia da Semana: _____

Suplemento	Descrição	Dosagem

ANEXO IV

(Planos Alimentares tipo e Receitas de Batidos)

Plano Alimentar

NOTAS GERAIS:

- ◆ Todas as opções abaixo fornecidas, podem ser adaptadas a alimentos de sua preferência;
- ◆ Para conseguir uma ingestão adequada consuma:
 - ❖ Pelo menos 6 colheres de sopa de arroz/massa ou 2 batatas cozidas ou em puré;
 - ❖ Pelo menos 100g de carne ou 150 g de peixe;
 - ❖ Na sopa, reforce o azeite e a batata;
- ◆ Ingira 1 L – 1,5 L de água por dia;
- ◆ Caso não consiga alimentar-se com a sopa + prato + sobremesa, opte por colocar a carne/peixe na sopa;
- ◆ Pratique atividade física;
- ◆ Para esclarecimento de qualquer dúvida, contacte a sua nutricionista.

SEGUNDA-FEIRA

Pequeno-Almoço:

- ◆ Batido de Banana e Aveia (ver mais receitas em anexo)
- ◆ 1 Pão de Mistura
- ◆ 1 Ovo cozido e/ou Mexido

Meio da Manhã:

- ◆ Papa láctea, tipo *Cerelac*
- ◆ 1 Pera madura (ou outra fruta a gosto)

Almoço:

- ◆ Sopa de Feijão Verde com Arroz
- ◆ Massa espiral
- ◆ Courgette, alho francês e cogumelos salteados
- ◆ Peito de peru grelhado
- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Lanche:

- ◆ Idêntico aos pequenos-almoços

Jantar:

- ◆ Sopa igual ao almoço
- ◆ Arroz de peixe
- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Ceia:

- ◆ Idêntico ao meio da manhã

TERÇA-FEIRA**Pequeno-Almoço:**

- ◆ 4 Colheres de Sopa de Quark ou Iogurte Natural ou Skyr
- ◆ 1 Kiwi
- ◆ 1 Laranja
- ◆ 1 Colher de Sopa de Granola (ver exemplo de receita em anexo)
- ◆ 1 Colher de Sopa de Mel

Meio da Manhã:

- ◆ Batido de fruta (1 copo de sumo de laranja + 1 banana + 1 colher de sopa de flocos de aveia. Preparação: bata tudo e está pronto a consumir) (ver mais receitas em anexo)

Almoço:

- ◆ Sopa de Feijão Verde com Arroz
- ◆ Empadão de Carne
- ◆ Salada de tomate e milho
- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Lanche:

- ◆ Idêntico aos pequenos-almoços

Jantar:

- ◆ Sopa igual ao almoço
- ◆ Abrótea com batata doce e cenoura no forno (sugestão: fazer uma pasta de alho, azeite, sal e alecrim para colocar por cima da batata)
- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Ceia:

- ◆ Idêntico ao meio da manhã

QUARTA-FEIRA

Pequeno-Almoço:

- ◆ 1 Tigela de papas de Aveia com Fruta (Receita em anexo) (nota: caso não goste de aveia, pode substituir por quinoa ou por 1 pão de mistura)

Meio da Manhã:

- ◆ 1 Iogurte (pode ser batido com fruta ou ter fruta em pedaços)
- ◆ 3 Tortitas de Arroz

Almoço:

- ◆ Sopa de Grão com massinhas
- ◆ Filete de peixe
- ◆ Arroz de Feijão
- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Lanche:

- ◆ Idêntico ao pequeno-almoço

Jantar:

- ◆ Sopa igual ao almoço
- ◆ Frango com massa
- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Ceia:

- ◆ Idêntico ao meio da manhã

QUINTA-FEIRA

Pequeno-Almoço:

- ◆ Panquecas (1 ovo grande + 3 colheres de sopa de aveia + 2 colheres de sopa de iogurte de um sabor a gosto + 1 colher de chá de azeite. Preparação: bater tudo e colocar a massa numa frigideira antiaderente, tapada até cozinhar) (nota: a aveia pode ser substituída por 2 colheres de sopa de farinha de arroz + 1 de farinha de trigo)
 - ❖ Toppings para panquecas: Queijo e fiambre OU fruta + iogurte + frutos secos OU puré de fruta
- ◆ 1 Chávena de leite meio gordo
- ◆ Se não utilizou fruta como topping, adicione 1 peça de fruta

Meio da Manhã:

- ◆ 1 Iogurte sólido com 3 colheres de sopa de muesli e/ou mistura de sementes para pequeno-almoço e/ou outros cereais a gosto

Almoço:

- ◆ Sopa de Grão com Massinhas
- ◆ Empadão de Pescada, cenoura e brócolos
- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Lanche:

- ◆ Idêntico aos pequenos-almoços

Jantar:

- ◆ Sopa igual ao almoço
- ◆ Arroz de aves
- ◆ Salada com agrião, tomate e pepino
- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Ceia:

- ◆ Idêntico ao meio da manhã

SEXTA-FEIRA

Pequeno-Almoço:

- ◆ Papa de aveia *overnight* (1 iogurte natural meio gordo + 1 medida, *utilize o copo do iogurte*, de leite meio gordo + 1 medida de flocos de aveia finos + ½ banana madura + canela a gosto. Preparação: no dia anterior, junte todos os ingredientes, mexa e reserve no frigorífico. Está pronto a consumir no dia seguinte) (nota: coloque fruta a gosto por cima)

Meio da Manhã:

- ◆ 1 Peça de fruta
- ◆ Frutos secos (sem adição de óleos, sal, mel ou açúcar)

Almoço:

- ◆ Creme de Ervilhas
- ◆ Esparguete à bolonhesa (pode adicionar feijão, cogumelos ou outro legume)



- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Lanche:

- ◆ Idênticos aos pequenos-almoços

Jantar:

- ◆ Sopa igual ao almoço
- ◆ Atum + Feijão frade + Batata cozida + 1 Ovo cozido
- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Ceia:

- ◆ Idêntico ao meio da manhã

SÁBADO**Pequeno-Almoço:**

- ◆ 1 Chávena de leite meio gordo
- ◆ 1 Colher de mel (opcional)
- ◆ 1 Pão de centeio ou de mistura com manteiga e/ou queijo e/ou fiambre

- ◆ 1 Pera (ou outra fruta a gosto)

Meio da Manhã:

- ◆ Papa de iogurte com banana e 5 bolachas Maria

Almoço:

- ◆ Creme de Ervilhas
- ◆ Red Fish cozido com batata cozida e couve-flor
- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Lanche:

- ◆ Idêntico aos pequenos-almoços

Jantar:

- ◆ Sopa igual ao almoço
- ◆ Beringela/Courgette recheada com legumes e carne picada ou frango desfiado
- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Ceia:

- ◆ Idêntico com o meio da manhã

**DOMINGO:****Pequeno-Almoço:**

- ◆ 1 Iogurte líquido + ½ Chávena de leite meio gordo + 2 Colheres de farinha de arroz + 1 Banana + 2 Amêndoas trituradas
- ◆ ½ Pão de Centeio ou de mistura
- ◆ 1 Ovo cozido e/ou mexido

Meio da Manhã:

- ◆ 3 Colheres de Quark ou Iogurte Natural ou Skyr
- ◆ 1 Laranja
- ◆ Granola ou cereais não açucarados
- ◆ Canela a gosto

Almoço:

- ◆ Sopa de legumes
- ◆ Hambúrguer com arroz de cenoura
- ◆ Legumes salteados
- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Lanche:

- ◆ Idêntico aos pequenos-almoços

Jantar:

- ◆ Sopa igual ao almoço
- ◆ Massinha de bacalhau
- ◆ 1 Peça de fruta ao natural ou cozida

Ceia:

- ◆ Idêntico ao meio da manhã

Receitas de Batidos

BATIDO DE BANANA E GÉRMEN DE TRIGO

Ingredientes:

- ◆ 135 mL de leite meio gordo OU bebida vegetal (ex.: bebida de soja, bebida de arroz, bebida de amêndoa)
- ◆ ½ Banana
- ◆ 2 Colheres de Sopa de Gérmen de trigo
- ◆ 1 Colher de Sobremesa de mel

Lípidos

3
g

H.C.

42
g

Proteína

11
g

Energia

248
kcal

BATIDO DE BANANA E AVEIA

Ingredientes:

- ◆ 200 mL de Leite Meio Gordo OU bebida vegetal (ex.: bebida de soja, bebida de arroz, bebida de amêndoa)
- ◆ 1 Banana Grande
- ◆ 3 Colheres de Sopa de Farelo de Aveia
- ◆ 1 Colher de Sopa de Mel

Lípidos

6
g

H.C.

73
g

Proteína

14
g

Energia

414
kcal

BATIDO PROTEICO

Ingredientes:

- ◆ 200 mL de leite meio gordo
- ◆ 3 Colheres de sopa de leite em pó meio gordo
- ◆ 1 Pera
- ◆ 5 Amêndoas trituradas OU 1 Colher de Óleo de Coco
- ◆ 1 Colher de mel

Lípidos

21
g

H.C.

47
g

Proteína

20
g

Energia

450
kcal

BATIDO TROPICAL

Ingredientes:

- ◆ 1 Iogurte Sólido Natural
- ◆ 1 Medida (utilize o copo do iogurte) de leite meio gordo OU bebida vegetal (ex.: bebida de soja, bebida de arroz, bebida de amêndoa)
- ◆ 2 Colheres de Sopa de Farinha de Coco
- ◆ 1 Kiwi
- ◆ ½ Manga

Lípidos

7
g

H.C.

51
g

Proteína

15
g

Energia

348
kcal

BATIDO DE BANANA

Ingredientes:

- ◆ 1 Iogurte Líquido, morango ou outro sabor a gosto
- ◆ ½ Chávena de Leite meio gordo
- ◆ 2 Colheres de Farinha de arroz
- ◆ 1 Banana
- ◆ 3 Amêndoas trituradas ou Óleo de Coco

Lípidos

10
g

H.C.

58
g

Proteína

14
g

Energia

388
kcal

BATIDO DE MAÇÃ E PERA

Ingredientes:

- ◆ 200 mL de leite meio gordo
- ◆ 1 Maçã cozida ou assada
- ◆ 1 Pera cozida ou assada
- ◆ 2 ½ Colheres de sopa de farinha de trigo

<i>Lípidos</i>	<i>H.C.</i>	<i>Proteína</i>	<i>Energia</i>
4 g	52 g	9 g	295 kcal

BATIDO DE MAÇÃ E TÂMARAS

Ingredientes:

- ◆ 200 mL de leite meio gordo
- ◆ 1 Maçã (pode ser cozida ou assada)
- ◆ 2 Avelãs + 4 Amêndoas (ou outro fruto seco) OU Óleo de Coco
- ◆ 2 Tâmaras
- ◆ Canela, a gosto

<i>Lípidos</i>	<i>H.C.</i>	<i>Proteína</i>	<i>Energia</i>
7 g	33 g	8 g	234 kcal

BATIDO DE BANANA E CACAU

Ingredientes:

- ◆ 125 mL de leite meio gordo
- ◆ ½ Banana
- ◆ 20 g de *Cerelac* arroz
- ◆ 1 Colher de sopa de cacau

<i>Lípidos</i>	<i>H.C.</i>	<i>Proteína</i>	<i>Energia</i>
4 g	37 g	8 g	234 kcal

BATIDO DE MAÇÃ E BOLACHA MARIA

Ingredientes:

- ◆ 200 mL de leite meio gordo
- ◆ 1 Maçã
- ◆ 4 Bolachas Maria

Lípidos

7
g

H.C.

43
g

Proteína

10
g

Energia

269
kcal

Receitas de Batidos – Diabéticos

BATIDO DE FRUTOS VERMELHOS E AVEIA

Ingredientes:

- 125 mL de Leite Meio Gordo
- 1 Iogurte Natural não açucarado
- 60 g de Frutos vermelhos (pode utilizar congelados)
- 60 g de Aveia
- 1 Colher de chá de stevia

Lípidos

8
g

H.C.

52
g

Proteína

16
g

Energia

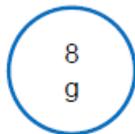
358
kcal

BATIDO DE IOGURTE E MORANGO

Ingredientes:

- 1 Iogurte natural não açucarado
- 125 g de morango
- 1 Colher de chá de stevia
- Gotas de sumo de limão
- 1 Colher de chá de óleo de coco

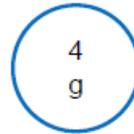
Lípidos



H.C.



