



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória final de Curso

Projecto Final de Licenciatura

Elaborado por Filipa da Silva Mendes Correia

Aluno nº 200791708

Orientador: Professor Paulo Figueiredo

Barcarena

Junho 2011

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória final de Curso

Projecto Final de Licenciatura

Elaborado por Filipa da Silva Mendes Correia

Aluno nº 200791708

Orientador: Professor Paulo Figueiredo

Barcarena

Junho 2011

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Nunca teria conseguido chegar onde cheguei sem o apoio incondicional das pessoas mais importantes da minha vida às quais quero agradecer muito, aos meus pais pela paciência, pela educação que me deram, pelos valores que me inculcaram, por estarem sempre presentes de forma pronta e amiga e por serem o contínuo apoio em todos estes anos.

Mãe, nada disto teria sido conseguido sem o teu amor incondicional, sem as tuas palavras sábias, sem a tua força para me manter sempre à tona da água sem me afogar, sem a tua paciência infinita e no teu acreditar nas minhas capacidades.

Pai, obrigada por todos os conselhos dados durante as nossas viagens, por me teres ensinado a arte de pensar e de lutar, por todo o amor e disponibilidade que sempre demonstraste. A vocês devo mais que a vida.

O meu agradecimento dirige-se a todas as Instituições onde realizei o Estágio Profissionalizante, que me aceitaram e me proporcionaram condições favoráveis à realização do mesmo. Agradeço à Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa, à Divisão de Juventude e Educação e à Divisão de Planeamento e Gestão de Equipamentos Educativos do Município de Leiria (DIJE/DIPGEE-CML) da Câmara Municipal de Leiria e à Escola EB 2,3 Dr. Correia Alexandre na Caranguejeira.

Aqui fica um agradecimento ao meu Orientador Prof. Doutor Paulo Figueiredo pelo interesse e por toda a ajuda prestada neste estágio e neste relevante relatório, aos meus Co-orientadores, Prof. Doutora Margarida Gonçalves por toda a disponibilidade em ajudar, Dra. Sónia Moura agradeço por todo o apoio, incentivo, amizade e toda a disponibilidade demonstrada em todas as fases que levaram à concretização e elaboração deste trabalho. A todos os professores que me acompanharam nestes 4 anos de aprendizagem.

Agradeço também a todos os membros da equipa da DIJE-CML por me terem recebido da melhor maneira possível e por me terem preparado para esta nova fase da minha vida profissional.

Agradeço também às minhas colegas estagiárias Catarina Tavares, Diana Domingues e Cecília Pedrosa por todo o companheirismo e por me terem proporcionado alguns momentos de descontração e às minhas colegas da FCT-UNL Andreia Alves e Joana Rodrigues por toda a ajuda prestada nos momentos de desespero. Agradeço também aos meus amigos de longa data e a todos os colegas que ao longo destes 4 anos me acompanharam.

À minha avó Isabel, é por existir e por partilhar tudo aquilo que é comigo que eu consegui chegar até aqui. É pela avó que eu vou lutar sempre. Obrigada por todos os momentos de desabafos, conselhos dados, pelo amor incondicional e por acreditar sempre em mim.

Obrigada a todos os que de uma forma ou outra contribuíram para a realização deste sonho.

Índice

Agradecimentos	iv
Índice	vi
Índice de figuras.....	ix
Lista de abreviaturas e siglas	xi
Introdução	1
1.1 Objectivos Gerais	5
1.2 Objectivos Específicos	6
2. Descrição do Estágio	9
2.1 Local e duração.....	9
2.1.1 Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa	10
2.1.2 Câmara Municipal de Leiria.....	11
2.1.2.1 Divisão de Planeamento e Gestão de Equipamentos Educativos.....	12
2.2 Orientação.....	13
2.3 Co-Orientação.....	14
3. Actividades Desenvolvidas.....	15
3.1 Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa.....	15
3.2 Divisão de Planeamento e Gestão de Equipamentos Educativos da Câmara Municipal de Leiria.....	18
3.2.1 Contributo na avaliação da oferta alimentar existente nos estabelecimentos de ensino	18

3.2.2	Realização de um artigo sobre Agricultura Biológica	20
3.2.3	Agromuseu Dona Julinha, Ortigosa-Leiria	21
3.2.4	Moinho de Papel em Leiria	22
3.2.5	Intervenção no Programa “Férias Criativas – Abril Juvenil 2011”	25
3.2.5.1	Acompanhamento na hora das refeições	26
3.2.6	Projecto de Educação Alimentar	26
3.2.7	Manual Pedagógico para o 1º ciclo do Ensino Básico e para o pré-escolar – Alimenta-te com a Rita Cenourita	29
3.3	Acções Pedagógicas	30
3.3.1	Agrupamento de Escolas da Caranguejeira	30
3.3.1.1	Escola EB 2/3 Dr. Correia Alexandre	30
3.3.1.2	Jardins de Infância do Agrupamento de escolas Dr. Correia Alexandre	30
3.3.1.3	Escolas do 1º ciclo do Agrupamento de escolas Dr. Correia Alexandre	32
3.3.2	Escola EB 2/3 de Albarraque	33
3.3.3	Escola EB 2/3 António Sérgio	34
3.4	Outras actividades	35
3.4.1	CEIDSS	35
3.5	Eventos Científicos	37
	Conclusão	39

Bibliografia 41

Índice de figuras

Figura 1 – A horta pedagógica.....	22
Figura 2 – Plantação de alfaces.....	22
Figura 3 – Início do atelier Fazer farinha e transformá-la em pão	23
Figura 4 – Peneirar da farinha, realizado na oficina	24
Figura 5 – Pão feito pelas crianças na oficina do Pão	24
Figura 6 - Ilustrações do processo de Moagem dos cereais, pelo Moleiro Senhor Manuel Menezes	24
Figura 7 – Saída da farinha	24
Figura 8 - Amostras dos cereais e respectivas farinhas	24
Figura 9 – Medições antropométricas.....	27
Figura 10 - Medições antropométricas	27
Figura 11 – Palestra aos alunos da escola dos Capuchos	28
Figura 12 – Jogo didático sobre a Roda dos Alimentos.....	29
Figura 13 – Observação de um vídeo	31
Figura 14 – Jogo lúdico sobre a Roda dos Alimentos.	31
Figura 15 – Crianças a ouvirem uma história sobre alimentação	31
Figura 16 – Criança a preencher a Roda dos Alimentos.....	32
Figura 17 – Alunos da Escola do 1º ciclo de Caldelas	33
Figura 18 – Palestra aos alunos da escola do 1º ciclo da Caranguejeira.....	33

Figura 19 – Breve explicação da Nova Roda dos Alimentos	34
Figura 20 – Jogo de preenchimento da Roda dos Alimentos	34
Figura 21 – Preenchimento da Roda na escola do Cacém	35
Figura 22 – Jogo do prato	35
Figura 23 – Jogo da Verdade ou mito	35
Figura 24 - Acção de sensibilização na Portugália, Balcão Chiado	

Lista de abreviaturas e siglas

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

DPPH - Radical 2,2-Difenil-picrilhidrazil

FCT/UNL – Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa

DCTB – Departamento de Ciências e Tecnologia da Biomassa

GC – Cromatografia Gasosa

UAtla – Universidade Atlântica

UBiA – Unidade de Biotecnologia Ambiental

DIJE/CML – Divisão de Juventude e Educação da Câmara Municipal de Leiria

DIPGEE/CML – Divisão de Planeamento e Gestão de Equipamentos Educativos da Câmara Municipal de Leiria

MIMO – Museu da Imagem e Movimento

EB1 – Escola Básica do 1º ciclo

JI – Jardim-de-infância

GARE – Gabinete de Apoio às Refeições Escolares

APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

COIFFA – Conferência Ibero-Americana das Faculdades de Farmácia

APPC - Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral

DIMPB - Divisão de Museus, Património e Bibliotecas

Introdução

Não há dúvida que os campos da alimentação e da saúde têm vindo a tornar-se cada vez mais vastos e complexos, obrigando a um acompanhamento mais exigente. Tal acontece não só porque a ciência evolui e as novas descobertas são feitas, mas também porque novos problemas vão surgindo, exigindo novas abordagens e soluções. Um dos casos mais prementes é a obesidade e todos os problemas de saúde que daí provêm.

Ciente desta realidade, enveredei por esta Licenciatura em Ciências da Nutrição, que me preencheu por completo e saciou a minha sede de conhecimento.

