



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Volume II - Anexos

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

Volume II - Anexos

Elaborado por Catarina Santos Cunha

Aluna nº 200891925

Orientador interno: Mestre Ana Lúcia Silva

Orientador externo: Dra. Marta Camilo

Barcarena

Novembro 2012

ANEXO 1

DECLARAÇÃO

Declara-se que **Catarina Santos Cunha**, finalista do Curso de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, colaborou na Campanha da Alimentação organizada pela DHSSOAS - Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Apoio Social, na semana de 10 a 14 de Outubro de 2011, através da realização de consultas de Nutrição, num total de **4** horas.

Loures, 3 de Janeiro de 2011

O Chefe da DHSSOAS
CÂMARA MUNICIPAL DE LOURES
D.H.S.S.O.A.S.

Jorge Damas

ANEXO 2




Região Autónoma dos Açores
Secretaria Regional da Saúde
Direção Regional da Saúde
UNIDADE DE SAÚDE DA ILHA GRACIOSA

DECLARAÇÃO

Gina Maria da Silva Dutra Ávila, na qualidade de Vogal do Conselho de Administração da Unidade de Saúde da Ilha Graciosa, pessoa colectiva de direito público n.º 509871070, declara para os devidos efeitos que Catarina Santos Cunha realizou um estágio de observação na consulta de nutrição com uma duração total de 35 horas, na Unidade de Saúde da Ilha Graciosa.

Por ser verdade e me ter sido pedida passo a presente declaração que dato, assino e autentico com o selo branco em uso nesta Instituição.

Santa Cruz da Graciosa, 13 de abril de 2012


Gina Maria da Silva Dutra Ávila

Avenida Mouzinho de Albuquerque, s/n, 9880-320 Santa Cruz da Graciosa

Telef: 295 730 070

Fax: 295 730 075

E-mail: sres-csscg@azores.gov.pt

ANEXO 3

CEIDSS

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde

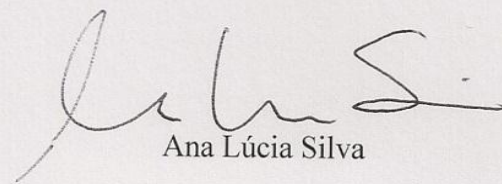
Associação sem fins lucrativos

DECLARAÇÃO

Declaro, para os devidos efeitos, que Catarina Santos Cunha desenvolveu trabalho junto do Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, de Maio a Junho de 2012, perfazendo um total de 8 horas.

Sob minha orientação, colaborou no Projeto **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 intitulado de Impacto do desporto federado, do desporto escolar e da actividade 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, financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia no presente ano e desenvolvido pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, Instituição Proponente.

Barcarena, 24 de Outubro de 2012



Ana Lúcia Silva

(Docente da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica)

ANEXO 4

Consulta Campanha Loures

1. Dados Pessoais:

- **Nome:**
- **Idade:**
- **Profissão:**
- **Grau de Escolaridade:**
- **Contactos:**

2. Motivo da Consulta:

3. Antecedentes Familiares (HTA, Diabetes, Cancro, etc.):

4. Actividade Física:

Consumo de Bebidas Alcoólicas:

Hábitos Tabágicos:

5. Fármacos:

6. Avaliação do Estado Nutricional:

- **Peso:**
- **Estatura:**
- **Perímetro da Cintura:**
- **IMC:**

7. Avaliação do Consumo Alimentar (Q24h ou HA):

8. Aconselhamento Alimentar:

ANEXO 5



RECEITAS DE NATAL MAIS SAUDÁVEIS

O Natal é sem dúvida uma época muito especial, onde normalmente se comem excessos alimentares, especialmente no que toca às gorduras e açúcares. No entanto é possível ter um Natal mais saudável sem renunciar às iguarias Natalícias!

Aqui ficam as nossas sugestões!

PRATO PRINCIPAL

❖ BACALHAU DE CONSOADA

Ingredientes (para 6 pessoas):

1 Molho de couve penca com talos
1 kg de batatas
6 Postas pequenas de bacalhau
6 Ovos
6 Cenouras
3 Cebolas
5 a 6 Dentes de alho
2 dl de azeite
Vinagre q.b
Sal moderado

Composição Nutricional

(Por pessoa)
Calorias: 559
kcal
*HC: 36,5 g
Proteína: 31,9 g

Preparação:

Demolhar bem o bacalhau, de modo a retirar o excesso de sal. De seguida coza o bacalhau juntamente com as couves pencas, as cenouras e as cebolas.

Num tacho à parte, coza as batatas com pele e os ovos. Na altura de servir retire a pele às batatas e descasque os ovos.

Molho: leve ao lume uma porção de azeite com os dentes de alho abertos ao meio. Quando levantar fervura, retire do lume e junte o vinagre.

❖ POLVO GUISADO

Ingredientes (para 6 pessoas):

1 kg de Polvo
2 Cebolas
4 Dentes de alho
0,5 dl de Azeite
300g de Tomate
250 ml de Vinho Branco
1 Ramo de Salsa
750g de Batatas

Composição Nutricional

(Por pessoa)
Calorias: 355
kcal
*HC: 26,4g
Proteínas: 32,3g

Preparação:

Arranje, lave muito bem e corte o polvo aos pedaços. De seguida, introduza-o em água a ferver durante alguns minutos. Quando estiver cozido escorra-o.

Para fazer o refogado, escolha uma panela funda e adicione a cebola picada e o azeite, cobrindo o fundo da panela com água, para não fritar o refogado. A este preparado junte os pedaços de polvo bem escorridos. Junte o tomate, tempere com um pouco de sal e deixe cozer durante 10 minutos. Em seguida, regue com vinho branco e introduza no tacho a salsa e os dentes de alho. Deve deixar cozer em lume brando, com o recipiente tapado até o polvo estar macio. Pode acompanhar com batatas cozidas.

❖ PERU RECHEADO

Ingredientes (para 10 pessoas):

1 Peru com cerca de 3 kg
4 Limões
2 Laranjas
100 ml de Vinho Branco
1 Colher de chá de colorau
4 Colheres de sopa de azeite
5g de sal
Pimenta q.b
1 kg de arroz

Recheio:

500g de Castanhas
2 Cebolas
3 Cenouras
250 g de Couve penca
50g de azeitonas
50g de miolo de pão alentejano
10 g de salsa picada
1 Limão
1 Colher de sopa de azeite

Composição Nutricional

(Por pessoa)
Calorias: 773
kcal
*HC: 55,0 g
Proteínas: 67 g

Preparação:

O peru deve ser colocado de molho (na véspera) em água fria com sal moderado, a laranja e os limões com a casca, cortados às rodelas.

No dia seguinte, as castanhas devem ser cozidas e trituradas. Num tacho, coloque os legumes com um fio de azeite de modo a salteá-los e junte, de seguida, as castanhas trituradas. Junte um pouco de vinho branco e misture bem. Depois adicione o miolo de pão amolecido em água quente, as azeitonas aos pedaços, a salsa e a cebola picadas. Tempere com sal, pimenta e a raspa da casca do limão. Após retirar as peles ao peru, encha a cavidade do mesmo com o preparado anterior e cosa a abertura com linha de culinária.

Numa assadeira grande, coloque no fundo a cebola às rodelas e adicione o azeite, assente o peru sobre a assadeira, regue com vinho branco e sumo de limão. Leve a forno médio. Durante a cozedura, deve regar com o molho que se forma na assadeira. Se houver necessidade acrescente sumo de limão. Deixe assar até ficar louro.

Pode acompanhar com arroz branco.

SOBREMESAS

❖ **ALETRIA**

Ingredientes (para 4 pessoas):

100g de aletria
4dl de Leite Magro
75 g de açúcar
2 Gemas
Casca de limão
Canela

Composição Nutricional

(Por pessoa)
Calorias: 88
kcal
*HC: 4,0 g
Proteínas: 5.5

Preparação:

Coza a aletria em água durante 5 minutos e escorra. Num tacho, coloque o leite magro juntamente com casca de limão, açúcar e a aletria, leve ao lume e deixe cozer.

Depois da aletria estar bem cozida e, fora do lume, misture as gemas previamente batidas. Leve ao lume, de modo a que as gemas cozam ligeiramente.

Por fim, deve servir a aletria polvilhada com canela.

❖ **RABANADAS**

Ingredientes:

1 Pão Cacete
3 dl de Leite Magro
300g de Açúcar
4 Ovos
100g de Açúcar
Azeite para untar

Calda:

1 dl de Água
50 g de Açúcar
1 Pau de Canela
1 Cálice de Vinho do Porto
Sumo de 1 Laranja
50g de Pinhões

Composição Nutricional

(Por rabanada)
Calorias: 174
kcal
*HC: 54,7 g
Proteínas: 5,5 g

Preparação:

Misture o leite magro com o açúcar. Bata ligeiramente o ovo e a clara. Corte o pão em fatias com cerca de 1,5 cm e passe cada fatia de pão no leite e em seguida no ovo batido. Escolha uma forma para ir ao forno, barrando-a com azeite e farinha. Coloque as rabanadas sobre a forma e leve ao forno bem quente, pré aquecido a 280°C diminuindo a temperatura para 180°C, durante aproximadamente 20 minutos. Deve virar as rabanadas na metade do tempo para dourarem nos dois lados.

Calda: leve ao lume a ferver a água, o sumo de laranja, o Vinho do Porto e o açúcar. Junte o pau de canela e deixe ferver durante 15 minutos. Por fim, deixe arrefecer e disponha os pinhões sobre as rabanadas.

❖ **BROAS DE NATAL:**

Ingredientes (40 broas):

750 g de Farinha de Trigo	500 g de Erva Doce
750 g de Farinha Integral	350 g de açúcar
500 g de Farinha de Milho peneirada	75 g de Amêndoas torradas
1,5 dl de Mel	75 g de Pinhões

Composição Nutricional

(Por broa)
Calorias: 354
kcal
*HC: 51,1 g
Proteínas: 7,0 g

2,5 dl de Azeite
2,5 dl de Água
250 g de Canela

200 g de Nozes
Sal q.b
Ovos para pincelar

Preparação:

Num tacho, leve a água, o azeite e o mel a ferver até fazer uma espuma loira. Junte a canela e a erva-doce e deixe ferver mais 15 minutos. Num alguidar, peneire as farinhas com sal e escale com o preparado anterior, amassando como o pão. Depois de bem amassado, junte as nozes, amêndoas e pinhões (previamente triturados) e misture bem.

