



Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **MEMÓRIA FINAL DE CURSO**

Elaborado por Catarina Santos Cunha

Aluna nº 200891925

Orientador interno: Mestre Ana Lúcia Silva

Orientador externo: Dra. Marta Camilo

Barcarena

Novembro 2012

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **MEMÓRIA FINAL DE CURSO**

Elaborado por Catarina Santos Cunha

Aluna nº 200891925

Orientador interno: Mestre Ana Lúcia Silva

Orientador externo: Dra. Marta Camilo

Barcarena

Novembro 2012

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

## **Agradecimentos**

Agradeço a todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste trabalho, incentivando-me e ajudando-me a ultrapassar todas as fases destes quatro anos de vida académica.

À minha orientadora interna Mestre Ana Lúcia Silva agradeço a forma incansável que me ajudou, a disponibilidade e o apoio incondicional concedido durante o estágio profissionalizante e na realização do meu Trabalho de Investigação.

À minha orientadora externa Dra. Marta Camilo agradeço por me ter feito sentir em casa, o apoio, a confiança, o tempo despendido e os conhecimentos transmitidos durante o estágio, tornando-se fundamentais para a minha formação.

A todo o corpo docente que integra a Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica agradeço sinceramente todos os ensinamentos, acompanhamentos e todo o tempo despendido na minha formação académica.

O meu agradecimento dirige-se igualmente às Instituições onde realizei o Estágio Profissionalizante, especialmente à Câmara Municipal de Oeiras e à Unidade de Saúde da Ilha Graciosa, as quais me proporcionaram as condições necessárias para desenvolver o meu trabalho como estagiária, onde fui sempre muito bem acolhida e por todo o apoio e conhecimentos transmitidos que contribuíram para a minha formação académica e desenvolvimento pessoal.

Aos meus colegas e amigos da Universidade Atlântica, principalmente à Érica Doroana e Martina Cruz, agradeço os favores, o apoio, a paciência, a amizade e todos os bons momentos que me proporcionaram ao longo destes 4 anos.

Aos meus amigos Açorianos, especialmente à Ana Rita, Luísa e Bia, um muito obrigada por toda a amizade, apoio incondicional, compreensão e paciência nos momentos mais difíceis e que me desculpem todas as horas de ausência e fragilidade.

À minha família, em especial pais, irmão e avós, obrigada por acreditarem em mim e por todo o amor, carinho, dedicação, força e apoio que me deram. Obrigada por me

terem educado para ser a pessoa que sou hoje e a profissional que espero vir a ser no futuro. Sem vocês não teria conseguido ultrapassar todas as barreiras que surgiram nesta fase da minha vida.

## Índice

Agradecimentos	iii
Índice	v
Índice de Figuras	vi
Lista de Abreviaturas e Siglas	vii
Introdução	1
1. Objetivos	2
1.1. Obetivos Gerais	2
1.2. Objetivos Específicos	3
2. Descrição do Estágio	4
2.1. Orientação e Duração	4
2.2. Caracterização do Local de Estágio	5
2.2.1. CMO – DASSJ	5
3. Atividades Desenvolvidas	8
3.1. CML – Consultas de Nutrição	8
3.2. CMO	9
3.2.1. Projetos de Promoção da Saúde	9
3.2.2. PE, sitio online da CMO	11
3.2.3. Atividades no âmbito do Núcleo de Apoio à Pessoa Idosa	13
3.2.4. Atividades no âmbito do Projeto PEA	17
3.2.5. Sugestão de Novas Ementas Escolares	23
3.2.6. Auditoria de Higiene e Segurança Alimentar	24
3.2.7. Plano de Atividades para o MUN-SI – Oeiras 2012	25
3.3. Unidade de Saúde da Ilha Graciosa	25
3.4. Projeto de Doutoramento da Mestre Ana Lúcia Silva	27
3.5. Participação em Workshops, Congressos e Eventos Científicos	28
Conclusões	33
Bibliografia	35

## Índice de Figuras

Fig. 1. Receitas de Natal Saudáveis presentes online no PE do sitio da CMO	11
Fig. 2. Almoço e Baile de Natal Sénior, no Pavilhão Carlos Queiroz	14
Fig. 3. Palestra na Unidade Residencial Madre Maria Clara	14
Fig. 4. Palestra no Centro Comunitário Alto da Loba	14
Fig. 5. Consultas de Nutrição, na Unidade Residencial Madre Maria Clara	15
Fig. 6. Festival Sénior 2012	16
Fig. 7. Roda dos Alimentos	17
Fig. 8. Tabuleiros Alimentares	17
Fig. 9. Semáforo Alimentar	17
Fig. 10. Explicação sobre a Roda dos Alimentos	18
Fig. 11. Preenchimento/montagem da Roda dos Alimentos	18
Fig. 12. Elaboração de uma refeição preferida	18
Fig. 13. Elaboração de uma refeição saudável	18
Fig. 14. Explicação do “Semáforo Alimentar”	19
Fig. 15. Debate entre os grupos sobre os alimentos do Semáforo	19
Fig. 16. Escolhas de cada grupo sobre o “Semáforo Alimentar”	19
Fig. 17. Folheto referente ao Projeto <i>PEA</i> e Roda dos Alimentos magnética	20
Fig. 18. T-shirts de identificação, Projeto <i>PEA</i>	21
Fig. 19. Percurso da atividade “Pratos Saudáveis”	22
Fig. 20. Correção da atividade “Pratos Saudáveis”	22
Fig. 21. Percurso da atividade “Semáforo Alimentar”	23
Fig. 22. Preenchimento do “Semáforo Alimentar”	23
Fig. 23. Correção da atividade “Semáforo Alimentar”	23
Fig. 24. Apresentação do <i>poster</i>	32

## **Lista de Abreviaturas e Siglas**

APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CML – Câmara Municipal de Loures

CMO – Câmara Municipal de Oeiras

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

DAE – Departamento de Ambiente e Equipamento

DE – Departamento de Educação

DHSSOAS – Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Apoio Social

DMDSC – Direção Municipal de Desenvolvimento Social e Cultural

DASD – Departamento de Ação Social e Desporto

DASSJ – Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude

IMC – Índice de Massa Corporal

MUN-SI – Municípios e Saúde Infantil

OMS – Organização Mundial da Saúde

PE – Portal da Educação

SPSS - Statistical Package for Social Sciences

UAtla – Universidade Atlântica

USIG – Unidade de Saúde da Ilha Graciosa

## **Introdução**

O presente relatório foi elaborado no âmbito dos estágios curriculares (Estágio Profissionalizante I e II) dos 1º e 2º semestres, do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica (UAtla), no ano letivo 2011/2012.

O estágio profissionalizante tem como objetivo pôr em prática e desenvolver todos os conceitos alcançados ao longo dos 4 anos curriculares do curso. Serve também para adquirir mais conhecimentos através de situações reais, de modo a que sejam completamente desenvolvidas as capacidades e competências para exercer a profissão de forma autónoma ou integrada em equipas multidisciplinares, designadamente no âmbito da saúde pública, interação com doentes na área da nutrição clínica, segurança alimentar, entre outros.