Segundo La Rochefoucauld “*Comer é uma necessidade, mas comer com inteligência é uma arte*”. Desde criança que estou habituada a ouvir esta máxima vinda da minha mãe, porém na altura isto não tinha muito sentido para mim, contudo, posso hoje afirmar, que esta frase foi o ponto de partida para enveredar por este curso. Sentia uma necessidade de querer aprofundá-la, percebê-la e interessar-me cada vez mais por aplicá-la no dia-a-dia.

O perfil de um Licenciado em Ciências da Nutrição aponta para um indivíduo habilitado e capaz de ajudar os outros na sua área, alguém que consegue resolver os problemas alimentares que se interpõem no seu caminho sempre com um sorriso e uma enorme vontade de ensinar. É esta vontade que sinto neste momento.

O licenciado nesta área é ainda um potencial educador alimentar, orientando hábitos correctos em qualquer fase do ciclo da vida. Este, na organização, poderia ter um papel pedagógico e social, actuando através de diferentes estratégias que incluem palestras, atendimentos individuais e/ou em grupos, campanhas, assessoria a cantinas, aulas de culinária, feiras de alimentação, parcerias com outros departamentos, entre outras.

Todo o ser humano necessita de comer e este facto pode levar a pensar que qualquer um sabe bastante acerca de nutrição e de alimentação. A verdade é que todos sabem o que são batatas, cenouras, pão, leite e de certa forma até podem saber o que estes alimentos lhes fornecem mas isto não os faz especialistas de Nutrição e necessitam de uma ajuda, ajuda essa que deve ser dada por quem de direito, ou seja, os especialistas.

A emergência de soluções para melhorar a alimentação e o estilo de vida dos portugueses em geral, bem como o combate a algumas doenças do foro alimentar, levou-me a querer saber mais e mais sobre este assunto.

Posso afirmar que nesta fase em que me encontro, é a fase da realização de um sonho que tem vindo a ser concretizado ao longo destes 3 anos. O Estágio Profissionalizante é o início da etapa final de um curso recheado de mitos e verdades, curso este que me fez crescer e aprender que nem sempre conseguimos vencer facilmente mas que com garra e força tudo se consegue. Durante este período de estágio, desenvolvi algum trabalho e empenhei-me ao máximo em tudo o que me propus fazer.

O estágio Profissionalizante é uma das derradeiras provas onde nos é dada a possibilidade de mostrar aquilo que realmente aprendemos, consolidar matérias e adquirir novos conceitos colocando-os num confronto directo com a realidade, passando da teoria à prática.

Quando iniciei este curso queria enveredar pela área de Nutrição Clínica, uma vez que é uma área que acho que se adequa muito mais com a minha maneira de ser e pela qual sinto um especial interesse. No entanto, isso não se proporcionou pelo que enveredei pela área de Investigação e pela área de Saúde Comunitária, através de uma parceria com uma autarquia. A investigação e a área de Saúde Comunitária são muito diferentes daquilo que me fez entrar para o curso de Ciências da Nutrição, contudo são áreas que nos abrem novos horizontes e no caso mais específico da investigação caminhos ainda não palmilhados.

“Tentar. Errar. Tentar de Novo. Errar melhor” (Samuel Beckett), foi com este espírito que iniciei o estágio em Investigação, na FCT-UNL, e aceitei um desafio que era totalmente novo para mim. Devo reconhecer que, no início, a sensação de frustração foi enorme, uma vez que havia um certo receio de não me conseguir habituar às rotinas, às falhas que tanto acontecem e às horas dispendidas em pesquisas intermináveis, por vezes sem resultados visíveis no momento. No entanto, à medida que avançávamos na investigação, o trabalho começou a ser muito motivador e este estágio veio a revelar-se uma descoberta bastante positiva e muito enriquecedora, proporcionando-me

conhecimento e alguma experiência numa área que me era totalmente desconhecida mas, pela qual me estou a sentir cada vez mais cativada

Já o estágio que iniciei na Divisão de Planeamento e Gestão de Equipamentos Educativos da Câmara Municipal de Leiria, na área de Promoção e Educação para a Saúde e Nutrição Comunitária, foi sem dúvida uma experiência muito enriquecedora no âmbito da minha formação académica, não desprezando, contudo todo o trabalho desenvolvido anteriormente.

Esta Memória Final de Curso tem como finalidade a implementação do conhecimento teórico abordado durante o curso, o caracterizar das instituições, bem como as várias actividades e os projectos desenvolvidos nestas instituições que me acolheram nestes 7º e 8º Semestres, da Licenciatura de Ciências da Nutrição, ano lectivo (2010/2011).

Objectivos

1.1 Objectivos Gerais

Os objectivos gerais do meu estágio Profissionalizante foram:

- Adquirir novos conhecimentos, capacidades e competências;
- Fomentar um espírito científico e crítico, através da realização de diversos trabalhos laboratoriais;
- Desenvolver competências em trabalhos de grupo e na integração em equipas multidisciplinares;
- Consolidar e aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos 3 anos curriculares;
- Desenvolver novas técnicas de manuseamento laboratorial
- Consolidar e ampliar as técnicas práticas de um laboratório de investigação;
- Adquirir experiência numa equipa de investigação de química nutricional;
- Conhecer e compreender as organizações das Instituições onde se realizou este estágio Profissionalizante;
- Desenvolver um artigo científico como protocolo de investigação;
- Desempenhar funções/actividades adstritas ao Gabinete de Apoio às Refeições Escolares (GARE), designadamente na área da Educação Alimentar;
- Desenvolver capacidades e competências adequadas ao exercício de funções/actividades;
- Desenvolver autonomia subjacente ao desempenho individual como nutricionista;

- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas;
- Promover a exposição a contextos reais de trabalho;
- Aprender e demonstrar atitudes profissionais e deontológicas.

1.2 Objectivos Específicos

Na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa, o estágio teve os seguintes objectivos:

- Estabelecer uma relação entre o perfil de ácidos gordos do plasma sanguíneo, a sua actividade antioxidante e o estado metabólico dos indivíduos;
- Analisar os inquéritos alimentares feitos aos indivíduos e estabelecer uma correlação;
- Aprender e desenvolver técnicas analíticas utilizadas em laboratório.

As palestras realizadas nas diversas escolas tiveram como fundo a área de Nutrição Comunitária e Saúde Pública e regeram-se pelos seguintes objectivos:

- Contribuir para a aquisição de hábitos de vida saudáveis;
- Alertar para as práticas alimentares inadequadas às idades dos alunos;
- Reforçar factores de protecção relacionados com estilos de vida saudável;
- Estimular os alunos à prática de uma Alimentação Equilibrada;
- Compreender a necessidade de aquisição de hábitos e estilos de vida saudáveis (como a pratica regular de actividade física);
- Reforçar os conhecimentos adquiridos na aula curricular sobre a importância de uma alimentação completa e equilibrada adequada às condições do indivíduo (idade, estado, profissão, ...).

Na Câmara Municipal de Leiria o estágio teve os seguintes objectivos:

- Atestar sentido de organização e estruturação metodológica;
- Promover exposição a contextos reais de trabalho sob sistema de supervisão;
- Aprimorar capacidades de comunicação, exposição de ideias/conceitos e poder de argumentação;
- Demonstrar rigor, competência e técnica;
- Fomentar índice de aprendizagem:
- Desenvolver atitudes e competências susceptíveis de valorizar o respectivo perfil pessoal e profissional.

2. Descrição do Estágio

2.1 Local e duração

O estágio profissionalizante I decorreu no centro de investigação UBiA, da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa (FCT/UNL), no Monte da Caparica.

As actividades de estágio na FCT/UNL principiaram a 13 de Outubro de 2010 e foram finalizadas a 25 de Janeiro de 2011, sendo realizadas regularmente às quartas e quintas-feiras e pontualmente às terças-feiras, consumando um total de aproximadamente 12 horas semanais. (**Anexo 1**)

O estágio Profissionalizante I, para além da componente de investigação, foi ainda composto por outras actividades, nomeadamente: Palestras direccionadas aos alunos do 5º e 6º ano nas escolas, EB2/3 de Albarraque em Sintra e EB2/3 Dr. Correia Alexandre em Leiria; actividades realizadas no CEIDSS da UAtla e participação em alguns eventos científicos.

Estas actividades foram realizadas de 29 de Outubro de 2010 até à actualidade.

O tempo dispendido nestas actividades para o Estágio Profissionalizante I foi de aproximadamente 210 horas.

O estágio Profissionalizante II decorreu no centro de investigação UBiA, da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa (FCT/UNL), no Monte da Caparica e na Divisão de Planeamento e Gestão de Equipamentos Educativos da Câmara Municipal de Leiria (DIPGEE-CML).