Forme as broas, espete uma ou meia amêndoa em cada broa e pincele-as com ovo. Por fim, leve a cozer em forno bem quente, num tabuleiro untado com azeite.

BOM NATAL!

Receitas adaptadas da Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN), 2009

*HC – Hidratos de Carbono

ANEXO 6

IMPORTÂNCIA DAS VITAMINAS

As vitaminas, compostos orgânicos presentes nos alimentos, são essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo e para uma vida saudável. Estas necessitam de ser obtidas através dos alimentos, uma vez que o nosso corpo não é capaz de as fabricar na sua grande maioria.

Sensíveis ao calor, humidade, luz e ao oxigénio, as vitaminas devem ser protegidas, nomeadamente minimizando o tempo de cozedura ou evitando retirar a casca aos alimentos.



Fonte: <http://brasiluniversodigital.blogspot.pt/2010/10/comer-uma-maca-antes-do-jantar-pode.html>

As vitaminas dividem-se em dois grupos: lipossolúveis e hidrossolúveis. As vitaminas lipossolúveis são facilmente armazenadas no organismo, assim, se forem ingeridas em excesso, algumas destas podem atingir níveis tóxicos. Por isso, se praticar uma alimentação equilibrada e variada, sem a presença de problemas de saúde, não necessita de recorrer a suplementos vitamínicos, que podem contribuir para os aumentos indesejáveis no organismo. As vitaminas hidrossolúveis são eliminadas, diariamente, através da urina, sem atingir os níveis de toxicidade. Por isso, ao comprar suplementos vitamínicos desta natureza está a gastar dinheiro desnecessariamente.

Vitaminas Lipossolúveis:

- **Vitamina A** – essencial para um crescimento fetal correto, para a visão noturna, formação dos ossos e dentes e aumento da resistência a infeções.

- Fontes alimentares: fígado, ovos, frutos e vegetais verdes e amarelos, laticínios, óleo de fígado de peixe.



Fonte: <http://saude.ig.com.br/alimentacao/laticinios+integrais+podem+reduzir+risco+de+diabetes+tipo+2/n1237888999115.html>

- **Vitamina D** – fundamental para a formação dos ossos, por aumentar a absorção de cálcio, ação cardíaca e manutenção do sistema nervoso; a sua principal fonte é a luz solar.



Fonte: http://br.freepik.com/fotos-gratis/ovos-ovo-quebrado-objeto-fundo-branco_171583.htm

- Fontes alimentares: óleo de fígado de peixe, gema de ovo, vísceras, peixe, leite.

- **Vitamina E** – é um importante antioxidante, protege os glóbulos vermelhos, inibe a coagulação do sangue e protege todas as outras vitaminas lipossolúveis.

- Fontes alimentares: óleos vegetais, vegetais verdes, gérmen de trigo, vísceras, ovos.



Fonte: <http://minastrainers.blogspot.pt/2011/11/saude-10-alimentos-que-podem-reduzir-o.html>

- **Vitamina K** – importante para a coagulação sanguínea.

- Fontes alimentares: vegetais de folha verde, frutos, cereais, laticínios.

Vitaminas Hidrossolúveis:

- **Vitaminas do Complexo B** – essenciais para o funcionamento do sistema nervoso, formação de células sanguíneas, crescimento e divisão das células.

- Fontes alimentares: frutos secos oleaginosos, peixe, aves, carnes magras, cereais, vegetais de folha verde, vísceras, laticínios.



Fonte: <http://mourafrutossecos.blogspot.pt/2011/01/comercio-de-frutos-secos-e-aperitivos.html>

- **Vitamina C** – importante antioxidante, cicatrização de feridas, fortalecimento dos vasos sanguíneos e aumento da resistência a infeções.

- Fontes alimentares: citrinos, vegetais, tomates, batatas.



Fonte: <http://www.modabeleza.net/dieta-dos-citricos/>

Todas estas vitaminas devem ser ingeridas diariamente, e são fundamentais ao organismo. Caso as necessidades vitamínicas não sejam cumpridas, pode surgir o aparecimento de certas doenças, designadas de avitaminoses.

A deficiência de uma ou mais vitaminas pode ocorrer, por exemplo, quando a alimentação não é suficientemente variada, ou quando a absorção das vitaminas está afetada, como consequência de malabsorção intestinal.

A inclusão dos alimentos mais ricos em vitaminas é, assim fundamental.

Trabalho elaborado de acordo com:

MAHAN, L.K., ESCOTT-STUMP, S., *Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, 12ª edição, Roca: 2010*



Fonte: <http://www.equilibriomonline.com.br/blog/2011/09/5-ao-dia/>

IMPORTÂNCIA DA FIBRA



Fonte: <http://aveia.net.br/avena/alimentos-integrais>

A fibra alimentar está presente principalmente nos hortofrutícolas e alimentos integrais, tais como o pão escuro e os cereais de pequeno-almoço do tipo *All Bran*. Apesar de não serem completamente digeridas e absorvidas pelo intestino, representam um papel fulcral na digestão e absorção dos nutrientes presentes nos alimentos, como é o caso dos lípidos (gorduras) e dos hidratos de carbono simples (açúcar).

As fibras alimentares podem ser classificadas de solúveis e não-solúveis.

Fibras solúveis – efeitos especialmente na absorção de gorduras e açúcar ao nível do intestino delgado, diminuindo a absorção do colesterol e os níveis de açúcar no sangue (glicémia).

Alimentos ricos em fibras solúveis: maçã, uvas, manga, laranja; brócolos, espargos, couve-de-bruxelas, cenoura; amendoins, nozes; cevada, aveia.

Fibras não-solúveis – efeitos sobretudo na regulação do intestino, pela captação de água a nível do intestino, acelerando o trânsito intestinal.

Alimentos ricos em fibras insolúveis: maçãs e peras (em maior quantidade na casca); brócolos, pimentos verdes, couve roxa, espinafres; amêndoas, sementes de sésamo e de girassol; arroz integral, pão escuro, cereais *All Bran*.

Alimentos ricos em fibras alimentares:

Hortícolas: alcachofra, couve-de-bruxelas, couve-roxa, couve-lombarda, couve-galega, alho, agrião.

Frutos: ameixa seca, castanha, tâmara seca, framboesa, banana, manga, maçã, pêra, papaia.

Assim, estes alimentos devem ser consumidos diariamente e em grande quantidade, de modo a promover um bem-estar geral do organismo

Recomendações diárias de fibra alimentar:

Adultos:

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde Português, o consumo diário de fibras alimentares deverá ser 20 a 35g.

Crianças (com idade superior a 2 anos):

De acordo com a Fundação Americana de Saúde e a Academia Pediátrica Norte-Americana, o consumo diário deverá ser de 5 a 10 g + a idade da criança. Por exemplo, caso a criança tenha 8 anos, o seu consumo deverá ser: $8 + 10 = 18$ g de fibra por dia.

Benefícios das Fibras Alimentares:

- Redução significativa do colesterol total, bem como do colesterol LDL (“mau colesterol”)
- Previne o aparecimento da Diabetes tipo 2
- Aumento da saciedade, o que provoca uma diminuição da ingestão de alimentos calóricos e, conseqüentemente, uma diminuição do peso corporal
- Controlo da pressão arterial
- Diminuição do risco de desenvolver Doenças Cardiovasculares
- Previne a obstipação
- Reduz o risco de desenvolver cancro, ao nível do sistema digestivo (cancros do esófago, do estômago, do cólon, etc.)

O consumo diário de fibras deve ser acompanhado por uma adequada ingestão de água (no mínimo 1,5 L por dia) ao longo do dia, de modo a poder trazer benefícios para o organismo.

Trabalho elaborado de acordo com:

Gregório, M. J., Liz, M., *Fibra Alimentar: recomendações e benefícios para a saúde*, Nutricias (Maio 2010), pag. 38-41

MAHAN, L.K., ESCOTT-STUMP, S., *Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*, 12ª edição, Roca: 2010

FRUTOS SECOS

Os frutos secos, sementes comestíveis tais como a amêndoa, avelã, noz, pinhão, pistácio, castanhas, pevides ou amendoins, são alimentos que contêm uma elevada quantidade de gordura, no entanto a maioria desta gordura é essencialmente insaturada, classificada como “boa gordura”.

Estes alimentos, além de gordura, são também muito ricos em fibras, vitaminas, minerais e muitos nutrientes apresentam características antioxidantes, sendo que o seu consumo está cada vez mais associado a vários benefícios ao nível da saúde.



Fonte: http://www.mariajoaodealmeida.com/nm_quemsomos.php?id=52

Benefícios:

- Protegem contra as doenças cardíacas
- Previnem anemias
- Evitam sensação de cansaço
- Aumentam o nível de concentração e dão energia
- Ajudam a fortalecer os dentes e os ossos
- Impedem a coagulação sanguínea
- Ajudam a reduzir os níveis sanguíneos de colesterol



Fonte: <http://www.milouskablog.com/2009/06/saude-nos-frutos-secos.html>

Os frutos secos sem adição de outros produtos são extremamente importantes para a nossa alimentação diária pelos seus diversos benefícios, contudo devem ser consumidos com moderação, uma vez que exibem um elevado valor calórico, devido ao elevado teor em gordura. Muitas vezes, a maioria destes alimentos são utilizados como aperitivos salgados, apresentando uma elevada quantidade de sal, o que favorece o aparecimento de certas doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial.

Aconselha-se incluir diariamente uma pequena dose destes alimentos, por exemplo, cerca de 30 avelãs, 22 amêndoas ou 14 nozes, o que corresponde a uma ingestão de aproximadamente 200 kcal. Estes podem estar presentes na alimentação sob a forma de snack ou no prato, podendo ser combinados com iogurte, em saladas ou na sopa.



