



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Relatório de Estágio Profissionalizante**

Elaborado por: Sandra Sofia de Jesus Gonçalves

Aluna nº: 200791689

Orientadora: Mestre Ana Lúcia Silva

Barcarena

Fevereiro 2011



Universidade Atlântica  
Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Relatório de Estágio Profissionalizante**

Elaborado por: Sandra Sofia de Jesus Gonçalves

Aluna nº: 200791689

Orientadora: Mestre Ana Lúcia Silva

Barcarena

Fevereiro 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, Professora Doutora Ana Rito, aos meus co-orientadores e a todos os professores que me transmitiram os seus conhecimentos ao longo dos 4 anos da licenciatura, agradeço todo o apoio prestado.

Não podia deixar de agradecer ao Doutor João Breda, que tornou possível a realização do meu estágio académico na Direcção-Geral da Saúde e ao Doutor Pedro Graça que me acompanhou ao longo de todo o estágio profissionalizante.

Agradeço especialmente à Mestre Ana Lúcia e ao Dr. Carlos pelo apoio incondicional que me deram nesta última fase da licenciatura.

A todos os meus amigos e familiares que me ajudaram a superar todas as dificuldades ao longo da vida académica.

Obrigada Sara, por me teres apoiado ao longo do estágio.

Não poderia deixar de agradecer à Dr. Emília que me apoiou incondicionalmente ao longo da licenciatura, sobretudo na sua fase final.

A toda a família do Rui agradeço todo o carinho e apoio que me deram nesta etapa tão importante da minha vida.

Agradeço especialmente ao Rui por todo o carinho e compreensão que me transmitiu ao longo do meu percurso universitário.



## Índice

1. Objectivos.....	1
1.1 - Objectivos gerais:.....	1
1.2 - Objectivos específicos.....	2
2 – Descrição do Estágio .....	2
2.1 – Local e Duração.....	2
2.2 – Direcção-Geral da Saúde .....	2
2.3 – Associação 5 ao Dia .....	5
2.4 – Orientação.....	6
2.5 - Co-orientação .....	6
3 – Actividades Desenvolvidas .....	7
3.1 – Direcção-Geral de Saúde .....	7
3.2 – Associação 5 ao Dia .....	7
3.3 – Outras Actividades .....	10
4 – Workshops e Reuniões Científicas .....	13
Conclusão .....	14
Bibliografia.....	15



## **Índice de figuras**

Figura 1 - Estrutura da DGS .....	4
Figura 2 - Apresentação da Sessão informativa .....	7
Figura 3 - Jogo dos sentidos .....	8
Figura 4 - Preparação da salada de frutas .....	9
Figura 5 - Visita a um pavilhão de frutas e hortícolas.....	9
Figura 6 - Nova Roda dos Alimentos .....	10
Figura 7 - Prato Saudável .....	11
Figura 8 - Evento Futurália.....	11
Figura 9 - Sessão: “Como realizar um plano alimentar saudável” .....	12

## **Lista de abreviaturas e siglas**

DGS – Direcção Geral da Saúde

MARL – Mercado Abastecedor da Região de Lisboa

PCO – Plataforma Contra a Obesidade



## **Introdução**

O término da Licenciatura em Ciências da Nutrição que passa pela realização de um Estágio Profissionalizante, com a elaboração de uma Memória Final de Curso e um artigo de carácter científico. A realização do estágio académico é considerada uma etapa crucial da Licenciatura, onde se colocam em prática os conhecimentos teóricos adquiridos e desenvolvidos nas unidades curriculares. Os conhecimentos teórico práticos adquiridos são suportados por constantes pesquisas bibliográficas. A área de saúde pública, sendo uma área de acção da promoção da saúde e prevenção da doença, sempre esteve presente no percurso académico da licenciatura em ciências da nutrição, integrando estratégias e variadas actividades comunitárias. Assim, a Direcção-Geral da Saúde (DGS) foi o local escolhido para desenvolver o estágio curricular.