As actividades do estágio na FCT/UNL principiaram a 25 de Fevereiro de 2011 e finalizaram a 27 de Junho de 2011. Inicialmente eram realizadas todos os dias, porém a partir de Março passaram a realizar-se às segundas e terças-feiras, consumando um total de 16 horas semanais. (**Anexo 2**)

As actividades referentes ao estágio na DIPGEE-CML iniciaram a 10 de Março de 2011 e tiveram o seu término a 24 de Junho de 2011 sendo realizadas regularmente às quartas, quintas e sextas-feiras e pontualmente às segundas e terças-feiras, consumando um total de 21 horas semanais. (**Anexo 3**)

Para além da vertente de investigação e da vertente na autarquia, o Estágio Profissionalizante II foi composto ainda por palestras em alguns Jardins de Infância e escolas do 1º ciclo do Agrupamento de escolas da Caranguejeira, em Leiria; actividades de acção informativa e de alerta como as realizadas pela Portugália e a na Futurália e também pela participação em alguns eventos científicos.

Estas actividades foram realizadas de 16 de Fevereiro de 2011 até à actualidade.

O tempo dispendido nestas actividades de estágio para o Estágio Profissionalizante II foi de 496,2 horas.

Considerando o número total de horas dispendidas em cada actividade e local de estágio, de 706,2 horas no Estágio Profissionalizante.

2.1.1 Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa

A Faculdade de Ciências e Tecnologia (FCT) é uma das nove unidades orgânicas da Universidade Nova de Lisboa (UNL) e situa-se no Monte de Caparica, num *campus* universitário com uma área de 30 hectares e com capacidade de expansão até 60 hectares.

Foi criada em 1977 e hoje é uma das escolas portuguesas públicas mais prestigiadas no ensino de engenharia e de ciências, sendo frequentada por cerca de 7500 estudantes, albergando ainda cerca de 500 docentes e investigadores (320 doutorados) e 220 funcionários administrativos.

Estrutura-se em 14 sectores departamentais e 8 serviços de apoio. Através dos seus sectores departamentais e centros de investigação, a FCT/UNL presta serviços a entidades públicas e privadas nas suas áreas de especialidade.

A FCT/UNL acolhe 16 centros de investigação reconhecidos pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, bem como 2 Pólos de centros de investigação.

O estágio Profissionalizante decorre no centro de investigação UBiA.

UBiA é uma Unidade de Investigação criada no seio do DCTB, que tem como coordenadora a Professora Benilde Mendes e como entidade de acolhimento a FCT/UNL.

A actividade científica principal desenvolve-se na área da Engenharia Química e Biotecnologia. O financiamento desta unidade é atribuído pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior.

2.1.2 Câmara Municipal de Leiria

A Câmara Municipal de Leiria apresenta, actualmente, grande parte da sua estrutura orgânica concentrada no edifício principal.

Os serviços municipais pautam-se por um elenco organizativo que integra, entre outros itens, Assembleia Municipal, Presidência da CML, Vereação, Departamentos/Divisões, unidades, estas coadjuvados sempre que se afigura essencial. **(Anexo 4)**

A Direcção Municipal é uma unidade orgânica de estrutura fixa, com competências de âmbito operativo e instrumental, constituindo-se fundamentalmente como unidade de gestão, coordenação e de controlo de recursos e actividades, cabendo-lhe coadjuvar o Presidente e os Vereadores na organização, gestão e direcção das actividades municipais. (Despacho nº 387/2011)

Compete à Câmara Municipal a criação, alteração e a extinção das unidades orgânicas flexíveis, tendo como objectivo, garantir a permanente adequação do serviço às necessidades de funcionamento e de optimização dos recursos, sem perder de vista a programação e o controlo criteriosos dos custos e resultados. (Despacho nº 387/2011)

2.1.2.1 Divisão de Planeamento e Gestão de Equipamentos Educativos

A educação é um dos principais vectores de desenvolvimento das sociedades modernas. Estas afiguram-se, cada vez mais, por sociedades do conhecimento e da aprendizagem, estando a educação, a formação e a qualificação das pessoas no centro das mudanças em curso na sociedade. Nesta óptica, a escola e os sistemas de educação deverão ser pensados não como “atitude reactiva”, mas como uma resposta planeada e preventiva face ao impacte das mutações económico-sociais e consequentemente das tendências demográficas. (Carta Educativa de Leiria, 2007)

Desde a década de 1980, o quadro legal atribui às autarquias competências nos domínios da construção do equipamento e da manutenção dos edifícios para a educação pré-escolar e para o 1º Ciclo do Ensino Básico, da organização dos transportes escolares e da acção social escolar para as crianças do 1º Ciclo e pré-escolar.

No Município de Leiria, a educação pré-escolar está distribuída por 102 estabelecimentos, 70 públicos e 32 de cariz privado. Estes estabelecimentos correspondem a uma oferta de 188 salas de actividade (113 públicos e 75 não públicos), existindo pelo menos um Jardim-de-infância em todas as freguesias.

A educação do 1º ciclo contém 98 estabelecimentos, 94 deles são públicos e 4 são de cariz privado. Os estabelecimentos com o 1º ciclo distribuem-se por toda a área geográfica do concelho de Leiria. (**Anexo 5**)

Compete à Divisão de Planeamento e Gestão de Equipamentos Educativos promover a investigação e elaboração de estudos de suporte a uma iniciativa municipal fundamentada e tecnicamente evoluída, colaborar nos programas de intervenção dos espaços educativos e na elaboração dos respectivos projectos, em articulação com outros serviços municipais, assegurar as condições de funcionamento dos estabelecimentos de educação pré -escolar e do primeiro ciclo do ensino básico, sob administração municipal, dotar os estabelecimentos de ensino abrangidos por gestão municipal dos indispensáveis meios humanos e materiais, nos termos da lei e

proporcionar o envolvimento dos parceiros educativos na definição de estratégias de planeamento. (Despacho nº 387/2011)

A DIPGEE-CML também é responsável pelo gabinete de apoio às refeições escolares (GARE), sendo composto por uma equipa multidisciplinar afecta aos serviços de educação, que, periodicamente e sem aviso prévio, se desloca aos refeitórios escolares com o intuito de realizar auditorias ao funcionamento dos mesmos. (Câmara Municipal de Leiria)

“Este gabinete é responsável pelas condições de higiene e segurança alimentar dos refeitórios escolares (instalações, equipamentos, transporte de refeições, implementação de boas práticas), pela selecção alimentar inerente (análise de ementas), bem como pelo funcionamento dos programas de refeições”. (Câmara Municipal de Leiria)

Assim, ao GARE compete:

Fazer a auditoria ao funcionamento dos refeitórios escolares ao nível de:

- a) Procedimentos de higiene e segurança alimentar
- b) Equilíbrio nutricional da oferta alimentar
- c) Equipamentos/utensílios adstritos
- d) Programas de apoio à promoção da saúde alimentar

Auditar o funcionamento do programa de fornecimento de refeições ao nível de:

- a) Recursos humanos
- b) Alunos abrangidos
- c) Participação familiar
- d) Actividades complementares
- e) Documentação comprovativa de despesas

2.2 Orientação

O presente estágio tem a Orientação pedagógica do Prof. Doutor Paulo Figueiredo.

2.3 Co-Orientação

Na FCT-UNL, o estágio foi co-orientado pela Prof. Doutora Margarida Gonçalves.

No projecto da Escola 2/3 de Albarraque, o estágio foi co-orientado pela Prof. Maria Ana Carvalho.

No projecto da Escola EB 2/3 Dr. Correia Alexandre, Caranguejeira, o estágio foi co-orientado pela coordenadora do 1º ciclo professora Graça Guarda e pela coordenadora do pré-escolar educadora Paula Pitrez.

Na DIPGEE-CML, o estágio foi co-orientado pela Dra. Sónia Moura.

3. Actividades Desenvolvidas

3.1 Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa

Durante o período de tempo relativo ao estágio Profissionalizante que ocorreu na FCT/UNL, trabalhei em colaboração com as estagiárias Ana Catarina Lopes, Ana Catarina Tavares e Mariana Tavares, com a colaboração da Mestre Andreia Alves, a Doutoranda Maria Bernardo e Joana Rodrigues.

O trabalho incidiu na área da química nutricional, sendo avaliados constituintes do plasma sanguíneo e do leite materno, com o objectivo de estabelecer correlações de diversos parâmetros com um questionário de frequência alimentar.

De seguida descrevo as actividades realizadas neste período de estágio.

12 e 13 de Outubro 2010: Reunião com o Prof. Doutor Paulo Figueiredo e a Prof. Doutora Margarida Gonçalves, na FCT/UNL e na UAtla, com o intuito de organizar e planear as actividades a serem desenvolvidas.