Fonte: http://br.freepik.com/fotos-gratis/porcas-misturadas-passas-castanha-de-caju-uvas-secas_484513.htm

Trabalho elaborado de acordo com:

VINSON, J.; Cai, Y. 2011. Nuts, especially walnuts, have both antioxidant quantity and efficacy and exhibit significant potential health benefits. *The Royal Society of Chemistry*. 3, 134–140.

ROS, E. 2010. Health Benefits of Nut Consumption. *Nutrients*, 2, 652-682; doi:10.3390/nu2070652

A FRUTA E A DIABETES

Segundo a Organização Mundial de Saúde, atualmente existem no mundo, cerca de 180 milhões de pessoas com diabetes tipo 2 e prevê-se que em 2030 este valor aumente para 366 milhões, com tendência para aumentar caso não sejam desenvolvidas intervenções ao nível dos estilos de vida.



Fonte: <http://sexoforte.net/mulher/artigos.php?id=1022&w=diabetes-aumentou-muito-em-portugal>

O que é a Diabetes Mellitus?

A diabetes é uma doença resultante da incapacidade do organismo produzir insulina ou de utilizá-la corretamente. A insulina é uma hormona, cuja principal função é de permitir a entrada da glucose (açúcar) nas células, com a finalidade de produzir energia. A glucose está presente nos cereais e seus derivados, tais como o pão, arroz e massas, na fruta e ainda nos alimentos doces. Não havendo produção ou utilização adequada da insulina ocorre um aumento da glucose no sangue, conduzindo a uma elevada concentração de açúcar no sangue (hiperglicémia).



Fonte: <http://famiatotalteamigos.blogspot.pt/2010/09/uso-da-insulina.html>

Contudo, esta patologia quando devidamente tratada, não impede a possibilidade de se ter uma vida perfeitamente normal e autónoma. A toma de insulina, através da medicação oral ou injetada, a monitorização dos níveis glicémicos, a dieta e o exercício físico são partes fundamentais de uma gestão correta da diabetes, que devem ser integradas como essenciais no estilo de vida, devendo haver sempre orientações clínicas, tais como do médico e do nutricionista.



Fonte: <http://portaljovensac.blogspot.pt/2010/12/saude.html>

Que tipo de alimentação deve seguir o diabético?



Fonte: <http://www.gforum.tv/board/1735/417300/como-convencer-criancas-comer-legumes.html>

A alimentação ideal para o diabético é muito semelhante àquela que qualquer pessoa deve seguir, ou seja, pobre em gorduras e rica em hidratos de carbono complexos (por exemplo pão escuro, cereais integrais), fibras, vitaminas e minerais. No entanto, cuidados reforçados com a dieta podem ser necessários segundo um plano alimentar proposto pelo nutricionista.

É importante dar preferência aos alimentos com índice glicémico baixo, cuja glucose é absorvida ao nível intestinal de forma mais lenta, provocando menores variações de glicemia, e alcançando uma maior saciedade. Os alimentos como as massas integrais, as leguminosas e o pão escuro são bons exemplos de alimentos de baixo índice glicémico, comparativamente com o arroz polido, as batatas e o pão branco cujo índice glicémico é maior. A fruta (Fig. 1), o leite e os iogurtes representam os alimentos de absorção intermédia (índice glicémico médio). Já os doces, os bolos e os refrigerantes (alimentos muito ricos em açúcar) possuem uma absorção muito rápida, o que dispara o índice glicémico.

Os diabéticos necessitam de ingerir maiores quantidades de antioxidantes, vitaminas, minerais e fibra, pois estas são fundamentais à prevenção e tratamento das complicações associadas a esta patologia (cardiovasculares, rins, olhos, pés e sistema imunitário). Assim, recomenda-se a presença de hortícolas, fruta e leguminosas ao longo do dia.



Fonte: <http://carolinaritterribeiro.blogspot.pt/2011/06/as-frutas-e-suas-vitaminas.html>

Frequentemente desaconselha-se o consumo da fruta pelos diabéticos. No entanto, esta afirmação não é completamente verdadeira, uma vez que apesar da fruta conter açúcar, é também rica em vitaminas, minerais e fibra, por isso, estes pacientes podem e devem consumi-la, com uma quantidade adequada e equilibrada de 2 a 3 peças de fruta por dia. No entanto, as frutas que apresentam um elevado índice glicémico, devem ser consumidas ocasionalmente e sempre

após a refeição, tais como a banana, manga, uvas, melão, ananás, cereja, kiwi, papaia, melancia, romã, líchias (Fig 1).

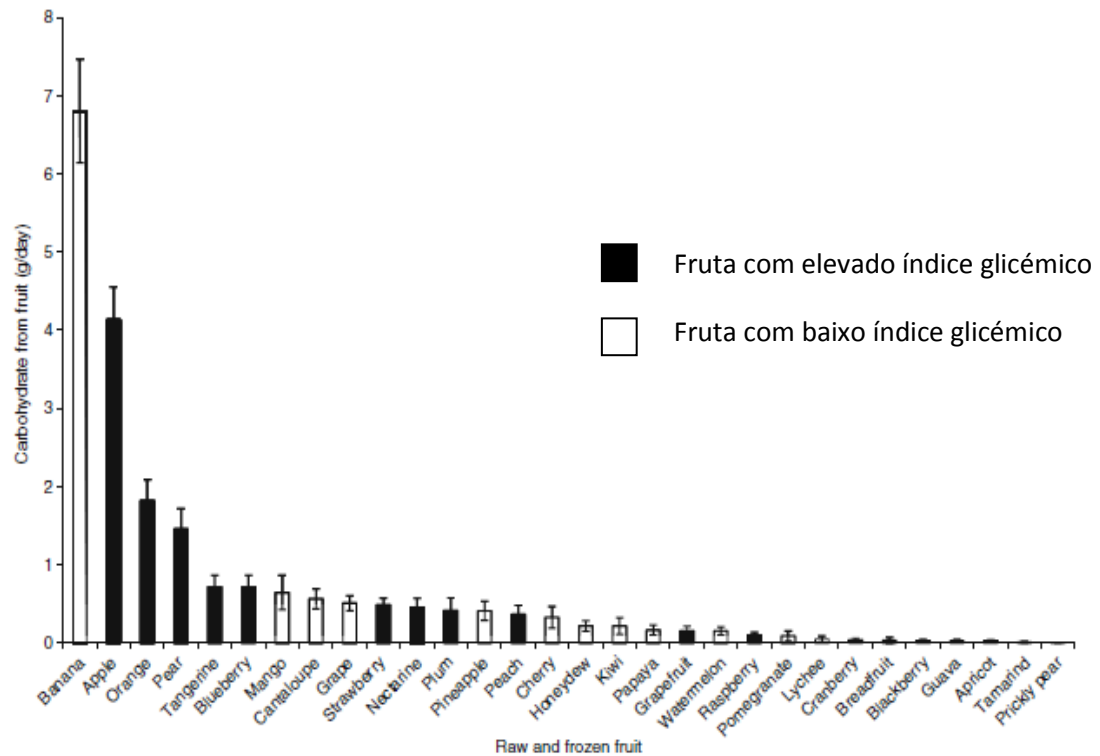


Fig. 1 – Índice glicémico da fruta

É fundamental manter a fruta na alimentação diária, uma vez que é rica em elementos essenciais ao bom funcionamento do organismo (vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes). A fruta e os hortícolas fazem parte dos principais constituintes de uma dieta humana saudável, devendo ser utilizados na prevenção de várias doenças, incluindo na diabetes.

Mundialmente é necessário direcionar a atenção para a prevenção, através de um estilo de vida saudável, fomentado e praticado desde a escola até à idade adulta, incluindo uma alimentação correta e, sempre que possível, a prática de exercício físico ou de alguma modalidade desportiva.



Fonte: <http://besvicente.blogspot.pt/2009/09/concurso-vida-saudavel.html>

Trabalho elaborado de acordo com:

Jenkins, D. et al., 2011. The relation of low glycaemic index fruit consumption to glycaemic control and risk factors for coronary heart disease in type 2 diabetes. Diabetologia 54:271–279.

World Health Organization – Dietary intake of fruit and vegetables and risk of diabetes mellitus and cardiovascular diseases, 2005.

www.apdp.pt

www.idf.org

www.who.int/diabetes

RECEITAS

CREME DE GRÃO COM ESPINAFRES

(4 pessoas)

Ingredientes

1 Cháv. almoçadeira de grão cozido	½ molho de espinafres
1 Colh. sopa de azeite	Sal

Preparação

Ferver o grão num 1l de água com o azeite durante 2 minutos. Escorra o grão e passe-o no passavite. Leve o puré ao lume e quando ferver adicione os espinafres arrançados. Regue com um fio de azeite e sirva com cubos de pão torrado.



Fonte: <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttextoid=458&menuid=229&exmenuid=-1>

CREME DE COURGETES

(6 pessoas)

Ingredientes

2 batatas médias	1 fatia de abóbora
2 dentes de alho	1 colher sopa de azeite
1 cebola	Sal q.b
2 courgetes	

Preparação

Leve a cozer os legumes e as batatas em água a ferver. Quando estiverem cozidos triture tudo, tempere com sal e leve de novo ao lume até levantar fervura. Retire do lume, adicione o azeite e misture bem.



Fonte: <http://cincoquartosdelaranja.blogspot.pt/2010/09/creme-de-courgettes-com-manjericao.html>

PERNA DE PERU NO FORNO COM CITRINOS

(4 pessoas)

Ingredientes

1 perna de peru (pequena)	2 colh. sopa de azeite
2 laranjas	3 dentes de alho
2 limões	1 colh. chá de sa
Salsa q. b.	Pimenta q. b.
1 colh. chá de pimentão doce	

Preparação

Arranje a perna de peru e coloque-a numa salmoura preparada com água, sal e as laranjas e os limões cortados em gomos pequenos. Deixe a marinar durante umas horas no frigorífico.

Aqueça o forno a 180º C. Retire a perna de peru da marinada e coloque-a num tabuleiro, juntamente com 2 dl da marinada. Junte os dentes de alho picados e o pimentão-doce.