O presente relatório consiste na descrição das actividades desenvolvidas e na caracterização das Instituições acolhedoras, no âmbito do estágio que realizei durante o 7º e 8º semestre, do 4º Ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, no ano lectivo de 2010/2011.

## **1. Objectivos**

### **1.1 - Objectivos gerais:**

- Colocar em prática os conhecimentos transmitidos durante os quatro anos da Licenciatura em Ciências da Nutrição;
- Desenvolver a capacidade de trabalho em equipas interdisciplinares e integrar estruturas hierárquicas, respeitando princípios éticos e morais subjacentes;
- Conhecer e compreender a organização das instituições onde decorreu o estágio
- Ganhar experiência profissional, desenvolvendo a capacidade de trabalho individual necessária ao exercício da profissão;
- Contactar a área da saúde pública, através do desenvolvimento de actividades e outras funções;

- Experienciar situações reais e confrontá-las com conhecimentos adquiridos, desenvolvendo deste modo a capacidade de adaptação, exposição oral e argumentação científica;

### **1.2 - Objectivos específicos**

- Elaborar conteúdos científicos e pedagógicos para incluir nas diversas actividades desenvolvidas ao longo do estágio;
- Colaborar no Programa “5 ao Dia”;
- Conhecer e compreender o funcionamento da DGS e da Associação 5 ao Dia;
- Desenvolver capacidades de exposição oral e argumentação científica, através da realização de palestras;
- Obter conhecimentos e desenvolver actividades na área da promoção da saúde/educação para a saúde;
- Desempenhar actividades e funções na área da saúde pública;
- Efectuar uma análise crítica do Programa “5 ao Dia” relativamente à sua estrutura organizacional, actividades realizadas e recursos utilizados;
- Apresentar propostas de alteração do Programa “5 ao Dia” com o intuito de melhoria do programa;

## **2 – Descrição do Estágio**

### **2.1 – Local e Duração**

O estágio teve lugar na DGS em Lisboa, com início a 13 de Outubro de 2010 e término a dia 21 de Junho de 2011.

### **2.2 – Direcção-Geral da Saúde**

A criação da DGS e Beneficência Pública desde 1899 representou um marco importante na história da saúde em Portugal. Os governantes da época, não ficaram indiferentes à possibilidade da organização de respostas aos problemas identificados de saúde pública.

Actualmente a DGS como serviço central do Ministério da Saúde, integra na administração directa do Estado e é dotado de autonomia administrativa, cuja direcção está ao cargo do Dr. Francisco George. A sua missão passa pelo estudo, o desenvolvimento e a execução da política global da saúde, bem como a orientação, a coordenação e a fiscalização das actividades de promoção de saúde, prevenção da doença e prestação de cuidados de saúde.

A DGS apresenta uma estrutura hierarquizada que é constituída por um núcleo de cinco unidades orgânicas, das quais, quatro são de carácter técnico vocacionadas para as áreas da saúde, onde está inserida a Plataforma Contra a Obesidade (PCO), e uma direcção de serviços que assume e centraliza a administração de recursos e apoio logístico aos programas de promoção da saúde.

Com a nova Portaria 155/2009, de 10 de Fevereiro, foi criado o departamento da Qualidade na Saúde, resultante da reestruturação da Direcção dos Serviços de Cuidados de Saúde, que passou a chamar-se” Prevenção e Controlo de Doenças”, terminologia consensual a nível internacional.

A estrutura da DGS é reformulada de acordo com o seguinte organograma:

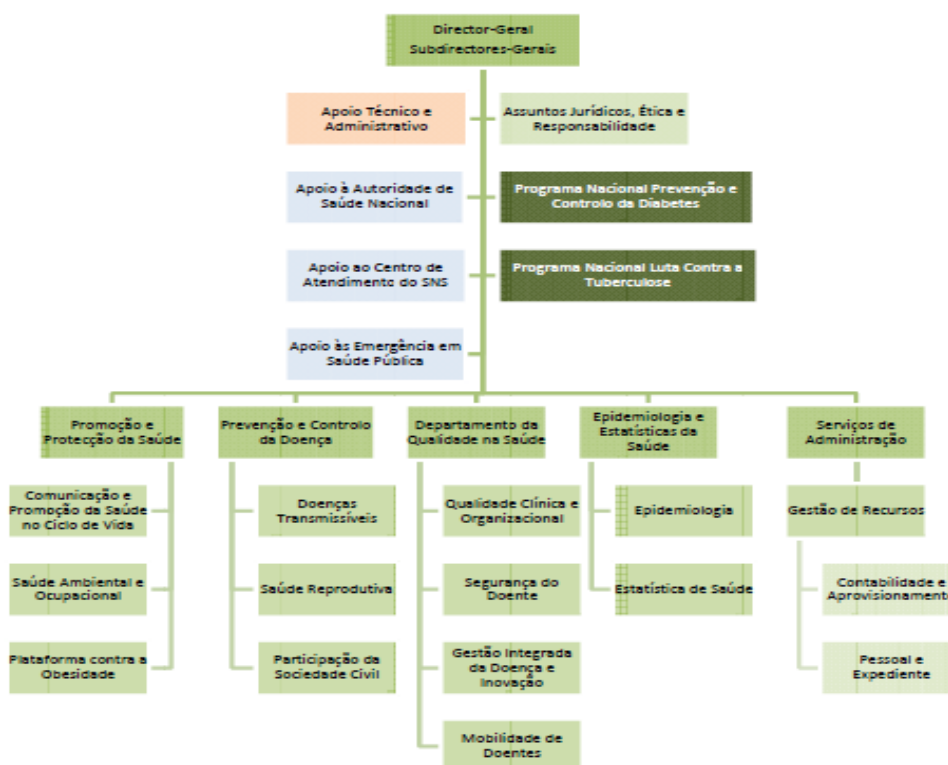


Figura 1 - Estrutura da DGS

A estrutura da DGS em unidades orgânicas flexíveis é fundamental para um desenvolvimento rigoroso e ao sucesso dos programas de saúde, grupos de trabalho e comissões nacionais e internacionais envolvidas.

Dos vários programas de saúde que a DGS desenvolve, o estágio em Ciências da Nutrição inseriu-se na PCO, de base intersectorial, cuja missão é de regulamentar, orientar e coordenar as actividades de promoção da saúde, prevenção da doença, e concomitantemente desenvolver e apoiar programas específicos de promoção e protecção da saúde, designadamente, ligados à alimentação saudável e particularmente à obesidade infantil.

A PCO teve a sua apresentação pública no dia 2 de Maio de 2007. Actualmente, a Plataforma é coordenada, a nível nacional, pelo Dr. Pedro Graça. A elevada prevalência

da obesidade verificada em todo o mundo, e designadamente em Portugal, levou a DGS a criar uma PCO, no intuito de reverter as tendências, diminuindo a sua incidência, mortalidade e morbilidade associadas, e controlar os elevados custos que advêm da obesidade.

A PCO apresenta os seguintes objectivos:

- Propor, coordenar e colaborar em iniciativas de vigilância da obesidade;
- Estudar os determinantes dos hábitos alimentares e de actividade física no âmbito da prevenção e do controlo da obesidade;
- Propor estratégias capazes de prevenir e controlar o problema;
- Monitorizar e avaliar o impacto das diferentes estratégias sobre a prevenção e controlo da Obesidade;

### **2.3 – Associação 5 ao Dia**

A Associação 5 ao dia, constituída a 7 de Janeiro de 2008, encontra-se situada no MARL (Mercado Abastecedor da Região de Lisboa) e desenvolve o Programa “5 ao Dia, faz crescer com energia”. Este Programa surgiu da necessidade de alterar mentalidades e hábitos alimentares promovendo de uma alimentação saudável e um combate ao desenvolvimento de obesidade. Actualmente, encontra-se em funcionamento junto de vários mercados abastecedores, nomeadamente em Évora, Coimbra e Braga tendo como objectivo, incentivar o consumo diário, de pelo menos, 5 peças de frutas e/ou hortícolas por dia, ajudando a prevenir o aparecimento de diversas doenças crónicas, nomeadamente a obesidade, diabetes mellitus tipo II e variadas doenças cardiovasculares, promovendo saúde e hábitos alimentares adequados.

