



Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **Memória Final de Curso**

Elaborado por Susana Maria Silva Sequeira Teixeira

Aluno nº 200691405

Orientador: Professora Doutora Ana Rito

Barcarena

Junho 2010

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **Memória Final de Curso**

Elaborado por Susana Maria Silva Sequeira Teixeira

Aluno nº 200691405

Orientador: Professora Doutora Ana Rito

Barcarena

Junho 2010

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

## **Agradecimentos**

À minha orientadora de Estágio, Professora Doutora Ana Rito e Dr. João Breda, pelos conhecimentos transmitidos ao longo do curso e pela oportunidade de Estágio disponibilizado.

À Professora Doutora Isabel do Carmo, Directora do Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo do Hospital de Santa Maria, agradeço o acolhimento a integração e disponibilidade.

Aos Nutricionistas do Hospital de Santa Maria, Dr. José Camolas e Dr. João Vieira pela disponibilidade que desde o primeiro dia demonstraram, pela aprendizagem que me proporcionaram e pelo contributo que deram para o meu desenvolvimento profissional, bem como pelo exemplo a seguir em termos profissionais.

À Dra. Rosa Domingos, Dietista do Hospital de Santa Maria, pela sua disponibilidade e também o seu contributo pela aprendizagem que me proporcionou e igualmente pelo exemplo a seguir em termos profissionais.

Ao Presidente da Câmara Municipal de Loures, pela integração na Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Acção Social – Serviço de Saúde Ocupacional, bem ao Dr. Jorge Damas, Chefe da Divisão acima mencionada e a todos os seus colaboradores pelo contributo para o meu desenvolvimento profissional.

## Índice

Agradecimentos .....	iii
Índice .....	iv
Índice de figuras.....	v
Lista de abreviaturas e siglas .....	vi
Introdução .....	1
1. Objectivos .....	2
1.1. Objectivos Gerais .....	2
1.2. Objectivos Específicos .....	2
2. Descrição do Estágio .....	3
2.1. Local e Duração.....	3
2.1. Orientação.....	4
3. Actividades Desenvolvidas.....	5
3.1. Hospital de Santa Maria .....	5
3.2. Serviço de Saúde Ocupacional (CML).....	8
3.3. Outras Actividades .....	9
Conclusão.....	13

## **Índice de figuras**

Figura 1 – Workshop .....	9
Figura 2 – Jogo do Semáforo .....	11
Figura 3 – Roda dos Alimentos .....	11
Figura 4 – Maçã em cartolina .....	12

## **Lista de abreviaturas e siglas**

CML – Câmara Municipal de Loures;

COSI - Childhood Obesity Surveillance Initiative;

EUMS – European Board of Endocrinology;

DHSSOAS – Divisão de Higiene e Segurança Social, Saúde Ocupacional e Acção Social;

HSM – Hospital de Santa Maria;

ICIS – Infusão Contínua de Insulina

IMC – Índice de Massa Corporal;

OMS – Organização Mundial da Saúde;

SEDM – Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo;

SMAS – Serviços Municipalizados de Água e Saneamento;

SSO – Serviço de Saúde Ocupacional.

## **Introdução**

Os distúrbios alimentares a nível mundial e as pesquisas sobre a transformação dos alimentos no organismo e a sua implicação para a saúde, atribui á alimentação um papel importante e o seu desequilíbrio associa-se com determinadas doenças.

O meu interesse pelo Curso Ciências da Nutrição surgiu do facto de o Nutricionista ser um profissional qualificado e habilitado ao exercício de funções no sector da Saúde, nomeadamente na promoção da saúde e prevenção da doença. Para além disso, ao ingressar no curso apercebi-me que são várias as áreas onde o Nutricionista pode intervir, nomeadamente a nível das autarquias, na indústria alimentar, no desporto entre outras, sempre com o objectivo de promover a saúde das populações.