Proteína



Energia



BATIDO DE IOGURTE E BANANA

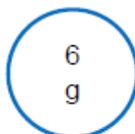
Ingredientes:

- ½ Iogurte Sólido Natural não açucarado
- ½ Chávena de Leite meio gordo ou Bebida de amêndoa
- ½ Banana



- 4 Amêndoas trituradas ou 1 Colher de óleo de coco

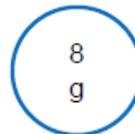
Lípidos



H.C.



Proteína



Energia

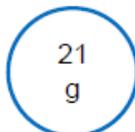


BATIDO DE ABACATE

Ingredientes:

- 125 mL de Leite meio gordo
- Meio abacate
- 2 Quadrados de chocolate negro (mínimo 70 % cacau)
- Canela, a gosto

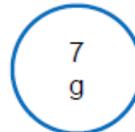
Lípidos



H.C.



Proteína



Energia

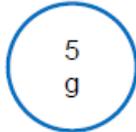


BATIDO DE LARANJA E IOGURTE

Ingredientes:

- 125 mL de Leite meio gordo
- 1 Iogurte Natural não açucarado
- 1 Laranja
- 1 Colher de sopa de leite em pó

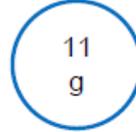
Lípidos



H.C.



Proteína



Energia

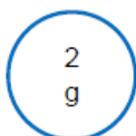


BATIDO DE BOLACHA E KIWI

Ingredientes:

- 1 Iogurte líquido magro aromatizado (de sua preferência)
- 1 Kiwi
- 2 Bolachas Maria

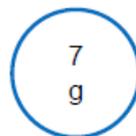
Lípidos



H.C.



Proteína



Energia

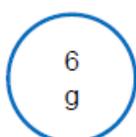


BATIDO DE PERA

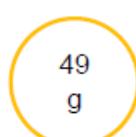
Ingredientes:

- 1 Pera madura
- 200 ml de Leite meio gordo
- 3 Bolachas Maria

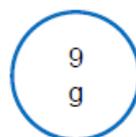
Lípidos



H.C.



Proteína



Energia



BATIDO DE BANANA

Ingredientes:

- 1 Iogurte grego natural
- 1 Medida (utilize o copo do iogurte) de leite meio gordo
- ½ Banana
- 2 Colheres de sopa de aveia

Lípidos

16
g

H.C.

36
g

Proteína

14
g

Energia

347
kcal

ANEXO V

(Folhetos Informativos para o POAMPC)

Folheto Mês de Abril

Receitas do Mês

Frango assado com pimentas 	Tarte de peixeada e espinafres 
Empadão de atum 	Massa vegetariana 
"Carne no tacho" 	Sardinhas à mexicana 

Receitas brevemente disponíveis em: <http://www.cm-oeiras.pt>.

Sugestões

Sopas

- ☛ Creme de feijão encarnado
- ☛ De espinafres
- ☛ Minestrone

Acompanhamentos

- ☛ Puré de batata
- ☛ Arroz de tomate
- ☛ Ratatouille

Frutas e sobremesas

- ☛ Fruta da época: banana, morango, tangerina
- ☛ Crumble de maçã
- ☛ Gelatina pudim
- ☛ Pera cozida com especiarias



PO APMC

Folheto Mensal
Abril
2018

Clínica Municipal "Oeiras"   UNÃO EUROPEIA
Fundo de Apoio ao Desenvolvimento Regional

PADRÃO ALIMENTAR DA DIETA MEDITERRÂNIC

1- Faça, no mínimo, 3 refeições principais por dia, intercaladas com pequenos lanches.

2- Inclua na alimentação diária cereais pouco processados e integrais, produtos hortícolas em abundância e, pelo menos, 1 ou 2 peças de fruta/dia.

3- Beba 1,5L a 2L de água diariamente.

4- Consuma laticínios 2 vezes/dia.

5- Dê preferência ao azeite para cozinhar e temperar.

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNIC
CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



6- Evite o consumo excessivo de sal.

7- Consuma azeitonas, nozes e amêndoas, figos secos, tremoços sem sal e sementes.

8- Modere o consumo de vinho e/ou cerveja.

7- Inclua nas refeições principais:

a) 2 ou mais vezes/semana peixe e carne de aves e coelho; b) ovos, 2 a 4 vezes/semana e c) pelo menos 2 vezes/semana leguminosas.

8- Evite fritos e refogados, optando por cozinhar com pouca gordura.

DIETA MEDITERRÂNIC

INSTITUTO DA SAÚDE PÚBLICA  DGS  SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE 

Folheto Mês de Junho

Receitas do Mês

Frango à pizzaiola 	Peixeada com molho de limão e ervas 
"Quiche" de atum 	Frango grelhado com legumes 
Talharim de cogumelos 	Sardinhas com molho aromático 

Receitas brevemente disponíveis em: <http://www.cm-oeiras.pt>

Sugestões

Sopas

- Creme de abóbora
- De legumes com feijão e espinafres
- De agrião

Acompanhamentos

- Legumes salteados
- Arroz de limão
- Puré de brócolos e couve-flor

Frutas e sobremesas

- Fruta da época: marango, nêspera, laranja
- Maças recheadas
- Fruta assada com mel
- Tiramisu de morangos





PO APMC

Folheto Mensal Junho 2018



SABIA QUE

Uma hidratação adequada é essencial para uma boa condição física, controlo da temperatura corporal e bom funcionamento intestinal.

Ingestão de água recomendada* proveniente de bebidas:

Fase do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e Adultos	1,5	1,9

*Instituto de Hidratação e Saúde

HIDRATAÇÃO

Para além da **água**, há outras formas de nos mantermos hidratados, bebendo:

- Sumos ou batidos de fruta, sem adição de açúcar;
- Infusão de ervas ou chá;
- Sopa;
- Hortícolas e fruta;
- Leite;
- Bebidas de soja, côco, amêndoa, arroz.



Fontes de água na alimentação

Água	50%
Outras bebidas	30%
Comidas sólidas	20%

O que é água aromatizada?

Combinação de água com diversos alimentos (ex. fruta, vegetais, ervas aromáticas, especiarias e sem açúcar). Excelente substituto de sumos e refrigerantes.

RECEITAS

Água + Limão + Hortelã
 Água + Morango + Hortelã
 Laranja + Canela + Anis






Sintomas de Desidratação

- 0 Sede
- 1 Sede mais forte, vago desconforto, perda de apetite
- 2 Diminuição do volume sanguíneo, desempenho físico prejudicado
- 3 Esforço aumentado para trabalho físico, náuseas
- 4 Dificuldade de concentração
- 5 Deficiência para regular o processo de temperatura
- 6 Tontura, respiração trabalhosa com o exercício, fraqueza aumentada
- 7
- 8 Espasmos musculares, delírio e incontinência
- 9
- 10 Incapacidade do volume sanguíneo, que está diminuído, de circular normalmente; função renal deficiente
- 11

Folheto Mês de Julho

Receitas do Mês

Frango assado com limão	Salada fria de pescada
	
Salada de atum com legumes	Hambúrguer de grão de bico
	
Pescada no forno	Peru estufado
	

Receitas brevemente disponíveis em: <http://www.cm-oeiras.pt>.

Sugestões

Sopas

- ☞ Creme de courgette e coentros
- ☞ De peixe
- ☞ De tomate

Acompanhamentos

- ☞ Arroz de espinafres
- ☞ Grão de bico à jardineira
- ☞ Migas de broa e cogumelos com espinafres

Frutas e sobremesas

- ☞ Fruta da época: ameixa, melão, melância
- ☞ Nectarinas no forno
- ☞ Gelatina com fruta
- ☞ Gelado de fruta caseiro





PO APMC
PROGRAMA OPERACIONAL DE APOIO ÀS PESSOAS MAIS CARENCIADAS

Folheto Mensal
Julho
2018

Câmara Municipal de Oeiras
UNIAO EUROPEIA
Fundo de Auxílio Europeu às Pessoas mais Carenciadas

MAS ATENÇÃO:

Enquanto está a aproveitar o seu tempo na praia, alguns alimentos não se mantêm nas melhores condições a temperaturas elevadas de verão e a sua ingestão pode não ser segura. Assim, devem ser evitados para não correr riscos. **São exemplos:**

- Sandes ou saladas preparadas com alimentos ou molhos que precisam de estar no frigorífico (ex. frango, salmão fumado, maionese);
- Omeletes, rissóis e croquetes;
- Fiambre e carne assada;
- Alguns lacticínios (ex. iogurtes, queijo fresco)



Ups! O lanche não veio

E agora o que comer na praia?


527 kcal


230 kcal


500 kcal

É importante preparar um lanche para levar.

Sugestões saborosas e nutritivas:

- **Fruta fresca inteira ou cortada:** maçã, banana, melão, papaia, manga, melancia, uvas e pêra;
- **Vegetais às rodelas ou em palitos:** cenoura, aipo, pepino, tomate, rabanete;
- **Frutos secos ou desidratados sem açúcar:** noz, amêndoas, cajús, ameixa, damasco, maçã, ananás, pêssego;
- **Saladas;**
- **Sandes de pão escuro ou wraps integrais** com atum ao natural em conserva;
- **Ovo cozido com casca;**
- **Barras de cereais ou bolachas de arroz ou milho;**
- **Bebidas:** água, pacotes de leite simples ou de sumos de frutos 100%.

SABIA QUE

Os alimentos muito ricos em açúcar e/ou em sal favorecem a desidratação, já os que têm grande quantidade de gordura tornam a digestão mais lenta e podem levar a indisposições.

Leve para o lanche uma porção de fruta

 ABACAXI 2 FATIAS FINAS	 BANANA 1 UNIDADE	 MAMÃO METADE DE 1 PAPAYA	 MELÃO 1 FATIA
 MORANGO 10/12 UNID.	 PERA 1 UNIDADE	 UVA 10/12 UNID.	 MANGA METADE DE 1 MANGA

NA LANCHEIRA



ANEXO VI

(Certificados das Sessões de Educação Alimentar do POAMPC de e Apresentação das Sessões de educação alimentar realizadas nas juntas de freguesia de Oeiras)

Certificados das Sessões



Certificado

Certifica-se que a **Filipa Mano Abreu** realizou duas sessões de educação alimentar para 34 pessoas, com o tema "Alimentação Saudável e Segurança Alimentar", no âmbito do Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas (PO APMC) da Câmara de Oeiras com o qual a Atlântica colabora e que decorreu a 23 de Março de 2018, das 14h15-16h45, na Freguesia Nova Oeiras - Centro Paroquial Social Nova Oeiras.

Barcarena, 2 de Abril de 2018

Ana Margarida Saraiva Valente

Prof.^a Doutora Ana Valente
Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição
Escola Universitária de Ciências Empresariais, Saúde, Tecnologias e Engenharia



Certificado

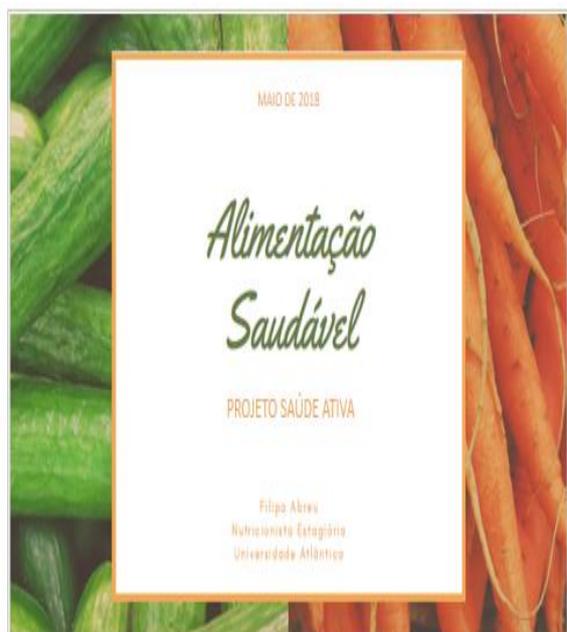
Certifica-se que a **Filipa Mano Abreu** realizou duas sessões de educação alimentar para 34 pessoas, com o tema "Alimentação Saudável e Segurança Alimentar", no âmbito do Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas (PO APMC) da Câmara de Oeiras com o qual a Atlântica colabora e que decorreu a 2 de Março de 2018 das 10h00-13h00, na Sede da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas - Salão Nobre de Luís Costa e Castro.