O Programa, coordenado pela Dr.<sup>a</sup> Susana Santana, decorre de Outubro a Junho, de modo a acompanhar o ano lectivo escolar e as crianças do 1º e 2º Ciclo do ensino básico são a público-alvo, com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos de idade. Cada visita é dirigida a um grupo máximo de 50 crianças.

O programa, sem fins lucrativos, apoia-se financeiramente através de fundos adquiridos pela aplicação de coimas aos trabalhadores do MARL penalizados por infracções e por



donativos efectuados pelos seus parceiros, cada criança paga um euro pela visita à Associação 5.

A DGS/PCO faz parte do Concelho Científico do Programa 5 ao Dia, ao qual compete:

- Validar os conteúdos científicos de suporte à página internet do Programa “5 ao Dia”;
- Reconhecer institucionalmente, a nível nacional o Programa “5 ao Dia” como instrumento activo de promoção dos objectivos da PCO;
- Participar em seminários, conferências, palestras, investigação e avaliação no domínio da promoção do consumo de produtos hortofrutícolas no âmbito do Programa “5 ao Dia”;
- Desenvolver actividades e programas no âmbito da alimentação saudável infanto-juvenil e enquadradas pela DGS, com base no Programa “5 ao Dia”
- Colaborar na concepção, execução e divulgação do programa de visitas aos mercados abastecedores e às escolas;
- Incluir a Associação 5 ao Dia no concelho consultivo da PCO.

, O programa envolve ainda na sua equipa psicólogos, estagiários na área da Nutrição e um Engenheiro Alimentar.

#### **2.4 – Orientação**

O presente estágio, no âmbito da licenciatura em Ciências da Nutrição, teve a orientação da Mestre Ana Lúcia Silva docente da Universidade Atlântica.

#### **2.5 - Co-orientação**

Na DGS, o estágio foi co-orientado pelo Prof. Doutor Pedro Graça.

### **3 – Actividades Desenvolvidas**

Ao longo do estágio profissionalizante foram realizadas diversas actividades.

#### **3.1 – Direcção-Geral de Saúde**

O estágio curricular decorreu na PCO, na área da Promoção da Saúde/Educação para a saúde. Foram elaborados conteúdos científicos e pedagógicos a desenvolver no Programa “5 ao Dia”.

#### **3.2 – Associação 5 ao Dia**

O estágio foi inserido no Programa “5 ao Dia” com início a 18 de Outubro de 2010 e término a 21 de Junho de 2011. Desenvolveram-se actividades junto da comunidade infantil e elaboraram-se conteúdos com o intuito de melhorar o programa.

#### **18 Outubro 2010- até Abril 2011: Sessão Informativa “ Alimentação Saudável”**

Na acção “Alimentação Saudável”, as crianças ficam a conhecer qual o objectivo do Programa “5 ao Dia” e o porquê da sua existência, quantas refeições devem fazer por dia, as vantagens do consumo de frutas e hortícolas e as desvantagens de fazer uma alimentação desequilibrada. A sessão tem como objectivos, dar a conhecer alguns benefícios das frutas e legumes, incentivar os destinatários a fazerem uma alimentação saudável e promover o consumo, de pelo menos, cinco peças de fruta ou hortícolas por dia.



**Figura 2 - Apresentação da Sessão informativa**

### **18 Outubro 2010- até Abril 2011: Jogos dos sentidos**

São preparadas várias amostras de frutas e legumes que são colocados em caixas. Seguidamente, tapando os olhos de apenas um elemento do grupo, o monitor dá um pedaço de cada amostra a cheirar e a saborear. Cada criança deve tentar identificar, após cada acção de experimentação dos sentidos, a que fruta ou legume corresponde a amostra. Nesta actividade, todas as crianças experimentam estas sensações.