Algumas das cadeiras que fazem parte do plano de estudos do Curso Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, chamam à atenção para números e dados estatísticos relacionados por exemplo com Obesidade, Diabetes, Doenças Cardiovasculares, mas o facto de ter tido a oportunidade de realizar o Estágio no Hospital de Santa Maria (HSM), em Lisboa, fez-me tomar consciência de uma realidade que até à data se expressava, para mim, apenas estatisticamente, e constatei a importância que o Nutricionista tem, como profissional de Saúde.

Durante o período em que decorreu o estágio a área da Nutrição Clínica, foi a mais abrangida.

## 1. Objectivos

### 1.1. Objectivos Gerais

- Aplicação e consolidação dos conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura;
- Desenvolvimento da autonomia, capacidade e competência adequados ao exercício da Profissão de Nutricionista;
- Aperfeiçoamento de atitudes profissionais, promovendo a exposição a experiências em situações reais;
- Desenvolver capacidades de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento do serviço, empresa ou instituição em que decorreu o Estágio;
- Desenvolver um trabalho de investigação no âmbito do Projecto “*COSI Portugal*”, Projecto Europeu de Vigilância Nutricional Infantil da Organização Mundial da Saúde

### 1.2. Objectivos Específicos

Conhecer a realidade e funcionamento de instituições que prestam cuidados de saúde, nomeadamente o Hospital de Santa Maria (HSM) e a Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Acção Social – Serviço de Saúde Ocupacional (DHSSOAS) da Câmara Municipal de Loures (CML), de modo a:

- Conhecer o funcionamento das Consultas de Nutrição, inseridas no Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo do Hospital de Santa Maria;
- Desenvolver capacidades e competências na avaliação do estado nutricional em adultos e participar no contexto multidisciplinar em ambas as instituições na área da Nutrição Clínica;
- Contactar com a realidade profissional de modo a aperfeiçoar atitudes profissionais, tais como a interacção Nutricionista/Paciente;
- Adquirir e aprofundar conhecimentos na área da Nutrição Clínica.

## **2. Descrição do Estágio**

### **2.1. Local e Duração**

O estágio decorreu no Hospital de Santa Maria (HSM), em Lisboa, no Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo e na Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Acção Social – Serviço de Saúde Ocupacional (DHSSOAS) da Câmara Municipal de Loures (CML).

O estágio no HSM teve início a dia 14 de Outubro de 2009 e término a 30 de Junho de 2010, ao qual corresponde um total de 565 horas de estágio (*Anexo A*).

O estágio na DHSSOAS teve início a dia 1 de Junho de 2010 e término a 30 de Junho de 2010, tendo sido efectuadas um total de 20 horas de estágio (*Anexos B*).

#### **2.1.1. Hospital de Santa Maria**

##### ***Introdução***

O HSM completou 50 anos de actividade em 2004. Nestes cinco decénios o Hospital acompanhou os notáveis desenvolvimentos científicos e técnicos e as modificações políticas, económicas, sociais e demográficas ocorridas na segunda metade do século XX, cumprindo com equidade e universalidade a missão nuclear de ajudar os que a ele recorrem.

Nos seus 50 anos de actividade, o Hospital consolidou-se como grande instituição de prestação de cuidados, de formação de profissionais e de investigação científica.

Ao longo da sua existência, foram muitas as adaptações de estrutura e de organização, tão significativas que deixaram o Hospital irreconhecível em relação ao modelo original. Variou significativamente a capacidade de resposta assistencial, com acréscimo crescente dos níveis de complexidade e de sub-especialização.

##### ***Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo***

A Clínica Universitária de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo fundiu-se em 2003 com o Núcleo de Diabetes e deu origem ao actual Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo (SEDM).

O SEDM foi reconhecido em 1997 como Serviço Europeu de Endocrinologia pelo European Board of Endocrinology (EUMS) e é o Serviço responsável pelo atendimento dos doentes adultos com patologia endócrina, incluindo doentes com problemas das seguintes áreas:

- Patologia da hipófise, hipotálamo, tiróide, paratiróide e supra-renal;
- Andrologia;
- Diabetes;
- Obesidade.