Barcarena, 2 de Abril de 2018

Ana Margarida Saraiva Valente

Prof.^a Doutora Ana Valente
Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição
Escola Universitária de Ciências Empresariais, Saúde, Tecnologias e Engenharia

Apresentação das Sessões de Educação Alimentar



1



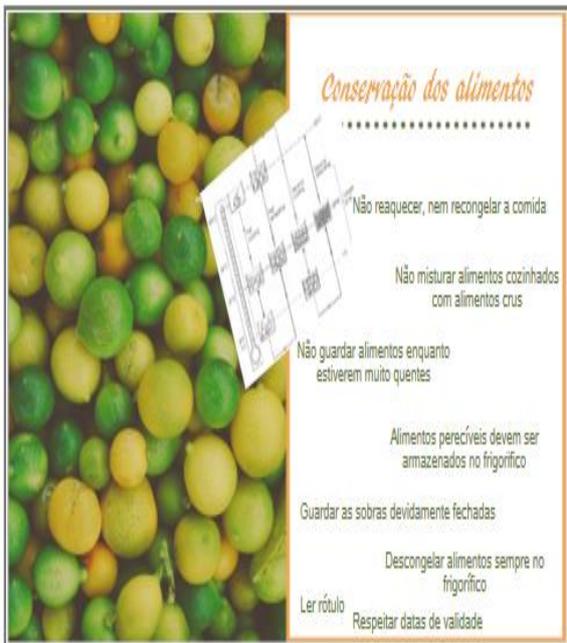
2



3



4



Conservação dos alimentos

-
- Não reaquecer, nem recongelar a comida
- Não misturar alimentos cozinhados com alimentos crus
- Não guardar alimentos enquanto estiverem muito quentes
- Alimentos perecíveis devem ser armazenados no frigorífico
- Guardar as sobras devidamente fechadas
- Descongelar alimentos sempre no frigorífico
- Ler rótulo Respeitar datas de validade

5




Questões...

6



"Cabaz" de hábitos saudáveis

.....

Fazer uma alimentação equilibrada, variada e completa	Preferir frutos e legumes da época	Hidrate-se!
Não saltar refeições, nomeadamente o pequeno-almoço	Comer 5 porções de fruta e vegetais	Reduzir sal

7



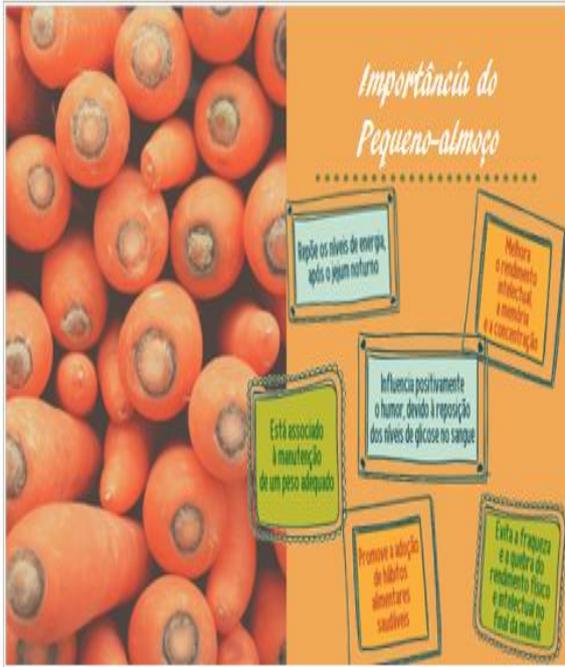
Sal

.....

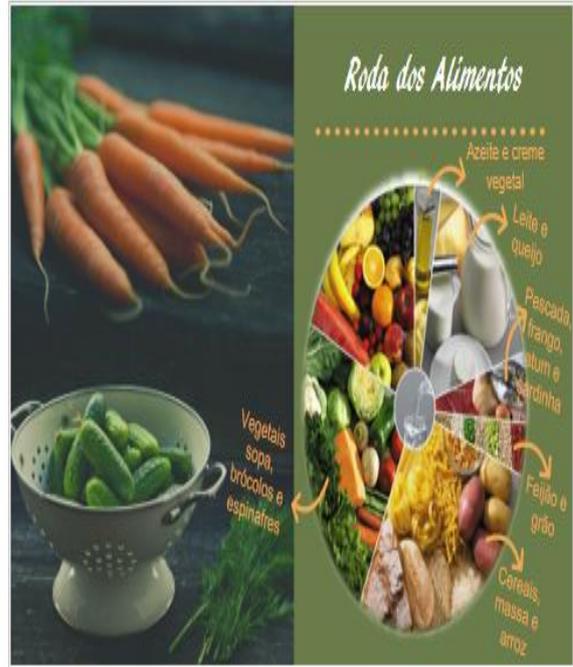
	100 g massa cozida + 1 fatia de presunto + 40 g queijo ralado	2.4 g de SAL
	1 hamburger + 80 g de batata frita	2.7 g de SAL
	100 g arroz cozido + 4 salsichas	5.8 g de SAL

8

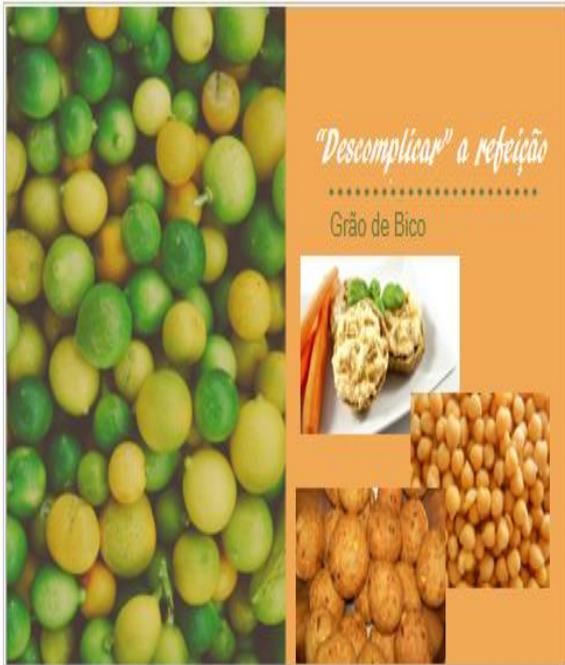




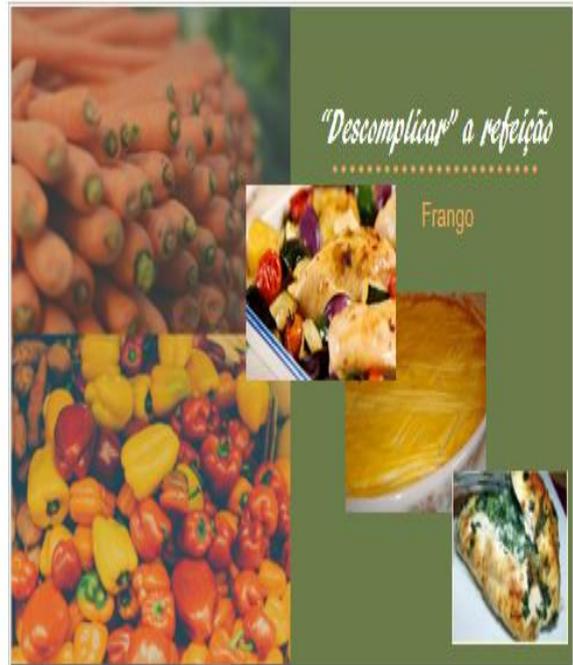
9



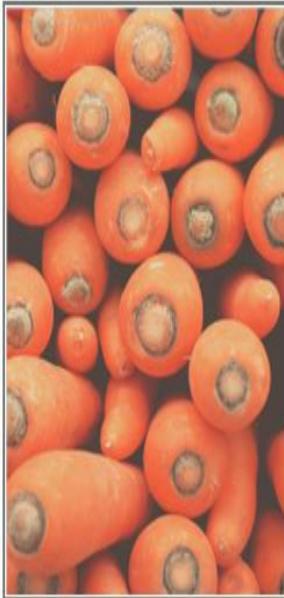
10



11



12



Mitos e Verdades

O azeite coalhado
está estragado



13



A massa engorda
mais do que o
arroz.



14



Não se deve utilizar a
mesma faca, sem lavar,
para cortar carne e
legumes.



15



Devem-se lavar os
ovos antes de os
guardar.



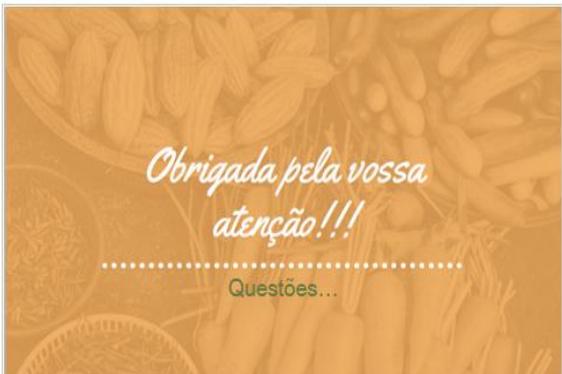
16



A fruta deve-se
comer com casca
sempre que
possível.



17



Obrigada pela vossa
atenção!!!

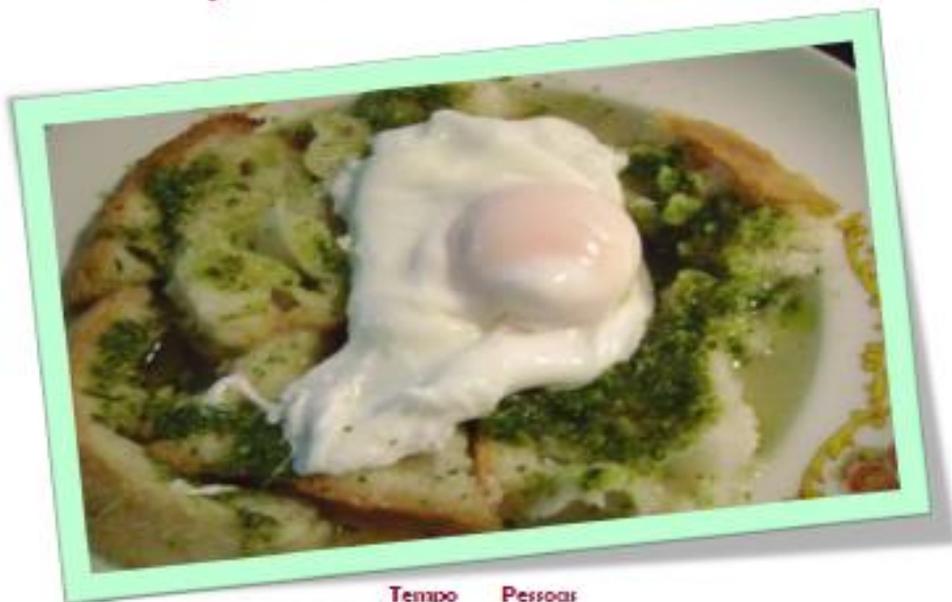
.....
Questões...

18

ANEXO VII

(Exemplo de uma Ficha da Receita elaborada no âmbito da colaboração no projeto POAMPC)

AÇORDA DE POEJOS COM OVOS



Tempo



20
minutos

Pessoas



2-3
Pessoas

Ingredientes:

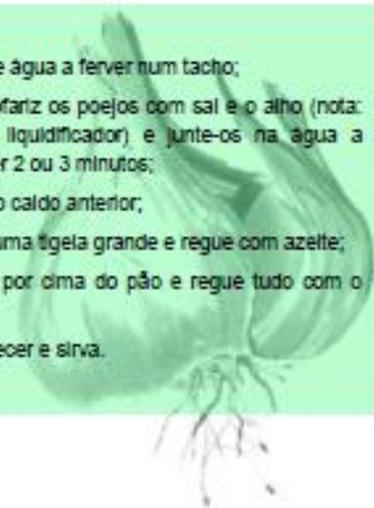
- ✓ 1 Ramo de poejos frescos (pode usar espinafres, agrião, grelos)
- ✓ 3 a 4 Dentes de alho
- ✓ 1 Pão alentejano, duro
- ✓ 3 Ovos
- ✓ Sal e pimenta q.b.
- ✓ Azeite

Informação nutricional (por pessoa):

Energia (kcal)	
Proteína (g)	
Lípidos Totais (g)	
Dos quais ácidos gordos saturados (g)	
Hidratos de Carbono (g)	
Dos quais açúcar (g)	
Fibra (g)	

Preparação:

1. Coloque 2 litros de água a ferver num tacho;
2. Esmague no almofariz os poejos com sal e o alho (nota: pode utilizar um liquidificador) e junte-os na água a ferver. Deixe ferver 2 ou 3 minutos;
3. Escalde os ovos no caldo anterior;
4. Corte o pão para uma tigela grande e regue com azeite;
5. Coloque os ovos por cima do pão e regue tudo com o caldo a ferver;
6. Deixe o pão amolecer e sirva.