Outubro de 2010: Conhecimento do local de trabalho, aprendizagem de técnicas laboratoriais e manuseamento de material de laboratório;

Em parceria com a aluna Telma Silva e com a estagiária Mariana Tavares, foi realizada a técnica de *FRAP*. Esta técnica consiste na medição do poder antioxidante, através da redução do íão férrico. Os valores de *FRAP* são obtidos por medição da variação da absorvância a 593 nm. Esta técnica é simples e barata, contudo, tem alguns inconvenientes, tais como, se não existirem radicais livres introduzidos no sistema não existe forma de comparar os diferentes poderes antioxidantes.

Em colaboração com a aluna Telma Silva, a mestre Andreia Alves e a estagiária Mariana Tavares, foi desenvolvida uma outra técnica, o *PhotoChem*. Esta é uma técnica instrumental que permite determinar espécies com potencial antioxidante, quer em meio aquoso, quer em meio lipídico. O *PhotoChem* produz radicais superóxido, os quais são parcialmente eliminados por reacção com os compostos antioxidantes presentes na amostra. Os restantes radicais são detectados através de uma reacção de luminescência

com luminol, permitindo a sua detecção pelo aparelho. Deste modo é possível medir o poder antioxidante da amostra.

Aprendizagem da técnica de *Cromatografia em fase Gasosa (GC)*, em parceria com a doutoranda Maria Bernardo e a estagiária Mariana Tavares. Esta técnica consiste na separação e análise de componentes voláteis ou semi-voláteis de uma determinada amostra. A ordem de saída do GC é dos compostos mais voláteis para os menos voláteis.

Novembro de 2010: Em parceria com a estagiária Mariana Tavares, a Doutoranda Maria Bernardo e a Mestre Andreia Alves, foi realizada a *transesterificação* de algumas amostras não voláteis de modo a ser possível injectá-las e analisá-las em GC. A *transesterificação* consiste na hidrólise do glicerol e ácidos gordos, a partir de triacilgliceróis, de modo a produzir ésteres de metilo dos ácidos gordos. Estes são voláteis e passíveis de serem analisados por GC.

Foi utilizada a técnica de *sequestração do radical DPPH•* (2,2-Difenil-1-picrilhidrazil), em parceria com as estagiárias Mariana Tavares e Ana Catarina Tavares e a Mestre Andreia Alves. Esta técnica consiste na redução do radical estável DPPH•, o qual exibe uma coloração violeta forte. Quando envolvido em reacções redox com algumas substâncias torna-se incolor, denotando a formação da sua forma reduzida e perda da característica radicalar. O seguimento da evolução da absorvância permite avaliar a capacidade antioxidante das espécies em análise.

Dezembro de 2010: Calibração dos métodos aprendidos para posteriormente serem utilizados nas amostras de plasma sanguíneo.

Janeiro de 2011: Em parceria com a estagiária Mariana Tavares e a Mestre Andreia Alves realizaram-se os testes de caracterização da actividade antioxidante do plasma sanguíneo e do leite materno, de crescimento e de fórmula através das técnicas de *FRAP*, da *sequestração do radical livre DPPH•* e *PhotoChem*. Determinação da respectiva recta de calibração (que sofreu diversas actualizações diariamente), calibração de outros métodos de caracterização do perfil de ácidos gordos.

Em parceria com a estagiária Ana Catarina Lopes realizou-se a extração e posterior filtração de amostras de Própolis.

Fevereiro de 2011: Reunião com a Prof. Doutora Margarida Gonçalves para verificar qual o ponto de situação e acordar o trabalho futuro.

Março de 2011: Realizaram-se os testes de sequestração do radical livre DPPH• para o leite materno, de crescimento e de fórmula;

Para se aplicar esta técnica no plasma sanguíneo foi necessário fazer um extracto do plasma para este conseguir reagir com o radical livre DPPH•, de seguida aplicou-se a técnica a todas as amostras de plasma. Analisaram-se e interpretaram-se os resultados obtidos.

Seguidamente fez-se a calibração do método do radical livre DPPH• bem como a devida recta de calibração através dos padrões FeSO₄ e Ácido Gálico.

Em relação à técnica de FRAP e ao leite materno realizaram-se alguns ensaios de modo a conseguir adaptar esta técnica ao leite, uma vez que este precipitava, não deixando o complexo férrico-tripiridiltriazina (Fe³⁺ - TPTZ) actuar.

Abril de 2011: Realização da técnica de FRAP para o leite materno.

Realização de outros ensaios relacionados com a actividade antioxidante do leite materno.

Elaboração do paper para a submissão do poster no X Congresso de Nutrição e Alimentação & II Congresso Ibero-Americano de Nutrição, da Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

Elaboração de um poster “*Antioxidant activity of breast milk and commercial milks and formulas*” para o X Congresso de Nutrição e Alimentação & II Congresso Ibero-Americano de Nutrição (APN). (**Anexo 6**)

Mai e Junho de 2011: Realização da técnica de *PhotoChem* para todas as amostras de plasma sanguíneo e análise dos resultados obtidos.

Término de algumas técnicas anteriormente usadas para a análise da capacidade antioxidante do plasma sanguíneo.

Elaboração do paper para a submissão do poster para apresentação na Conferência Ibero-Americana de Faculdades de Farmácia (COIFFA). (**Anexo 7**)

Elaboração de um poster “*Antiradical activity of human biological fluids: plasma and milk*” para apresentação na Conferência Ibero-Americana de Faculdades de Farmácia (COIFFA). (**Anexo 8**)

3.2 Divisão de Planeamento e Gestão de Equipamentos Educativos da Câmara Municipal de Leiria

Durante o estágio de aprendizagem que decorreu na DIPGEE-CML trabalhei em parceria com a estagiária Diana Domingues, discente finalista da área de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, bem como com a estagiária Cecília Pedrosa, discente finalista de Educação Social.

De seguida descrevo as actividades realizadas ao longo deste período de estágio.

3.2.1 Contributo na avaliação da oferta alimentar existente nos estabelecimentos de ensino

O GARE realiza a supervisão de ementas dos estabelecimentos de ensino pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico do Município de Leiria, com o intuito de aferir se as refeições planeadas são completas, equilibradas e variadas para as crianças.

Nesta avaliação existem vários parâmetros a ter em consideração pelos técnicos do GARE e que passo a enunciar.

A observação da composição da ementa diária tem em atenção a presença de:

- Uma sopa de vegetais frescos, sendo permitida a oferta de canja e sopa de peixe, no máximo duas vezes por mês;

- Um prato de carne ou peixe, em dias alternados, com guarnição igualmente interpolada, sendo obrigatoriamente a inclusão de legumes cozidos ou crus adequados à ementa (mínimo de três variedades);
- Um pão de mistura embalado;
- Sobremesa, constituída diariamente por fruta da época;
- Pode ainda haver uma vez por semana, sobremesa láctea/gelatina de origem vegetal/iogurtes de aroma ou fruta cozida ou assada, preferencialmente nos dias em que o prato principal é peixe;
- A única bebida permitida é água.

Semanalmente é obrigatório:

- Um prato de carne tipo bife, carne assada ou estufada fatiada;
- Máximo duas vezes por semana de prato de carne ou peixe fraccionado
- Um prato de aves
- Um prato de peixe à posta
- Leguminosas devem constar na ementa duas vezes por semana (de preferência uma vez na sopa e uma vez no prato).

Mensalmente obrigatório respeitar:

- Dois pratos de bacalhau;
- Um prato à base de ovo, substituindo um de carne
- Máximo uma vez por mês: rissóis/ croquetes/ pastéis de bacalhau/ empadas/ hambúrguer ou almôndegas.

11 de Março de 2011: Avaliação das ementas dos estabelecimentos de ensino pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico do Agrupamento de Escolas Dr. Correia Alexandre, juntamente com a estagiária Diana Domingues.

Ao fazer a avaliação das ementas, verificou-se que em determinados dias os pratos e a respectiva guarnição não se encontravam alternados.

Desta forma, tentou-se redefinir as ementas de forma a conseguir uma maior variedade das opções alimentares. Além disso, relativamente à sobremesa, alteraram-se as ementas de modo a colocar alimentos como a banana ou iogurte em dias que coincidiam com a ementa de peixe, uma vez que estes contêm um maior valor energético, e como normalmente o prato de peixe é menos apreciado pelas crianças, seria assim, preferencialmente, uma melhor opção.

De salientar que no Agrupamento de Escolas em apreço se encontra vigente um Protocolo de Colaboração celebrado entre o Município e a Associação de Pais, no âmbito do programa de fornecimento de refeições escolares.

