



Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **Memória Final de Curso**

Elaborado por Marta Vasconcelos

Aluna nº 200791559

Orientadora: Professora Doutora Maria Ana de Carvalho

Barcarena

Junho de 2011

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **Memória Final de Curso**

Elaborado por Marta Vasconcelos

Aluna nº 200791559

Orientadora: Professora Doutora Maria Ana de Carvalho

Barcarena

Junho de 2011

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

## **Agradecimentos**

À Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, a Professora Doutora Ana Rito e a todos os Professores que me acompanharam durante estes 4 anos curriculares. À minha coordenadora, a Professora Doutora Maria Ana Carvalho, que esteve sempre presente e disponível para me ajudar com boa vontade e transmitindo uma mensagem de força e apoio cruciais nesta fase. À minha co-orientadora, a Nutricionista Carla Ferreira, que em cada dia de estágio me recebeu com simpatia e paciência ensinando-me e partilhando os seus conhecimentos.

O meu agradecimento dirige-se igualmente à Clínica do Tempo<sup>®</sup>, onde realizei o Estágio Profissionalizante, e onde fui muito bem acolhida. De um modo especial agradeço esta oportunidade de estágio ao Dr. Humberto Barbosa, uma pessoa que admiro pelo empenho e trabalho desenvolvido na área da nutrição. Agradeço também ao nutricionista e amigo Tomás Barbosa que me acompanhou nesta etapa e esteve sempre disponível. Ao nutricionista João Lacerda por toda a simpatia e ensinamentos. À Dra. Bárbara Bico por ter sido sempre compreensiva e amável ao longo destes meses de estágio. À nutricionista e amiga Marlene Ruivo que me ouviu, ajudou e ensinou tudo o que estava ao seu alcance, sempre com paciência e amizade. À nutricionista e amiga Tâmara Andrade que me conduziu nestes meses e me deu muita força.

Agradeço às minhas amigas a amizade e presença constante ao longo destes tempos. Carla, desde o primeiro dia de aulas que tens estado presente e sido sempre uma verdadeira amiga com quem contei nos bons e maus momentos. Marta, ensinaste-me a tentar ter mais calma e a ver um pouco do bem que tu consegues ver em tudo. Paroma, és a amiga com quem cresci e vivi tantos momentos inesquecíveis e, com quem partilho a luta da perseverança e força na vida. Ao meu amigo Francisco que sei que está sempre presente.

À Bibi de quem me recordo com muito amor. À avó Zézé por ser uma inspiração, à avó Céu por ser uma lutadora e ao avô Manuel, o meu poeta e artista. À minha mãe que desde sempre acreditou em mim e que fez de mim quem eu sou hoje e, sem quem eu não consigo dar um passo em frente. Ao meu pai, o meu príncipe, que sempre me

apoiou e tornou o meu sonho de estudar nutrição uma realidade. Ao meu irmão João por me defender em tudo e nunca me abandonar e por me mostrar a realidade tantas vezes. Ao meu irmão Tomás por se preocupar comigo e me mostrar uma visão da vida mais calma e racional. À minha madrinha que me viu crescer e apoiou sempre o meu percurso.

Agradeço à família do António toda a compreensão e, de um modo especial, agradeço à Eng<sup>a</sup> Susana Maximiano todo o carinho e palavras de conforto e motivação.

António agradeço-te por todo o amor e por me fazeres acreditar em mim nos momentos mais difíceis. Obrigado por toda a paciência, dedicação e carinho. Não existem palavras que consigam descrever o meu amor e agradecimento por teres estado incansavelmente do meu lado nesta etapa.

## Índice

Agradecimentos .....	iii
Índice .....	v
Índice de figuras.....	vi
Lista de abreviaturas e siglas .....	vii
Introdução .....	1
1. Objectivos .....	3
1.1.Objectivos gerais.....	3
1.2. Objectivos específicos.....	3
2. Descrição do estágio .....	5
2.1. Local e duração .....	5
2.2. Orientação .....	5
2.3. Co-orientação .....	6
3. Actividades desenvolvidas.....	7
3.1. Clínica do Tempo – Dr. Humberto Barbosa .....	7
3.2. Trabalho de investigação.....	10
3.3. Nutrição e saúde comunitária.....	11
3.4. Eventos científicos .....	15
Conclusão.....	16
Bibliografia .....	17