TAGLIATELLI DE COGUMELOS



Tempo



25
minutos

Pessoas



4
Pessoas

Ingredientes:

- ✓ 500g de cogumelos pequenos (pode utilizar 300g de Portobello e 200g de Pleurotus)
- ✓ 3 Dentes de alho
- ✓ 4 Fatias de tomate seco
- ✓ 300g de cougote;
- ✓ 2 Ovos
- ✓ 1 Embalagem de tagliatelli fresco com orgãos
- ✓ 320g de tomate cereja;
- ✓ Sal e pimenta q. b.

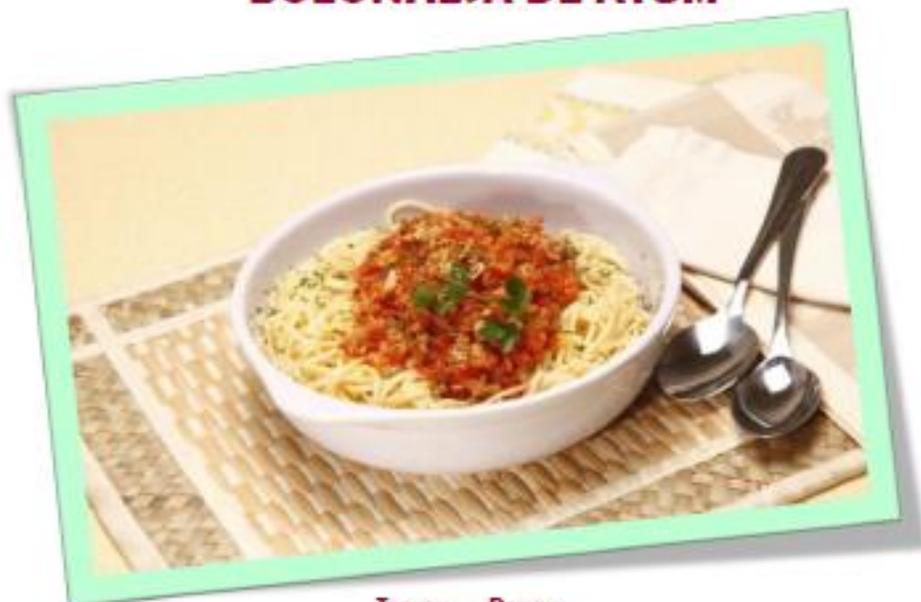
Informação nutricional (por pessoa):

Energia (kcal)	
Proteína (g)	
Lipídios Totais (g)	
Das quais ácidos gordos saturados (g)	
Hidratos de Carbono (g)	
Das quais açúcar (g)	
Fibra (g)	

Preparação:

1. Esmague o alho, tire-lhe o pele e pique-o. Corte o tomate seco em tirinhas. Lave e corte a cougote em cubos;
2. Lave os ovos e coloque-os numa panela onde possa cozer também a massa. Cubra com água, tempere com 1 colher de sobremesa de sal e leve a ferver durante minutos;
3. Aqueça o azeite numa frigideira larga, junte-lhe os dentes de alho e o tomate seco, os cogumelos cortados e a cougote. Salteie em fogo médio, mexendo várias vezes, até as legumes estarem tenros. Reserve;
4. Retire os ovos, introduza a massa na mesma água e ferva durante 2 minutos. Escorra a massa num passador;
5. Junte a massa aos legumes, acrescente o tomate cereja, lavado e cortado ao meio, tempere com pimenta;
6. Misture bem, finalize com os ovos cortados em rodajas e sirva.

BOLONHESA DE ATUM



Tempo



40
Minutos

Pessoas



5
Pessoas

Ingredientes:

- ✓ 4 Latas de atum
- ✓ 400 g de esparguete
- ✓ 1 Cebola
- ✓ 3 Dentes de alho
- ✓ 1 Lata grande de tomate pelado
- ✓ 1 dl de azeite
- ✓ 1,5 dl de vinho branco
- ✓ Salsa picada q.b.
- ✓ Sal e pimenta q.b.

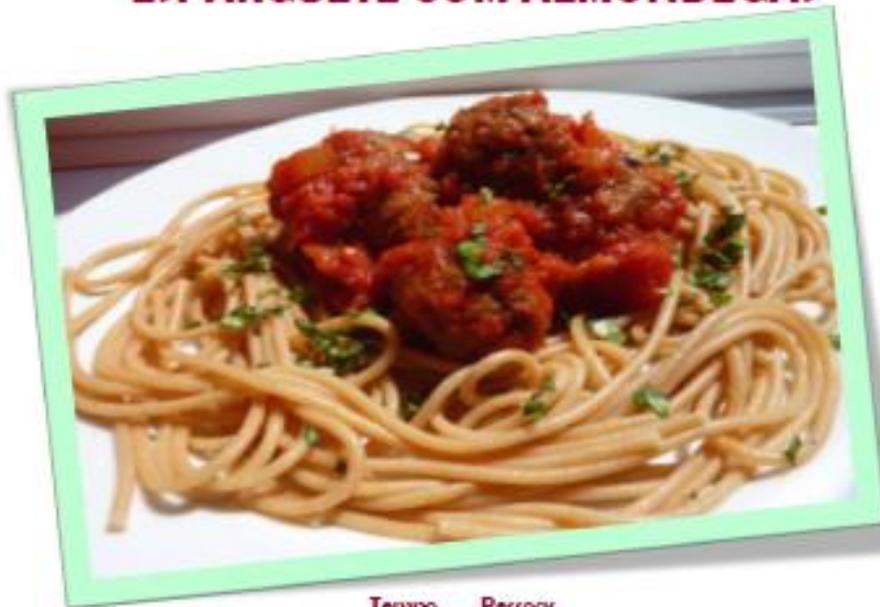
Informação nutricional (por pessoa):

Energia (kcal)	
Proteína (g)	
Lípidos Totais (g)	
Dos quais ácidos gordos saturados (g)	
Hidratos de Carbono (g)	
Dos quais açúcar (g)	
Fibra (g)	

Preparação:

1. Escorra o atum. Descasque a cebola e os dentes de alho, pique tudo muito finamente e deite para um tacho. Junte o azeite, leve ao lume e deixe cozinhar até a cebola ficar macia;
2. Adicione o tomate pelado picado com o molho e o vinho branco, tempere com sal e pimenta e deixe ferver. Junte depois o atum, misture delicadamente e deixe cozinhar, em lume brando, durante 10 min;
3. Coza o esparguete em água temperada com sal durante 9 min. Depois escorra-o, deite-o para uma tigela ou prato fundo, cubra com a mistura do atum e sirva polvilhado com salsa picada. Se gostar, acompanhe com queijo ralado.

ESPARGUETE COM ALMÔNDEGAS



Tempo



30
Minutos

Pessoas



2
Pessoas

Ingredientes:

- ✓ 2 Colheres de sopa de azeite
- ✓ 6 Almôndegas
- ✓ 1 Cebola
- ✓ 2 Dentes de alho
- ✓ 1 Colher de sopa de polpa de tomate
- ✓ 1 Lata de tomate em conserva em pedaços
- ✓ Esparguete
- ✓ Sal e pimenta q.b.
- ✓ Manjeriço fresco (opcional)

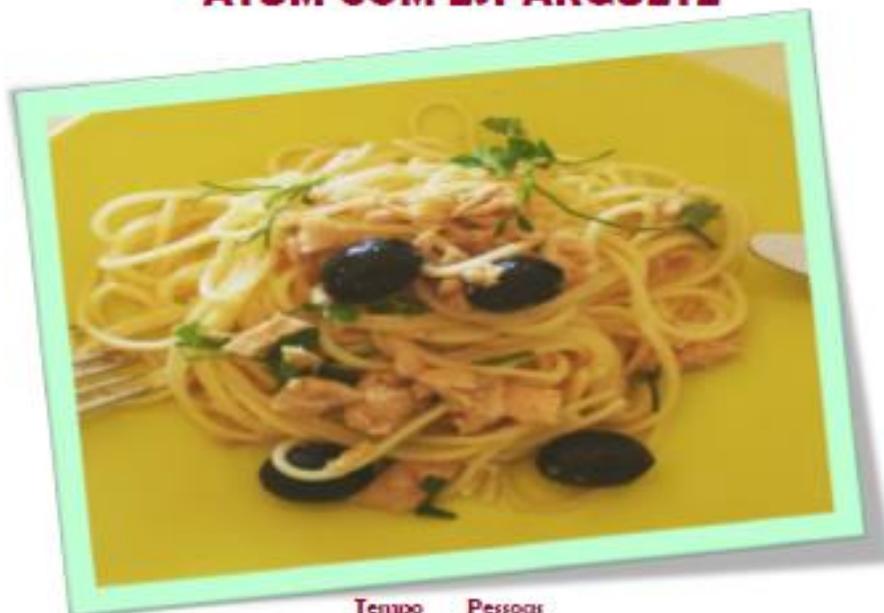
Informação nutricional (por pessoa):

Energia (kcal)	
Proteína (g)	
Lípidos Totais (g)	
Dos quais ácidos gordos saturados (g)	
Hidratos de Carbono (g)	
Dos quais açúcar (g)	
Fibra (g)	

Preparação:

1. Coloque água a ferver para a esparguete;
2. Aqueça, numa panela, uma colher de azeite e junte a cebola picada durante poucos minutos;
3. Noutra panela, aqueça outra colher de azeite com as almôndegas;
4. Adicione o alho picado à cebola e mexa durante 1/2 minutos;
5. De seguida, junte a polpa de tomate, volte a mexer e deixe ferver;
6. Adicione a esparguete à água e deixe cozinhar;
7. Continue a mexer o molho e as almôndegas até ficarem cozinhadas;
8. Escorra a esparguete. Adicione as almôndegas ao molho, envolva tudo e sirva com a esparguete e o manjeriço picado.

ATUM COM ESPARGUETE



Tempo



15
Minutos

Pessoas



2
Pessoas

Ingredientes:

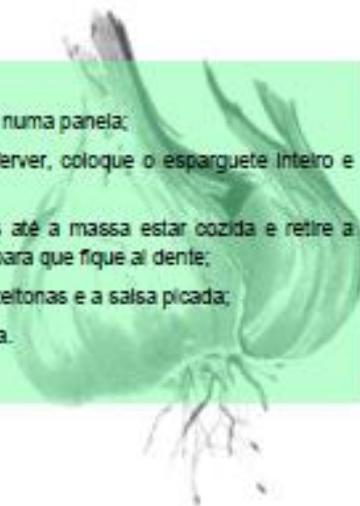
- ✓ Esparguete
- ✓ 2 Latas de atum
- ✓ 10g de salsa
- ✓ 40g de azeitonas
- ✓ Sal q.b.

Informação nutricional (por pessoa):

Energia (kcal)	
Proteína (g)	
Lípidos Totais (g)	
Dos quais ácidos gordos saturados (g)	
Hidratos de Carbono (g)	
Dos quais açúcar (g)	
Fibra (g)	

Preparação:

1. Leve água ao lume numa panela;
2. Quando estiver a ferver, coloque o esparguete inteiro e sal;
3. Aguarde 8 minutos até a massa estar cozida e retire a água da cozedura para que fique al dente;
4. Junte o atum, as azeitonas e a salsa picada;
5. Envolve tudo e sirva.