O SEDM tem actualmente como Directora a Professora Doutora Isabel do Carmo, contendo 16 médicos especialistas, 4 internas da especialidade, 3 psicólogas, 2 nutricionistas, uma secretária e uma auxiliar destacada para serviços administrativos <sup>1</sup>.

### **2.1.2. Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Acção Social – Serviço de Saúde Ocupacional**

O SSO é constituído por trabalhadores da Câmara Municipal e/ou Serviços Municipalizados com uma composição pluridisciplinar, assente em Médicos, Enfermeiros, Técnicos de Saúde e outros profissionais habilitados. Integra-se organicamente na DHSSOAS do Departamento de Recursos Humanos da CML.

O SSO dispõe de autonomia e independência técnica e científica na sua actividade. Entre as várias atribuições, relativamente à saúde dos trabalhadores ao serviço do Município; destacam-se as seguintes: promoção a vigilância da Saúde e informar e formar sobre os riscos para a Segurança e Saúde (medidas de protecção e de prevenção), articulando a sua acção com a Área de Higiene e Segurança no Trabalho <sup>2</sup>.

## **2.1. Orientação**

A orientação do estágio esteve a cargo da Professora Doutora Ana Rito.

---

<sup>1</sup> HSM, Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo Disponível on-line em: <http://www.hsm.min-saude.pt/CentroHospitalar/Organização/EstruturaOrganizacional/AcçãoMédica/DepartamentodeMedicina/ServiçodeEndocrinologiaDiabetesMetabolismo/tabid/1652/Default.aspx>. Último acesso em 21-06-2010.

<sup>2</sup> Regulamento Municipal de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (artigo 22º SSO) Disponível on-line em: [http://www.cm-loures.pt/doc/regulamentos/Reg\\_SegHigSau.pdf](http://www.cm-loures.pt/doc/regulamentos/Reg_SegHigSau.pdf). Último acesso em 21-06-2010.

### **3. Actividades Desenvolvidas**

#### **3.1. Hospital de Santa Maria**

##### *Consultas de Nutrição*

Durante o meu estágio no HSM tive a oportunidade de assistir a consultas de obesidade, efectuadas pelo Dr. José Camolas e pelo Dr. João Vieira.

Assisti a uma média de 36 consultas de obesidade para adultos por semana, sendo 6 destas referentes a primeiras consultas.

As consultas de Nutrição articulam-se com mais duas especialidades: a Psicologia e a Endocrinologia. A consulta de Psicologia prepara o paciente para a cirurgia Bariátrica ou para a colocação de Balão Intragástrico, como recurso de tratamento para a obesidade grau 3 ou grau 2 com complicações; a consulta de Endocrinologia avalia todos os parâmetros médicos (tensão arterial, exames, análises, etc.).

A consulta de Nutrição é responsável por fazer uma avaliação cuidada do estado nutricional dos pacientes. É tida em conta a história clínica do paciente e as patologias associadas ao seu peso (Diabetes, Hipertensão, entre outras). Após avaliação do estado nutricional dos pacientes, através de uma avaliação antropométrica e laboratorial e da avaliação dos antecedentes pessoais e familiares, o paciente é orientado para a reeducação nutricional/modificações de estilos de vida e é-lhe explicada as características da dieta (Plano Alimentar).

Caso seja um paciente candidato à Cirurgia Bariátrica ou colocação do Balão (ou já tenha sido sujeito a uma destas intervenções), é feita a Avaliação/Seguimento Nutricional e são-lhe explicadas as várias Fases de Dieta Pós-Operatória: Dieta Líquida; Dieta Pastosa; Dieta Mole; Dieta Livre.