3.2.2 Realização de um artigo sobre Agricultura Biológica

O Movimento Plantar Portugal é um movimento de cidadania activa que tem como objectivo motivar voluntários, com vista à conservação da natureza para o uso racional dos recursos naturais e para a alteração de comportamentos e atitudes. Desta forma, pretende-se conservar os bens essenciais à vida humana e ao planeta, desenvolvem-se iniciativas de âmbito nacional, que promovem a agricultura biológica e projectos levados a cabo por voluntários, apoiados por instituições governamentais, associações, escolas e municípios. (Plantar Portugal, 2011)

Neste sentido, a Divisão de Planeamento e Gestão de Equipamentos Educativos da Câmara Municipal de Leiria associou-se a este movimento, colaborando no projecto de âmbito nacional - Semana da Primavera Biológica, que decorre todos os anos no mês de Março.

A Semana da Primavera Biológica tem como objectivo iniciar a Primavera de forma mais natural e mais biológica, convidando cidadãos e entidades sem fins lucrativos, a

partilharem acções em benefício da defesa dos nossos ecossistemas, contribuindo assim para um Portugal mais sustentável, valorizando a agricultura, floresta e meio ambiente.

25 de Março de 2011: Colaboração activa, juntamente com a estagiária Diana Domingues, na execução de um artigo no âmbito da “Semana da Primavera Biológica” subordinado à temática da Agricultura Biológica, contributo do Município de Leiria (DIPGEE). (**Anexo 9**)

3.2.3 Agromuseu Dona Julinha, Ortigosa-Leiria

O Agromuseu Dona Julinha situa-se a 12 km a norte da cidade de Leiria. Reconstitui o ambiente da “ Casa Agrícola Pereira Alves de Matos Carreira ”, uma das grandes casas agrícolas da região, ao mesmo tempo que se afirma como espaço de sensibilização cultural e ambiental. (Carreira, Brás, Nabais, Matos, Paula, & Petinga, 2009)

A principal finalidade centra-se na recuperação e transmissão dos valores e tradições de uma grande casa agrícola da região de Leiria, colocando em evidência os seus espaços e memórias, colecções de objectos associados (alfaias agrícolas, transportes tradicionais, utensílios do quotidiano rural), modos de produção, usos e costumes locais em torno da exploração agro-pecuária e florestal, com uma forte componente educativa na área patrimonial e ambiental, quer através das exposições e material interpretativo, quer através de actividades práticas. (Carreira, Brás, Nabais, Matos, Paula, & Petinga, 2009)

O Agromuseu D. Julinha é uma instituição de carácter permanente, sem fins lucrativos ao serviço da comunidade. Apesar de permanecer na tutela da Câmara Municipal de Leiria, mais precisamente da Divisão de Museus, Património e Bibliotecas, o Agromuseu recolhe, investiga, conserva, inventaria, divulga e valoriza materiais relacionados com o meio agrícola. (Câmara Municipal de Leiria)

As actividades/oficinas realizadas no Museu estão descritas no (**Anexo 10**)

24 de Março de 2011: Realização de uma visita ao Agromuseu juntamente com as estagiárias Diana Domingues e Cecília Pedrosa e os respectivos co-orientadores/orientadores. A horta (**Figura 1**) acessório indispensável da casa, continha canteiros de morangos, alface, favas, ervilhas, couves, entre outros legumes e plantas

(**Figura 2**). A horta ocupava grande parte do quintal do Agromuseu e a par com a horta encontravam-se diversas árvores de fruto, vinhas e poços para a rega.



Figura 1 – A horta pedagógica



Figura 2 – Plantação de alfaces

Esta visita teve como objectivo observar as actividades e propor-se algumas acções de melhoria no exterior, nomeadamente ao nível da componente pedagógica.

28 de Março de 2011: Na sequência da visita detectaram-se algumas situações que poderiam ser melhoradas e elaborou-se uma proposta de benfeitoria no exterior do Agromuseu. (**Anexo 11**)

3.2.4 Moinho de Papel em Leiria

O Moinho de Papel localiza-se na freguesia, concelho e distrito de Leiria. O edifício situa-se na margem esquerda do Rio Lis, numa zona outrora demarcada pela cultura cerealífera. O espaço destinava-se à moagem de cereal e, em 1411, começou a funcionar aquela que poderá ter sido a primeira fábrica de papel conhecida em território nacional. Já no século XX, aliou-se a esta actividade a produção do azeite. Finalmente, nos últimos anos em que laborou, o moinho regressou à sua origem funcionando exclusivamente como moagem de cereal. (Figueiredo, Vieira, Meneses, Carvalho, Angelucci, Tavares, Nabais, Paula, Petinga & Rodrigues, 2009)

A recuperação do Moinho, resulta de um projecto de reabilitação levado a cabo por uma equipa multidisciplinar (desde o reconhecido Arquitecto Álvaro Siza Vieira aos técnicos do Município), que permitiu preservar momentos relacionados com a arqueologia

industrial, bem como fazer reviver técnicas e métodos tradicionais utilizados no decorrer destes processos ao longo dos tempos, e, ao mesmo tempo, desenvolver várias actividades de carácter didáctico-cultural. (Câmara Municipal de Leiria, 2011)

Este Moinho divide-se em diferentes espaços e realiza visitas orientadas a grupos escolares, associativos e ao público em geral, através do percurso expositivo. Nestas intervenções, realiza diversas actividades de carácter lúdico e pedagógico que visam desenvolver competências relacionadas com as temáticas ligadas ao Moinho do Papel, através da experimentação e da expressão artística, apresentadas no quadro em anexo. (**Anexo 12**) (Câmara Municipal de Leiria, 2011)

13 de Abril de 2011: Realização de uma visita ao Moinho de Papel com as estagiárias Diana Domingues e Cecília Pedrosa e os respectivos orientadores, visita conduzida pela Dr.^a Sofia Carreira, Técnica Superior do Moinho de Papel

Devido ao Programa **Férias Criativas - Abril Juvenil**, difundido pela Divisão de Educação e Juventude da Câmara Municipal de Leiria, em parceria com as outras divisões existentes, o Moinho de Papel possuía o atelier “Fazer Farinha e Transformá-la em Pão” (**Figura 3**). Este atelier tem como principal objectivo dar a conhecer todo o processo de fazer pão, desde a moagem da farinha até à confecção do pão (**Figuras 4 e 5**). A nossa visita teve o intuito de ver como se poderia melhorar o atelier e dar a conhecer às crianças o que é uma alimentação racional, saudável salientando a importância do pão no contexto de uma alimentação equilibrada.



Figura 3 – Início do atelier Fazer farinha e transformá-la em pão



Figura 5 – Peneirar da farinha, realizado na oficina



Figura 4 – Pão feito pelas crianças na oficina do Pão

De seguida a nossa visita centrou-se na sala da Moagem (**Figura 6**), sítio onde os cereais (milho, trigo e centeio) são moídos, onde se pode assistir aos processos mecânicos, que levam à transformação dos grãos de cereais em farinha (**Figura 7**), através das mós dos moinhos.



Figura 7 - Ilustrações do processo de Moagem dos cereais, pelo Moleiro Senhor Manuel Menezes



Figura 6 – Saída da farinha

Para além disto tudo, nesta sala encontravam-se também pequenas amostras dos diferentes cereais existentes e as respectivas farinhas que resultavam da moagem (**Figura 8**). Esta representação, pretendia que as crianças conseguissem diferenciar os cereais, e sentirem, através do tacto, as diferentes texturas das farinhas.



Figura 8 - Amostras dos cereais e respectivas farinhas

14 de Abril de 2011: Na sequência da visita detectaram-se algumas situações que poderiam ser melhoradas e elaborou-se uma proposta de benfeitoria no Moinho de Papel. (**Anexo 13**)

3.2.5 Intervenção no Programa “Férias Criativas – Abril Juvenil 2011”

O programa "Férias Criativas - Abril Juvenil 2011", decorreu entre 11 de Abril a 21 de Abril de 2011, período que reportou às férias escolares. Este projecto teve como finalidade a ocupação dos tempos livres das crianças, disponibilizou de um conjunto diversificado de actividades, numa perspectiva lúdica e pedagógica.

As actividades foram dirigidas às crianças entre os 5 e os 12 anos e concentraram-se em espaços municipais, que se apresentaram em dois núcleos diferentes: o “**Castelo Encantado**”, que se realizou no Castelo de Leiria e no MIMO, sendo o segundo núcleo o “**Triângulo Divertido**”, que se realizou no Moinho de Papel, no Centro de Interpretação Ambiental (CIA) e nos Bombeiros Municipais.