## **Índice de figuras**

Figura 1 – Distribuição percentual dos motivos que levam o cliente a contactar a Linha de Nutrição.....	8
Figura 2 – Palestra “Alimentação Saudável” aos alunos do 5º ano da Escola Básica EB 2/3 de Albarraque.....	12
Figura 3 – Palestra “Alimentação Saudável” aos alunos do ensino pré-escolar da ESSA .....	13
Figura 4 – Palestra “Alimentação Saudável” aos alunos do 1º ano do ensino básico da ESSA.....	14
Figura 5 – Palestra “Alimentação Saudável” aos alunos do 2º ano do ensino básico da ESSA.....	14

## **Lista de abreviaturas e siglas**

APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CEIDSS – Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde

CTHB – Clínica do Tempo – Dr. Humberto Barbosa<sup>®</sup>

ESSA – Escola Técnica e Liceal Salesiana Santo António

POZ – Projecto Obesidade Zero

UAtla – Universidade Atlântica

## **Introdução**

O estágio profissionalizante que realizei centrou-se na área da nutrição clínica, que foi a área que sempre me fascinou e na qual tenho interesse em desenvolver a minha actividade como nutricionista.

Na nutrição clínica é muito gratificante ver os resultados do nosso trabalho e a alegria das pessoas quando alcançam os objectivos pretendidos, a consciência da sua saúde se encontrar num melhor nível e de isso se traduz na possibilidade de uma maior longevidade, com qualidade de vida.

Tinha muitas expectativas com o estágio e estas foram claramente superadas. Sinto um grande entusiasmo em cada consulta e com cada pequeno resultado do paciente. Mesmo quando os resultados não são tão positivos encaro como um desafio ajudar o cliente e motivá-lo a continuar, fazendo-o ver o que de bom provém de um estilo de vida mais saudável. Tudo isto é, numa última análise, aquilo que sempre desejei e para o qual lutei, ser nutricionista.

O Estágio Profissionalizante é a etapa mais importante da Licenciatura, pois é quando se tem a possibilidade de consolidar e pôr em prática todos os conceitos adquiridos ao longo dos 4 anos curriculares. É também uma etapa que possibilita adquirir mais conhecimentos e experiência, através do confronto directo com situações reais.

A Clínica do Tempo<sup>®</sup> foi o local escolhido para o meu estágio, devido ao especial interesse na área de Nutrição Clínica. Aqui fui confrontada com todo o processo de perda de peso e reeducação alimentar.

Para além do estágio na Clínica do Tempo<sup>®</sup> desenvolvi actividades no âmbito da nutrição e saúde comunitária, nomeadamente através da apresentação de palestras a alunos do ensino básico.

Durante o ano lectivo de 2010/2011 desenvolvi ainda o meu projecto de investigação no Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) da Universidade Atlântica, inserido no âmbito do Projecto Obesidade Zero (POZ).

Com este relatório pretendo descrever as minhas actividades de estágio e caracterizar a instituição onde estagiei durante o 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da UAtla, no ano lectivo de 2010/2011.

## 1. Objectivos

### 1.1.Objectivos gerais

- Consolidar, ampliar e aplicar os conceitos teóricos e práticos adquiridos durante os 4 anos curriculares da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica;
- Desenvolver capacidades e competências científicas e interpessoais, adequadas ao exercício da profissão de nutricionista;
- Promover o confronto com experiências em situações reais, desenvolvendo deste modo a capacidade de adaptação, exposição oral e argumentação científica;
- Adquirir experiência profissional, visando o desenvolvimento da autonomia necessária à realidade profissional de um nutricionista;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento da Instituição onde se realizou o Estágio Profissionalizante;
- Desenvolver competências de trabalho em equipas multidisciplinares e de integração em estruturas hierárquicas;
- Desenvolver um trabalho de investigação, no formato de artigo científico, inserido na área da Obesidade Infantil, no âmbito do Projecto Obesidade Zero (POZ).

### 1.2.Objectivos específicos

Na Clínica do Tempo o estágio teve os seguintes objectivos:

- Fazer acompanhamento motivacional junto de pacientes que fazem uma dieta de restrição alimentar;
- Fazer um acompanhamento personalizado ao paciente;
- Conhecer todas as etapas de uma consulta de nutrição;
- Fazer análises de composição corporal e analisá-las;
- Assistir ao número máximo de consultas;
- Fazer acompanhamento através de contactos telefónicas;
- Realizar consultas telefónicas de acompanhamento motivacional;

- Realizar consultas telefónicas de acompanhamento a clientes residentes no estrangeiro.