Das consultas que assisti, segue-se uma breve descrição dos casos de obesidade que mais me chamaram à atenção:

- Paciente do sexo masculino. Peso-242kg. Candidato a cirurgia Bariátrica. Após 1 mês da cirurgia atingiu os 207kg. Plano Nutricional: Hipocalórico e Poifracccionado.
- Pacientes gémeos, do sexo masculino, 36 anos. Referem que a mãe era muito magra, mas após gravidez ficou com 140kg. Um dos gémeos: Peso-147kg, Altura-172cm, hipertenso. Refere que há 17 anos atrás tinha 75kg e houve um aumento regular do peso. Refere comer pouco e poucas vezes. Plano Nutricional: Hipocalórico e Polifracccionado. Recomendação de prática de exercício físico (caminhada 30 minutos).

Após dois meses regressou á consulta, perdeu 12kg. O outro gémeo: Peso-192,8kg. Refere que o peso foi sempre acima do desejado. Refere hábitos alcoólicos. Plano Nutricional: Hipocalórico e Polifracccionado. Recomendação de prática de exercício físico (caminhada 30 minutos). Quando voltou á consulta passados 2 meses (tinha colocado Balão Intragástrico no dia anterior á consulta), perdeu 500g.

- Paciente do sexo masculino, 27 anos, Peso-93,5kg, Altura-145cm. Portador do Síndrome de Prader-Willi (caracterizado por polifagia). Refere que come demais. Plano Nutricional: hipocalórico e polifracccionado.

Apesar de as consultas serem direccionadas para a obesidade, tive também a oportunidade de observar outros casos, dos quais destaco os seguintes:

- Paciente do sexo feminino, jovem, com baixo peso (38.4kg), 160cm de altura. Refere redução recente do peso. Plano Nutricional: hipercalórico e polifracccionado. Passado um mês regressou á consulta. Refere episódio de gastrite. Manteve o peso.
- Paciente do sexo feminino, 22 anos, ovo-lacto-vegetariana, peso-43.6kg (9% de massa gorda), altura-158cm. Pretende orientações para alimentação saudável.

### ***Consulta de Dietética***

Assisti a consultas de Dietética associada à consulta de Diabetes *Melittus*; Consulta de Diabetes ICIS; Consulta de Cirurgia Geral I e II efectuadas pela dietista, Dra. Rosa Domingos.

A consulta de Dietética - Diabetes Mellitus destina-se a pacientes adultos com Diabetes tipo I e tipo II; a Consulta de Dietética – Infusão Contínua de Insulina (ICIS) destina-se aos doentes que vão colocar e/ou já foram colocadas Bombas de Infusão de Insulina e a Consulta de Cirurgia Geral I e II destina-se a pacientes pré ou pós cirúrgicos. Em todas as Consultas é realizada uma avaliação do estado nutricional dos utentes, através de uma avaliação antropométrica e laboratorial, da avaliação dos antecedentes pessoais, familiares e da realização de uma história clínica. Após a avaliação global é então efectuada uma Dieta adequada ao utente (é explicada as características da dieta (Plano Alimentar), tendo em vista a situação global e a necessidade da reeducação nutricional/modificações de estilos de vida.

Das consultas que assisti, segue-se uma breve descrição dos casos que mais me chamaram à atenção:

- Paciente do sexo masculino, 54 anos, diabético, Glicemia capilar de 237mg/dl, Hemoglobina glicada (*Hb A1c*) a 10.5; normotenso. Deprimido. Refere que o que

menos o preocupa é a diabetes. Orientado por psiquiatra e endocrinologia. Teve internado no serviço de cirurgia. Quando teve alta pesava 110kg. Teve alta com uma dieta de 180g de hidratos de carbono. Quando veio á consulta tinha mais 5kg não cumpriu a dieta prescrita. Recusa-se a fazer insulina e dieta. Não faz glicemias capilares, porque tem fobia de agulhas (na consulta recusou-se a ser picado). Teve alta da consulta de Diabetes, com orientações para o médico de família;