PESCADA COM LARANJA



Tempo



15 a 30
minutos

Pessoas



4
Pessoas

Ingredientes:

- ✓ 500 g de postas de pescada
- ✓ 6 Colheres de sopa de azeite
- ✓ Rosmaninho q.b.
- ✓ Sal q.b.
- ✓ Pimenta vermelha em grão, a gosto
- ✓ Sumo de 2 laranjas
- ✓ 1 Laranja para servir

Informação nutricional (por pessoa):

Energia (kcal)	
Proteína (g)	
Lípidos Totais (g)	
Dos quais ácidos gordos saturados (g)	
Hidratos de Carbono (g)	
Dos quais açúcar (g)	
Fibra (g)	

Preparação:

1. Descongele as postas de pescada e coloque-as num pirex, sem as sobrepor;
2. Regue com azeite e junte algumas folhas de rosmaninho;
3. Aguarde 20 minutos;
4. Escorra e marque as postas, dos dois lados, numa frigideira com estrias, pré-aquecida;
5. Mude os pedaços para um pirex, tempere com sal e alguns grãos de pimenta vermelha pisada e regue com o azeite da marinada;
6. Leve ao forno pré-aquecido, regando o peixe com o próprio molho;
7. A meio do tempo, junte também o sumo filtrado das laranjas
8. Apure durante uns minutos;
9. Sirva de imediato com rodela de laranja com casca;
10. Decore com uma haste de rosmaninho.

ANEXO VIII

(Guia de Alimentação para Pacientes sob
Quimioterapia)

GUIA DE ALIMENTAÇÃO

- PARA DOENTES SOB QUIMIOTERA-
PIA

SGHL—Sociedade Gestora do Hospital de Loures

Av.º Carlos Teixeira, 3, 2674-514 Loures

Tel.: 219847200

Site: <http://www.hbeatrizangelo.pt/>

BATIDO DE LARANJA E IOGURTE

Ingredientes:

- 125 ml de leite meio gordo OU bebida vegetal (ex.: bebida de aveia, bebida de arroz, bebida de amêndoas);
- 1 iogurte natural não açucarado;
- 1 Laranja.

BATIDO DE BOLACHA E KIWI

Ingredientes:

- 1 iogurte líquido magro aromatizado (de sua preferência);
- 1 Kiwi;
- 2 Bolachas Maria.

BATIDO DE BANANA

Ingredientes:

- 1 iogurte grego natural;
- 1 Medida (utilize o copo do iogurte) de leite meio gordo OU bebida vegetal (ex.: bebida de aveia, bebida de arroz, bebida de amêndoas);
- 1/2 Banana;
- 2 colheres de sopa de aveia.

As próximas receitas são de batidos sem adição de açúcar, porém isso não invalida que, tal como nas anteriores, utilize as frutas de sua preferência.

BATIDO DE IOGURTE E BANANA

Ingredientes:

- 1/2 Iogurte sólido natural não açucarado;
- 1/2 Chávena de leite meio gordo OU bebida vegetal (ex.: bebida de aveia, bebida de arroz, bebida de amêndoas);
- 1/2 Banana;
- 4 Amêndoas trituradas OU 1 colher de óleo de coco.

BATIDO DE ABACATE

Ingredientes:

- 125 ml de leite meio gordo OU bebida vegetal (ex.: bebida de aveia, bebida de arroz, bebida de amêndoas);
- 1/2 Abacate;
- 2 Quadrados de chocolate negro (mínimo 70 % cacau);
- Canela, a gosto.

GUIA DE ALIMENTAÇÃO

- PARA DOENTES SOB QUIMIOTERAPIA -

Elaborado por:

-Serviço de Dietética e Nutrição-

Nutricionista Estagiária Filipa Abreu

Nutricionista Sónia Velho

BATIDO DE MAÇÃ E TÂMARAS

Ingredientes:

- 200 ml de leite meio gordo OU bebida vegetal (ex.: bebida de aveia, bebida de arroz, bebida de amêndoas);
- 1 Maçã (pode ser cozida ou assada);
- 2 Aveiãs + 4 amêndoas (ou outro fruto seco) OU óleo de coco;
- 2 Tâmaras;
- Canela, a gosto.

BATIDO DE BANANA E CACAU

Ingredientes:

- 125 ml de leite meio gordo OU bebida vegetal (ex.: bebida de aveia, bebida de arroz, bebida de amêndoas);
- 1/2 Banana;
- 20 g de Cereja arroz;
- 1 Colher de sopa de cacau.

BATIDOS SAUDÁVEIS QUE AJUDAM A MANTER O PESO

As receitas que se seguem são de batidos hipercalóricos, que podem auxiliar em caso de perda de apetite. Em todas as opções só é necessário juntar todos os ingredientes e bater.

Salienta-se, ainda, que pode substituir as frutas indicadas por fruta da época ou por outras da sua preferência.

BATIDO DE BANANA E GÉRMEN DE TRIGO

Ingredientes:

- 135 mL de leite meio gordo OU bebida vegetal (ex.: bebida de aveia, bebida de arroz, bebida de amêndoas);
- 1/2 Banana;
- 2 Colheres de sopa de germen de trigo;
- 1 Colher de sopa de mel.

BATIDO DE BANANA E AVEIA

Ingredientes:

- 200 mL de leite meio gordo OU bebida vegetal (ex.: bebida de aveia, bebida de arroz, bebida de amêndoas);
- 1 Banana grande;
- 3 Colheres de sopa de farelo de aveia;
- 1 Colher de sopa de mel.

ÍNDICE

Introdução.....	5
Recomendações para uma alimentação saudável.....	6
Melhor o seu padrão alimentar.....	7
Conselhos para minimizar efeitos secundários.....	12
Batidos saudáveis que ajudam a manter o peso.....	22

MUCOSITE

- Opte por alimentos moles e fáceis de mastigar (ex.: carne picada, iogurtes, papas, sopa, purês de fruta), evitando os alimentos duros e secos;
- Prefira alimentos à temperatura ambiente;
- Evite alimentos irritantes, como os picantes e os ácidos;
- Ingira água durante e nos intervalos das refeições.

Plano Tipo

Pequeno-almoço:

- Papas de aveia com fruta

Meio da Manhã:

- Iogurte batido com puré de fruta

Almoço:

- Creme de feijão vermelho
- Empadão de peixe e couve-flor
- Maçã cozida

Lanche:

- Batido de banana e aveia

Jantar:

- Creme de feijão vermelho
- Espaguete à bolonesa
- Gelatina

Ceia:

- Iogurte líquido

- O período noturno é igualmente vantajoso para comer.
- Dica: coloque mais batata, leguminosas e azeite na sopa

Plano Tipo

Pequeno-almoço:

- Batido de banana e azeite
- 1 Pão de mistura
- 1 Ovo

Meio da Manhã:

- Papa láctea tipo ~~Cereja~~
- 1 Pera

Almoço:

- Sopa de feijão verde com arroz
- Massa espiral
- Courgette, alho francês e cogumelos salteados
- Peto de peru

Lanche:

- Iogurte com cereais
- 1 Pão de mistura + 2 fatias de queijo

Jantar:

- Sopa de feijão verde com arroz
- Feijão frade
- 1 Lata deatum

Ceia:

- Papa de iogurte, banana e bolacha Maria

INTRODUÇÃO

Este guia visa auxiliá-lo a melhorar a qualidade de vida durante o tratamento de quimioterapia, bem como fornecer sugestões que o podem ajudar a diminuir os efeitos secundários que daí advêm. Sempre que necessário, não hesite em contactar a sua nutricionista (contacto na pág. de notas).

Em baixo encontram-se alguns dos sintomas gastrointestinais mais comuns associados a quimioterapia :

- Náuseas
- Alteração do paladar
- Vômitos
- Alterações do peso corporal
- Diarreia
- ~~Mucosite~~
- Obstipação

Nem todas as pessoas apresentam efeitos secundários. Contudo, se for o seu caso, para os minimizar é importante cumprir a medicação prescrita pelo seu médico, bem como alterar a alimentação. Nas páginas seguintes encontrará formas de o fazer.

RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para se manter saudável é importante:

- **FAZER UMA ALIMENTAÇÃO COMPLETA, VARIADA E EQUILIBRADA** - consuma diariamente alimentos de todos os grupos da roda dos alimentos, variando entre as diversas opções e em quantidades adequadas;
- **MANTER PESO CORPORAL CONSTANTE** - a perda de peso diminui a resistência do organismo a infeções e reduz a tolerância aos tratamentos, podendo mesmo levar a uma sintomatologia mais acentuada;
- **FAZER 6 REFEIÇÕES POR DIA;**
- **TOMAR SEMPRE O PEQUENO ALMOÇO**, fazer refeições intermédias (meio da manhã e lanche) e não saltar refeições;
- **CONSUMIR 5 PORÇÕES DE FRUTA E VEGETAIS POR DIA**, exceto se estiver com diarreia;
- **INICIAR AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS COM SOPA**. Se não conseguir consumir mais nada além da sopa, adicione-lhe carne, peixe ou ovo;
- **FAZER DA ÁGUA A BEBIDA DE ELEIÇÃO** - o consumo de, pelo menos, 1,5L é essencial para se manter hidratado;
- **EVITAR BEBIDAS ALCOÓLICAS;**
- **EVITAR CONSUMO DE ALIMENTOS COM ELEVADO TEOR EM GORDURA** (ex.: fritos e salgados), **AÇÚCAR** (ex.: bolos e refrigerantes) E **SAL**, bem como **REDUZIR CONSUMO** do mesmo;
- **MANTER ATIVIDADE FÍSICA.**

Almoço:

- Creme de ervilha
- Frango com ervas aromáticas
- 3 Cozidos de arroz com feijão
- Uvas

Lanche:

- Iogurte natural (tipo ~~skyr~~) + 1 tangerina + 5 uvas

Jantar:

- Creme de ervilhas
- 1 Posta de bacalhau com crosta de ervas aromáticas e broa
- 1 Batata no forno e espinafres

Ceia:

- Uvas

PERDA DE PESO

- Não espere ter fome para comer, respeite o horário das refeições;
- Faça 5 a 6 refeições por dia;
- Opte por alimentos ricos em energia e proteína (ex.: carne e peixe, leguminosas, produtos lácteos);
- Escolha alimentos que sejam da sua preferência;
- Se não tiver apetite, escolha batidos/sumos ou sopas;

MELHORE O SEU PADRÃO ALIMENTAR

Ceia:

- Tisanas (ex. cidreira e camomila)
- 2 Tortitas de milho

ALTERAÇÃO DO PALADAR

- Retire alimentos cujo sabor e/ou cheiro lhe seja desagradável;
- Utilize ervas aromáticas na preparação dos alimentos;
- Evite consumir alimentos quentes;
- Evite reaquecer os alimentos, pois pode intensificar o sabor;
- Utilize talheres de plástico, caso tenha um sabor metálico na boca;
- Lave a boca antes e depois das refeições (use uma escova macia para crianças).

Plano Tipo

Pequeno-almoço:

- 1 Chávena de leite magro
- 1 Pão integral
- Requeijão magro
- 1 Fruta, a gosto

Meio da Manhã:

- Salada de fruta
- 2 Marinheiras ou 3 tortitas de arroz

SABIA QUE...

...Para manter um bom estado nutricional durante os tratamentos e na sua vida no geral é importante ingerir boas fontes de proteína?

A proteína é um macronutriente que se encontra não só nos alimentos de origem animal (como a carne e o peixe), mas também em alimentos de origem vegetal, como as leguminosas (ex.: feijão, ervilha, etc) e o organismo necessita dela para o ganho (ou manutenção) do peso corporal e para aumentar a massa muscular e força.

Fontes de proteína de origem



Leite e derivados

Carne

Peixe

Ovos

Para auxiliar o sistema imunitário é recomendado consumir, pelo menos 2 vezes por semana, peixes ricos em ômega-3, como:



Salmão

Cavala

Sardinha

Atum

Leguminosas com mais proteína

Leguminosas são boas fontes de proteína, fibra, vitaminas do complexo B, cálcio, folatos e potássio.



Lentilhas

Feijão frade

Grão de Bico

Feijão Manteiga

Devem ser demovhadas e cozidas!

SABIA TAMBÉM QUE...

...Os vegetais são ricos em clorofila?

Os vegetais verde são ricos num grupo de pigmentos designado clorofila. Esta tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, o que acaba por se traduzir, também, numa ação protetora no cancro.