O Estágio Profissionalizante I e II decorreu no período compreendido entre 12 de outubro de 2011 e 11 de novembro de 2012 e incidiu, maioritariamente, nas áreas de Nutrição Comunitária e Clínica e Educação para a Saúde no âmbito da Saúde Pública, desenvolvido principalmente na Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude (DASSJ), na Câmara Municipal de Oeiras (CMO).

Serve o presente relatório para relatar todas as atividades desenvolvidas durante o Estágio Profissionalizante I e II. Foi elaborada uma descrição sucessiva dos locais de estágio, das actividades desenvolvidas e da participação em *workshops*, congressos e eventos científicos.

## **1. Objetivos**

### **1.1. Objetivos Gerais**

- Aplicar e desenvolver os conhecimentos adquiridos ao longo dos 4 anos de Licenciatura em Ciências da Nutrição;
- Confrontar a aprendizagem teórica com a prática para garantir um desenvolvimento completo das competências do nutricionista;
- Aprender e aperfeiçoar as capacidades de trabalho em grupo e em equipa multidisciplinar e integrar-se em estruturas hierárquicas;
- Exercer as funções na área de intervenção do estágio consoante as políticas da instituição;
- Ampliar e desenvolver os conhecimentos e as competências necessárias para bem exercer a profissão de nutricionista;
- Adquirir prática profissional para desempenhar a profissão de forma autónoma e individual;
- Desenvolver e aplicar as capacidades profissionais tendo em conta os aspetos deontológicos e éticos, bem como a dimensão social e de bem público;
- Promover o confronto com experiências em situações reais;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento da Instituição onde decorreu o Estágio Profissionalizante.

## 1.2. Objetivos Específicos

- Conhecer e compreender a organização e o funcionamento de uma Instituição Pública, nomeadamente a CMO, na implementação de estilos de vida saudáveis, com incidência na promoção de uma alimentação equilibrada;
- Compreender o funcionamento e os mecanismos inerentes da saúde na área da Saúde Pública e dos Cuidados Primários de Saúde;
- Acompanhar e participar nas atividades praticadas pela CMO – Departamento de Ação Social e Desporto (DASD), na DASSJ;
- Desenvolver e aplicar conhecimentos com práticas específicas sobre estilos de vida mais saudáveis com incidência nas crianças, adolescentes e idosos;
- Realizar campanhas de sensibilização junto das escolas do concelho de Oeiras, através de palestras;
- Desenvolver capacidades discursivas e argumentativas, através da realização de palestras;
- Enriquecer o Portal da Educação (PE), no separador “Nutrição e Saúde”, com temas sobre frutas, hortícolas e água;
- Adquirir prática na organização e planeamento de eventos e atividades sociais.
- Desenvolver capacidades e competências clínicas, através da avaliação do estado nutricional de grupos específicos e da população em geral, e da realização de consultas de reeducação alimentar e de planos nutricionais;
- Realizar um trabalho de investigação relativamente às horas de sono e os seus efeitos sobre o estado nutricional das crianças (entre os 8 e os 12 anos de idade), no âmbito do Projeto Municípios e Saúde Infantil (MUN-SI), denominado “Relação entre os hábitos de sono e a obesidade infantil no âmbito do Projeto Comunitário MUN-SI”.

## **2. Descrição do Estágio**

### **2.1. Orientação e Duração**

O estágio profissionalizante teve a orientação interna da Mestre Ana Lúcia Silva, professora na UAtla, e a orientação externa da Dra. Marta Camilo, psicóloga na Autarquia de Oeiras, na DASSJ.

O Estágio Profissionalizante I e II foi desenvolvido na CMO, concretamente na Direção Municipal de Desenvolvimento Social e Cultural (DMDSC), no DASD, na DASSJ. No dia 15 de Novembro de 2011 foi efetuada uma reunião que definiu o início do estágio nesta instituição, onde foi dado a conhecer o ambiente de trabalho, a orgânica da mesma, bem como os objetivos e alguns dos projetos em que o DASD está envolvido.

Relativamente ao Estágio Profissionalizante I, este foi distribuído por 14 horas semanais, à segunda-feira e à quinta-feira, durante o período de 17 de novembro de 2011 a 23 de fevereiro de 2012, perfazendo um total de 150 horas. O Estágio Profissionalizante II foi dividido em 21 horas semanais, à segunda-feira, terça-feira e quinta-feira, no período de 27 de fevereiro a 21 de junho de 2012, perfazendo um total de 300 horas. Assim, o número total de horas de Estágio Profissionalizante despendidas na CMO foi de 450.

A duração de tempo despendido noutras atividades de estágio foi de 165 horas. Estas foram realizadas de 12 de outubro de 2011 a 11 de novembro de 2012 e decorram na Câmara Municipal de Loures (CML) – Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Apoio Social (DHSSOAS) (**Anexo 1**); na Unidade de Saúde da Ilha Graciosa (USIG) (**Anexo 2**); no Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) (**Anexo 3**); e em Eventos Científicos.

## **2.2. Caracterização do Local de Estágio**

### **2.2.1. CMO – DASSJ**

O Município de Oeiras foi criado no ano de 1759. Engloba 10 freguesias, Algés, Barcarena, Carnaxide, Caxias, Cruz Quebrada-Dafundo, Linda-a-Velha, Oeiras S. Julião da Barra, Paço de Arcos, Porto Salvo e Queijas. Em 2011 este concelho apresentava 172.120 habitantes, com 53,4 % do sexo feminino e 46,6 % do sexo masculino (INE – Censos 2011).

Um dos principais objetivos da CMO é a concretização de uma boa política de saúde. Com base no Despacho nº 19354/2010, no artigo 10º e no artigo 19º do Decreto – Lei nº 305/2009, “o Município de Oeiras orienta a sua ação no sentido de transformar o concelho num centro de excelência no âmbito do serviço público, tendo por referência, as melhores práticas e a criteriosa aplicação dos recursos disponíveis, para assim poder garantir a satisfação plena das necessidades, expectativas e aspirações dos cidadãos/municípes”. Esta Autarquia apresenta como principal missão “exceder as expectativas dos nossos cidadãos/municípes, mediante políticas públicas inovadoras, de sustentabilidade territorial, ambiental e de desenvolvimento social integrado, apostando no conhecimento, nas novas tecnologias de informação e comunicação e na qualidade da prestação dos serviços, garantindo a excelência de vida em Oeiras”.

Os serviços municipais regulam a sua atividade pelos seguintes valores (artigo 3º do Despacho nº19354/2010, publicado no Diário da República, 2ª série de 30/12):

- Valor para o cidadão/munícipe;
- Inovação e excelência no serviço;
- Responsabilidade social e ambiental;
- Integridade, conduzindo todas as atividades pelos mais elevados padrões éticos;
- Valorização profissional e realização pessoal dos colaboradores do município.

Desde 1997 que a CMO integra o Projeto de Cidade Saudável, promovido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Este projeto inclui os princípios da saúde para todos, sustentando que todas as áreas são fundamentais e podem contribuir para se atingir melhores resultados ao nível da saúde (CMO, 2012).

No âmbito do Projeto Cidade Saudável, a Autarquia integra também a Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, que é uma Associação de Municípios, os quais partilham a preocupação pelo desenvolvimento de um ambiente urbano saudável e equilibrado (CMO, 2012).

A Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis apresenta como incumbência criar condições favoráveis ao desenvolvimento social local, através da participação dos cidadãos e da colaboração intersectorial, concretizando projetos que contribuam para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos munícipes de Oeiras (CMO, 2012).

Esta associação de Municípios, fundada formalmente a 10 de outubro de 1997, tem como base as seguintes linhas de orientação:

- Apoiar e promover a definição de estratégias locais suscetíveis de favorecer a obtenção de ganhos em saúde;
- Promover e intensificar a cooperação e a comunicação entre os Municípios que integram a Rede e entre as restantes Redes Nacionais participantes no Projeto Cidades Saudáveis da OMS;
- Divulgar o Projeto Cidades Saudáveis, estimulando e apoiando a adesão de novos Municípios (CMO, 2012).

A DASSJ, incorporada no DASD, que por sua vez está integrada na DMDSC, foi a área de atuação do presente estágio.

A DASSJ tem como missão executar os programas municipais relacionados com a área da ação social, da saúde e da juventude, daí que lhe são atribuídas funções no âmbito da intervenção social, da gestão de equipamentos sociais e da promoção da saúde. Neste sentido, e por vezes juntamente com outras parcerias, desenvolve projetos de

intervenção social, no sentido de promover estilos de vida mais saudáveis e o bem-estar geral dos munícipes de Oeiras, nomeadamente através de campanhas de prevenção do consumo de álcool e da obesidade. O rastreio de doenças e prevenção de comportamentos de risco, e a sensibilização para a promoção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente hábitos alimentares mais saudáveis, são igualmente foco de ação e de integração na comunidade. (Despacho nº19354/2010, publicado no Diário da República, 2ª série de 30/12)

A aluna também colaborou com outros departamentos da CMO, o Departamento de Educação (DE) e o Departamento de Ambiente e Equipamento (DAE).

O DE tem por missão promover o desenvolvimento do município com qualidade e inovação, através de estratégias de intervenção e do planeamento e gestão dos serviços e equipamentos educativos (Despacho nº19354/2010, publicado no Diário da República, 2ª série de 30/12). Neste sentido, houve um contacto direto com a Dra. Maria Inês Morais e a Dra. Irene Vicente, engenheira alimentar e socióloga do DE, respectivamente, uma vez que ambas estavam ligadas aos Jardins-de-infância e Escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico do Concelho e também ao desenvolvimento do PE, sitio *online* da CMO.

Relativamente ao DAE, este apresenta como função promover a proteção do ambiente, através da sensibilização ambiental, da gestão e manutenção dos espaços verdes, da gestão dos resíduos e dos respectivos sistemas de deposição, bem como, dos serviços de limpeza, higienização e manutenção do espaço público e a gestão dos cemitérios, dos armazéns e dos parques de viaturas e máquinas (Despacho nº19354/2010, publicado no Diário da República, 2ª série de 30/12). Este departamento integra o Núcleo de Sensibilização e Promoção Ambiental, do qual fazem parte a Dra. Sofia Gomes, a Dra. Célia Teixeira e a Dra. Inês Henriques, engenheira do ambiente, técnica de gestão de ambiente e psicóloga do DAE, respectivamente. Assim, durante este estágio também houve um contacto direto com estas profissionais através do Programa de Educação Ambiental (PEA), que está incluído no Núcleo de Sensibilização e Promoção Ambiental.

### **3. Atividades Desenvolvidas**

#### **3.1. CML – Consultas de Nutrição**

O Concelho de Loures, criado a 26 de julho de 1886, pertence à Área Metropolitana de Lisboa e localiza-se na margem direita do rio Tejo. É constituído por 18 freguesias: Apelação, Bobadela, Bucelas, Camarate, Fanhões, Frielas, Loures, Lousa, Moscavide, Portela, Prior Velho, Sacavém, Santa Iria da Azóia, Santo Antão do Tojal, Santo António dos Cavaleiros, São João da Talha, São Julião do Tojal e Unhos. Em 2011 este Município apresentava 205.054 habitantes, sendo 52,1 % do sexo feminino e 47,9 % do sexo masculino (INE – Censos 2011).

O Município de Loures tem como objetivos prioritários a qualidade de vida e o bem-estar dos seus munícipes, merecendo uma atenção especial o apoio às famílias, às crianças e aos idosos (CML, 2012).

No âmbito da Semana da Alimentação, promovida pela CML – DHSSOAS, foi solicitado aos alunos finalistas do Curso de Ciências da Nutrição da UAtla o seu contributo. Nessa perspetiva, no dia 12 de outubro de 2011, a aluna efetuou duas consultas de aconselhamento nutricional a dois pacientes adultos, nas oficinas da CML.

Inicialmente foi preenchido um breve questionário (**Anexo 4**) sobre o paciente, incluindo os dados pessoais, o motivo da consulta, antecedentes de doenças na família e algumas informações sobre o seu estilo de vida. Em seguida, mediu-se o perímetro abdominal, o peso e a estatura, calculando-se conseqüentemente o Índice de Massa Corporal (IMC). Ambos os utentes, com idades compreendidas entre os 40 e os 45 anos, um do sexo masculino e o outro do sexo feminino, apresentaram como motivo da consulta o interesse em perder peso, através de uma reeducação alimentar, uma vez que ambos se apresentavam com excesso de peso, mais concretamente sobrepeso (25 – 29,9 kg/m<sup>2</sup>).

Posteriormente realizou-se uma avaliação do consumo alimentar habitual do doente, recorrendo-se à História Alimentar deste. Com base em todos estes dados, foi efetuado

um aconselhamento alimentar, de acordo com o estado nutricional do paciente, as suas preferências alimentares e os seus objetivos terapêuticos.

## **3.2. CMO**

### **3.2.1. Projetos de Promoção da Saúde**

Nesta primeira fase foram apresentados e estudados os Projetos no qual ao estágio iriam estar diretamente ligados: Núcleo de Apoio à Pessoa Idosa, PEA e MUN-SI.

- *Núcleo de Apoio à Pessoa Idosa*

Com o prolongamento da duração média de vida, a CMO apresenta como uma das suas grandes prioridades os seniores pertencentes ao Concelho. Define a importância ao nível de cuidados continuados e integrados de saúde e bem-estar e das atividades ocupacionais, proporcionando uma melhor qualidade de vida. Dar apoio, melhores cuidados assistenciais e melhores condições de vida é fundamental à Autarquia. Neste sentido foram realizadas palestras, consultas de aconselhamento nutricional e sessões de convívio, onde se promoveu a prática de exercício físico aliado ao entretenimento.

- *PEA*

Este projeto apresenta como objetivo central sensibilizar a comunidade escolar para a importância da preservação do ambiente, nas suas diversas valências, designadamente a Alimentação. O PEA inclui como atividades: ações de sensibilização em recinto escolar (desde o 1º ciclo do ensino básico ao ensino secundário), visitas de estudo, oficinas, comemorações e concursos. O presente estágio abrange atividades de sensibilização ao nível das ações nas escolas, intituladas “Alimentação mais Sustentável”, destinando-se às camadas mais jovens, nomeadamente às Escolas Básicas do 1º, 2º e 3º Ciclos, com a finalidade de promover e incrementar bons hábitos alimentares.