**Figura 3 - Jogo dos sentidos**

### **18 Outubro 2010- até Abril 2011: Preparação de salada de frutas**

Os monitores colocam aventais descartáveis a cada criança e aconselham as crianças a lavar as mãos, explicando a importância deste processo na manipulação de alimentos.

As bancadas e utensílios utilizados são lavados e secos previamente de modo a evitar possíveis contaminações.

Os monitores lavam e descascam a fruta que posteriormente vai ser cortada em pedaços mais pequenos pelas crianças. Estes pedaços são colocados numa tigela grande. Seguidamente a salada de frutas é colocada em caixas individuais que as crianças levam para comerem na escola.

Esta actividade é importante pois permite a escolha, o manuseamento e o corte das várias frutas, despertando o interesse dos participantes na preparação dos seus lanches e sobremesas, incentivando ao mesmo tempo a experimentação de novos sabores.



**Figura 4 - Preparação da salada de frutas**

**18 Outubro 2010- até Abril 2011:** Visita guiada a um pavilhão de venda de frutas e hortícolas assim como o restante espaço exterior do MARL. Para cada dia da semana é atribuído um armazém de venda de frutas e/ou hortícolas:

2ª Feira – Pavilhão Nogueira (Frutas e hortícolas gourmet)

3ª e 4ª Feira – Pavilhão Nufri (Frutas e hortícolas congelados)

5ª e 6ª Feira – Frutaliana (Frutas da época)

As crianças ficam a conhecer os espaços onde se comercializam os diversos produtos hortofrutícolas, têm a possibilidade de observar/realizar métodos de conservação de alimentos, análise de rótulos, variedades e sazonalidade dos hortofrutícolas, entre outras matérias exploradas de acordo com o ano de escolaridade das crianças em causa. Nesta visita os alunos e professores têm a oportunidade de conhecer novas frutas e hortícolas.



**Figura 5 - Visita a um pavilhão de frutas e hortícolas**

### 3.3 – Outras Actividades

**Outubro e Novembro 2010:** Elaboração de ficha técnica “Programa 5 ao Dia”. (**Anexo II**)

**Janeiro a Abril 2011:** Aplicação de questionários às crianças do 1º e 2º ciclo do ensino básico que participaram nas actividades desenvolvidas pelo Programa “5 ao dia”. (**Anexo III**)

**10 a 14 de Janeiro** – Elaboração da nova roda dos alimentos em formato A1 com o intuito de ser utilizada posteriormente no Programa “5 ao Dia”. Nesta actividade cada criança cola os alimentos que lhe são dados nos vários sectores da nova roda dos alimentos. Esta actividade pretende tornar a sessão informativa mais didáctica e divertida (**Figura 6**).



**Figura 6 - Nova Roda dos Alimentos**

**25 e 26 Janeiro 2011:** Palestra “ Alimentação Saudável” realizado na escola Secundária do Lumiar a alunos do 8º e do 9º ano. (**Anexo IV e V**)

**1 Fevereiro 2011:** Visita à Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa, com o objectivo de conhecer as zonas de recepção, armazenamento e distribuição dos produtos

alimentares. Observação das zonas de preparação e produção dos bens alimentares. Visita orientada pelo Chef Luís Pinto.

**Fevereiro 2011:** Realização de uma ficha com a caracterização das actividades desenvolvidas pelo Programa “5 ao dia”. **(Anexo VI)**

**3 Março 2011:** Elaboração de um prato saudável interactivo, esta actividade pretende que as crianças aprendam de forma divertida como deve ser constituído um prato saudável. Com esta actividade pretende-se que as crianças coloquem os alimentos que lhes são dados nos três sectores do prato **(Figura 7)**.



**Figura 7 - Prato Saudável**

**18 Março 2011:** Realização de medições de peso, estatura e cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC) para avaliação do estado nutricional da população visitante da Futurália evento desenvolvido na Feira Internacional de Lisboa/Parque das Nações **(Figura 8)**.