Outros:

- Planear e desenvolver actividades no âmbito da educação para a saúde em crianças;
- Participar em eventos científicos de consolidação e ampliação de conhecimentos na área da nutrição.

## **2. Descrição do estágio**

### **2.1. Local e duração**

O meu Estágio Profissionalizante decorreu na Linha de Nutrição da Clínica do Tempo<sup>®</sup> situada na Rua Latino Coelho às terças-feiras e, na Clínica do Tempo<sup>®</sup> da Parede às quartas-feiras durante o 1º semestre. A Linha de Nutrição em Fevereiro foi deslocada para a Clínica do Tempo<sup>®</sup> da Parede na Avenida Marginal. No 2º semestre o meu Estágio Profissionalizante decorreu à quarta-feira e sexta-feira na área das consultas de nutrição presenciais e à quinta-feira na área das consultas de nutrição telefónicas (Linha de Nutrição).

O meu estágio na CTHB<sup>®</sup> decorreu de 2 de Novembro a 7 de Junho de 2011 e teve a duração total de 464 horas (**anexo 1**).

A CTHB<sup>®</sup> é um novo conceito desenvolvido pelo Dr. Humberto Barbosa, iniciado em 2008, com inúmeras inovações clínicas, tecnológicas e científicas. É uma clínica ligada à saúde, nutrição, genética e longevidade, mas que também integra os mais modernos e exclusivos tratamentos corporais para o combate à obesidade e gordura localizada, onde se destaca o *Liposhapee Max*<sup>®</sup>, a primeira lipoaspiração não-invasiva (Clínica do Tempo, 2010).

A duração de tempo despendido em outras actividades de estágio realizadas de 1 de Outubro até 9 de Junho no CEIDSS da Universidade Atlântica, na Escola Secundária EB2 de Albarraque, na Escola Técnica e Liceal Santo António (**anexo 2**) e em eventos científicos tiveram a duração de 337 horas.

Considerando o número total de horas em cada local ou actividade de estágio, perfaz um total de 801 horas de Estágio Profissionalizante.

### **2.2. Orientação**

O meu estágio profissionalizante foi orientado pela Professora Doutora Maria Ana de Carvalho.

### **2.3. Co-orientação**

Na Clínica do Tempo o meu estágio foi co-orientado pela Nutricionista Carla Ferreira.

### **3. Actividades desenvolvidas**

#### **3.1. Clínica do Tempo – Dr. Humberto Barbosa**

A CHTB<sup>®</sup>, iniciou-se em 2008 e actualmente já existem 3 Clínicas do Tempo localizadas na Parede, Lisboa e Porto. A Clínica do Tempo<sup>®</sup> alia os conceitos de nutrição, genética e longevidade à saúde contando com uma equipa multidisciplinar composta por nutricionistas, médicos, psicólogos, fisioterapeutas, esteticistas e especialistas em desporto.

O meu estágio na Clínica do Tempo<sup>®</sup> permitiu-me abordar diferentes temáticas e modos de actuação a nível nutricional. Ao longo deste estágio tive a oportunidade de poder contactar com todo o processo da perda de peso e de gordura até ao início do programa de Manutenção.