Em simultâneo, e para jovens a partir dos 12 anos de idade dinamizaram-se diversas oficinas que se designaram de “**Férias +**”, também com oficinas específicas para crianças com preferência por uma dada temática.

“**Férias Criativas – Abril Juvenil 2011**” traduziu-se numa quinzena plena de actividades, abordando diversas temáticas, com especial ênfase para as artes, património, ambiente e segurança. As actividades referenciadas visaram a aquisição de hábitos de vida saudáveis, potenciando a aquisição de valores e de uma consciência crítica, fortalecedores de uma cidadania participativa e capaz de conduzir à mudança. (Câmara Municipal de Leiria, 2011)

Nas Férias Criativas as crianças tinham actividades o dia todo, a Câmara Municipal responsabilizou-se pela elaboração das ementas alusivas ao almoço, bem como pela preparação do espaço destinado a este fim. (Câmara Municipal de Leiria, 2011)

7 de Abril de 2011: Elaboração de ementas para 2 semanas no âmbito do programa Férias Criativas. (**Anexo 14**)

Na elaboração destas refeições, tomou-se especial atenção à variedade e ao equilíbrio entre as ementas, para assim garantir o fornecimento de um maior número de nutrientes e tornar os pratos apetecíveis visto que afinal eram as férias destas crianças.

3.2.5.1 Acompanhamento na hora das refeições

14 e 15 de Abril de 2011: Acompanhamento das refeições de grupos de crianças com idades compreendidas entre os 5 aos 8 anos

18 e 21 de Abril de 2011: Acompanhamento das refeições de grupos de crianças no âmbito do Triângulo Divertido.

Nos dias 14 e 15 de Abril a hora da refeição decorreu no MIMO, enquanto nos dias 18 e 21 de Abril a refeição teve lugar no quartel dos Bombeiros Voluntários de Leiria. Pude constatar que as ementas cumpriam todos os itens definidos, oferecendo às crianças as quantidades e proporções adequadas. (**Anexo 14-2**)

3.2.6 Projecto de Educação Alimentar

O projecto *de Educação Alimentar* tem como objectivo combater contextos impensados que pautam, amiúde, o nosso quotidiano, nomeadamente à má alimentação, com as consequentes patologias daí decorrentes, bem como a carência de exercício físico.

O projecto em apreço orienta-se para a educação alimentar de crianças em idade escolar, perspectivando a promoção e melhoria de práticas e escolhas alimentares, a par da ascensão de actividade física regular.

Os objectivos propostos para a elaboração deste projecto passaram pela sensibilização para a importância da adopção de hábitos alimentares saudáveis, alerta para a importância de tomar os lanches a meio da manhã e da tarde, aliando a promoção da prática de actividade física regular. As actividades propostas estão descritas no (**Anexo 15**)

31 de Março de 2011: Reunião com a directora da Escola Básica do 1º Ciclo de Capuchos para apresentação e planeamento de todas as actividades propostas.

Abril de 2011: Elaboração dos materiais necessários para a aplicação do projecto na EB1 dos Capuchos, em colaboração com as estagiárias Diana Domingues e Cecília Pedrosa. (Anexo 16)

1 de Abril de 2011: Afixação de quatro tabelas alusivas aos lanches, uma por cada sala de aula, com o objectivo de posterior preenchimento pelas crianças, permitindo que cada uma delas assinalasse o que levou para lanchar nos três dias seguintes, ou seja, na segunda-feira (5 de Abril), terça-feira (6 de Abril) e quarta-feira (7 de Abril).

5 e 6 de Abril de 2011: Realização da avaliação antropométrica (Figura 9 e 10) e aplicação dos questionários de frequência alimentar às quatro turmas da escola em questão.

As turmas estavam nas respectivas salas de aula pelo que a medição e pesagem das crianças bem como a aplicação dos questionários foi facilitada. No dia 5 de Abril procedeu-se à avaliação do 1º e 4º anos, já no dia 6 de Abril foram as restantes turmas do 2º e 3º anos. No total eram 83 crianças.



Figura 10 – Medições antropométricas



Figura 9 - Medições antropométricas

As avaliações antropométricas ficaram a cargo das estagiárias da área de nutrição, que mediam e pesavam as crianças e de seguida colocavam os respectivos valores num boletim de saúde, elaborado pelas mesmas, de modo a que os pais e encarregados de educação tomassem conhecimento do estado nutricional dos seus filhos.

Abril e Maio de 2011: Leitura dos 83 questionários e tratamento estatístico dos mesmos, realizado através do programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS®) versão 17.0 para *Microsoft Windows*®.

Junho de 2011: Análise dos dados, de modo a serem utilizados na realização de uma palestra.

16 e 17 de Junho de 2011: Realização de uma palestra (**Figura 11**) que teve por base os resultados do estudo referenciado, enriquecendo esta acção com sugestões para a adequação a comportamentos alimentares mais saudáveis, tanto da parte das crianças como da parte dos pais, veiculando a mensagem para estes últimos por intermédio de folhetos informativos. A acção descrita culminou com a dinamização de actividades lúdicas de exterior, tendo sempre subjacente a vertente pedagógica, associada à promoção do exercício físico.



Figura 11 – Palestra aos alunos da escola dos Capuchos

A palestra e os jogos utilizados foram concebidos e apresentados pelas estagiárias Filipa Correia, Diana Domingues e Cecília Pedrosa. A palestra foi realizada no salão polivalente da escola, enquanto o jogo (**Figura 12**) foi feito no recreio, de modo a promover a actividade física ao ar livre, conforme já enunciado.

As turmas foram divididas por anos sendo que no primeiro dia foram as turmas do 1º e 4º anos, e no segundo dia foram as turmas do 2º e 3º anos. A apresentação teve a duração de, sensivelmente, 1 hora, contabilizando momentos de interacção com os alunos, e o jogo teve a duração de 30 min.



Figura 12 – Jogo didáctico sobre a Roda dos Alimentos

No final foram entregues folhetos que falavam sobre os lanches e outro que abordava a Roda dos Alimentos, e em jeito de “certificado” um lápis com um morango a enfeitar, trabalho executado pelas estagiárias.

3.2.7 Manual Pedagógico para o 1º ciclo do Ensino Básico e para o pré-escolar – Alimenta-te com a Rita Cenourita

Maio e Junho de 2011: Colaboração na realização e revisão do Manual pedagógico para o 1º Ciclo do Ensino Básico e para o Pré-Escolar – Alimenta-te com a Rita Cenourita. (Anexo 17)

Este manual dirige-se aos educadores de infância e aos professores do primeiro ciclo do ensino básico, do Município de Leiria.

Tem como objectivos o fornecimento de informação básica sobre alimentação saudável, contribuir para a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde, promover hábitos de vida saudáveis, desenvolver atitudes positivas face aos alimentos e criar estímulos saudáveis através de actividades que encorajam uma alimentação saudável e diversificada.

Este manual é uma compilação de várias fichas de actividades, assim como umas breves explicações sobre a Nova Roda dos Alimentos e a alimentação no geral.

3.3 Acções Pedagógicas

3.3.1 Agrupamento de Escolas da Caranguejeira

3.3.1.1 Escola EB 2/3 Dr. Correia Alexandre

Esta escola situa-se na freguesia de Caranguejeira, no concelho de Leiria e está actualmente sob a direcção do Mestre Vítor Diogo. Tem uma população de 844 alunos, do 5º ao 9º ano de escolaridade. (Agrupamento de Escolas da Caranguejeira, 2011)

Na escola EB 2/3 Dr. Correia Alexandre tive a oportunidade de desenvolver as capacidades adquiridas ao longo de 3 anos de Licenciatura em Ciências da Nutrição, dinamizando uma palestra para os alunos.

29 de Outubro 2010: Em parceria com o Prof. Fernando Brites foi dinamizada uma palestra “**Alimentação e Estilos de Vida Saudáveis**”, a duas turmas do 6º ano da respectiva escola com uma duração média de 1 hora e meia em cada turma. As duas turmas mostraram muito interesse pela palestra mostrando dinâmica e participação, “Os alunos mostraram-se receptivos, interessados e participativos. Revelaram ter consolidado conhecimentos e apresentaram evidências da sua prática”, retirado do relatório feito pelo Prof. Fernando Brites. A palestra foi realizada no âmbito da disciplina de Ciências da Natureza do professor Fernando Brites. (**Anexo 18**)

3.3.1.2 Jardins de Infância do Agrupamento de escolas Dr. Correia Alexandre

Deste agrupamento fazem parte cinco Jardins de Infância e no total têm cerca de 153 alunos com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos. (Agrupamento de Escolas da Caranguejeira, 2011)

23 de Fevereiro de 2011: Dinamização de uma palestra sobre “**Alimentação Saudável**” (**Figura 13**) e de um jogo lúdico (**Figura 14**) às crianças do Jardim-de-infância de Palmeiria. O Jardim-de-infância de Palmeiria possui um total de 19 alunos. (**Anexo 19**)



Figura 13 – Observação de um vídeo



Figura 14 – Jogo lúdico sobre a Roda dos Alimentos.