**Figura 8 - Evento Futurália**

**22 Março 2011:** Explicação da nova roda dos alimentos a crianças do 1º Ciclo da Escola Básica da Ameixoeira. Nesta actividade cada criança colou os alimentos que lhe foram dados nos vários sectores da nova roda dos alimentos. Esta actividade pretendeu tornar a sessão informativa mais didáctica e divertida.

**9 Abril 2011:** Elaboração de artigo sobre o “Programa 5 ao dia” para a *newsletter* do Regime de fruta Escolar no âmbito da PCO. (**Anexo VII**)

**Abril 2011:** Aplicação de questionários às crianças do 1º e 2º ciclo do ensino básico que participaram nas actividades desenvolvidas pelo Programa “5 ao dia”. (**Anexo VIII**)

**11 Abril 2011:** Realização de documento subordinado ao tema: “Plano de redução do consumo de sal” para ser apresentado numa reunião com membros da Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE). (**Anexo IX**)

**20 Abril 2011:** Realização de workshop subordinado aos temas “Alimentação Saudável” e “Segurança Alimentar - em casa” a jovens enquadrados nas Residências de Autonomização pertencentes à na Santa Casa da Misericórdia de Lisboa. (**Anexo X**)

**1 Maio:** Participação nas actividades desenvolvidas pelo Departamento de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica durante a Semana da Saúde de Oeiras (**Figura 9**). (**Anexo XI**)



**Figura 9 - Sessão: “Como realizar um plano alimentar saudável”**

**12 Maio 2011:** Elaboração de um poster subordinado ao tema “Avaliação dos conhecimentos, preferências e hábitos de consumo de hortofrutícolas numa população escolar do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico da Região de Lisboa” apresentado no X Congresso de Nutrição e Alimentação & II Congresso Ibero-Americano de Nutrição, organizado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (**Anexo XII**)

**20 Maio 2011:** Realização de medições de peso, estatura, colesterol total, hipertensão arterial e cálculo de IMC para avaliação do estado nutricional no âmbito do Projecto Viva Saudável da Portugália

**7 Junho 2011:** Elaboração de textos para o Jornal Record, intitulados de “Frutas e Legumes” e “Dicas para atingir o consumo recomendado de Frutas e Legumes”. (**Anexo XIII**)

**14 Junho 2011:** Elaboração de Fichas Alimentares sobre frutos e hortícolas com o intuito de serem utilizadas no Programa “5 ao dia”. (**Anexo XIV**)

#### **4 – Workshops e Reuniões Científicas**

Durante este percurso tive a oportunidade de estar presente em alguns eventos científicos:

**15 Outubro 2010:** Palestra “O Direito à Alimentação e a Luta Contra a Fome”, realizada na Maternidade Alfredo da Costa.

**17 de Janeiro 2011:** Desempenhei a função de Technical Secretariat na Reunião “EU Action Network on Obesity and Inequalities” realizado no Ministério da Saúde.

**25 Janeiro 2011:** Seminário Habitação e Saúde realizado no Auditório Municipal Maestro César Batalha. (**Anexo XV**)

**26 Fevereiro 2011:** Participação na 3ª Edição do Curso de Actualização em Nutrição Clínica, promovido pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas realizado na Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica. (**Anexo XVI**)



**18 e 19 Março 2011:** Participação na 1ª Edição do Curso Livre de Técnicas de Escrita Científica, promovido pelo Departamento de Análises Clínicas e Saúde Pública da Universidade Atlântica. (**Anexo XVII**)

**2 Maio 2011:** Participação na I Semana da Nutrição da Universidade Atlântica.

**12 e 13 Maio 2011:** Participação no X Congresso de Nutrição e Alimentação & II Congresso Ibero-Americano de Nutrição, organizado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas realizado no Centro de Congressos de Lisboa. (**Anexo XVIII**)

**27 Maio 2011:** Participação no Simpósio “Do Estilo de Vida à Reabilitação Cardiovascular – Realidade actual e perspectivas futuras”, promovido pela Fundação Portuguesa de Cardiologia no Hotel Real Palácio. (**Anexo XIX**)

**3 Junho 2011:** Participação no IV Fórum “Projectos de Prevenção da Obesidade”, organizado pelo Curso de Doenças Metabólicas e Comportamento Alimentar em parceria com a Plataforma Contra a Obesidade da Direcção Geral da Saúde.