Ervilhas

Brócolos

Espargos

Espinafres

Especialmente cozinhados ao vapor ou ligeiramente cozidos

VÓMITOS

- Não force a alimentação;
- Ingera pequenas quantidades de líquidos claros (ex.: água, chá, caldos);
- Quando conseguir beber os líquidos claros sem vomitar, introduza líquidos mais compostos ou refeições ligeiras (ex.: sumos de fruta coados, caldos de legumes, banana, maçã e pera sem casca);
- Evite alimentos ricos em gordura, açúcar ou temperos.

Plano Tipo

Pequeno-almoço:

- 1 Pão torrado
- 1 Copo de sumo de maçã

Meio da Manhã:

- 1 Taça de gelatina preparada com fruta

Almoço:

- Caldo de legumes com frango cozido
- Banana

Lanche:

- 1 Pão torrado

Jantar:

- Caldo de legumes com pescada cozida
- Pera cozida

Plano Tipo

Pequeno-almoço:

- 1 Chávena de leite magro
- 1 Pão de mistura torrado
- 2 Fatias de queijo magro
- 1 Pera

Meio da Manhã:

- Papas tipo ~~Cereal~~ com puré de maçã

Almoço:

- Sopa de legumes
- ~~Wrap~~ integral de frango
- Legumes cozidos
- Maçã

Lanche:

- Papa com iogurte magro, 1 banana grande e 5 bolachas Maria

Jantar:

- Sopa de legumes
- 1 Posta de bacalhau
- Brócolos cozidos
- Batata cozida
- 1 Taça de gelatina

Ceia:

- Iogurte líquido magro

SABIA ANDA QUE...

...Tão importante como manter uma boa alimentação, é manter-se hidratado?

A baixa ingestão de água pode levar a problemas como a obstipação e a desidratação, o que pode conduzir a mau estar e a ter de recorrer às urgências hospitalares. Para que tal não aconteça, é recomendado um consumo mínimo de 1,5L de água por dia.

Caso tenha dificuldade em ingerir a quantidade recomendada, há diversas estratégias que o podem auxiliar, entre elas intercalar o consumo de água com o de alimentos, de hora a hora, como é demonstrado na imagem abaixo.



Se preferir, pode consumir chás/infusões, desde que os mesmos não contêm teína e não os adoce.

PODE AINDA MELHORAR O SEU PADRÃO ALIMENTAR ATRAVÉS DE...

...Consumo de frutas e vegetais com elevado teor de carotenoides.

Os carotenoides têm inúmeras propriedades anticancerígenas e são facilmente identificáveis pela sua cor vermelha, laranja e amarela nas frutas e vegetais. Alguns exemplos disso mesmo são:



Beterraba

Pimento
(vermelho e laranja)

Cenoura

Tomate

...Consumo de bagas/frutos vermelhos.

As bagas/frutos vermelho são frutos ricos em antioxidantes. Os antioxidantes têm a capacidade de neutralizar os radicais livres, que contribuem para o desenvolvimento do cancro.

Alguns desses frutos são:



Mirtilo

Amoras

Morango

Framboesa

Lanche:

- 1 Iogurte sólido natural + cereais integrais

Jantar:

- Sopa de agridão e espinafres
- Cavala ou pescada grelhada/assada
- Puré de brócolos e couve-flor
- Feijão verde cozido
- Maçã

Ceia:

- 3 Tostas integrais
- 1/2 Abacate esmagado

NÁUSEAS

- Tome as refeições fora da cozinha, num lugar arejado;
- Vista roupa larga e faça as refeições bem sentado;
- Tome as refeições acompanhado ou com uma distração (televisão, rádio, etc);
- Faça pequenas refeições ao longo do dia;
- Deve ingerir líquidos fora das refeições. Pode experimentar o chá de gengibre;
- Prefira alimentos secos (ex: tostas, bolachas de água e sal. Evite alimentos quentes;
- Prefira alimentos com pouca gordura (cozidos, grelhados).

OBSTIPAÇÃO

- Aumente a ingestão de água e ingira uma bebida morna ao acordar. Pode substituir a água por chá de ervas sem açúcar;
- Aumente a ingestão de verduras, como por ex. feijão verde, couves, nabijas, brócolos, nabo, beringela, etc;
- Consuma pelo menos 3 peças de fruta por dia;
- Opte por alimentos ricos em fibra, como por ex. pão de centeio, bolachas e tostas integrais;
- Mantenha um consumo adequado de gordura (ex: azeite, frutos secos, etc);
- Aumente o exercício físico conforme a tolerância.

Plano Tipo

Pequeno-almoço:

- Papas de aveia
- Sumo natural (ex.: maçã e cenoura)

Meio da Manhã:

- Salada de fruta
- 1/2 Pão de centeio com queijo

Almoço:

- Sopa de grão com espinafres
- Hambúrguer de frango
- Salada (agrão, tomate, pepino e milho)
- 1 Kiwi

...Consumo de vegetais allium.

Os vegetais **allium** podem auxiliar o organismo a eliminar compostos tóxicos. Uma boa forma de os consumir é cozinhá-los sempre, pelo menos, 1 porção na sopa.



Alho

Cebola

Alho-francês

Chalota

...Redução de consumo de sal, bem como de alimentos ricos em sal.

Ao longo dos anos tem vindo a ser demonstrado a relação entre o consumo excessivo de sal e o cancro gástrico, como tal é importante haver uma redução do mesmo.

Uma forma bastante fácil e agradável organolepticamente de o fazer é substituí-lo por ervas aromáticas, podendo optar pelas de sua preferência.



Cebolinho

Manjeriço

Salsa

Orégãos secos

CONSELHOS PARA MINIMIZAR EFEITOS SECUNDÁRIOS

Como complemento aos conselhos para minimizar os efeitos secundários resultantes dos tratamentos, é ainda fornecido, nesta secção, um plano alimentar tipo para cada sintoma, que pode utilizar como guia para elaborar as suas refeições.

DIARREIA

- Aumente a ingestão de líquidos, principalmente água, de forma a não desidratar;
- Evite leite e derivados (ex: queijo);
- Evite alimentos com muita fibra, como cereais integrais, fruta crua, vegetais (exceto a cenoura), legumes e leguminosas secas (feijão, grão, etc). Opte por fruta cozida e/ou assada e banana, bem como pão branco;
- Evite alimentos ricos em gordura, como fritos, folhados, natas, bolos, chocolates, etc;
- Evite alimentos ricos em açúcar, como sobremesas, etc;
- Evite cafeína, bebidas com gás e bebidas alcoólicas.

Plano Tipo

Pequeno-almoço:

- 1 Copo de sumo de laranja (filtrado)
- 1 Pão branco torrado
- 1 Colher de chá de geleia
- 1 Ovo

Meio da Manhã:

- Papas de arroz (160 ml de água + 30 g de farinha de arroz + 1 colher de chá de mel)

Almoço:

- Creme de cenoura
- 6 Colheres de sopa de arroz branco cozido
- 1 Bife de peru grelhado
- 1 Maçã assada

Lanche:

- 1 Pão branco torrado
- 1 Colher de chá de geleia

Jantar:

- Creme de cenoura
- Frango cozido OU pescada cozida
- 1 Batata cozida
- 1 Pera

Ceia:

- 1 Banana
- 3 Bolachas de arroz

ANEXO IX

(Grelha Semanal de Alimentação
e Exercício Físico)

Diário Semanal de Alimentação e Exercício

	DIA 1 QUIMIOTERAPIA	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
Quantas refeições realizou?							
Quantas porções de proteína ingeriu?*							
Quantidade de azeite consumido? Defina com colheres de sopa							
Consumiu carne/peixe/ovo ao jantar?							

*Considera-se 1 porção de proteína o tamanho da palma da mão, se for peixe ou carne e 1 chávena almoçadeira se forem leguminosas.

Hospital Beatriz Angelo

[CONTACTOS](#)

	DIA 1 QUIMIOTERAPIA	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
Qual o consumo de água?							
Consumiu o suplemento fornecido? Se sim, que quantidade?							
Que exercício físico realizou? E durante quanto tempo?							
Que sintomas apresenta?							

Hospital Beatriz Angelo

[CONTACTOS](#)

ANEXO X

(Casos Clínicos)

Caso clínico 1: Paciente do sexo feminino observada em consulta de oncologia de seguimento no dia 21 de novembro de 2017.

Identificação:

- Sexo: Feminino
- Idade: 35 anos
- Altura: 1,71 m
- Peso: 57,1 kg

História de saúde e medicamentosa:

- Cancro da mama;
- Já realizou mastectomia e no período de observação encontrava-se a fazer quimioterapia;
- Faz morfina de forma a aliviar as dores que sente no braço devido ao cateter.

Comportamento alimentar e estilo de vida:

- Não fuma;
- Não bebe;
- Função intestinal: desregulada, com prisão de ventre;
- Apetite: não tem falta de apetite;
- Gosta de consumir chocolate à noite;
- Atividade física: não pratica devido às dores.

Estado Nutricional:

$IMC = \frac{57,1}{1,71^2} = 19,5 \text{ kg/m}^2 \rightarrow$ Segundo a Organização Mundial de Saúde, classifica-se como Normoponderal

Necessidades Energéticas Estimadas:

Segundo a *European Society for Clinical Nutrition and Metabolism*, as necessidades energéticas para um adulto com bom estado nutricional, são: 25-30 kcal/kg de peso corporal. Assim sendo:

27kcal/kg de peso corporal $\rightarrow 27 \times 57,1 = 1541,7 \text{ kcal} \approx 1542 \text{ kcal}$

Foi elaborado um plano normocalórico para manutenção de peso, tendo em conta as necessidades diárias calculadas, assim como a situação clínica da paciente, uma vez que esta patologia está associada ao foro hormonal, o que conduz, por norma, a um aumento de peso, podendo mesmo levar a obesidade.

Distribuição energética por macronutrientes

Esta distribuição foi realizada segundo as *guidelines* da *European Society for Clinical Nutrition and Metabolism*.

Proteína: 1,2 g/kg de peso corporal → 68,52 g de proteína ⇔ 274 kcal ⇔ 18%

Lípidos: 30% → 462,6 kcal ⇔ ≈ 51 g de lípidos

Hidratos de Carbono: 52% → 801,84 kcal ⇔ 200 g de hidratos de carbono

Tabela 1. Cálculos de Porções Alimentares

Grupos de Alimentos	Porções	H.C. 200 g	Proteína 67 g	Lípidos 51 g	Energia 1527 kcal
<i>Leite Meio Gordo</i>	1	12	8	5	125
<i>Vegetais A</i>	Livre	0	0	0	desprezável
<i>Vegetais B</i>				---	
<i>Folhas</i>	3	15	6	---	84
<i>Raízes</i>	4	20	8	---	112
<i>Fruta</i>	4	60	---	---	240
Sub. Total		107	22	5	561
<i>Pão e Eq.</i>	5	75	15	5	405
<i>Açúcares Simples</i>	1	15	---	---	60
Sub. Total		197	37	10	1026
Carne Eq. (3 % gord.)					
Carne Eq. (10 % gord.)	2	---	14	6	110
Carne Eq. (17 % gord.)					
Carne Eq. (26 % gord.)	2	---	14	16	200
Sub. Total		197	65	32	1336
<i>Gorduras Líquidas</i>	3	---	---	15	135
<i>Gorduras Sólidas</i>	1	---	---	5	45
TOTAL		197	65	52	1516

Tabela 2. Distribuição diária das porções alimentares.

Refeições Grupos de Alimentos	Pequeno-Almoço	Meio da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar	TOTAL
<i>Leite e Eq.</i>	0,5			0,5		1
<i>Folhas</i>			1		2	2
<i>Raízes</i>			2		2	4
<i>Fruta</i>	1		1	1	1	4
<i>Pão e Eq.</i>	1	1	2		1	5
<i>Açúcares Simples</i>				1		1
<i>Carne e Eq.</i>			2		2	4
<i>Gorduras Líquidas</i>			2		1	3
<i>Gorduras Sólidas</i>		1				1

Plano Alimentar Sugerido

Pequeno-Almoço (8h00):

- 1 Iogurte sólido meio-gordo natural;
- 2 Colheres de sopa de flocos de aveia integral;
- 1 Kiwi médio.

Meio da Manhã (10h30):

- 3 bolachas de arroz sem sal;
- Meio abacate.