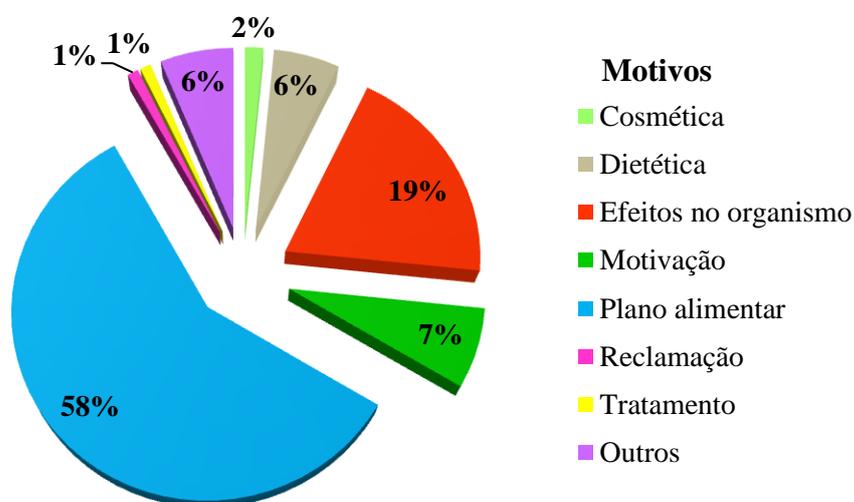
Na primeira consulta é recolhido o historial clínico, alimentar e farmacológico do cliente. De seguida é efectuada a análise corporal do cliente pelo método da bioimpedância. Com esta análise pormenorizada e tendo em conta o objectivo do cliente (que na sua maioria se baseia na perda de peso e gordura corporal) é iniciado o processo de perda de peso e gordura localizada. Um dos métodos utilizados é o *Liposhaper Max*<sup>®</sup>, cujo funcionamento se baseia em ultra-sons que actuam directamente sobre a gordura, rompendo as membranas dos adipócitos e enviando a gordura para o sistema linfático, onde é eliminada rapidamente através da via natural. Aliado a este tratamento existe todo um processo de reeducação alimentar para que quando o cliente atinja os objectivos pretendidos seja capaz de continuar a sua vida sem retrocessos e com métodos para atingir uma melhor qualidade de vida. Durante o programa o cliente é acompanhado nas consultas de nutrição presenciais ou através dos contactos telefónicos realizados pela Linha de Nutrição.

Como parte do plano de Reeducação Alimentar e Comportamental existe a consulta de fitness, onde é feita uma avaliação da condição física do cliente. Nesta consulta são avaliadas as capacidades básicas de cada pessoa, ao mesmo tempo que se explica o modo como o corpo reage ao exercício físico. No final da consulta é entregue um DVD com um programa de exercícios a realizar em casa sem necessidade de frequentar um

ginásio ou de ter equipamentos especiais. O objectivo desta consulta é melhorar a agilidade, a coordenação, a postura e o equilíbrio corporal em todas as idades.

Aliado a todo o processo pelo qual o cliente passa na Clínica do Tempo<sup>®</sup> existe sempre a possibilidade de obter apoio psicológico. Este apoio é fornecido pela clínica sempre que o cliente o solicitar, havendo ainda o cuidado por parte de toda a equipa da CTHB<sup>®</sup> de sugerir este apoio quando necessário.

Para além das consultas e acompanhamento na clínica são feitos contactos telefónicos na Linha de Nutrição de modo a assegurar o acompanhamento e apoio motivacional aos clientes durante o programa. A Linha de Nutrição tem ainda como objectivo realizar consultas telefónicas aos clientes residentes no estrangeiro. Tendo em conta o estágio desenvolvido na Linha de Nutrição pude comprovar que os principais motivos que levam o cliente a contactar a Linha de Nutrição são os apresentados na figura seguinte.



**Figura 1 – Distribuição percentual dos motivos que levam o cliente a contactar a Linha de Nutrição (Dados cedidos pela CTHB<sup>®</sup>)**

As dúvidas em termos do plano alimentar são a principal razão de contacto dos clientes (58%) sendo muitas vezes dúvidas que o cliente tem perante um menu de restaurante ou um determinado produto alimentar no supermercado. Os efeitos no organismo cobrem ainda uma parcela importante (19%) do acompanhamento realizado na Linha de

Nutrição, já que muitas vezes os clientes têm dúvidas quanto à reacção do corpo após a ingestão dos alimentos. Foi ainda muito interessante constatar o papel essencial da Linha de Nutrição no acompanhamento motivacional (7%) dos clientes. Durante o estágio observei diversos casos de contactos de clientes que muitas vezes precisam apenas de ouvir as palavras do nutricionista para conseguir prosseguir o plano alimentar com força de vontade. Em termos motivacionais a Linha de Nutrição tem ainda o papel de gerir as expectativas do cliente durante todo o processo de mudança comportamental. As questões em termos de dietética, cosmética e tratamento são as que surgem com menos frequência.