- *MUN-SI*

Desenvolvido em parceria com a UAtla, Ministério da Saúde - Plataforma Contra a Obesidade e os Municípios do Fundão, Montijo, Oeiras, Seixal e Viana do Castelo, este projeto, de carácter longitudinal, teve um período de desenvolvimento entre 2008 e 2011 e compreende a avaliação do estado nutricional, hábitos alimentares e abordagem do sobrepeso e obesidade em crianças do ensino básico. Apresenta como objetivo o estabelecimento de planos de intervenção na promoção da saúde local e a prevenção e redução de excesso de peso infantil ao nível municipal, nomeadamente em ambiente escolar. Este é um projeto que integra dimensões nutricionais, socioeconómicas, demográficas e ambientais, relacionando-as com a dimensão da saúde de crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos (Ministério da Saúde et al., 2008).

Numa 1ª fase (2008/2009), avaliou-se o estado nutricional principalmente de crianças inscritas no 2º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico das Escolas Públicas dos Municípios participantes. De forma a respeitar as bases éticas, também foram avaliados alunos pertencentes a outros anos letivos, uma vez que o Sistema Nacional de Educação contempla turmas de anos letivos diferentes.

Na 2ª fase (2009/2010) foram desenvolvidas ações de carácter interventivo junto da comunidade infantil, nomeadamente professores, assistentes operacionais, auxiliares de cozinha, cozinheiros e famílias. As crianças em estudo participaram em atividades de promoção de um estilo de vida saudável descritas no Manual de Nutrição Infantil - Guia Prático para Professores e Alunos do 1º Ciclo, desenvolvido pela Coordenação Científica do MUN-SI.

Numa 3ª fase (2010/2011) todos os parâmetros avaliados na 1ª fase foram aplicados novamente, de modo a monitorizar e avaliar o impacto do projeto. Os Municípios que aceitaram participar nesta fase foram apenas Oeiras, Seixal e Viana do Castelo.

O projeto final de Licenciatura em Ciências da Nutrição, da aluna, decorreu no âmbito da 3ª fase do Projeto MUN-SI, com o tema “Relação entre os hábitos de sono e a obesidade infantil no âmbito do Projeto Comunitário MUN-SI”. Este projeto de investigação foi desenvolvido sob orientação da Mestre Ana Lúcia Silva e teve como

objetivo estudar a associação entre os hábitos de sono e a obesidade, bem como entre o estatuto socioeconómico dos pais e os hábitos de sono, nas crianças através de dois questionários individuais, Questionário da Criança MUN-SI e Questionário da Família MUN-SI. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica exaustiva, em artigos científicos relacionados com o tema em questão, para uma posterior análise. Foi elaborada a metodologia e o tratamento estatístico dos dados através do programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS<sup>®</sup>) versão 20.0 para Microsoft Windows<sup>®</sup>. Por fim, procedeu-se à análise e discussão dos resultados.

### 3.2.2. PE, sitio online da CMO

Uma das funções propostas pela DASSJ foi o desenvolvimento do PE, face ao sítio “Nutrição e Saúde”, com o objetivo de informar os munícipes sobre determinados temas relacionados com a nutrição. Assim, a Dra. Maria Inês Morais e a Dra. Irene Vicente do DE da CMO sugeriram a dinamização do PE.

Inicialmente foi proposta a criação de um separador intitulado “Cantinho das Épocas”, destinado a conteúdos nutricionais relacionados com as épocas festivas (Natal, Páscoa, etc.). Devido a problemas técnicos e limitações informáticas que o sítio *online* da CMO apresenta, tal não foi possível. No entanto, durante o estágio foram introduzidas receitas de culinária mais saudáveis (Fig. 1), alusivas à época de Natal (**Anexo 5**), adaptadas do E-Book “Receitas para uma Ceia de Natal mais Saudável” da Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN).



**Fig. 1.** Receitas de Natal Saudáveis presentes *online* no PE do sítio da CMO

Foi também proposta a elaboração de um separador com informação sobre bons hábitos alimentares e estilos de vida mais saudáveis, adequado às diferentes fases da vida, e à criação de uma ligação iterativa para que as pessoas pudessem calcular o seu IMC e o seu peso de referência. Um espaço destinado às crianças seria ainda desenvolvido, onde se incluíam jogos, para que pudessem aprender bons hábitos alimentares, brincando. No entanto, tais ideias, de igual forma, não puderam ser implementadas devido às limitações informáticas que o sítio *online* da CMO apresenta.

Assim, ficou assente que seriam efetuadas publicações trimestrais, sobre diferentes temáticas. De janeiro a março foram publicados textos informativos sobre o tema “Frutas e Hortícolas” (**Anexo 6**), com os seguintes subtemas:

- Importância das Frutas e Legumes
- Importância das Vitaminas
- Importância das Fibras
- Importância da Sopa + Receitas de Sopa
- Dieta Mediterrânea + Vídeo sobre esta dieta
- Antioxidantes
- Alimentos Ricos em Antioxidantes
- Frutos Secos
- Fruta e Diabetes
- Mitos sobre a Fruta
- Receitas com Frutas e Legumes
- Jogos Lúdicos para Crianças
- Atividade Física

No trimestre de abril/junho foi desenvolvida a temática “Água” (**Anexo 7**), onde foram publicados os seguintes textos informativos:

- Importância da Água
- Balanço Hídrico
- Desidratação
- Hidratação no Verão
- Hidratação em Crianças
- Hidratação nos Idosos
- Hidratação e Atividade Física
- Mitos sobre a Água
- Alternativas à Água

### **3.2.3. Atividades no âmbito do Núcleo de Apoio à Pessoa Idosa**

- **Almoço e Baile de Natal Sénior**

No dia 15 de dezembro de 2011 realizou-se o almoço e baile de Natal dos Idosos (Fig. 2), iniciativa esta organizada pelo DASSJ, no pavilhão Carlos Queiroz em Carnaxide. Este acontecimento teve como objetivo promover o convívio/diversão entre os idosos (a partir dos 65 anos de idade) do concelho de Oeiras. O evento abrangeu cerca de 900 idosos, e contou com a participação do Presidente da Câmara, Dr. Isaltino Morais, e restante comitiva.

A organização do evento contou ainda com a participação dos restantes estagiários, Érica Doroana e Bruno Gregório. Durante uma semana procederam-se às inscrições dos idosos interessados em participar. No decorrer do evento prestou-se apoio à entrada do pavilhão, de modo a permitir uma entrada correta e ordenada. Por fim, em conjunto com outros funcionários da CMO, foram distribuídos brindes a todos os idosos presentes.

**Fig. 2.** Almoço e Baile de Natal Sénior,  
no Pavilhão Carlos Queiroz

**Fonte de figura:** <http://www.cm-oeiras.pt>



- **Palestras – “Tertúlia Alimentar”**

No âmbito do Projeto Núcleo de Apoio à Pessoa Idosa, foram realizadas palestras dirigidas aos idosos (Fig. 3 e 4), intituladas “Tertúlia Alimentar”. A Unidade Residencial Madre Maria Clara e o Centro Comunitário Alto da Loba foram as instituições onde tais palestras foram desenvolvidas.