Regue com o azeite e leve ao forno durante aproximadamente 40 minutos até que a perna fique assada e douradinha.

Vire a perna de peru de vez em quando e regue-a com o seu próprio molho. Rectifique os temperos e se necessitar, acrescente um pouco de água.

Sirva polvilhada com salsa picada.



Fonte: <http://tachosdensaio.blogspot.pt/2010/01/perna-de-peru-marinada-em-laranja-e.html>

TOMATES RECHEADOS COM FIAMBRE DE FRANGO

(4 pessoas)

Ingredientes

4 tomates grandes (maduros)	1 pimento
2 fatias de pão de milho (sem côdea)	3 colh. sopa de azeite
100 g de fiambre de frango (em cubinhos)	1 colh. sopa de coentros picados
2 dentes de alho	1 colh. café de sal
2 ovos	Pimenta q. b.

Preparação

Corte a parte de cima dos tomates e com a ajuda de uma colher faça uma cova no interior. Depois, coloque-os a escorrer sobre uma rede virados para baixo. Pique os pimentos, o interior do tomate, os alhos e o pão. Depois de amassados junte o fiambre, os ovos batidos, o azeite, os coentros, o sal e a pimenta. Recheie os tomates com esta mistura, coloque-os numa assadeira untada de azeite e leve-os a forno quente durante cerca de 25 minutos.

ESPETADAS DE ATUM COM ANANÁS E COGUMELOS

(4 pessoas)

Ingredientes

400g de atum congelado	Pimenta
2 Colh. sopa de azeite	Sal
Sumo de um limão	Louro
Salsa	12 Cogumelos grandes
Tomilho	2 Rodelas de ananás

Preparação

Parta o atum (já descongelado) em pedaços. Adicione o sumo de limão, o azeite, o tomilho, a salsa, o louro, pimenta e sal. Deixe marinar durante 2h, cobrindo a taça com película aderente. Faça 4 espetadas alternando os pedaços de atum com os cogumelos e o ananás partido em pedaços. Grelhe as espetadas, virando-as várias vezes e pincelando com a marinada. Sirva com salada de tomate.

SALMÃO GRELHADO COM PIMENTO E GRÃO

(4 pessoas)

Ingredientes

2 Postas de salmão (com 200g cada uma)	2 Dentes de alho
Sal	Azeite
200g de grão-de-bico cozido	Pimenta
4 Pimentos vermelhos	Vinagre de vinho

Preparação

Tempere o salmão com sal e grelhe-o. Seguidamente retire-lhe as peles e espinhas. Corte os pimentos em tiras largas e grelhe-as. Envolve numa saladeira os dois ingredientes grelhados e o grão-de-bico cozido. Tempere a mistura com o alho picado, a pimenta, vinagre e um fio de azeite. Sirva frio ou quente.

FILET MIGNON GRELHADO COM ESPETADA DE LEGUMES

(Para 4 pessoas)

Ingredientes

1 limão (casca ralada e sumo)	16 tomates Cherry
2 colh. sopa de azeite	250 g de cogumelos
1 colh. sopa de orégãos	1 courgette (cortada em cubos)
½ colh. chá de sal	1 cebola (cortada em gomos)
¼ colh. chá de pimenta preta de moinho	500 g de filet mignon (cortado em 4 pedaços)

Preparação

Ligue a grelha de resistência ou o grelhador do forno. Junte a casca de limão ralada, o sumo de limão, o azeite, orégãos, sal e pimenta numa tigela grande. Retire 2 colheres de sopa da marinada.

À marinada restante, junte os tomates, os cogumelos, a courgette e a cebola e misture bem para embrulhar todos os legumes. Com os legumes faça 8 mini espetadas. Com as 2 colheres da marinada reservada, pincele os bifes de filet mignon e leve ao grelhador, juntamente com as espetadas. Grelhe os bifes por 5 minutos de cada lado e as espetadas por 12 minutos, não se esquecendo de ir virando por todos os lados.

MASSA COM MOLHO DE TOMATE E BERINGELA

(4 pessoas)

Ingredientes

300g de massa integral (fusilli, cotovelos, etc.)	5 dentes de alho (picados)
2 beringelas médias	3 colh. de sopa de azeite
400g de tomate pelado (enlatado)	2 colh. de sopa de tomilho (ou orégãos frescos picados)
250g de tomate ameixa (sem pele, cortado em cubos)	Pimenta-preta (em grão, moída na hora)
1 cebola (grande, picada)	Sal, q.b

Preparação

Num tacho largo e fundo aqueça o azeite e aloure ligeiramente a cebola e os alhos. Corte a beringela em pequenos cubos (não retire a pele) e adicione à cebola. Mexa e deixe em lume brando durante 5 minutos, até que a beringela fique mais macia. Adicione-o ao preparado anterior o tomate pelado e cortado em pedaços. Tape e deixe cozer durante 2 minutos, ou até que a beringela fique macia e tenra. Prepare o tomate fresco, corte-o em cubos e junte ao molho. Acrescente o tomilho (ou os orégãos) e deixe no lume por mais 3 a 4 minutos. Tempere com sal e pimenta. Coza a massa segundo as instruções da embalagem, e escorra a água. Sirva de imediato, misturando no prato o molho com a massa.



Fonte: http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=receitas_saudaveis

TORTILHA DE PIMENTOS

(4 pessoas)

Ingredientes

6 ovos	1 colh. sopa de salsa picada
2 pimentos	1 colh. sopa de cebolinho picado
2 batatas	1 colh. café de sal
2 colh. sopa de azeite	Pimenta q. b.

Preparação

Bata os ovos inteiros e depois junte sal, salsa, cebolinho e pimenta moída.

Coza as batatas com casca, e depois de descascadas corte-as às rodelas.

Numa frigideira larga, com fundo anti-aderente, leve o azeite ao lume juntamente com os pimentos cortados em tiras finas até começarem a ficar moles. Em seguida junte as rodelas de batata e os ovos batidos para a frigideira. Tape a frigideira com uma tampa e deixe cozer a tortilha em lume moderado, virando de baixo para cima para cozer de ambos os lados.

Sirva quente ou fria.



Fonte: <http://outrascomidas.blogspot.pt/2010/09/tortilha-de-pimentos-vermelhos.html>

GRÃOS ESTUFADOS COM LEGUMES

(4 pessoas)

Ingredientes

400 g de grãos cozidos	1 pimento vermelho
100 g de feijão-verde	2 colh. sopa de azeite
100 g de abóbora	1 colh. sopa de salsa picada
2 tomates	1 colh. chá de caril
2 cenouras	1 colh. café de sal
2 cebolas	Pimenta q. b.
2 dentes de alho	

Preparação

Fazer um refogado com o azeite, a cebola e o alho picados e em seguida juntar o tomate cortado aos gomos. Quando o tomate começar a ficar mole, adicionar o feijão-verde aberto ao meio e cortado em pedaços pequenos, o pimento cortado às tiras e as cenouras às rodelas grossas. Tape o tacho e deixe cozinhar por mais 3 minutos. Depois acrescente o grão e a abóbora cortada aos cubos e polvilhe com o caril. Se estiver muito seco juntar um pouco de água. Cozer por mais 15 minutos em lume brando. Tempere de sal e pimenta, polvilhe com a salsa picada e sirva com arroz branco.

SALADA GREGA

Ingredientes

1 dente de alho	½ colh. chá de sal
1 pimento verde grande	½ colh. de chá de açúcar
1 cebola grande	3 colh. de sopa de azeite
½ pepino	150 g de queijo Feta
2 tomates	50 g de azeitonas pretas
2 colh. sopa de sumo de limão	1 pitada generosa de orégãos, manjeriço fresco para decorar

Preparação

Descasque o dente de alho e esfregue-o numa saladeira. Parta o pimento ao meio, pelo comprido, e retire-lhe as sementes e as peles brancas e corte-o às tiras. Corte a cebola às rodelas finas. Corte o pepino em quatro, pelo comprido, e depois em cubos grandes. Corte os tomates em quatro, retire o pedúnculo e depois corte-os transversalmente, em pedaços pequenos.

Bata na saladeira o sumo de limão com o sal e o açúcar e por fim junte o azeite. Coloque os pedaços de pimento, pepino, tomate e cebola na saladeira e misture com cuidado. Corte o queijo Feta em cubos não muito pequenos, polvilhe com orégãos e deite-o com as azeitonas, na salada. Tape a saladeira com um pano e deixe em repouso durante 20 minutos à temperatura ambiente.

No momento de servir, polvilhe a salada com tiras de majericão e coloque algumas folhas inteiras a enfeitar.



Fonte: <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttextoid=328&menuid=257&exmenuid=-1>

SALADA COM FRUTOS FRESCOS E SECOS

(4 pessoas)

Ingredientes

3 maçãs verdes	2 colh. sopa de iogurte natural
1 haste de aipo	6 folhas de alface
½ ananás	sumo de limão q.b.
½ cháv. chá de nozes	pimenta q.b.
½ cháv. café de sultanas	

CREME DE FRUTA

Ingredientes

500 g de iogurte natural fresco	2 colh. sopa de semente de abóbora-menina
1 maçã (descascada e sem caroço)	Canela em pó
1 pêra (grande madura, descascada e sem caroço)	

Preparação

Coloque o iogurte, a maçã, a pera e as sementes de abóbora-menina na misturadora até ficarem cremosos. Disponha em taças, polvilhe com canela e sirva.

Pode utilizar outros frutos como os pêssegos, os damascos, ameixas, morangos, de acordo com a época ou com a sua preferência.

LARANJA EM CANELA

(Para 4 pessoas)

Ingredientes

4 laranjas	1 colh. sopa de açúcar
2 colh. sopa de sumo de laranja	¼ colh. chá de canela em pó
2 colh. sopa de sumo de limão	

Preparação

Descasque as laranjas e corte às rodelas. Disponha as rodelas em 4 pratos. Junte o sumo de limão e de laranja, o açúcar e a canela. Deite o molho sobre as rodelas de laranja.

JOGOS LÚDICOS PARA CRIANÇAS

SOPA DE LETRAS – HORTÍCOLAS E FRUTAS

Consegues encontrar 4 hortícolas e 4 frutas que deves ter na tua alimentação?