Ao longo deste estágio participei em aproximadamente:

- 270 primeiras consultas e 110 consultas de acompanhamento nutricional ministradas pelos nutricionistas Dra. Carla Ferreira, Dr. João Lacerda e Dr. Tomás Barbosa;
- 50 visitas a clientes durante a sessão do tratamento *Liposhaper Max*<sup>®</sup> (aplicado na clínica) para esclarecimentos sobre o plano de reeducação alimentar;
- 120 contactos telefónicos de acompanhamento efectuados aos clientes em tratamento;
- 500 consultas de acompanhamento telefónico realizadas pela Linha de Nutrição e ministradas pelas nutricionistas Dra. Marlene Ruivo e Dra. Tâmara Andrade a clientes que residem no estrangeiro, com o intuito de fazer um acompanhamento nutricional e/ou reforço motivacional. Ainda na Linha de Nutrição observei 400 consultas de acompanhamento telefónico quinzenal aos clientes de modo a esclarecer dúvidas relacionadas com a alimentação e/ou reforçar a motivação.

Na Linha de Nutrição para além das consultas telefónicas observadas realizei 100 consultas de acompanhamento telefónico a clientes residentes no estrangeiro e 200 consultas de acompanhamento quinzenal, sempre supervisionada pelas nutricionistas

Dra. Marlene Ruivo e Dra. Tâmara Andrade. Sobre a supervisão da Dra. Carla Ferreira, do Dr. João Lacerda e do Dr. Tomás Barbosa realizei 50 contactos telefónicos de acompanhamento efectuados aos clientes em tratamento.

### **3.2. Trabalho de investigação**

No decorrer do meu Estágio Profissionalizante foi-me dada a possibilidade de colaborar no Projecto Obesidade Zero (POZ), um projecto científico desenvolvido pelo CEIDSS em parceria com os municípios de Beja, Cascais, Mealhada, Melgaço e Silves e os respectivos centros de saúde durante o ano de 2009.

O POZ foi aplicado em crianças idade escolar com o objectivo de desenvolver um programa de intervenção de promoção e educação para a saúde, ao nível municipal, e avaliar o estado nutricional das crianças participantes bem como os resultados obtidos ao nível dos conhecimentos, comportamentos e hábitos alimentares. O projecto centrou-se na melhoria das competências das famílias em termos de alimentação e nutrição com o intuito de beneficiar o estado nutricional das crianças.

O programa desenvolveu-se em 5 concelhos (Melgaço, Mealhada, Cascais, Beja e Silves) e com articulação entre as câmaras municipais e os respectivos centros de saúde, sendo estes os responsáveis pelo rastreio e identificação das crianças com excesso de peso em cada um dos concelhos (*Nutrition Awards*, 2010).

Trata-se de um estudo quasi-experimental, multicêntrico que compreendeu as seguintes fases de desenvolvimento (*Nutrition Awards*, 2010):

**1) Sessões de aconselhamento alimentar ao nível da consulta individual de obesidade infantil** – cada criança foi acompanhada por um nutricionista, tendo sido convidada a participar em 4 consultas de nutrição durante um período de acompanhamento de aproximadamente 6 meses, sendo a 1ª e a 4ª consultas de avaliação e a 2ª e a 3ª de acompanhamento.

**2) Workshops de Cozinha Saudável** – as famílias das crianças em estudo foram convidadas a participar em Workshops de Cozinha Saudável, onde se procedeu à

confeção de receitas adequadas às necessidades energéticas e nutricionais de crianças desta faixa etária, com o objectivo de promover e aumentar as competências, ao nível da culinária saudável, em família.

**3) Sessões de aconselhamento alimentar em grupo** – as crianças foram divididas em dois grupos: dos 6 aos 8 anos de idade e dos 8 aos 10 anos de idade. Cada criança foi convidada a participar em 2 sessões de aconselhamento alimentar em grupo onde foram desenvolvidas actividades lúdicas e pedagógicas no âmbito da alimentação, da nutrição e da actividade física.

**4) Sessão "Alimentação Saudável" dirigida às famílias** – estas foram convidadas a participar numa sessão pedagógica no âmbito da alimentação, da nutrição e da actividade física.

Nos 5 Concelhos foram rastreadas 2272 crianças e identificadas 633 crianças com excesso de peso que foram convidadas a participar com as respectivas famílias no Projecto POZ. Este projecto foi o vencedor do “*Nutrition Awards 2010*”, na categoria de melhor projecto de saúde pública (*Nutrition Awards, 2010*).