A principal finalidade desta atividade foi a troca de informações e esclarecimento de dúvidas, apresentando uma duração de aproximadamente 2 horas. Para a realização destas palestras foi criada uma apresentação em formato *powerpoint* (**Anexo 8**). Esta exposição apresenta como principal foco a constituição adequada das refeições principais, a água, a fruta, o sal, as gorduras, o cálcio e a atividade física. Após esta apresentação foi feita uma tertúlia com os idosos, onde colocaram algumas dúvidas, sendo por fim realizada uma avaliação antropométrica com algumas recomendações gerais, aos idosos interessados.



**Fig. 3.** Palestra na Unidade Residencial Madre Maria Clara



**Fig. 4.** Palestra no Centro Comunitário Alto da Loba

- **Consultas de Nutrição**

No âmbito do Projeto Núcleo de Apoio à Pessoa Idosa, no dia 2 de maio de 2012 foram realizadas, na Unidade Residencial Madre Maria Clara, consultas de nutrição individualizadas aos idosos (Fig. 5) que, previamente efetuaram a sua inscrição. A cada estagiária foi destinado cerca de 5 idosos.

O objetivo destas consultas consistiu numa reeducação alimentar, aconselhamento nutricional e esclarecimento de algumas dúvidas/mitos muito frequentes nestas faixas etárias.

Inicialmente, através de um breve questionário preparado (**Anexo 9**), foram recolhidos alguns dados pessoais dos pacientes, dados antropométricos, incluindo o perímetro abdominal, o peso e a altura, e conseqüentemente o IMC, com explicação dos resultados obtidos. Foram ainda questionados os hábitos tabágicos dos utentes, a existência de alguma patologia, bem como efetuado um questionário às últimas 24 horas. Seguidamente foram propostas algumas recomendações nutricionais, de modo a que os doentes pratiquem um estilo de vida mais adequado e saudável.



**Fig. 5a,b e c.** Consultas de Nutrição, na Unidade Residencial Madre Maria Clara

- **Folhetos Informativos**

Aquando da realização de palestras e consultas de nutrição aos idosos, realizadas na Unidade Residencial Madre Maria Clara e Centro Comunitário Alto da Loba, foram distribuídos folhetos referentes a algumas doenças marcantes na atual população idosa,

como a diabetes *mellitus* tipo 2 (**Anexo 10**), hipertensão arterial (**Anexo 11**), osteoporose e colesterol e triglicéridos elevados.

O objetivo destes folhetos foi esclarecer, com informação o mais simples possível, o impacto que cada uma destas patologias desenvolve sobre o organismo e a importância de uma alimentação adequada para reverter o problema.

- **Festival Sénior**

Durante a manhã do dia 19 de junho de 2012, com a organização da Divisão de Desporto e com o apoio da DASSJ, realizou-se o Festival Sénior 2012 (Fig. 6), de modo a assinalar o encerramento da época desportiva do Programa de Atividade Física 55+.

Este evento, que decorreu no Parque Urbano do Centro Desportivo Nacional do Jamor, teve como principal objetivo juntar os participantes do Programa de Atividade Física 55+, de modo a proporcionar momentos de convívio, diversão e bem-estar, promovendo o exercício físico ao ar livre. As atividades desenvolvidas nesta manhã desportiva incluíram: aula de aquecimento, ritmos latinos, percurso de orientação, canoagem, minigolfe, ioga, danças de salão, jogos tradicionais (burro, petanca, arcos e ganchetas, bilros, bowling, corrida de sacos), alongamentos e chi kung.

Inicialmente procedeu-se à montagem do material necessário para a realização das várias atividades lúdico-desportivas e à receção dos participantes, que incluiu a entrega de uma garrafa de água e de um chapéu. No decorrer do evento, a aluna estagiária prestou apoio nas atividades referentes aos Jogos Tradicionais, mais precisamente no “Jogo do Burro”, explicando o objetivo da atividade a todos os participantes inscritos nesta sequência. Por fim, foi entregue a cada participante um lanche e um brinde.



**Fig. 6.** Festival Sénior 2012

### 3.2.4. Atividades no âmbito do Projeto PEA

- **Palestras ao 1º Ciclo do Ensino Básico – “Alimentação mais Sustentável/Saudável”**

Entre os meses de janeiro e abril foram realizadas 12 palestras, intituladas “Alimentação mais Sustentável/Saudável”, a Escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico: EB1 Sylvia Philips, EB1 Antero Basalisa, EB1 Santo António de Tercena, Parkids, EB1 Gil Vicente, EB1/JI Narcisa Pereira. Estas sessões, com duração de aproximadamente 1 hora cada, tiveram como finalidade sensibilizar as crianças para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis e do exercício físico.

Para a realização destas palestras foi necessário proceder-se à elaboração de novos materiais, uma vez que os existentes na CMO se encontravam extremamente danificados. Elaborou-se uma nova Roda dos Alimentos (Fig. 7), Tabuleiros Alimentares (Fig. 8) e um Semáforo Alimentar (Fig. 9), de modo a que o produto final fosse mais resistente/duradouro e apelativo para as crianças.



**Fig. 7.** Roda dos Alimentos



**Fig. 8.** Tabuleiros Alimentares



**Fig. 9.** Semáforo Alimentar

Inicialmente foi apresentada a Roda dos Alimentos (Fig. 10), onde foram explicados os seus três princípios: completa, equilibrada e variada, e exposta a importância de cada grupo dos alimentos, dando-se espaço aos alunos para, de forma ordenada, colocarem os diferentes alimentos nos respectivos grupos da Roda (Fig. 11).



**Fig. 10.** Explicação sobre a Roda dos Alimentos



**Fig. 11.** Preenchimento da Roda dos Alimentos

De seguida, para os alunos do 4º ano realizaram-se atividades com os tabuleiros alimentares e, no caso dos alunos dos restantes anos optou-se por utilizar o semáforo alimentar. Para efetuar o jogo dos tabuleiros alimentares foi pedida a divisão da turma em grupos de 4 ou 5 alunos, de modo a criarem uma refeição que mais gostassem (Fig. 12) e uma refeição que achassem mais saudável (Fig. 13), com base na informação adquirida anteriormente com a Roda dos Alimentos.



**Fig. 12.** Elaboração de uma refeição preferida



**Fig. 13.** Elaboração de uma refeição saudável

As diferentes refeições escolhidas por cada grupo foram debatidas, consoante as vantagens e desvantagens que apresentavam, de modo a destacar sempre a importância de se optar por uma refeição saudável, completa, equilibrada e variada.

Relativamente ao jogo do semáforo alimentar, em primeiro lugar foi explicado o princípio de reger a alimentação através das cores do semáforo (Fig. 14), na medida em que os alimentos que devem ser consumidos diariamente dizem respeito à cor verde, os que devem ser consumidos uma a duas vezes por semana à cor amarela e os que apenas devem ser consumidos em dias de festa à cor vermelha. Seguidamente foi também pedida a divisão da turma em grupos de 4 ou 5 alunos, sendo distribuídos por cada grupo seis alimentos (havendo dois que se incluíam em cada cor do semáforo). Cada grupo de alunos debatia entre si, a que cor pertencia os diversos alimentos (Fig. 15). Por fim, era discutido em conjunto as opções de cada grupo (Fig. 16).