24 de Fevereiro de 2011: Dinamização de uma palestra sobre “**Alimentação Saudável**” e de um jogo lúdico às crianças do Jardim-de-infância de Caldelas, finalizando com o contributo da coordenadora do ensino pré-escolar no contar de uma história relacionada com alimentação (**Figura 15**). Este Jardim-de-infância possui um total de 19 alunos. (**Anexo 19**)



Figura 15 – Crianças a ouvirem uma história sobre alimentação

25 de Fevereiro de 2011: Dinamização de uma palestra sobre “**Alimentação Saudável**” e de um jogo lúdico (**Figura 16**) às crianças do Jardim-de-infância da Caranguejeira, finalizando com o contributo da coordenadora do ensino pré-escolar no contar de uma história relacionada com alimentação. Este Jardim possui um total de 30 alunos. . (**Anexo 19**)



Figura 16 – Criança a preencher a Roda dos Alimentos

“A alegria que se tem em pensar e aprender faz-nos pensar e aprender ainda mais”
(Aristóteles)

A alegria de aprender é-nos demonstrada com o sorriso de crianças destas idades. A minha passagem por estes Jardins-de-infância foi muito positiva e bastante enriquecedora. As crianças mantiveram-se sempre muito interessadas e atentas. Gostaram muito da palestra como dos jogos. Sem dúvida que nestas idades a brincar é que se aprende, e isso foi demonstrado através das perguntas que iam fazendo e da vontade de todos quererem participar nos diversos jogos.

3.3.1.3 Escolas do 1º ciclo do Agrupamento de escolas Dr. Correia Alexandre

Deste agrupamento fazem parte seis escolas do 1º ciclo com um total de 285 alunos, com idades compreendidas entre os 6 e os 9 anos. (Agrupamento de Escolas da Caranguejeira, 2011)

23 de Fevereiro de 2011: Dinamização de uma palestra sobre “**Alimentação Saudável**” e de jogos lúdicos, adequados às crianças do 1º ciclo de Palmeiria dos 2º e 4º anos, finalizando com a parceria da coordenadora do ensino pré-escolar no contar de uma história relacionada com alimentação. Esta escola possui um total de 42 alunos. .
(Anexo 19)

24 de Fevereiro de 2011: Dinamização de uma palestra e de jogos lúdicos (**Figura 17**) às crianças do 1º ciclo de Caldelas dos 1º e 3º anos, finalizando com a parceria da

coordenadora do ensino pré-escolar no contar de uma história relacionada com alimentação. Esta escola possui um total de 22 alunos. . (Anexo 19)



Figura 17 – Alunos da Escola do 1º ciclo de Caldelas

25 de Fevereiro de 2011: Dinamização de uma palestra e de jogos lúdicos às crianças do 1º ciclo da Caranguejeira dos 1º e 2º anos e 3º e 4º anos, finalizando com a parceria da coordenadora do ensino pré-escolar no contar de uma história relacionada com alimentação. Esta escola possui um total de 75 alunos. . (Anexo 19)



Figura 18 – Palestra aos alunos da escola do 1º ciclo da Caranguejeira

3.3.2 Escola EB 2/3 de Albarraque

Esta escola situa-se na freguesia de Rio de Mouro, no concelho de Sintra e está actualmente sob a direcção da Prof. Ana Cristina Sousa Freire. (Agrupamento de Escolas Alfredo da Silva, 2011)

Na escola de Albarraque, no âmbito do **Projecto da Promoção para a Saúde**, tive oportunidade de desenvolver actividades lúdicas orientadas para os alunos. Estas actividades foram supervisionadas pela Dra. Maria Ana Carvalho, e tiveram a duração de 90 minutos

8 de Fevereiro 2011: Realização, em parceria com as estagiárias Ana Catarina Tavares e Mariana Tavares, de uma palestra “**Alimentação Saudável**” a uma turma do 5º ano da

respectiva escola. Esta palestra foi composta por uma breve explicação da Nova Roda dos Alimentos (**Figura 19**), seguida de uma actividade interactiva em que os alunos preenchiem a sua própria Roda (**Figura 20**), com o intuito de a perceberem melhor. Por fim foi realizado um *Quiz*, através do qual foi testada a atenção e compreensão dos alunos, durante esta actividade e foi oferecido um livro com actividades. No final todos os alunos receberam um certificado de participação. (**Anexo 20**)



Figura 20 – Breve explicação da Nova Roda dos Alimentos



Figura 19 – Jogo de preenchimento da Roda dos

3.3.3 Escola EB 2/3 António Sérgio

Esta escola situa-se na freguesia do Cacém, no concelho de Sintra, possui cerca de 1410 alunos, divididos em 18 turmas de 5º ano, 19 turmas de 6º ano, 8 turmas de 7º ano, 7 turmas de 8º ano e 6 turmas de 9º ano. (Agrupamento de Escolas António Sérgio, 2011)

Nesta escola desenvolvi actividades lúdicas no âmbito de uma Alimentação racional orientadas para os alunos do 5º e 6º ano. Esta actividade foi orientada pela professora Salomé Almeida.

16 de Março de 2011: Realização, em parceria com as estagiárias Ana Catarina Tavares e Mariana Tavares, de uma palestra “**Alimentação Racional**” a uma turma do 5º ano (5º I) e a duas turmas do 6º ano (6º H e 6ºI) da respectiva escola. Esta palestra foi composta por uma breve explicação sobre alimentação racional e distúrbios alimentares, seguida de várias actividades interactivas, nomeadamente, o preenchimento da Roda dos Alimentos (**Figura 21**), com o intuito de a perceberem melhor, o jogo do prato

(**Figura 22**) e o jogo da verdade ou mito. Aqui os alunos poderiam tirar as dúvidas que tinham acerca da alimentação. (**figura 23**). (**Anexo 21**)



Figura 22 –
Preenchimento da Roda na
escola do Cacém



Figura 23 – Jogo do prato



Figura 21 – Jogo da
Verdade ou mito

18 de Março de 2011: Realização, em parceria com as estagiárias Ana Catarina Tavares e Mariana Tavares, de uma palestra “**Alimentação Racional**” a duas turmas do 5º ano (5º H e 5º R) e a duas turmas do 6º ano (6º F e 6ºO) da respectiva escola.

3.4 Outras actividades

3.4.1 CEIDSS

O Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) é uma associação sem fins lucrativos, que promove a investigação em temáticas relacionadas com a saúde e a sociedade. O CEIDSS faz parte da Universidade Atlântica e alberga vários projectos tais como o Programa integrado de avaliação do estado nutricional, hábitos alimentares e abordagem da pré-obesidade e obesidade em crianças do ensino básico (MUN-SI). (Universidade Atlântica)

O projecto de Saúde infantil MUNI-SI estabeleceu, em parceria com a Plataforma Contra a Obesidade e o apoio da Universidade Atlântica e do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, planos de intervenção na promoção da saúde local, particularmente na obesidade infantil. O projecto teve ainda a colaboração dos

Municípios de Fundão, Montijo, Oeiras, Seixal e Viana do Castelo, onde foram monitorizados todos os alunos do 2º ano do 1º ciclo do Ensino Básico.

19 de Janeiro 2011: Organização do manual de examinadores do projecto MUN-SI em colaboração com as estagiárias Ana Catarina Tavares e Mariana Tavares.

8 de Fevereiro 2011: Codificação dos questionários dos alunos participantes no projecto MUN-SI das escolas de Oeiras, mais propriamente das escolas do agrupamento Conde de Oeiras.

9 de Fevereiro 2011: Codificação dos questionários dos alunos participantes no projecto MUN-SI das escolas do Fundão, agrupamento de escolas da Serra da Gardunha, agrupamento de escola João Franco e agrupamento de escolas Terras de Xisto.