V	C	H	F	A	S	K	B	D	P
A	E	E	T	E	C	O	U	V	E
H	N	U	J	I	U	P	E	S	I
R	O	M	B	Ç	Q	D	F	P	E
E	U	O	R	T	O	M	A	T	E
R	R	H	Ó	J	U	M	O	Y	E
O	A	R	C	C	X	S	P	A	T
I	P	U	O	A	Q	W	A	M	N
Y	B	E	L	F	A	A	Y	I	B
H	L	Y	O	A	N	I	J	E	A
V	T	I	E	P	K	Z	A	A	V

4 Hortícolas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

V	R	H	F	A	S	K	B	D	P
A	G	E	T	E	A	O	Q	A	O
H	E	U	J	I	U	P	E	S	I
R	Y	M	A	Ç	Ã	D	F	P	E
E	A	O	Ç	O	P	I	B	J	O
R	T	H	N	J	U	M	A	Y	E
O	A	R	F	C	X	S	N	A	T
I	P	Ê	R	A	Q	W	A	M	N
Y	B	E	Q	F	A	A	N	I	B
H	L	A	R	A	N	J	A	E	A
V	T	I	E	P	K	Z	A	A	V

4 Frutas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ALIMENTO ESCONDIDO

Descobre o alimento correspondente

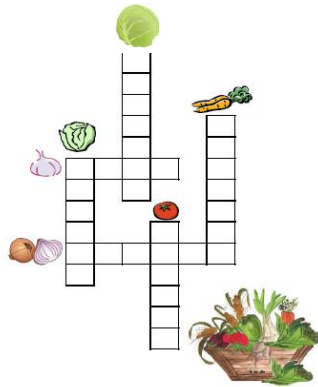
- A. Sou grande e redonda, verde por fora e vermelha por dentro e com pintinhas pretas que mais parecem bailarinas. Tenho muita água.
Quem sou eu? _____
- B. Tem coroa e não é rei, tem escamas sem peixe ser, além de servir para doce, é fruta, podes comer.
Quem sou eu? _____
- C. Faço os olhos bonitos e os coelhos são doidos por mim, cresço de pé e sirvo para pratos sem fim.
Quem sou eu? _____
- D. Sou redonda, tenho gomos e muita vitamina C. Em sumo sou uma ótima sugestão.
Quem sou eu? _____
- E. A minha casca pode ser verde ou vermelha, posso ser mais doce ou mais ácida, dependendo da estação do ano. Sou branca por dentro.
Quem sou eu? _____
- F. Sou pequena e redondinha pelo pézinho pendurada. Sou vermelha e docinha e quase sempre acompanhada.
Quem sou eu? _____
- G. Comprida e elegante em madura amarela e docinha. Às vezes na minha casca há mais do que uma pintinha.
Quem sou eu? _____
- H. Sou vermelho e pequeno, cheio de pintas pretas. Sou muito bom ao natural.

Quem sou eu? _____

I. Sou roxa ou verde, vivo em cachos. Posso servir para fazer vinho.
Quem sou eu? _____

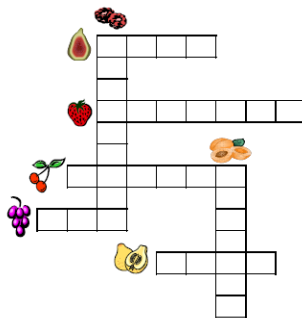
PALAVRAS CRUZADAS

Descobre onde estão os hortícolas:



Alho
Cenoura
Alface
Cebola
Tomate
Repolho

Descobre onde estão as frutas:



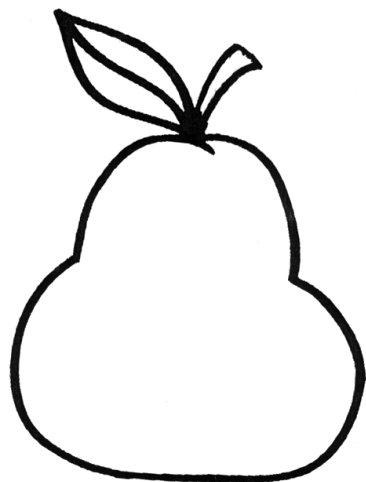
Alperce
Framboesa
Morango
Uva
Figo
Pêra
Cereja

SOU A RODA DOS ALIMENTOS E GOSTAVA QUE ME COLORISSES!

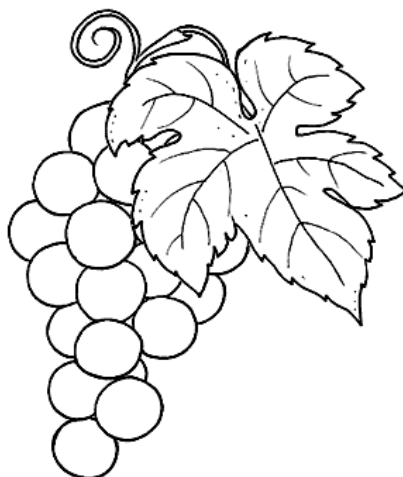


FRUTAS E LEGUMES PARA COLORIR

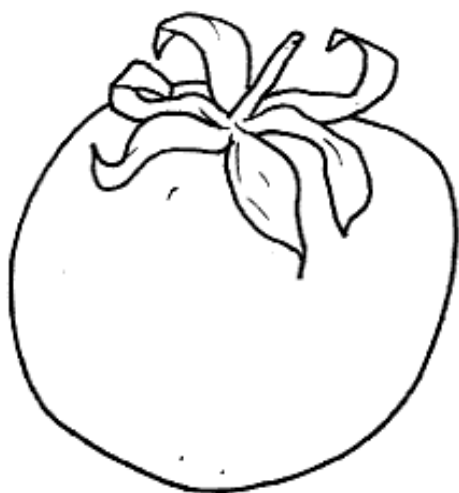
PÊRA



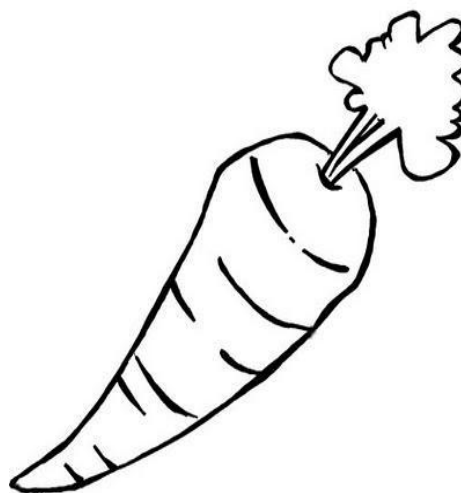
UVAS



TOMATE



CENOURA



Trabalho elaborado de acordo com:

Ministério da Saúde: <http://www.min-saude.pt/portal>

Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN), 2011

Manual MUNSI

ANEXO 7

HIDRATAÇÃO NOS IDOSOS

Durante o envelhecimento sucedem-se alterações fisiológicas, que podem afetar o equilíbrio hídrico, colocando os idosos em risco de desidratação, designadamente:

- perda de massa magra
- diminuição da sensação de sede
- redução da função renal, com aumento das perdas de água pela urina
- perda de mobilidade e conseqüentemente diminuição do acesso a água
- problemas de visão
- dificuldades de deglutição
- alterações cognitivas
- demência e outras doenças neurodegenerativas
- medo de incontinência, levando os idosos a limitar o consumo de líquidos



Fonte: <http://idososaudavel.blogspot.pt/2010/06/hidratacao-e-desidratacao-no-idoso.html>



Apesar da quantidade de água necessária nesta faixa etária ser muito semelhante à dos jovens adultos (2.7 L para as mulheres e 3.7 L para os homens), é fundamental redobrar a atenção da ingestão diária, uma vez que os idosos apresentam uma menor capacidade de detetar o estado de desidratação e responder aos seus sinais.

Fonte: http://www.senado.gov.br/portaldoservidor/jornal/jornal91/saude_agua.aspx

Quais os benefícios de uma hidratação adequada no idoso?

- Diminui as infeções urinárias
- Diminui o risco de quedas
- Melhora o funcionamento do trânsito intestinal
- Diminui o estado de confusão e delírio
- Reduz o risco de cancro da bexiga nos homens
- Diminui o risco de insuficiência renal
- Reduz o risco de hipertermia (em temperaturas elevadas)

- Diminui a taxa de mortalidade
- Melhoria dos níveis de sono

Nas épocas mais quentes e quando a temperatura corporal aumenta, tal como estados de febre, é necessário haver uma maior ingestão de água.

O idoso deve beber água com regularidade, mesmo sem ter sede, evitando grandes ingestões de uma só vez, de forma a proporcionar-lhe uma sensação geral de bem-estar.



Fonte: <http://clinstateraodontologia.wordpress.com/category/orientando-o-paciente/>

Trabalho elaborado de acordo com:

Benelam, B. & Wyness, L. (2010). Hydration and health: a review. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 35, 3-25.

Instituto Hidratação e Saúde (<http://www.ihs.pt/>)

ATIVIDADE FÍSICA E HIDRATAÇÃO

A prática de atividade física tende a provocar elevadas taxas de suor e perdas significativas de água e sais minerais, de modo a manter a temperatura corporal aceitável. Assim, repor a água que o organismo elimina durante a prática de exercício é essencial para uma boa hidratação, e também para um bom desempenho.



Fonte: <http://www.fernandotiberyacademia.com.br/blog/>

De acordo com a Medical Sports Medicine, as recomendações diárias de líquidos nos dias em que se pratica exercício físico é 10 ml/kg/h, ou seja, 10 ml x peso da pessoa em kg x a duração em horas de exercício a praticar. Por exemplo, uma pessoa que pese 55 kg e que pratique 2 horas de exercício, necessita de ingerir, nesse dia:

$$10 \text{ ml} \times 55 \text{ kg} \times 2 \text{ h} = 1100 \text{ ml}$$

Uma hidratação inadequada pode prejudicar a performance/desempenho do atleta, provocando os seguintes efeitos negativos de aumento:

- frequência cardíaca;
- temperatura corporal;
- lesões musculares;
- da percepção de esforço;
- e ainda na diminuição da motivação.