**Fig. 14.** Explicação do “Semáforo Alimentar”



**Fig. 15.** Debate entre os grupos sobre os alimentos do Semáforo



**Fig. 16.** Escolhas de cada grupo sobre o “Semáforo Alimentar”

No final de cada palestra foi entregue a cada aluno, bem como à professora, um folheto informativo e uma Roda dos Alimentos magnética (Fig. 17), referente ao Projeto *PEA*, elaborados pelo DAE. Este folheto apresentava algumas recomendações saudáveis e duas refeições diferentes (uma saudável e outra não saudável).



**Fig. 17.** Folheto referente ao Projeto *PEA* e Roda dos Alimentos magnética

Por último, realizou-se, em conjunto com os alunos, um apanhado dos pontos principais da palestra.

- **Palestras aos 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico – “Alimentação Saudável”**

Entre os meses de fevereiro e junho foram realizadas 6 palestras, intituladas “Alimentação Saudável”, a Escolas do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico: EB2,3/S Aquilino Ribeiro, ES/3 Camilo Castelo Branco, EB2,3 Conde de Oeiras. Estas sessões, com duração de aproximadamente 1 hora cada, tiveram como finalidade sensibilizar os alunos para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis e do exercício físico.

Para estas palestras foram elaborados materiais em formato *powerpoint*, denominado “Alimentação Saudável” (**Anexo 12**). Esta apresentação engloba uma breve caracterização da adolescência, nomeadamente quanto à composição corporal e alimentação adequada nesta faixa etária, a Nova Roda dos Alimentos, a importância e uma correta interpretação dos rótulos alimentares, IMC, a atividade física, os hábitos alimentares atuais, abrangendo a nutrição no *fast-food*, os media e algumas recomendações saudáveis, e a prevalência de obesidade em Portugal.

Após esta apresentação em *powerpoint*, foram desenvolvidas atividades práticas e dinâmicas com os alunos:

- Leitura de rótulos
- Medição de peso/altura e cálculo do IMC;
- “Quantidade de açúcar presente nos refrigerantes” (**Anexo 13**) – em que são adicionados a uma garrafa de 1.5L de água pacotes de açúcar, equivalentes à quantidade presente em determinados refrigerantes, e também é apresentado um vídeo com a mesma temática, de modo a que os alunos percebam que ao ingerir refrigerantes, estão também a consumir uma elevada quantidade de açúcar;
- Esclarecimento de dúvidas.

No final de cada palestra foi entregue a cada aluno, bem como à professora, um folheto informativo e uma Roda dos Alimentos magnética (Fig. 17), referente ao Projeto *PEA*, elaborados pelo DAE.

#### • **Encerramento do Projeto PEA 2011/2012**

No âmbito das atividades envolvidas no encerramento do Projeto *PEA* para as escolas 2011/12, foram elaboradas, por iniciativa própria, t-shirts de identificação (Fig. 18). Estas apresentavam informações como o nome da aluna estagiária, UAtla, Ciências da Nutrição, CMO e Projeto *PEA*.



**Fig. 18.** T-shirts de identificação, Projeto *PEA*

Ao longo do dia Mundial do Ambiente (5 de julho) realizaram-se atividades de encerramento do Projeto *PEA* 2011/2012, as quais incluíram todas as escolas envolvidas neste projeto. Este evento foi coordenado pelo DAE.

O DAE solicitou a colaboração das estagiárias de modo a que se realizassem ações de promoção da alimentação saudável. Neste sentido, foram propostas atividades como: “Pratos Saudáveis”, “Jogo da Macaca”, “Semáforo Alimentar” e “Prova e Adivinha”, embora apenas se realizou as actividades “Pratos Saudáveis” e “Semáforo Alimentar”:

- “Pratos Saudáveis” (Fig. 19 e 20) – esta ação consistiu na divisão da turma em duas equipas, em que cada uma teve dois “pratos”, um para colocar alimentos saudáveis e outro para alimentos não saudáveis. Cada aluno faz o percurso a pé coxinho para escolher um alimento a colocar no prato respetivo. Ganha a equipa que tiver mais alimentos corretos na constituição do “prato”.



**Fig. 19.** Percurso da atividade “Pratos Saudáveis”



**Fig. 20.** Correção da atividade “Pratos Saudáveis”

- “Semáforo Alimentar” (Fig. 21, 22 e 23) – a turma foi novamente dividida em duas equipas, em que a cada uma foi atribuído um semáforo em cartão, e vários alimentos. O percurso foi realizado a saltar dentro de sacas de serapilheira até ao semáforo, onde cada aluno retira apenas um alimento para ser colocado no lugar correto do semáforo. Ganha a equipa que tiver mais alimentos colocados no local certo.



**Fig. 21.** Percurso da atividade “Semáforo Alimentar”



**Fig. 22.** Preenchimento do “Semáforo Alimentar”



**Fig. 23.** Correção da atividade “Semáforo Alimentar”

### **3.2.5. Sugestão de Novas Ementas Escolares**

No âmbito do estágio na CMO e, juntamente com a Dra. Maria Inês Morais e a Dra. Irene Vicente do DE, foi sugerida uma avaliação e melhoria das ementas escolares do 3º Período Letivo, na faixa etária dos 3 aos 10 anos de idade.

Estas profissionais são responsáveis por avaliar e sugerir novos pratos, de modo a alternar e tornar mais saudáveis as escolhas alimentares dos alunos pertencentes aos agrupamentos do Concelho de Oeiras. Tais agrupamentos incluem: Aquilino Ribeiro, Carnaxide – Portela, Carnaxide – Valejas, Conde de Oeiras, Miraflores, Paço de Arcos, Professor Noronha Feio, S. Bruno, S. Julião da Barra e Zarco.

Sugeriu-se novas ementas escolares com base nas alternativas presentes em livros como o “V-Boy”, desenvolvido pela Plataforma Contra a Obesidade, “Comer Bem é +

Barato”, desenvolvido pela DECO, “Receitas de Cozinha Económica”, disponível no Jornal Correio da Manhã.

### **3.2.6. Auditoria de Higiene e Segurança Alimentar**

Outra responsabilidade do DE, a cargo da Dra. Maria Inês Morais e da Dra. Irene Vicente, é realizar, mensalmente, uma auditoria aos refeitórios escolares pertencentes aos agrupamentos do Município de Oeiras, já descritos anteriormente no ponto 3.2.5. Assim, foi sugerida a presença da aluna no dia 22 de março de 2012. Esta auditoria teve por base o preenchimento de uma check-list (**Anexo 14**), mediante observação dos itens nela constantes. Os principais temas presentes na check-list são:

- I – Instalações físicas e ambiente
- II – Manipuladores de alimentos
- III – Equipamentos e utensílios
- IV – Receção e armazenamento
- V – Preparação, confeção, copa e distribuição
- VI – Controlo de qualidade

Em todos os temas acima mencionados, os principais pontos a serem observados foram as temperaturas, prazos de validade, métodos de preparação corretos (incluindo o não cruzamento de diferentes géneros alimentícios), forma de armazenamento correta, tratamento dos lixos, a não interrupção da cadeia de frio e a higienização dos colaboradores, utensílios, equipamentos e pavimento.

Cada item foi classificado com *Sim*, *Não* ou *Não Aplicável*. A pontuação final pode ser *Mau*, *Insuficiente*, *Suficiente*, *Bom* ou *Muito Bom* e constará no relatório realizado pelas responsáveis do DE.