- Paciente de 78 anos, sexo feminino, peso-65.3kg, altura-148cm. Hipertensa, com recessão pulmonar por tuberculose pulmonar, com inflamação intestinal (divertículos). Veio á consulta por intolerância alimentar. Refere flatulência associada às fibras e Obstipação de 4 dias. Foi realizada Dieta fraccionada com reforço hídrico.
- Paciente do sexo feminino, 63 anos, (37.8kg). Leiomiossarcoma pélvico. Operada em 2007. Fez quimioterapia e radioterapia. Foi operada por enterite rádica. Fez enteroanastomose. Evacua regularmente 2 vezes por dia (fezes normais). Revela mais apetite. Peso antes da enterite radica era 50kg. Perdeu 13kg, mas não conseguiu recuperar. Anorexia associada. Ensino: Tentar cumprir ao máximo a dieta hipercalórica estabelecida na consulta anterior, evitar os líquidos nas refeições principais.

### ***Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo***

Tive ainda a oportunidade de assistir a uma Reunião Clínica do SEDM, com vários Profissionais de Saúde, na qual se debatia a situação clínica dos pacientes internados neste Serviço.

### ***Enfermaria – Serviço de Cirurgia***

Foi-me dada a oportunidade de visitar a Enfermaria do Serviço de Cirurgia do HSM, onde pude observar todos os procedimentos relacionados com a alimentação dos pacientes, desde o seu internamento até á alta, nomeadamente: formulários de dietas estandardizadas; dossier com dietas terapêuticas. Dos casos observados, segue-se uma pequena descrição de um caso que me chamou á atenção:

- Paciente do sexo masculino, 58 anos, operado a adenocarcinoma gástrico. Alimentado por Nutrição Parentérica há 3 anos (1500ml/diários). Foi internado para cirurgia electiva de restabelecimento da continuidade do tubo digestivo. Iniciou dieta líquida.

### ***Consultas Efectuadas***

No dia 2 de Março de 2010 efectuei a minha primeira consulta no HSM. Das consultas por mim efectuadas segue-se uma pequena descrição dos casos que mais me chamaram à atenção:

- Paciente do sexo masculino, obeso (133.6kg). Refere ter feito várias dietas, por vezes acompanhadas de medicação. Com essas dietas refere ter perdido 12kg, mas depois recuperou 20kg. Refere ter sido operado aos joelhos e às costas e sempre sentiu dores. Acha que o peso influencia as dores. Refere alguns hábitos alcoólicos e costuma almoçar fora muitas vezes. Refere falta de ar. Vai fazer rastreio devido a *Helicobacter pylori*. Refere que gostava de fazer colonoscopia devido a sangue nas fezes. Plano Nutricional: hipocalórico e polifracccionado. Recomendei ingestão de 1.5l de água por dia. Na segunda consulta perdeu 3.6kg. Passou a fazer refeições em casa e cortou as bebidas alcoólicas.
- Paciente do sexo feminino, 24 anos, peso-109.5kg, altura-162cm. Veio á consulta devido a recomendação do médico de família. Não se recorda qual o peso mínimo que teve. Hipertensa. Faz apenas 3 refeições por dia. Refere ser muito gulosa. Plano Nutricional: hipocalórico e polifracccionado. Na segunda consulta perdeu 2.3kg. Refere que nota melhorias em termos físicos e que já vai resistindo aos chocolates.

### **3.2. Serviço de Saúde Ocupacional (CML)**

No período de tempo que permaneci nesta instituição realizei consultas de aconselhamento nutricional.