Para uma boa hidratação deve ingerir líquidos antes, durante e após o exercício físico:

- **Antes** – algumas horas antes da prática do exercício físico deve ingerir líquidos (preferencialmente água).

- **Durante** – no decorrer da atividade deve também continuar a sua hidratação, ingerindo uma quantidade adequada de líquidos.

- **Após** – ao finalizar o exercício, a melhor forma de recuperar e atingir um estado adequado de hidratação é ingerir aproximadamente 150% das suas perdas. Pode verificar a quantidade de água perdida através da diferença do seu peso antes do exercício e depois.

A quantidade de água perdida durante o exercício físico praticado depende de vários fatores, nomeadamente:

- intensidade do exercício;
- condições ambientais;
- roupas usadas durante a prática desportiva.

Durante a prática do exercício físico é frequente ocorrer desidratação, principalmente se antes o organismo já não se encontra num estado ótimo de hidratação. Há medida que se vai instalando um défice de hidratação no corpo, o rendimento físico vai diminuindo, provocando uma maior sensação de cansaço. Controle o seu estado de hidratação sempre!



Verificação do nível de hidratação:

Fonte: <http://www.acadhemia.com/2011/12/o-lactato-causa-fadiga-muscular.html>

- **Urina:**

Uma boa forma de o avaliar é através da urina. Se urinar com frequência e de cor (Fig. 1) clara, provavelmente está bem hidratado.

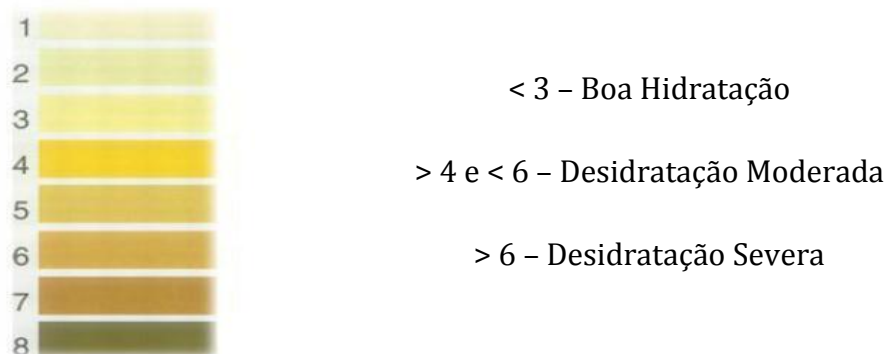


Fig. 1 – Coloração da urina

- **Percentagem de Peso Perdido:**

Outra possível forma de averiguar o seu nível de hidratação é através da percentagem de peso perdido, imediatamente após a prática do exercício físico.

Perdas de peso corporal:

- < 2% – Hidratação
- ≥ 2% – Desidratação

Caso se encontre com uma perda de peso igual ou superior a 2%, significa que apresenta um risco elevado de contrair lesões musculares e o seu rendimento/desempenho diminuiu fortemente.

A desidratação durante a prática de atividade física pode manifestar-se segundo vários sintomas:

- Cãibras
- Fadiga
- Aumento da frequência cardíaca
- Vertigens e tonturas
- Náuseas e vômitos
- Alterações visuais e auditivas

Bebidas Energéticas:

Muitas vezes ouvimos dizer que é essencial ingerir bebidas energéticas ao praticar exercício físico. No entanto, esta afirmação não é totalmente verdadeira. Este tipo de bebidas, constituídas por água, glucose (açúcar simples) e sais minerais deve ser utilizada apenas em exercícios com uma duração mínima de 40 minutos, contribuindo para uma reposição de energia e promovendo um nível ótimo de hidratação.



Fonte: <http://canirevvnrg.com/os-perigos-das-bebidas-energeticas-artificiais-para-atletas/>

Trabalho elaborado de acordo com:

Murray, B. (2007). Hydration and physical performance. *Journal of the American College of Nutrition*, 26 (5), 542-548.

Bergeron, M. (2003). Nutrition and performance: do we still need to stress hydration? *Current sports medicine reports*, 2, 181-182.

Sawka, M., et al. (2007). Exercise and fluid replacement. *American college of sports medicine*, 377-390.

CUSTA-LHE BEBER ÁGUA?

ALTERNATIVAS

Beber água é essencial para manter um estilo de vida saudável. Todos nós sabemos o quanto beber água é importante, mas nem sempre ingerimos a quantidade necessária, muitas vezes por não gostarmos do seu sabor. Assim, para que não deixemos de ingerir a quantidade adequada de líquidos, sugerimos algumas alternativas, que podem ser usadas a fim de evitar o risco de desidratação:

SUMOS DE FRUTA NATURAL

Os sumos de fruta natural sem adição de açúcar são uma boa fonte de hidratação, e ainda muito ricos em fibra, vitaminas e minerais.

ÁGUA COM GÁS

Águas gasosas naturais e águas gaseificadas são bebidas com paladar agradável e que também servem para hidratar. As bebidas com e sem gás têm a mesma proporção de água.

CHÁS OU INFUSÕES

São boas fontes de hidratação, apesar de serem diuréticos. As infusões de chá preto contêm pequenas quantidades de fósforo, potássio, flúor e magnésio. O chá também contém cafeína e uma variedade de composto polifenóis.

PRODUTOS LÁCTEOS

O leite, os iogurtes e o queijo fresco são alimentos que devem fazer parte da alimentação diária. São ricos nutricionalmente e também são uma boa fonte de hidratação.

SOPAS

São grandes fontes de hidratação, com cerca de 88 a 93 % de água. Para além da água também fornecem vitaminas, minerais e fibra, daí que devem fazer parte da alimentação diária.

FRUTAS E VEGETAIS

Além de serem muito ricos em vitaminas, minerais e fibra, contêm uma elevada quantidade de água, alguns até com cerca de 90%.

Em suma, existe uma grande variedade de alternativas de à água, de modo a manter um nível ótimo de hidratação. No entanto a água é a bebida por excelência do dia-a-dia, apresentando a vantagem de fornecer toda a hidratação necessária, sem energia adicional.

Trabalho elaborado de acordo com:

Benelam, B. & Wyness, L. (2010). Hydration and health: a review. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 35, 3-25.

Instituto Hidratação e Saúde (www.ihs.pt)

ANEXO 8

Tertúlia Alimentar

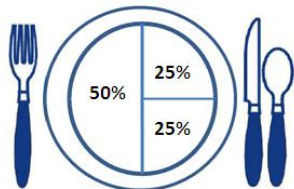


Alimentação Saudável



Alimentação Saudável

- Como preencher o prato?



Alimentação Saudável

- Estrutura das refeições principais?

Sopa: Sempre no início das refeições

Prato: Respeitar sempre a proporção

Fruta: Época

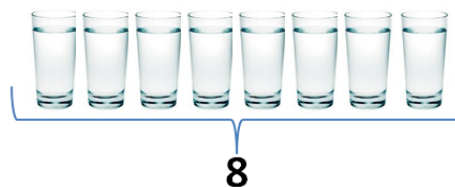
Alimentação Saudável

- Como deve ser uma refeição?



Alimentação Saudável

- ÁGUA



Alimentação Saudável

- ÁGUA



Alimentação Saudável

- FRUTA



Alimentação Saudável

- SAL



9

Alimentação Saudável

- GORDURAS



10

Alimentação Saudável

- CÁLCIO

1 PORÇÃO



1 chávena
almoçadeira de Leite
(250 ml)

1 iogurte líquido
(200 ml)

2 fatias finas de
queijo (40g)

11

Alimentação Saudável

- ACTIVIDADE FÍSICA



12

**OBRIGADA PELA VOSSA
ATENÇÃO**

13

ANEXO 9

ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL

DADOS PESSOAIS:

Nome:

Idade:

DADOS ANTROPOMÉTRICOS:

Peso:

Altura:

Perímetro abdominal:

Hábitos tabágicos:

Patologias/ Valores:

- Diabetes:
- HTA:
- Colesterol:
- Triglicéridos:
- Osteoporse:
- Outra:

Questionário às últimas 24h:

REFEIÇÕES	HORAS	CONSTITUIÇÃO
Pequeno almoço		
Meio da Manhã		
Almoço		
Meio da tarde		
Jantar		
Ceia		

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS:

ANEXO 10

Objetivos da Terapêutica Nutricional:

- Attingir e manter os níveis de glicémia o mais normais possíveis:
 - antes das refeições 70-130 mg/dl
 - 1,5h após as refeições <180 mg/dl
- Attingir e manter um perfil lipídico normal:
 - colesterol LDL <100 mg/dl
 - colesterol HDL >80 mg/dl
 - triglicéridos <150 mg/dl
- Prevenir ou atrasar o aparecimento das complicações
- Reduzir o peso (se em excesso)



Referências:

Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo Hospital Militar Príncipe; Organização Mundial de Saúde; Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal; Sociedade Portuguesa de Cardiologia.

Recomendações para um estilo de vida mais saudável:

- Evite períodos superiores a 3 horas sem comer
- Aumente o consumo de fibras (pão escuro, cereais de pequeno-almoço integrais, hortofrutícolas)
- Inicie as refeições principais com sopa rica em legumes
- Guarnesça o seu prato com diversos hortícolas
- Prefira alimentos com hidratos de carbono complexos (pão escuro, arroz, massa, batata, leguminosas) aos alimentos com hidratos de carbono simples (açúcar, mel, refrigerantes, bolos, doces)
- Substitua o açúcar por adoçantes sem calorias
- Reduza a ingestão de gorduras, principalmente as saturadas (carnes gordas, enchidos, laticínios gordos, manteiga, natas e banha)
- Prefira o azeite como gordura (em moderação)
- Inclua 2 a 3 vezes por semana o consumo de peixes gordos (sardinha, cavala, salmão)
- Prefira as carnes magras (frango, peru, coelho)
- Evite produtos de charcutaria e alimentos processados
- Limite o consumo de sal (substitua por ervas aromáticas e especiarias)
- Beba cerca de 2L de água por dia
- Pratique atividade física diariamente (caminhe no mínimo 30 minutos ao longo do dia)
 - coma antes e após o exercício praticado
 - controle a sua glicémia ao longo da atividade
 - beba água antes, durante e após o exercício praticado



DIABETES MELLITUS TIPO 2

DIABETES MELLITUS TIPO 2

O que é a Diabetes tipo 2?