No âmbito deste projecto sob orientação da professora Maria Ana Carvalho, iniciei a construção e validação da base de dados das questões 33, 37, 38, 39 do Questionário Sobre Hábitos Alimentares, Comportamentos e Conhecimentos Dirigido aos Pais/Encarregados de Educação do POZ (**anexo 3**) relacionadas com a actividade física, comportamentos sedentários e número de horas de sono das crianças. No Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) da Universidade Atlântica inseri estas variáveis de 328 questionários e tratamento estatístico dos dados, realizado através do programa *Statistical Package for Social Sciences (SPSS®)* versão 18.0 para *Microsoft Windows®*. Após a pesquisa de redacção científica e o tratamento estatístico dos dados redigi o meu trabalho científico no âmbito deste projecto.

### **3.3. Nutrição e saúde comunitária**

**Outubro de 2010:** A pedido da Dra. Ana Cristina Fernandes elaborei um parecer sobre a composição alimentar e nutricional de ementas de um infantário em Monfortinho com

a supervisão da Professora Maria Ana de Carvalho e do Professor Doutor João Breda (**anexo 4**).

**8 Fevereiro de 2011:** Palestrante, em colaboração com a estagiária Carla Jardim, na Escola EB 2/3 de Albarraque para uma turma do 5ºano com 26 alunos. O tema da palestra foi “Alimentação Saudável” e teve a duração de 1 hora. A apresentação foi previamente elaborada por nós, sendo que demos mais ênfase a actividades interactivas, devido à sua maior eficácia a nível pedagógico, tendo em conta o público-alvo. Após uma breve introdução sobre Alimentação Saudável e explicação da roda dos alimentos (**anexo 5**) realizámos alguns jogos didácticos:

- Jogo dos órgãos – Pedimos às crianças que referissem um alimento benéfico e um alimento com malefícios para o órgão apresentado.
- Jogo da frequência alimentar – As crianças colaram os alimentos, em cartolinas identificadas com os títulos “Muitas vezes”, “Algumas vezes” e “Raramente”, de acordo com a frequência com que os devem consumir durante a semana.

Os alunos e professores demonstraram muito interesse no tema e fomos recebidas da melhor forma possível pelos responsáveis do projecto.



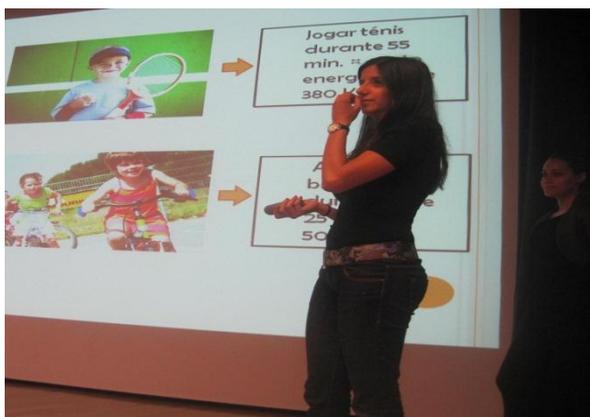
**Figura 2 – Palestra “Alimentação Saudável” aos alunos do 5º ano da Escola Básica EB 2/3 de Albarraque**

**16 de Maio de 2011:** Palestrante, em colaboração com a estagiária Carla Jardim, na Escola Técnica e Liceal Salesiana de Santo António (ESSA) para os 70 alunos do ensino pré-escolar. A apresentação centrou-se na importância de uma alimentação saudável e prática de exercício físico bem como a explicação da roda dos alimentos (**anexo 6**). Mostrámos alimentos representativos de cada um dos grupos da roda dos alimentos bem como um vídeo sobre a necessidade de incluir a fruta na alimentação diária. No final da palestra fornecemos às crianças um certificado de participação e uma folha com actividades (**anexo 7**).



**Figura 3 – Palestra “Alimentação Saudável” aos alunos do ensino pré-escolar da ESSA**

**17 de Maio de 2011:** Palestrante, em colaboração com a estagiária Carla Jardim, na Escola Técnica e Liceal Salesiana de Santo António (ESSA) para os 128 alunos do 1º ano do ensino básico. A apresentação teve como principal objectivo realçar a importância de uma alimentação saudável. Abordámos ainda os 5 sentidos do corpo humano e relevância destes na alimentação bem como os hábitos de higiene a ter em consideração não só na confecção dos alimentos mas também a nível pessoal (**anexo 8**). De modo a testar os conhecimentos adquiridos pelas crianças realizámos um pequeno jogo electrónico de reconhecimento dos diferentes grupos da roda dos alimentos e ainda um questionário de escolha múltipla sobre opções alimentares. No final da palestra fornecemos às crianças um certificado de participação e uma folha com actividades (**anexo 9**).