Plano Alimentar Sugerido (continuação)

Almoço (13h00):

- Sopa de Agrião (2 Conchas – 250 mL):
 - 1 Chávena almoçadeira de agrião de água;
 - Meia chávena almoçadeira de cenoura;
 - Meia chávena almoçadeira de alho francês;
 - 1 Batata, do tamanho de 1 rato;
 - Meia colher de chá de azeite.
- 1 Posta de Salmão do tamanho da palma da mão (60 g) ao vapor;
- 1 Batata, tamanho de 1 rato, cozida;
- 1 Chávena almoçadeira de feijão verde cozido;
- 1,5 Colher de chá de azeite, para temperar;
- 1 Laranja pequena.

Lanche (16h30):

- Meia chávena almoçadeira de leite meio-gordo;
- 1 Colher de chocolate em pó;
- 1 Pera média.

Jantar (20h00):

- 2 Conchas de sopa igual à do almoço;
- 1 Bife de peru grelhado, livre de pele e gorduras visíveis, do tamanho da palma da mão (60 g);
- 1 Chávena almoçadeira de cogumelos;
- Puré de brócolos e couve-flor (meia chávena almoçadeira de brócolos + meia chávena almoçadeira de couve-flor);
- Meia colher de chá de azeite, para temperar e/ou cozinhar;
- 1 Maçã média.

Recomendações alimentares e de estilo de vida:

- Realizar 5 a 6 refeições diárias;
- Ingerir, pelo menos 1,5 L de água/ dia;
- Aumentar consumo de fruta e vegetais para 5 porções diárias;
- Optar e preparar os alimentos com pouca gordura saturada e trans;
- Controlar consumo de açúcares simples, como o chocolate;
- Manter peso corporal constante;
- Fazer caminhadas ligeiras e de baixa intensidade, sem movimentar muito o braço.

Caso clínico 2: Paciente do sexo masculino observado em consulta de nefrologia de seguimento no dia 8 de março de 2018.

Identificação:

- Sexo: Masculino
- Idade: 80 anos
- Altura: 1,55 m
- Peso: 73 kg

História de saúde e medicamentosa:

- Doença Renal Crônica Terminal a realizar hemodiálise;
- Outras patologias: Diabetes *Mellitus* tipo 2; Hipertensão Arterial; Dislipidemia;
- Nega enjoos.

Parâmetros bioquímicos:

- Hemoglobina (13,5-18 g/dL): 11,2 g/dL
- Hemoglobina A1c (<6,5%): 6,7%
- Creatinina (0,7-1,3 mg/dL): 4,96 mg/dL
- Potássio (3,5-5,5 mmol/L): 4,1 mmol/L
- Fósforo (2,4-5,2 mg/dL): 5,3 mg/dL

Anamnese alimentar:

- Pequeno almoço (10h/10h30): 1 Copo de leite magro ou de bebida de soja com café + 1 pão de leite com creme vegetal;
- Almoço (13h/13h30): 120g de carne/peixe + 3 colheres de sopa de arroz/massa/batata + legumes (leguminosas 1 vez por semana). Sobremesa doce;
- Lanche (16h30): 1 Copo de leite magro com café + 1 pão torrado/pão de leite com creme vegetal;
- Jantar (19h30): 1 Prato de sopa (com batata) + 1 peça de fruta crua.

Comportamento alimentar e estilo de vida:

- Não fuma;
- Não bebe;
- Função intestinal: mantida;
- Consume polpa de tomate, mas nega temperos processados (ex.: caldo *Knorr*)
- Consume batata 4 vezes/semana e sopa de feijão 1 vez/semana;
- Ingere sobremesa doce todos os dias;
- Realiza espoliação de legumes;
- Atividade física: não pratica.

Estado Nutricional:

$$\text{IMC} = \frac{73}{1,55^2} = 31 \text{ kg/m}^2 \rightarrow \text{Segundo Lipschitz, classifica-se como obesidade para a idade}$$

Necessidades Energéticas Estimadas:

Segundo a *European Best Practice Guidelines*, as necessidades energéticas para um adulto a realizar hemodiálise, são: 30-40 kcal/kg de peso corporal. Assim sendo:

$$30 \text{ kcal/kg de peso corporal} \rightarrow 30 \times 73 = 2190 \text{ kcal}$$

Foi elaborado um plano para redução de peso, tendo em conta as necessidades diárias calculadas, assim como a situação clínica do paciente.

Distribuição energética por macronutrientes

Esta distribuição foi realizada segundo as *guidelines* da *European Kidney Disease Outcomes Quality Initiative* e da *American Dietetic Association*.

Proteína: 1,2 g/kg de peso corporal \rightarrow 87,6 g de proteína \Leftrightarrow 350,4 kcal \Leftrightarrow 16%

Lípidos: 32% \rightarrow 700,8 kcal \Leftrightarrow \approx 78 g de lípidos

Hidratos de Carbono: 52% \rightarrow 1138,8 kcal \Leftrightarrow 285 g de hidratos de carbono

Tabela 3. Cálculos de Porções Alimentares.

Grupos de Alimentos	Porções	H.C. 381 g	Proteína 117 g	Lípidos 104 g	Energia 2928 kcal
<i>Leite Magro</i>	2	24	16	4	200
<i>Vegetais A</i>	Livre	0	0	0	desprezável
<i>Vegetais B</i>				---	
<i>Folhas</i>	2	10	4	---	50
<i>Raízes</i>	2	10	4	---	50
<i>Fruta</i>	3	45	---	---	180
Sub. Total		89	24	4	480
<i>Pão e Eq.</i>	12	180	36	12	960
<i>Açúcares Simples</i>	1	15	---	---	60
Sub. Total		284	60	16	1500
Carne Eq. (3 % gord.)					
Carne Eq. (10 % gord.)	4	---	28	12	180
Carne Eq. (17 % gord.)					
Carne Eq. (26 % gord.)					
Sub. Total		284	88	28	1680
<i>Gorduras Líquidas</i>	6	---	---	30	270
<i>Gorduras Sólidas</i>	4	---	---	20	180
TOTAL		284	88	78	2130

Tabela 4 - Distribuição diária das porções alimentares.

Refeições Grupos de Alimentos	Pequeno-Almoço	Meio da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia	TOTAL
<i>Leite e Eq.</i>	1			1			2
<i>Folhas</i>			1		1		2
<i>Raízes</i>			1		1		2
<i>Fruta</i>			1		1	1	3
<i>Pão e Eq.</i>	2	1	3	2	3	1	12
<i>Açúcares Simples</i>		1					1
<i>Carne e Eq.</i>			2		2		4
<i>Gorduras Líquidas</i>			3		3		6
<i>Gorduras Sólidas</i>	2			2			4

Plano Alimentar Sugerido

Pequeno-Almoço (10h00):

- 1 Copo de leite magro;
- 1 Pão branco;
- 2 Colheres de chá de creme vegetal.

Meio da Manhã (11h30):

- 3 bolachas de arroz sem sal;
- 1 Colher de doce sem adição de açúcar.

Almoço (13h30):

- 1 Posta de pescada cozida, do tamanho da palma da mão (60g);
- 6 Colheres de sopa rasas de arroz cozido;
- ½ Chávena almoçadeira de grelos de nabo cozido;
- ½ Chávena almoçadeira de cenoura cozida;
- 3 Colheres de chá de azeite, para confeção e temperar;
- 1 Pera média cozida.

Plano Alimentar Sugerido (continuação)

Lanche (16h30):

- 1 Copo de leite magro;
- 1 Pão branco;
- 2 Colheres de chá de creme vegetal.

Jantar (19h30):

- Sopa de couve-branca (2 Conchas = 250mL)
 - ½ Chávena almoçadeira de cebola;
 - ½ Chávena almoçadeira de cenoura;
 - 1 Chávena almoçadeira de couve-branca;
 - 1 Batata pequena, do tamanho de um rato;
 - 1 Colher de chá de azeite.
- 1 Bife de peru do tamanho da palma da mão (60g);
- 4 Colheres de sopa de massa;
- 2 Colheres de chá, para confeccionar;
- 8 Morangos.

Ceia (22h30):

- 1 Maçã média cozida;
- 2 Bolachas de arroz sem sal.

Recomendações alimentares e de estilo de vida:

- Realizar 5 a 6 refeições diárias;
- Optar e preparar os alimentos com pouca gordura saturada e trans;
- Controlar consumo de açúcares simples, como sobremesas doces;
- Limitar consumo de sal e alimentos processados de forma a controlar tensão arterial, a sede, e a prevenir o edema;
- Evitar consumo de peixes como o peixe-espada, choco, dourada, robalo e pargo, devido a um maior aporte de fósforo;
- Reduzir consumo de batata para 1 vez/semana, no máximo. E evitar consumo de beterraba, curgete, espinafres, tomate, batata-doce, couve-flor e alho-francês;
- Evitar frutas como kiwi, abacate, banana e laranja e preferir fruta cozida;
- Realizar sempre a espoliação dos legumes e desprezar a água da primeira fervura;
- Eliminar consumo de calda de tomate;
- Dar preferência ao leite magro em detrimento à bebida de soja;
- Controlar ingestão de líquidos;
- Fazer caminhadas ligeiras e de baixa intensidade.

ANEXO XI

(Certificado do Curso "Conceitos Modernos em
Nutrição Clínica")

Conceitos modernos em Nutrição Clínica

— *Certificado de Participação*

EMITIDO POR:

Hospital da Luz Learning Health
Rua Carlos Alberto da Mota Pinto, 17-9.^o
1070-313 Lisboa

NOME

Filipa Mano Abreu

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14594347

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C:t7mo4l321t8o

Evento

Conceitos modernos em Nutrição Clínica

20-10-2017 08:30 — 20-10-2017 05:30 - 9 horas

Destinado a médicos, médicos internos e nutricionistas.

Temas: Avaliação nutricional e indicação para intervenção nutricional; Nutrição entérica- indicações, regras de prescrição; Administração de fármacos por sonda; Nutrição Parentérica - indicações/ complicações/ bolsas HBA; Programa ERAS - intervenção nutricional em doentes cirúrgicos; Resultados ERAS no HBA; O papel dos micronutrientes no doente crítico; Casos clínicos; Alterações da composição corporal (Sarcopenia, obesidade visceral) em doentes oncológicos; Exercício físico em doentes oncológicos: importância e recomendações práticas.

Realiza-se no auditório do Hospital Beatriz Ângelo.



ANEXO XII

(Certificados das Sessões de Educação Alimentar do
Projeto “Saúde Ativa”)



Certificado

Certifica-se que a **Filipa Mano Abreu** realizou uma palestra a pessoas carênciadas com o tema "Doenças Crónica e Dietoterapia", no âmbito do projeto "Saúde Ativa" do Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Porto Salvo com o qual a Atlântica colabora e que decorreu nas instalações do Centro a 16 de Maio de 2018 das 10h00-11h30.

Barcarena, 1 de Junho de 2018

Ana Margarida Saraiva Valente

Prof.^a Doutora Ana Valente
Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição
Escola Universitária de Ciências Empresariais, Saúde, Tecnologias e Engenharia



Certificado

Certifica-se que a **Filipa Mano Abreu** realizou uma palestra a pessoas carênciadas com o tema "Alimentação Saudável e Segurança Alimentar", no âmbito do projeto "Saúde Ativa" do Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Porto Salvo com o qual a Atlântica colabora e que decorreu nas instalações do Centro a 9 de Maio de 2018 das 10h00-12h00.

Barcarena, 1 de Junho de 2018

Ana Margarida Saraiva Valente

Prof.^a Doutora Ana Valente
Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição
Escola Universitária de Ciências Empresariais, Saúde, Tecnologias e Engenharia



Certificado

Certifica-se que a **Filipa Mano Abreu** realizou uma palestra a pessoas carênciadas com o tema "Receitas Saudáveis e Económicas", no âmbito do projeto "Saúde Ativa" do Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Porto Salvo com o qual a Atlântica colabora e que decorreu nas instalações do Centro a 23 de Maio de 2018 das 10h00-11h30.

Barcarena, 1 de Junho de 2018

Ana Margarida Saraiva Valente

Prof.^a Doutora Ana Valente
Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição
Escola Universitária de Ciências Empresariais, Saúde, Tecnologias e Engenharia

ANEXO XIII

(Apresentação das Sessões de Educação Alimentar do
Projeto “Saúde Ativa”)

Doenças Crónicas e Dietoterapia



Doenças Crónicas E Agora?

- Projeto Saúde Ativa -
Filipa Abreu

1

O que são doenças crónicas?