É uma doença resultante da incapacidade do organismo utilizar corretamente a **insulina** (hormona), caracterizando-se por concentrações elevadas de glucose (açúcar) no sangue — Hiper-glicémias.



Nesta patologia, o organismo torna-se resistente à ação da insulina, que é produzida pelo pâncreas para permitir a entrada de glucose nas células, levando este órgão a deixar de produzir insulina suficiente.



Uma alimentação incorreta e falta de exercício físico tornam o organismo resistente à ação da insulina

Alguns fatores de risco associados:

- Excesso de peso
- Sedentarismo
- Hipertensão arterial
- História de doenças cardiovasculares
- Ter sofrido de diabetes gestacional
- Colesterol e Triglicéridos elevados
- Problemas pancreáticos
- Familiares próximos com diabetes



Algumas complicações:

- Doenças cardiovasculares (maior risco de trombooses e de ataques cardíacos)
- Doenças oftalmológicas (que podem levar à cegueira)
- Doenças Renais
- Má circulação nas pernas e nos pés (maior risco de amputações)

O tratamento diminui a probabilidade de ocorrência destas complicações.

Assim, é necessário seguir uma alimentação adequada, praticar exercício físico diário e respeitar a medicação indicada pelo seu médico.



ANEXO 11

O que deve alterar?

- Reduza o peso (se em excesso)
- Reduza o consumo de sal (substitua por ervas aromáticas e especiarias)
- Aumente a ingestão de alimentos ricos em potássio
- Aumente a ingestão de fruta e hortícolas
- Diminua a ingestão de gorduras saturadas (manteiga, natas, banha, carnes gordas, enchidos, laticínios gordos)
- Deixe de fumar
- Limite o consumo de álcool
- Pratique atividade física diariamente (caminhe 30 minutos ao longo do dia)

Alimentos ricos em sal:

Alimentos processados, produtos de charcutaria, enlatados, bacalhau.

Alimentos ricos em potássio:

Batata, leguminosas, hortícolas, banana, diospiro, frutos secos.

Alimentação para um estilo de vida mais saudável:

- Não passe mais de 3 horas sem comer
- Coma sempre sopa duas vezes a o dia
- Guarneça o seu prato com vários hortícolas
- Prefira a fruta como sobremesa (3 peças por dia)
- Beba cerca de 2L de água por dia
- Limite o consumo de sal (5g por dia - 1 colher de chá)
- Aumente o consumo de fibra (cereais integrais, pão integral, leguminosas, hortofrutícolas)
- Prefira o azeite como gordura (em moderação)
- Inclua 2 a 3 vezes por semana o consumo de peixes gordos (salmao, sardinha, cavala)
- Prefira o peixe e as carnes brancas (frango, peru, coelho) às carnes vermelhas (vacca, porco)
- Prefira os cozidos e grelhados (reduza os fritos, guisados)
- Limite o consumo de produtos de charcutaria e alimentos processados
- Prefira laticínios com baixo teor de gordura

Referências:

Sociedade Portuguesa de Cardiologia; Sociedade Portuguesa de Hipertensão; Organização Mundial de Saúde.



HIPERTENSÃO ARTERIAL

HIPERTENSÃO ARTERIAL

O que é a Tensão Arterial?

A tensão (ou pressão) arterial diz respeito à força exercida pelo sangue em circulação nas paredes das artérias.

Ou seja, para que o sangue circule e chegue a todos os tecidos e órgãos, o coração contrai-se e bombeia-o, provocando uma pressão nas artérias — Tensão Arterial.

É descrita por dois valores:

- Pressão Sistólica (máxima) - força que o sangue exerce nas artérias quando o coração contrai.
- Pressão Diastólica (mínima) - força que o sangue exerce nas artérias quando o coração relaxa.



O que é a Hipertensão Arterial (HTA)?

A HTA ocorre quando as artérias contraem-se e provocam uma elevação da pressão do sangue. É uma doença crónica e incurável, e muito conhecida como "assassina silenciosa", uma vez que pode acompanhar-nos sem se manifestar, revelando sintomas que podem ser confundidos com outros pequenos distúrbios.

Caracteriza-se por valores de pressão arterial iguais ou superiores a 140/90 mmHg.

Classificação da Tensão Arterial:

Tensão Arterial	Sistólica (mmHg)	e	Diastólica (mmHg)
Ótima	< 120	e	< 80
Normal	120-129	e/ou	80-84
Normal Alta	130-139	e/ou	85-89
HTA Ligeira	140-159	e/ou	90-99
HTA Moderada	160-179	e/ou	100-109
HTA Grave	180-209	e/ou	110-119
HTA Muito Grave	> 210	e/ou	> 120

Alguns fatores de risco:

- Excesso de peso
- Sedentarismo
- Elevado consumo de sal e gorduras
- Baixo consumo de frutas e vegetais
- Consumo excessivo de álcool e cafeína
- Tabagismo
- Stress
- Colesterol e triglicéridos elevados
- Diabetes Mellitus tipo 2

prevenir é o melhor remédio para



Algumas complicações:

- Doenças Cardiovasculares (Acidente vascular Cerebral, Enfarte do Miocárdio, Insuficiência Cardíaca)
- Insuficiência Renal
- Retinopatia
- Diabetes Mellitus tipo 2

ANEXO 12

Universidade Atlântica Oeiras

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ADOLESCÊNCIA

- Alterações Fisiológicas;
- Alterações Psicológicas;
- Alterações no estilo de vida;
- Elevadas necessidades nutricionais;

• A alimentação nesta fase vai influenciar os bons hábitos alimentares para o resto da vida.

2

ADOLESCÊNCIA

Composição corporal:

- Antes da puberdade
 - Rapazes e raparigas : massa magra e gorda, à volta de 15 e 19%.
- Teores de Massa Gorda (MG) na fase adulta:

MULHERES	22 a 26% de MG
HOMENS	15 a 18% de MG

3

ADOLESCÊNCIA

4

ADOLESCÊNCIA

Características alimentares gerais:

- Ingestão de refeições rápidas ricas em gordura e baixas no teor de fibra
- “Calorias vazias”
- Sedentarismo

5

RODA DOS ALIMENTOS

Três principais requisitos para uma alimentação saudável:

- ✓ Completa
- ✓ Variada
- ✓ Equilibrada

💡 Beber água regularmente entre 1.5L/2 L

6

RODA DOS ALIMENTOS

7

RODA DOS ALIMENTOS

8

RÓTULOS

Ingredientes*
Os componentes são listados por ordem decrescente de quantidade em massa bruta em condições de produção.
Menção obrigatória:

Valor energético
Quantidade de energia por 100 g e por porção.

Informação nutricional
Alcance a quantidade de alguns nutrientes existentes em 100 g e a porção do produto.

Vitaminas e minerais*
Alcance a quantidade de alguns nutrientes existentes em 100 g e a porção do produto.

Ingredientes	
Amido, trigo (trigo integral e farinha de trigo), açúcar, glúten de trigo, óleo vegetal de trigo sem glúten, leite moído em pó, sal, sistema de suar de leite em pó, vitamina C, nicotina, ferro, vitamina B12, riboflavina (B2), tiamina (B1), ácido fólico, vitamina D e vitamina B6.	
Informação nutricional	
Por 100 g	Por porção de 30 g
Valor energético	158 kJ / 37 kcal
Proteínas	10 g
Hidratos de carbono	73 g
Ácidos gordos	17 g
Açúcares	16 g
Lípidos	1,3 g
Fibra alimentar	2,3 g
Sódio	0,8 g
Sai	0,3 g
Vitaminas (NDQ%)	
Vitamina C	100 mg 100
Niacina	30,1 mg 50
Vitamina B1	2,3 mg 50
Riboflavina (B2)	2,2 mg 50
Tiamina (B1)	0,3 mg 50
Ácido fólico	193 µg 50
Vitamina D	8,3 µg 160
Vitamina B6	1,6 µg 50
Minerais (NDQ%)	
Ferro	11,6 mg 83
Fósforo	3,5 mg 25
Peso líquido: 375 g	

Porção e produto
Quantidade de produto contida em medidas caseiras.

Dose diária recomendada (DDQ%)
A quantidade de nutriente recomendada para consumo diário em 100 g de produto.

Peso líquido
Quantidade de produto contida no embalagem.

RÓTULOS

Cereais de Pequeno Almoço

NUTRIÇÃO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Por 100 g	Por porção de 30 g
Valor energético	1586 kJ	482 kJ
Proteínas	17,9 g	5,3 g
Hidratos de carbono	74,6 g	22,4 g
Ácidos gordos	11,2 g	3,4 g
Açúcares	16,5 g	4,9 g
Lípidos	1,5 g	0,5 g
Fibra alimentar	4,0 g	1,2 g
Sai	1,9 g	0,6 g
VITAMINAS		
Vitamina D	8,3 µg (160)	2,5 µg (50)
Vitamina C	100 mg (100)	30 mg (50)
Tiamina (B1)	2,2 mg (50)	0,7 mg (50)
Riboflavina (B2)	2,2 mg (50)	0,7 mg (50)
Niacina	30,1 mg (50)	9 mg (50)
Vitamina B6	1,6 µg (50)	0,5 µg (50)
Ácido fólico	193 µg (50)	58 µg (50)
Vitamina B12	1,6 µg (50)	0,5 µg (50)
MINERAIS		
Ferro	11,6 mg (83)	3,5 mg (25)
Fósforo	3,5 mg (25)	1,1 mg (8)
Peso líquido: 375 g		

Observações: * Valor energético: 1 kcal = 4,184 kJ. Os valores são arredondados para cima ou para baixo de acordo com as regras de arredondamento. Os valores são arredondados para cima ou para baixo de acordo com as regras de arredondamento.