## **Conclusão**

A elaboração do estágio profissionalizante permitiu reflectir acerca dos objectivos académicos e profissionais através do desenvolvimento das actividades inseridas, contribuindo para o desenvolvimento de competências e crescimento pessoais. Igualmente a elaboração de artigos, palestras, de um poster e do trabalho de investigação possibilitou o desenvolvimento de competências a nível da estruturação de trabalhos científicos. Em suma, o estágio profissionalizante, como etapa crucial da Licenciatura, permite colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos nas várias unidades curriculares.

Foi extremamente gratificante estagiar na Direcção-Geral da Saúde pela possibilidade de contactar com vários profissionais, do ramo da Nutrição, que desenvolvem actividades diversas na área da Nutrição e na transmissão de conhecimentos, ao longo de todo o estágio profissionalizante.

Infelizmente não houve a possibilidade de estagiar na área da Segurança Alimentar pela qual demonstro bastante interesse. No entanto surgiu a oportunidade de dinamizar um workshop subordinado ao tema “Segurança Alimentar – em casa”, a jovens inseridos em residências de autonomização pertencentes à Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e considero que foi uma experiência muito enriquecedora.

O Estágio Profissionalizante foi uma oportunidade única de consolidar conhecimentos adquiridos, ao longo do curso, tendo permitido a realização de inúmeras actividades e o desenvolvimento de competências a nível profissional e pessoal. Para além disso, permitiu perceber, de forma mais clara, a intervenção de um nutricionista na prática profissional.

Espero ter conseguido transmitir, através da elaboração deste relatório, a gratificação que sinto pelo meu crescimento progressivo e a importância que teve para mim o decorrer de todo este estágio de integração à vida profissional.

É com muita satisfação que termino a Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, onde desenvolvi competências a nível pessoal e profissional essenciais para ingressar na vida profissional.

## **Bibliografia**

*American Dietetic Association* (2011). *Home food safety*. Disponível *on-line* em: <http://www.homefoodsafety.org/index.jsp> Último acesso em: 22-4-2011.

Associação 5 ao Dia. (2009) *Relatório de Actividades e Contas*.

Associação Portuguesa dos Nutricionistas. *Guia alimentar para uma Alimentação Saudável*. Disponível *on-line* em:

<http://www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultCategoryViewOne.asp?categoryId=839>

Último acesso em 20-01-2011.

Associação Protectora dos diabéticos de Portugal. *O que é a Diabetes*. Disponível em:

<http://www.apdp.pt/diabetes.asp>. Último acesso em: 20-1-2011.

Ministério da Saúde/Direcção-geral da Saúde (2005). *Lei orgânica da Direcção Geral da Saúde*. Disponível on-line em: <http://www.dgs.pt/> Último acesso em 11-02-2011

Plataforma Contra a Obesidade. *Origem e missão*. Disponível em: <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/conteudo.aspx?menuid=115&exmenuid=113&SelMenuId=115> Último acesso em: 10-2-2011.

Sociedade Portuguesa de Cardiologia. *Revista factores de risco*. Disponível on-line em: <http://www.spc.pt/spc/> Último aceso em: 21-1-2011.

Viegas, V. & Frada, J. & Miguel, J.P. (2009) *A Direcção-Geral da Saúde*. 2ª ed. Lisboa, Gradiva.

World Health Organization (2006). *Cinco Chaves para uma alimentação mais segura*. Disponível *on-line* em: [http://www.who.int/foodsafety/consumer/manual\\_keys\\_portuguese.pdf](http://www.who.int/foodsafety/consumer/manual_keys_portuguese.pdf) Último acesso em: 22-04-2011.