Das consultas por mim efectuadas, segue-se uma breve descrição dos casos que me chamaram mais á atenção:

- Paciente do sexo masculino, 52 anos, com insuficiência renal, refere intoxicação por carbonato de lítio (estabilizador de humor), que causou a Nefropatia. Colesterol elevado (faz medicação), ácido úrico, valores de potássio também elevados, hipertenso. Refere fazer análises de 6 em 6 meses para monitorizar a função renal. Fiz recomendações gerais, adequadas á patologia apresentada (ex. evitar o consumo diário de carnes vermelhas, evitar o consumo de sal, ingestão de líquidos controlada, eliminar a água de cozedura dos alimentos, etc.), dei a conhecer ao paciente os alimentos permitidos e os alimentos proibidos.
- Paciente do sexo feminino, peso-75kg, altura-160cm. Refere que desde há um ano para cá engordou cerca de 15kg, devido a uma alimentação excessivamente calórica

(Ex. ingestão de meia caixa de gelado á hora da ceia; acordar á noite para comer um doce...). Tem feito várias dietas (dietas recomendadas por amigas), com restrição em hidratos de carbono. Quando os introduz novamente na dieta, volta a engordar. Colesterol elevado. Plano Nutricional: hipocalórico e polifracccionado. Recomendei pelo menos 30 minutos de actividade física diária.

- Paciente do sexo masculino, peso-155kg, altura-179cm. Refere nunca ter sido magro. Está desempregado. Desde que está desempregado, engordou 15kg (por hábitos sedentários). Bebe 6l de água por dia. Tem bronquite asmática. (usa bomba em SOS). Refere que quando pega na filha ao colo, sente um peso excessivo (esforço). Refere que come 2 ou 3 gelados/semana. Recomendei caminhadas diárias. Plano Nutricional: hipocalórico e polifracccionado

### 3.3. Outras Actividades

#### 3.3.1. “4ª Semana das Ciências Farmacêuticas”

- No âmbito da ‘4ª Semana das Ciências Farmacêuticas’, colaborei com a Associação Portuguesa dos Nutricionistas, na actividade de check up Nutricional, na Universidade Lusófona, que se realizou de 23 a 27 de Novembro de 2009 (*Anexo C*).

#### 3.3.2. Workshop

- No dia 14 de Dezembro de 2009, assisti ao Workshop de Cozinha Saudável, realizado pelo *chef* Paulo Anastácio, no refeitório da Universidade Atlântica.



**Figura 1 – Workshop**

### **3.3.3. Consultas de Nutrição na Câmara Municipal de Loures**

- De 8 a 12 de Março de 2010 no âmbito das “Consultas de Nutrição na Câmara Municipal de Loures”, que ocorreram no SSO, efectuei nove consultas de aconselhamento nutricional.

### **3.3.4. Participação em Congressos/Conferências/Eventos**

- De 16 a 17 de Abril de 2010 participei nas IV Jornadas - A Endocrinologia e a Medicina Geral e Familiar, organizadas pelo Serviço de Endocrinologia do HSM, no Hotel VIP Executive Villa Rica em Lisboa. Integrado nestas Jornadas participei no dia 15 de Abril de 2010 no Curso de Nutrição com duração de 4 horas (*Anexo D*).
- Nos dias 20 e 21 de Maio estive presente no IX Congresso de Nutrição e Alimentação, que se realizou no Centro de Congressos de Lisboa (*Anexo E*).
- No dia 28 de Maio de 2010 estive presente no Simpósio de Nutrição sobre “O Papel da Equipa Multidisciplinar de Saúde no tratamento da Obesidade”, organizado pelo Centro de Saúde de Sintra (*Anexo F*).

### **3.3.5. Universidade Atlântica**

- No dia 10 de Março de 2010, estive presente na Futurália, que decorreu na FIL, em Lisboa.

### **3.3.6. Palestras Ministradas**

- No dia 30 de Março de 2010, fui oradora na palestra “Obesidade Infantil, como combater?” que decorreu no Auditório da Biblioteca Municipal de Mualde. Esta palestra foi realizada no âmbito do tema de vida do curso de Educação e Formação de adultos de nível B3- Práticas de Acção Educativa. (*Anexo G*).