São doenças que não se tratam num curto espaço tempo. Por norma, não colocam em causa a vida da pessoa a curto prazo.

Doença Celíaca Hipertensão Arterial
Cancro Diabetes Mellitus
Asma

2

Recomendações gerais de Alimentação Saudável

Faça uma alimentação o mais variada possível

Evite estar mais de 3h30 sem comer

Não utilize gorduras que foram sobreaquecidas ou óleos queimados

Evite ingerir açúcar e produtos açucarados

Beba água em abundância e evite álcool e refrigerantes

Tome sempre o pequeno-almoço

Reduza o consumo total de gordura e prefira sempre o azeite

Aumente o consumo de frutas e vegetais

Diminua o consumo de sal

3

Alimentos equivalentes entre si:

Para apostar na diversidade alimentar, é fundamental saber como variar e como escolher, para isso utilize a seguinte tabela, que lhe indica quais os alimentos que são equivalentes entre si e em que quantidades podem ser substituídos.

1 copo de leite (200 ml)	Equivalente a	- 2 copos de leite (125 ml cada copo)
1 pão tipo cornetto (cerca de 50g)	Equivalente a	- 20 g de queijo - 2 fatias de pão de misturas ou crocantes (25 g) ou - 60 g de biscoito ou - 8 bolachas de água e sal das tradicionais ou - 40 g de croquetes tipo Casa Verde ou - 6 bolachas tipo "Maria" ou, torrada ou - 2 bolachas quadradas tipo "Coco Cocker"
1 batata (cerca de 80 g)	Equivalente a	- 3 colheres de sopa rasas de arroz ou mais depois de cozinhado ou - 4 colheres de sopa rasas de leguminosas secas (feijão, grão, lentilha...)
1 maçã pequena (cerca de 80 g)	Equivalente a	- 200 g de morango ou - 1 fatia de melancia de 150 g ou - 1 fatia de melão de 170 g ou - 1 pêra de 120g ou - 1 kiwi de 120 g ou - 1 laranja de 200 g ou - 1 pêra-de 110 g ou - 1 banana de 80 g ou - 80 g de cereja ou - 60 g de uva ou - 60 g de amêgo
100g de peixe	Equivalente a	- 100 g de carne seca picada cozida ou - 2 ovos de galinha

4

Hipertensão Arterial

Para o sangue chegar a todos os locais do organismo é necessário existir alguma pressão, essa pressão é a **Tensão Arterial**

Quando essa pressão sobre as paredes das artérias aumenta em excesso, estamos perante um quadro de **Hipertensão Arterial**

Imagine que as artérias são como mangueiras: em estado saudável, o sangue flui com facilidade pelo seu interior, não encontrando qualquer obstáculo ao longo do trajeto. No entanto, se nestas "mangueiras" o sangue se encontra sobre pressão, o coração tem de esforçar-se mais para fazer circular o sangue. Nestes casos, o esforço pode levar a que a massa muscular do coração aumente, o que pode levar a insuficiência cardíaca, angina de peito ou arritmia.

5

Dietoterapia

Sal → Cloreto de Sódio

Leva ao aumento da Pressão Arterial

OMS recomenda 5g de sal/dia \leftarrow <math>< 2g</math> de sódio/dia

Apenas 10% do sódio vem de alimentos naturais, o restante é adicionado ou proveniente de alimentos processados

Dicas práticas para reduzir sódio da alimentação:

Não leve o salzeiro para a mesa

Utilize ervas aromáticas

Evite alimentos processados (ex.: fiambre)

Utilize "sal de ervas"

Evite utilizar condimentos preparados

http://revista.hiper.com.br/obstetra_artigo.asp?ID=507

6

Peso Corporal e Sedentarismo

IMC está diretamente relacionado com a prevalência de HTA e aumento da tensão arterial, assim como a falta de exercício físico

Potássio

OMS recomenda aumento da ingestão de Potássio para diminuir tensão arterial

Ter em atenção pessoas com problemas renais (DRC) e hipercalemia!

Dicas práticas para reduzir risco:

Manter um IMC saudável

Redução de, aproximadamente, 5kg já demonstra melhorias

Realizar algum exercício físico de baixo impacto

Aumentar fontes de potássio (fruta, vegetais, leguminosas e cereais integrais)

7

Álcool

Consumo excessivo está associada a aumento da tensão arterial

Máximo de 14g/dia → 1 copo de 150mL de vinho tinto

Café

O seu consumo é controverso, pois se por um lado tem cafeína, por outro tem substâncias hipotensoras

Não havendo consenso, recomendações são de, máximo, 1 café/dia

8

Dieta DASH

Grupos de alimentos	Porções
Cereais	6 a 8 por dia (1 fatia de pão ou 1/2 xícara de arroz, massa ou outro cereal cozinhado)
Vegetais	4 a 5 por dia (1 xícara, se cru; 1/2 xícara, se cozinhados)
Fruta	4 a 5 por dia
Leite ou laticínios magros	2 a 3 por dia (1 xícara de leite ou 1 iogurte ou 2 fatias de queijo)
Carne/Peixe	< 170g por dia
Leguminosas e oleaginosas	4 a 5 por semana (2 colheres de sopa de sementes ou 1/2 xícara de leguminosas secas)
Gordura	2 a 3 porções por dia (1 colher de sopa)
Doces ou açúcar adicionados	< 5 por semana (1 colher de sobremesa)

9

Diabetes

Doença crônica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue

Diabetes Mellitus 1

Diabetes Gestacional

Diabetes Mellitus 2

Outros Tipos

Para que a glicose possa ser utilizada como fonte de energia é necessária a insulina

10

Diabetes Mellitus

2

Causada por um desequilíbrio no metabolismo da insulina

Obesidade

Sedentarismo

Predisposição genética

Existe um déficit de insulina e resistência à insulina, ou seja, é necessária uma maior quantidade de insulina para a mesma quantidade de glicose no sangue

À medida que o tempo passa, o organismo vai tendo maior dificuldade em compensar este desequilíbrio e os níveis de glicose sobem



11

Dietoterapia -DM2-

Objetivos da alimentação:

- Obter bom controle da glicemia, colesterol, triglicéridos, pressão arterial e atingir e manter peso adequado



12

- ❖ 5 a 6 Refeições por dia
- ❖ Controlar ingestão de HC
- ❖ Preferir fontes de HC de absorção lenta
- ❖ Aumento da ingestão de fibras
- ❖ Refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados só em épocas festivas
- ❖ Leitura cuidadosa do rótulo (reduzir teor de sal, gordura e açúcar)
- ❖ Ingerir quantidades de alimento adequadas e não mais quantidade do que a que se vai gastar

Sacarose, glicose, dextrose, frutose, maltose, lactose, mel, xarope de glicose...



13

Equivalentes

Serem "equivalentes" significa que aquele grupo de alimentos, naquela quantidade específica, transformam-se na mesma quantidade de açúcar tendo o mesmo efeito na subida da glicémia.

1 Batata pequena ⇔ 2 Colheres de arroz ou massa ⇔ 3 Colheres de grão ou feijão ⇔ 6 Colheres de ervilhas ou favas

As equivalências permitem ao doente diversificar e contrabalançar a sua alimentação

Alimento	Quantidade para equivaler a 1 colher	Porção
Batata cozida	1 unidade de batata	80g
Batata cozida sem casca	1 de unidade de batata	80g
Arroz cozido		80g
Batata cozida sem casca		80g
Alimento	Quantidade para equivaler a 1 colher	Porção
Arroz cozido	2 colheres	80g
Arroz cozido	2 colheres	80g
Arroz cozido	2 colheres	80g
Arroz cozido	2 colheres	80g
Arroz cozido	2 colheres	80g
Arroz cozido	2 colheres	80g
Arroz cozido	2 colheres	80g
Arroz cozido	2 colheres	80g
Arroz cozido	2 colheres	80g

14

Obrigada
Pela Vossa
Atenção!!!



15

Receitas Saudáveis e Económicas

Massa com Feijão Branco, Tomate e Beríngela

Ingredientes:

- 60g de massa a gosto
- 1 Colher de chá de azeite
- 1/2 Pimento vermelho cortado em tiras
- 2 Tomates médios cortados em fatias
- 1 Beríngela cortada em cubos
- 1 Colher de orégãos secos
- 2 Dentes de alho picados
- 1/2 Cebola cortada em tiras
- 1/4 de chávena de folhas de manjeriço
- 160g de feijão branco cozido
- Sal e pimenta q.b.

Preparação:

1. Numa panela, coloque todos os ingredientes (exceto o feijão): Adicione uma chávena de água a ferver e leve ao lume, a panela tapada;
2. Quando levantar ferver, reduza o lume, destape ligeiramente e deixe cozinhar cerca de 12 minutos até a massa ficar cozida a seu gosto;
3. Acrescente o feijão branco e sirva. Polvilhe com mais ervas aromáticas, junte tomate cortado. E está pronto a comer.

Creme de Legumes com Alho-francês

Ingredientes:

- 1 Batata
- 1 Faixa de abóbora
- 1 Curgete
- 1 Cenoura
- 1 Alho-francês
- 1 Cebola
- 2 Colheres de sopa de azeite
- Sal q.b.

Tempo: 30 minutos

Pessoas: 6

Preparação:

1. Leve ao lume uma panela de água. Quando ferver junte a cebola, a cenoura, a abóbora, a batata e a curgete. Deixe cozer tudo durante alguns minutos;
2. Triture tudo e tempere com sal; Leve de novo ao lume para levantar ferver;
3. Entretanto prepare o alho-francês, lavando-o bem e cortando em rodelas;
4. Adicione ao creme de legumes e deixe-o cozer;
5. Quando o alho-francês estiver cozido, verifique o tempero, retire do lume, adicione o azeite e envolva bem. Sirva bem quente.

Receitas

Projeto Saúde Ativa -
Filipa Abreu

Frango Assado com Pimentos

Ingredientes:

- 1 Limão
- 1/2 Pimento Verde
- 1/2 Pimento Vermelho
- 4 Dentes de alho
- 3 Coxas de frango
- 1/2 Cebola
- Sal e Pimenta q.b.

Tempo: 60 minutos

Pessoas: 3

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C;
2. Misture o sumo do limão com o sal, a pimenta e os dentes de alho esmagados;
3. Barre o frango com esta mistura;
4. Coloque o frango no tabuleiro com a pele virada para baixo
5. Corte a cebola e os pimentos em tira e coloque-os por cima do frango;
6. Tape com papel alumínio (parte brilhante para baixo);
7. Coloque no forno e deixe cozinhar durante 35 minutos;
8. Vire o frango e deixe cozinhar durante mais 20 minutos, sem papel de alumínio.

Nota: se necessário, adicione um copo de água durante a cozedura

Pescada com Molho de Limão

Ingredientes:

- 6 Lombos de Pescada
- 6 Rodelas de limão cortadas em metades
- Azeite q.b.

Para o molho:

- Sumo de 1/2 limão
- 1 Dente de alho
- 6 Colheres de sopa de hortelã e 6 de salsa
- 6 Colheres de azeite

Tempo: 30 minutos

Pessoas: 4

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C; Corte papel vegetal, em retângulos e reserve;
2. Seque os lombos em papel absorvente e pincele-os com azeite, tempere com sal e pimenta e cubra com 2 metade de limão para da lombo. Embrulhe no papel vegetal;
3. Leve ao forno durante, mais ou menos, 20 minutos;
4. Prepare o molho: no liquidificador coloque todos os ingredientes para o molho a triture;
5. Retire os lombos do forno e desembulhe para a travessa, regue com o molho e sirva.

Legumes Salteados

Ingredientes:

- 4 Cenouras
- 2 Curgetes
- 1 Ramo de brócolos
- Azeite q.b.
- 2 Dentes de alho
- Tomilho q.b.
- Sal e pimenta q.b.

Tempo: 20 minutos

Pessoas: 8

Preparação:

1. Lave e corte todos os legumes em pedaços pequenos e uniformes entre si;
2. Leve uma panela com água e sal ao lume e, quando levantar ferver, comece a escaldar a cenoura e os brócolos, separadamente. Verifique a cozedura dos legumes, que devem ficar chocantes mas não muito rijos;
3. Numa frigideira funda, aqueça um fio de azeite com os dentes de alho esmagados;
4. Junte os legumes e as folhas de tomilho e deixe saltear;
5. Verifique os temperos (sal e pimenta) e sirva.