9 de Fevereiro 2011: Formação de examinadores para o projecto MUN-SI, com a Prof. Doutora Ana Rito e a Mestre Ana Lúcia Silva. **(Anexo 22)**

17 de Março de 2011: Participação na feira da Educação, Formação e Empregabilidade (Futurália 2011)

16 de Maio de 2011: Participação na acção de Sensibilização da Portugália juntamente com a estagiária Inês Claro, no balcão Chiado em Lisboa. **(Anexo 23)**

30 de Maio de 2011: Participação na acção de Sensibilização da Portugália juntamente com a estagiária Sara Gonçalves, no balcão Leiria. **(Anexo 23)**

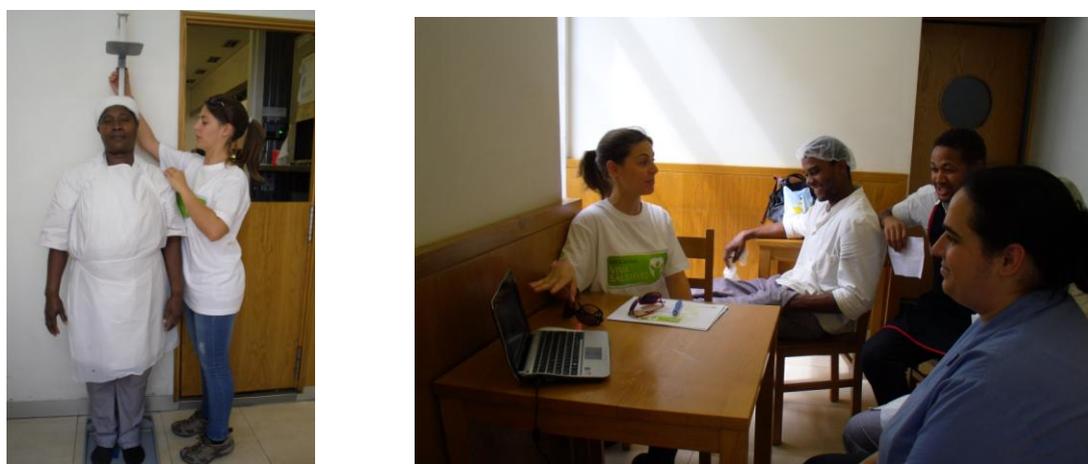


Figura 24 - Acção de sensibilização na Portugália, Balcão Chiado

3.5 Eventos Científicos

Durante o período correspondente ao Estágio Profissionalizante I, tive oportunidade de participar em alguns eventos científicos, tais como:

12 e 13 de Novembro 2010: 4º Fórum Nacional da Diabetes, realizado no parque de exposições de Aveiro, em Aveiro. (**Anexo 24**)

2 de Fevereiro 2011: Seminário “Aleitamento Materno: Desenvolvimento Infantil”, organizado pela Licenciatura de Enfermagem e que teve lugar no Edifício Machado Macedo da Universidade Atlântica. (**Anexo 25**)

Durante o período correspondente ao Estágio Profissionalizante II, tive a oportunidade de participar em alguns eventos científicos, tais como:

18 e 19 de Março de 2011: Realização do Curso Livre de Técnicas de Escrita Científica, realizado na Universidade Atlântica (**Anexo 26**)

14 de Abril de 2011: Participação na Conferência “Alimentação na Diferença”, realizada pela Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral (APPC) em Leiria. (**Anexo 27**)

15 e 16 de Abril de 2011: Participação no Curso de actualização de Nutrição e Diabetes, dado pela APN em São Domingos Benfica (**Anexo 28**)

4 de Maio de 2011: Acção de formação em Suplementos Alimentares da Pharma Nord, realizado no Hotel Sana Metropolitan em Lisboa. (**Anexo 29**)

10 de Maio de 2011: Participação no Ciclo de conferências Qualidade em Saúde - quality in health care: present and future, por Elizabeth McGlynn, realizado na Fundação Calouste Gulbenkian. (**Anexo 30**)

12 e 13 de Maio de 2011: Participação no X Congresso de Nutrição e Alimentação & II Congresso Ibero-Americano de Nutrição (**Anexo 31**)

31 de Maio de 2011: Realização do workshop da Talent “Conquista o teu Futuro”, realizado na Universidade Atlântica (**Anexo 32**)

Conclusão

“Ter sabedoria, eis a que aspirei durante toda a juventude. Descobri, porém que a sabedoria não está no saber mas sim no ser”

Esta podia ser mais uma frase retirada de um qualquer livro ou de um qualquer autor. Mas não, achei importante começar de forma mais literária esta minha conclusão, pois esta frase demonstra muito daquilo que aprendemos ao longo do curso. Ao concluir este relatório, posso afirmar que este meu estágio foi muito importante na medida em que tive a oportunidade de alargar os conhecimentos adquiridos, vencer alguns dos medos e preparar-me para uma realidade bem diferente da que estava à espera.

Foi gratificante porque passado o medo inicial, na área de investigação, consegui alcançar a confiança em mim mesma, auferi novos conhecimentos e aprofundei os que já tinha. Atrevo-me mesmo a afirmar que alarguei os meus horizontes no que se refere a esta área.

Posso mesmo concluir que sem as dificuldades sentidas inicialmente o meu percurso seria inóspito e vazio.

Após, 8 meses de trabalho, em diversas instituições o balanço foi muito positivo, pois adquiri conhecimentos que para além de me fazerem crescer como pessoa, me enriqueceram a todos os níveis. Ao chegar ao final desta etapa da minha formação, e considerando este processo como um acumular de bagagem para a minha intervenção futura, foram várias as áreas em que recolhi formação e experiência, chegando mesmo a modificar a minha actuação no dia-a-dia.

Participar e dinamizar palestras e jogos didácticos para as crianças foi muito gratificante, pois foi uma maneira diferente de transmitir algum do meu saber. É uma maneira engraçada de ensinar/ brincando. Segundo Drummond ” *Brincar com criança não é perder tempo, é ganhá-lo;* “, foi o que senti em todos aqueles olhares ávidos em “beberem” tudo o que eu dizia.

O desenvolvimento de jogos relacionados com a minha área, e de palestras nas escolas, despertaram em mim um interesse muito grande, pois este contacto levou-me a pensar na possibilidade de enveredar por esta área futuramente, aconselhando e acompanhando as crianças e jovens.

Em jeito de conclusão, acho que os objectivos iniciais foram atingidos, com excepção na área de investigação, uma vez que é um tema que está em constante estudo e análise.

“O investigador ao longo de meses sofre desilusões, vai na direcção errada, tem fracassos. Mas estas falhas são úteis, porque, bem analisadas, podem levar ao sucesso.” (Alexander Fleming).

Bibliografia

Despacho nº 387/2011 de 11 de Fevereiro de 2011. *Diário da República n.º 4/11 – II*

PROGITAPE (2007), Carta Educativa de Leiria. Disponível *online* em: <http://www.cm-leiria.pt/files/2/documentos/>. Último acesso 28-06-2011

Câmara Municipal de Leiria (2011). Disponível *online* em: http://www.cm-leiria.pt/PageGen.aspx?WMCM_PaginaId=27803. Último acesso 29-06-2011

Plantar Portugal (2011). Disponível *online* em: <http://www.plantarportugal.org/>. Último acesso 25-06-2011

Carreira, A; Brás, S; Nabais, A; Matos, J; Paula, L; Petinga, N. (2009) – *Agromusuem Municipal Dona Julinha*, Leiria: Edição Município de Leiria – Câmara Municipal

Figueiredo, A.; Vieira, S.; Meneses, M.; Carvalho, S.; Carvalho, A.; Angelucci, E.; Tavares, J.; Nabais, A.; Paula, L.; Petinga, N.; Rodrigues, C. (2009) – *Moinho do Papel*, Leiria: Edição Município de Leiria – Câmara Municipal

Agrupamento de Escolas Alfredo da Silva (2011). Disponível *On-line* em: http://avasilva.malha.eu/index.php?option=com_content&task=category§ionid=10&id=55&Itemid=37. Último acesso em 12-02-2011

Agrupamento de Escolas da Caranguejeira (2011). Disponível *on-line* em: <http://www.eb23-dr-correia-alexandre.rcts.pt/>. Último acesso em 11-06-2011

Agrupamento de Escola António Sérgio (2011). Disponível *online* em: <http://www.agrupamentoantoniosergio.pt/>. Último acesso 29-06-2011

Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Lisboa (2011). Disponível *on-line* em: <http://www.fct.unl.pt/investigacao>. Último acesso em 11-02-2011

Somogyi, A., Rosta, K., Pusztai, P., Tulassay, Z. e Nagy, G. (2007). “Antioxidant measurements”. *Physiological Measurement*, 28, R41-R55.

Universidade Atlântica (2011). Disponível *on-line* em:
<http://www.uatlantica.pt/cnutricao/munsi.html>. Último acesso em 11-02-2011

Wake Force University (2011). Disponível *on-line* em:
<http://www.wfu.edu/chemistry/courses/organic/GC/index.html>. Último acesso em 12-02-2011.