### **3.3.7. Atelier da Saúde – “Dia Mundial da Criança”**

- No dia 1 de Junho de 2010, na Escola Básica da Venda do Pinheiro, participei no atelier da Saúde e realizei uma actividade relacionada com o Dia da Criança e desenvolvi as actividades que se seguem:

*Jogo do Semáforo*



**Figura 2 – Jogo do Semáforo**

*Pintura e explicação da Nova Roda dos Alimentos*



**Figura 3 – Roda dos Alimentos**

*Maçã feita em papel com orientações básicas, para um estilo de vida saudável*

- Aos alunos que participaram (cerca de 200) ofereci uma maçã feita em cartolina, com um cordel que permitia ser colocada ao pescoço, onde tinha imprimido algumas orientações básicas para um estilo de vida saudável.



**Figura 4 – Maçã em cartolina**

### **3.3.8. Projectos Científicos**

#### ***Projecto COSI – Portugal***

A nível do Projecto ‘COSI Portugal’, Projecto Europeu de Vigilância Nutricional Infantil da Organização Mundial da Saúde:

- Procedi a algumas correcções das bases de dados utilizadas para a respectiva análise estatística; elaborei cartões a ser utilizados pelos examinadores das várias regiões do País envolvidos neste projecto
- Participei no dia 29 de Abril de 2010 no 3º Treino de Examinadores, que decorreu no Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, dirigido pela Professora Doutora Ana Rito.
- Acompanhada pela Dra. Elsa Feliciano, no dia 16 de Junho de 2010, na Escola Básica de Anços – Montelavar, Sintra, procedi à Avaliação Antropométrica de crianças do 1º e 2º ano lectivo.

## **Conclusão**

Considero que o período de Estágio foi uma etapa fundamental no meu processo de aprendizagem e formação profissional. O Estágio é como um elo entre o mundo académico e o mundo do profissional e revelou-se uma experiência maravilhosa em que foi possível articular a teoria com a prática.

Foi fundamental exercitar a prática profissional e considero que por isso a minha formação académica ficou mais enriquecida.

Sinto-me satisfeita por ter podido estagiar no HSM, já que a Nutrição Clínica é uma área que me agrada bastante. Tanto no HSM como na DHSSOAS, apercebi-me o quão difícil é o facto de lidarmos de forma muito próxima com a saúde das pessoas, mas considero que esse facto deu-me a oportunidade de desenvolver as minhas capacidades.

Das actividades desenvolvidas considero que todas contribuíram para o meu enriquecimento profissional.

Considero que os objectivos principais foram cumpridos e é com muito orgulho que vou desempenhar a profissão de Nutricionista.

# **ANEXOS**

## **Índice de Anexos**

HORAS DE ESTÁGIO HSM .....	<i>ANEXO A</i>
HORAS DE ESTÁGIO DHSSOAS .....	<i>ANEXO B</i>
CERTIFICADO ‘Semana das Ciências Farmacêuticas 2009’ .....	<i>ANEXO C</i>
CERTIFICADO ‘IV Jornadas A ENDOCRINOLOGIA E A MEDICINA GERAL E FAMILIAR’ .....	<i>ANEXO D</i>
CERTIFICADO ‘IX Congresso de Nutrição e Alimentação’ .....	<i>ANEXO E</i>
DIPLOMA ‘Simpósio de Nutrição’ .....	<i>ANEXO F</i>
MANGUALDE .....	<i>ANEXO G</i>

# HORAS DE ESTÁGIO HSM

# HORAS DE ESTÁGIO DHSSOAS

**CERTIFICADO**  
**‘Semana das Ciências Farmacêuticas**  
**2009’**

## **CERTIFICADO**

### **‘IV Jornadas A ENDOCRINOLOGIA E A MEDICINA GERAL E FAMILIAR’**

**CERTIFICADO**  
**‘IX Congresso de Nutrição e**  
**Alimentação’**

**DIPLOMA**  
**‘Simpósio de Nutrição’**

# MANGUALDE