### **3.2.7. Plano de Atividades para o MUN-SI – Oeiras 2012**

No âmbito do projeto comunitário MUN-SI, que estabeleceu parceria com a CMO, de modo a dar continuidade em 2012 a este programa, foi solicitado à aluna, em parceria com a estagiária Érica Doroana, a elaboração de um plano com várias propostas de atividades sobre a fruta, a água e os hortícolas, a serem praticadas pelas crianças do município.

Assim, realizou-se uma pesquisa sobre várias atividades desenvolvidas por diversos programas, tanto a nível nacional como internacional, dirigidas a crianças em idade escolar. Com base nesta pesquisa, foi elaborada uma apresentação em formato *powerpoint*, intitulada “Proposta de Atividades – MUN-SI Oeiras 2012” (**Anexo 15**), a serem apresentadas à Dra. Marta Camilo, responsável pelo MUN-SI na CMO.

### **3.3. USIG – Consultas de Nutrição**

A USIG está integrada no Sistema Regional de Saúde. Instalada num edifício da propriedade da Santa Casa da Misericórdia da Vila de Santa Cruz da Graciosa, foi construída de raiz por volta da década de 60.

Esta Unidade de Saúde encontra-se estruturada em três grandes áreas:

- Serviços de Prestação de Cuidados de Saúde – que inclui, na área médica, ambulatório, internamento, serviço de atendimento permanente e serviço de medicina dentária; na área enfermagem, ambulatório, internamento e serviço de atendimento permanente; e noutras áreas, consulta de psicologia e de nutrição (ambulatório) e serviço de radiologia, de análises clínicas e de fisioterapia (diagnóstico e terapêutica);
- Serviços de Assistência de Apoio – que inclui serviço de farmácia e serviço de esterilização;
- Serviços Administrativos de Apoio à Gestão e Apoio Geral.

Esta instituição apresenta uma lotação de 15 camas no internamento e conta com a presença de 3 assistentes na carreira especial médica da área da medicina geral e familiar, 2 médicos dentistas, 1 psicólogo, 1 nutricionista, 15 enfermeiros, 10 técnicos de diagnóstico e terapêutica (3 de radiologia, 3 de análises clínicas, 2 de fisioterapia, 1 de saúde ambiental e 1 de farmácia), 1 técnico de informática, 9 assistentes técnicos e 16 assistentes operacionais.

Este espaço, com determinadas limitações, vai dando resposta às necessidades mais básicas dos 4.391 habitantes (50,5 % do sexo feminino e 49,5 % do sexo masculino) que residem na Ilha Graciosa, distribuídos por quatro freguesias (INE – Censos 2011).

Entre os dias 9 e 13 de abril de 2012, a aluna assistiu às consultas de nutrição da Dra. Sofia Rocha, nutricionista na USIG, colaborando através da avaliação do estado nutricional.

Neste período foram realizadas quer primeiras consultas, quer consultas de seguimento. A disposição utilizada nas primeiras consultas foi a seguinte:

- Dados pessoais
- Motivo da consulta / diagnóstico
- História clínica – abrangendo dados bioquímicos, fármacos utilizados, antecedentes pessoais e distúrbios
- Avaliação antropométrica – através do instrumento de medição da composição corporal impedância bioelétrica (TANITA<sup>®</sup>), e ainda medição do perímetro abdominal
- Avaliação da ingestão alimentar
- Atividade física habitual
- Aconselhamento alimentar
- Plano alimentar estruturado

A disposição preferida nas consultas de seguimento foi a seguinte:

- Análise da evolução ponderal e analítica
- Registo da atividade física
- Novo questionário alimentar – de modo a verificar o cumprimento do plano alimentar prescrito anteriormente com deteção de possíveis erros ou dificuldades
- Reforço do aconselhamento alimentar e proposta/negociação de soluções para ultrapassar as maiores dificuldades

Os motivos da consulta variaram desde a indicação por parte do médico de família, em virtude de doenças como diabetes *mellitus*, hipertensão arterial, perfil lipídico alterado, obesidade, até ao desejo do próprio utente em perder peso.

A participação específica da aluna estagiária abrangeu a avaliação antropométrica de todos os utentes em consulta, e também a colaboração na elaboração de alguns planos alimentares efetuados no momento da consulta.

### **3.4. Projeto de Doutoramento da Mestre Ana Lúcia Silva**

Durante o período de estágio a aluna colaborou no desenvolvimento do Projeto de doutoramento da Mestre Ana Lúcia Silva, intitulado “Impacto do desporto federado, do desporto escolar e da atividade física regular nas escolhas alimentares e na qualidade de vida de adolescentes”, integrado no Projeto “Impacto do desporto federado, do desporto escolar e da atividade física regular feita após o horário escolar no estilo e qualidade de vida das crianças e dos adolescentes (11 a 16 anos) em função da sua idade óssea”.

### **3.5. Participação em Workshops, Congressos e Eventos Científicos**

- **Curso “Nutrição Desportiva”**

Nos dias 22 e 29 de outubro de 2011 decorreu o Curso “Nutrição Desportiva”, realizado pelo Formador Rui Hernâni Gomes e organizado pelo Ensino Profissional Avançado e Pós-graduado, no Hotel Ibis Porto S. João (**Anexo 16**).

Os objetivos deste curso foram: desenvolver conhecimentos na área da nutrição e desporto, promover a divulgação dos recentes desenvolvimentos na área das ciências da nutrição no desporto e das suas aplicações, incentivar a troca de experiências nesta área, formar profissionais de saúde de modo a intervirem ou colaborarem na alimentação de desportistas num contexto multidisciplinar.

Os conteúdos abrangidos pelo formador foram os seguintes:

- Introdução à Nutrição no Desporto;
- Fundamentos básicos da fisiologia do exercício e sua relação com a fadiga: metabolismo, bioenergética;
- Avaliação do estado nutricional de desportistas: avaliação clínica e história médica, composição corporal e balanço energético;
- Necessidades nutricionais e momentos de ingestão: Hidratos de Carbono, Gordura, Proteína, Vitaminas e Minerais;
- Hidratação e reposição eletrolítica;
- Consumo de álcool etílico e suas implicações;
- Suplementos nutricionais e meios ergogénicos;
- Nutrição e função imunitária;
- Populações especiais: religião, vegetarianismo, o atleta jovem, feminina;
- Alimentação em viagem: Jet-Lag, Altitude, Calor, Frio;

- Alimentação e nutrição aplicada a desportos: Futebol, Voleibol, Ténis, desportos com categorias de peso.

- **Futurália**

Entre os dias 14 e 17 de março de 2012 realizou-se a Futurália – Salão de Oferta Educativa, Formação e Empregabilidade, a Feira de Educação, Formação e Orientação Educativa em Portugal, na Feira Internacional de Lisboa (**Anexo 17**). Este evento teve como principal intuito informar e esclarecer a inserção na vida ativa e empregabilidade. Várias foram então as escolas do ensino público e privado que tiveram a oportunidade de partilhar, com os vários intervenientes da futurália, as suas propostas de oferta formativa pós graduada.

Foram esclarecidas dúvidas relativamente ao Curso de Ciências da Nutrição aos diversos visitantes, bem como realizada uma avaliação antropométrica, abrangendo a medição do peso, estatura, IMC, massa gorda, massa muscular, água corporal, gordura visceral, metabolismo basal, idade metabólica, através de um instrumento de Bioimpedância, a TANITA®, e ainda um aconselhamento alimentar, em caso de dúvidas.