**Figura 4 – Palestra “Alimentação Saudável” aos alunos do 1º ano do ensino básico da ESSA**

**18 de Maio de 2011:** Palestrante, em colaboração com a estagiária Carla Jardim, na Escola Técnica e Liceal Salesiana de Santo António (ESSA) para os 120 alunos do 2º ano do ensino básico. A palestra centrou-se nas bases necessárias para uma alimentação saudável bem como a importância do exercício físico no dia-a-dia (**anexo 10**). Através de exemplos de fast-food e alimentos saudáveis tivemos como principal objectivo alertar as crianças para as melhores escolhas. De modo a testar os conhecimentos adquiridos pelas crianças realizámos um pequeno jogo electrónico de reconhecimento dos diferentes grupos da roda dos alimentos. No final da palestra fornecemos às crianças um certificado de participação e uma folha com actividades (**anexo 11**).



**Figura 5 – Palestra “Alimentação Saudável” aos alunos do 2º ano do ensino básico da ESSA**

### **3.4.Eventos científicos**

Durante o período de estágio tive a oportunidade de estar presente em vários eventos de carácter científico, nomeadamente:

**15 e 16 de Março de 2011:** Jornadas de Endocrinologia “Diabetes” e “Tiróide” realizadas no Hospital Militar Principal da Amadora (**anexo 12**).

**1 e 2 de Abril de 2011:** Curso de “Técnicas de Escrita Científica” realizado na UAtla (**anexo 13**).

**16 de Abril de 2011:** Curso de “Actualização em Diabetes e Nutrição” da APN, realizado na Junta de Freguesia de São Domingos de Benfica (**anexo 14**).

**3 de Maio de 2011:** Palestra “Técnicas de Culinária Saudáveis” proferida pela Dra. Elsa Feliciano na 1ª Semana da Nutrição da Universidade Atlântica.

**10 de Maio de 2011:** Conferência “Quality in Healthcare – Present and Future” proferida pela prof. Doutora Elizabeth McGlynn e realizada na Fundação Calouste Gulbenkian (**anexo 15**).

**12 e 13 de Maio de 2011:** “X Congresso de Nutrição e Alimentação” da APN e “II Congresso Ibero-Americano de Nutrição” realizados no Centro de Congressos de Lisboa (**anexo 16**).

**Junho de 2011:** Reuniões formativas com vista à participação no secretariado do CIOI (International Conference on Childhood Obesity) a realizar de 6 a 9 de Julho no Lagoas Park.

## **Conclusão**

O Estágio Profissionalizante permitiu-me desenvolver novas capacidades e adquirir novos conhecimentos. Sinto que possuo mais conhecimentos científicos mas principalmente conhecimentos de nível prático e que me ajudarão no futuro a desenvolver a minha actividade como nutricionista.

Ao longo deste Estágio Profissionalizante tive a oportunidade de ser confrontada com o dia-a-dia de um nutricionista. Penso que aprendi muito e que os conhecimentos adquiridos na Universidade Atlântica foram agora aplicados nesta vertente prática.

O estágio na Linha de Nutrição permitiu-me observar os bons resultados que advêm do programa da Clínica do Tempo<sup>®</sup> e a resposta que os clientes têm ao tratamento. Os contactos telefónicos efectuados reforçam a motivação dos clientes e permitem o esclarecimento de dúvidas durante o processo de reeducação alimentar.

Este tempo de estágio conferiu-me a capacidade de entender como aplicar os conhecimentos que tenho a um nível mais prático. No estágio fui confrontada com um sem número de situações e clientes diferentes e sinto um gosto especial por poder ajudar as pessoas e fazê-las alcançar uma melhor qualidade de vida.

## **Bibliografia**

Clínica do Tempo (2010). *Clínica do Tempo® Rejuvenescimento, equilíbrio e longevidade*. Disponível *on-line* em: [http://www.clinicadotempo.pt/portugues/index\\_1\\_PT.html](http://www.clinicadotempo.pt/portugues/index_1_PT.html). Último acesso em 5-02-2011.

Nutrition Awards 2010 (2010). *Premiados 2010 - Resumo Projecto Obesidade Zero*. Disponível *on-line* em: <http://www.nutritionawards.pt/>. Último acesso em 06-02-2011.