- **“IV Congresso Português de Alimentação e Autarquias”**

Nos dias 19 e 20 de março de 2012 realizou-se o “IV Congresso Português de Alimentação e Autarquias – O papel das autarquias na melhoria do estado de saúde e bem-estar das populações”, nos Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa, organizado pelo Ministério da Saúde, Plataforma contra a obesidade, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Câmara Municipal de Lisboa (**Anexo 18**).

- **Workshop “Cenas Deliciosas”**

No dia 24 de março de 2012 realizou-se o Workshop “Cenas Deliciosas”, organizado pela Associação Nacional de Estudantes de Nutrição, durante o I Encontro Nacional de Estudantes de Nutrição, decorrido no Hotel Cristal Vieira Praia & Spa, em Leiria (**Anexo 19**).

- **VI Jornadas “A Endocrinologia e a Medicina Geral e Familiar”**

De 19 a 21 de abril de 2012 realizou-se as VI Jornadas “A Endocrinologia e a Medicina Geral e Familiar”, no VIP Grand Lisboa Hotel, o qual foi organizado pelo Serviço de Endocrinologia do Hospital de Santa Maria (**Anexo 20**).

- **Conferência “Obesidade Infantil – A Epidemia do Século XXI”**

Nos dias 3 e 4 de maio de 2012, na Fundação Calouste Gulbenkian, concretizou-se uma conferência, que contou com uma comissão científica, quer de renome nacional, como internacional, organizada pela United States of America – EMBASSY, Harvard Medical School – Portugal Program, Fulbright Portugal (**Anexo 21**).

- **Simpósio “Desnutrição e Doenças do Comportamento Alimentar”**

No dia 4 de maio de 2012 decorreu o Simpósio “Desnutrição e Doenças do Comportamento Alimentar”, no Palácio de Valenças, em Sintra, com a organização a cargo do Ministério da Saúde, Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo I.P. e Agrupamento de Centros de Saúde da Grande Lisboa VIII Sintra-Mafra (**Anexo 22**).

- **“II Semana da Nutrição da Universidade Atlântica”**

Nos dias 5, 7 e 8 de maio de 2012 realizou-se a “II Semana da Nutrição da Universidade Atlântica”, cuja organização esteve a cargo de cinco alunos finalistas de Ciências da Nutrição desta mesma Instituição (**Anexo 23**).

- **Curso “A Consulta de Obesidade Infantil”**

Nos dias 22 e 23 de junho de 2012 realizou-se o Curso “A Consulta de Obesidade Infantil”, pelo Dr. João Breda, Dra. Ana Rito e Dra. Maria Ana Carvalho, no Auditório Maestro César Batalha da CMO (**Anexo 24**).

O objetivo deste curso foi desenvolver uma atualização profissional sobre a obesidade infantil a todos os profissionais de saúde e outros interessados que lidam com esta problemática de caráter mundial.

Os temas abrangidos foram os seguintes:

- A Obesidade Infantil na Europa e Portugal – Projeto COSI da OMS/Europa e Projetos Comunitários Europeus
- Avaliação antropométrica e diagnóstico do estado nutricional infantil
- Métodos e técnicas de Avaliação da Ingestão Alimentar
- Abordagem familiar – Técnicas de entrevista motivacional
- Discussão do plano alimentar e de prática de actividade física

- **Lançamento do Manual de Nutrição Infantil e apresentação do Programa MUN-SI**

No dia 15 de outubro de 2012 a aluna prestou assistência no evento oficial de lançamento do Manual de Nutrição Infantil e apresentação do Programa MUN-SI

(Promoção da Saúde Infantil em Municípios), que decorreu na Universidade Atlântica, Antiga Fábrica da Pólvora de Barcarena, em Oeiras.

- **“16º Congresso Português de Obesidade – Combater a Obesidade Criando Pontes para o Futuro”**

De 9 a 11 de novembro de 2012 realizou-se o “16º Congresso Português de Obesidade – Combater a Obesidade Criando Pontes para o Futuro”, no Hotel Olissippo Oriente, o qual foi organizado pela Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade.

Neste mesmo evento científico, a aluna apresentou também o seu Projeto Final de Licenciatura, intitulado “Relação entre os Hábitos de Sono e a Obesidade Infantil no âmbito do Projeto Comunitário MUN-SI”, em formato *poster* (Fig. 24) (**Anexo 25**).



**Fig. 24.** Apresentação do *poster*

## **Conclusões**

Estes estágios foram francamente positivos, tendo permitido a aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a Licenciatura em Ciências da Nutrição, em situações reais e concretas.

Foram desempenhadas funções em diversas áreas associadas à nutrição, o que tornou estes estágios curriculares mais enriquecedores e permitiu uma opinião mais fundamentada sobre as mesmas para a vida profissional futura da aluna.

Após a realização destes estágios curriculares, onde houve um contacto direto com a população, através da CMO, a aluna pôde verificar o quão importante é o papel da Autarquia para o bem-estar geral dos cidadãos, bem como a extrema importância da presença de um nutricionista neste tipo de instituição, de forma a sensibilizar e a promover hábitos alimentares mais saudáveis, focando a relevância da prevenção na saúde.

O contacto direto com a população idosa, infantil e juvenil permitiu à aluna, a nível profissional, desenvolver capacidades discursivas e argumentativas, e a nível pessoal, ser menos insegura e mais apta para ultrapassar determinados entraves que porventura possam surgir.

De igual forma, a realização do estágio observacional na área da Nutrição Clínica possibilitou a aluna a aprender a forma correta de lidar com os utentes, de modo a que se possa desenvolver uma relação afável e de confiança entre nutricionista-utente, para que sejam alcançados os objetivos pretendidos, quer a nível da adoção de estilos de vida saudáveis e/ou perda de peso.

Foi um período de grande trabalho, mas também de grandes desafios enriquecedores, em que, de certo modo, todos os objetivos foram cumpridos com sucesso, apesar das barreiras que foram surgindo ao longo do estágio, mas que com a ajuda das orientadoras foram ultrapassadas.

É com satisfação, determinação e orgulho que a aluna dá por concluída a sua Licenciatura, guardando na memória a Instituição que a acolheu durante estes 4 anos – A Universidade Atlântica.

## **Bibliografia**

Câmara Municipal de Loures. Disponível online em: <http://www.cm-loures.pt/>. Último acesso a 7 de julho de 2012.

Câmara Municipal de Oeiras. Disponível online em: <http://www.cm-oeiras.pt/>. Último acesso a 7 de julho de 2012.

Despacho nº19354/2010, publicado no Diário da República, 2ª série de 30/12

Ministério da Saúde/Direcção-geral da Saúde – Plataforma Contra a Obesidade, Municípios de Fundão, Montijo, Oeiras, Seixal e Viana do Castelo e Universidade Atlântica (2008). Protocolo - programa integrado de avaliação do estado nutricional, hábitos alimentares e abordagem do sobrepeso e obesidade em crianças do ensino básico.

Instituto Nacional de Estatística (2009). Censos 2011. Disponível online em: [http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos2011\\_apresentacao](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos2011_apresentacao). Último acesso a 7 de julho de 2012.