RÓTULOS

Bolachas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Por 100g	Por 100g (100g)	Por 100g (100g)
VALOR	2193kJ / 525kcal	538kJ / 128kcal	4,4 / 105kcal
ENERGÉTICO	2193kJ	538kJ	4,4
PROTEÍNAS	5,3g	1,3g	2,8
HIDRATOS DE CARBONO	68,5g	16,9g	6,1
ÁCIDOS GORDOS	26,8g	6,7g	2,4
ÁZÚCAR	22,3g	5,6g	2,0
DOÇAS E SUBSTITUTOS	15,5g	3,9g	1,4
FIBRA ALIMENTAR	2,5g	0,6g	0,2
SÓDIO (NaCl)	8,3mg (0,16g)	2,1mg (0,05g)	0,1

INGREDIENTES: Amido de trigo, açúcar, gordura vegetal de glúteno, farinha de trigo, leite em pó, sal, sistema de suar de leite em pó, vitamina C, nicotina, ferro, vitamina B12, riboflavina (B2), tiamina (B1), ácido fólico, vitamina D e vitamina B6.

ATENÇÃO AO CONSOMIDOR: Contém glúten, leite, soja e nozes. Pode conter vestígios de amendoim e de frutos de casca dura.

VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS

- ❖ Peso
- ❖ Estatura
- ❖ Perímetro Abdominal
- ❖ Pregas Cutâneas

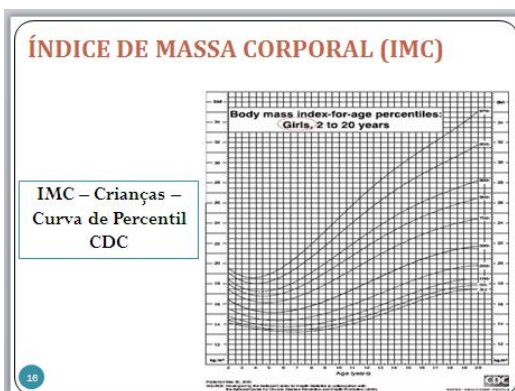
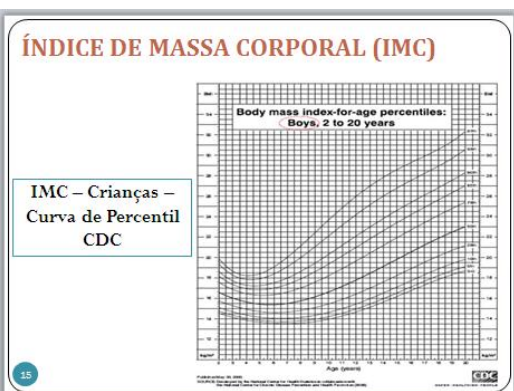
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

Crianças – Curvas de Percentis do CDC

Percentis	Classificação
≤ 5	Baixo peso
Entre 5 - 85	Peso normal
≥ 85	Excesso de Peso
Entre 85 - 95	Pré-obesidade
≥ 95	Obesidade



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

Adultos

IMC	Classificação
< 18,5	Magreza
18,5 - 25	Peso normal
≥ 25	Excesso de peso
25 - 30	Pré-obesidade
≥ 30	Obesidade
30 - 35	Obesidade grau 1
35 - 40	Obesidade grau 2
≥ 40	Obesidade grau 3

17

ATIVIDADE FÍSICA

A actividade física é, juntamente com uma alimentação saudável, a chave para ter saúde.



18

HÁBITOS ALIMENTARES

- Fast-food: São refeições rápidas, confeccionadas rapidamente e que podem ser ingeridas em poucos minutos, ou seja, Comida Rápida.



- Este tipo de comida tende a ser mais pobre em nutrientes.

19

HÁBITOS ALIMENTARES

- Nutrição no Fast-food

Em vez de:	Alimentos	Energia	Gordura	Sal
	Big Mac	495 Kcal	25g	2,3g
	Batatas Fritas Grandes	470 Kcal	23g	1,8g
	Coca-Cola (500ml)	220 Kcal	0g	0g
	Tarte de Maça	210 Kcal	11g	0,4g
	Total	1.395 Kcal	59g	5,5g

20

HÁBITOS ALIMENTARES

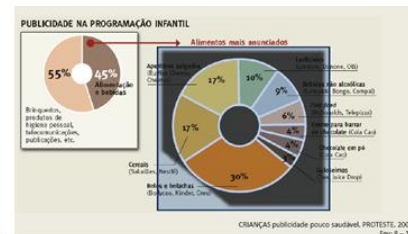
- Nutrição no Fast-food

Alimentos	Energia	Gordura	Sal	Tentar optar por:
Big Mac	495 Kcal	25g	2,3g	
Salada Caesar	310 Kcal	11g	3,0g	
Saco de Maça	52 Kcal	0g	0g	
Água	0 Kcal	0g	0g	
Total	857 Kcal	36g	5,3g	

21

HÁBITOS ALIMENTARES

- Media



22

HÁBITOS ALIMENTARES

- Recomendações Saudáveis

- Não comer no quarto ou em frente à televisão;
- Comer de 3 em 3 horas;
- Seguir as indicações da Roda dos Alimentos;
- Beber aproximadamente 1.5L/2L de água por dia;
- Começar o almoço e o jantar com um prato de sopa de legumes;

23

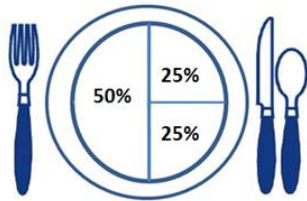
HÁBITOS ALIMENTARES

- Recomendações Saudáveis

- Dar preferência às carnes magras (peru, frango, coelho);
- Substituir os alimentos ricos em Hidratos de Carbono simples (ex. gomas, refrigerantes, bolachas, chocolates, etc.) por alimentos ricos em Hidratos de Carbono complexos (batata, arroz, massa, etc.);
- Aumentar a ingestão de Fibras para melhorar o trânsito intestinal e prevenir algumas doenças;
- Resistir ao marketing enganoso.

24

HÁBITOS ALIMENTARES



25

REALIDADE - OBESIDADE

• Mais de metade da população adulta portuguesa tem excesso de peso e 14,2% obesidade



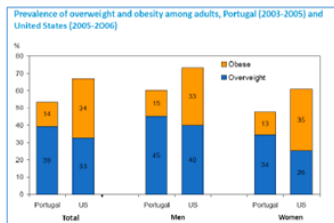
• A prevalência do excesso de peso em idades pré-escolar, escolar e adolescentes é de aproximadamente 30% e 10% obesidade



26

REALIDADE - OBESIDADE

Prevalência da Obesidade



27

BIBLIOGRAFIA

- FERNANDES, J.P.A. (2005). *Comportamento Alimentar - Estudo em Adolescentes de uma escola promotora de Saúde de Viseu - Mestrado.*
- Almeida MDV, Afonso CIP. *Princípios Básicos de Alimentação e Nutrição*. Universidade Aberta. Lisboa 2005.
- Teixeira, Pedro e Silva, Marlene; *Repensar o peso - Princípios e Métodos Testados para Controlar o seu Peso*; Editora LIDEL; Março 2009
- Teixeira, Pedro; Sardinha, Luis Betten court; Barata, J. L. Themudo; Editora LIDEL; Setembro 2008
- Mahan, L. Kathleen; Escott-Stump, Sylvia; Krause; *Alimentos, Nutrição & Dietoterapia*; Editora Roca.

28

BIBLIOGRAFIA

- <http://www.portaldasauade.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/actividade+fisica/beneficios+actividade.htm>
- <http://www.mcdonalds.pt/#/all-products/product-sunday/>
- <http://mitos-alimentares.blogspot.com/>
- <http://www.nobre.pt/633/mitos-alimentares.htm>
- <http://www.speo-obesidade.pt/CDA/HPhomepage.aspx>

29

ANEXO 13

Universidade Atlântica Oeiras **Atividade Prática**

“Quantidade de açúcar presente nos REFRIGERANTES...”



Catarina Cunha | Bruno Gregório | Érica Dorozina

“QUANTIDADE DE AÇÚCAR PRESENTE NOS REFRIGERANTES...”


1 Pacote de Açúcar

↓

7/8 g de açúcar




“QUANTIDADE DE AÇÚCAR PRESENTE NOS REFRIGERANTES...”



4 Pacotes de Açúcar

330 ml

“QUANTIDADE DE AÇÚCAR PRESENTE NOS REFRIGERANTES...”



3 Pacotes de Açúcar

330 ml

“QUANTIDADE DE AÇÚCAR PRESENTE NOS REFRIGERANTES...”



6 Pacotes de Açúcar

330 ml

“QUANTIDADE DE AÇÚCAR PRESENTE NOS REFRIGERANTES...”




5 Pacotes de Açúcar

330 ml

“QUANTIDADE DE AÇÚCAR PRESENTE NOS REFRIGERANTES...”

E se agora juntarmos todos estes pacotes de açúcar numa garrafa de 1.5L?



“QUANTIDADE DE AÇÚCAR PRESENTE NOS REFRIGERANTES...”



Beberiam???

“QUANTIDADE DE AÇÚCAR PRESENTE NOS REFRIGERANTES...”

Prefiram:

- ÁGUA (a melhor opção!)
- Sumos de fruta naturais sem adição de açúcar
- Sumos 100% fruta - Leiam atentamente o rótulo
- Batidos de fruta

ANEXO 14

	Check-List Higié-Sanitária							
	Serviço de Confeção Local/Transportada e Distribuição de Refeições							
IDENTIFICAÇÃO DO ESTABELECIMENTO DE ENSINO								
Nome do Estabelecimento/Designação Social:								
Morada:								
Código-Postal: ____ - ____								
Agrupamento:								
Pessoa de Contacto Estabelecimento:								
Pessoa de Contacto Concessionária:								
Data de Controlo: ____/____/____ Hora: ____:____ Preenchido Por:								
I- INSTALAÇÕES FÍSICAS E AMBIENTE					P	S	N	NA
Construção e Concepção - Permite higienização__conservação__ evita fluxo mecânico de ar zonas contaminadas para as limpas __ lay-out fluxo zona limpa-zona suja__ controlo qualidade do ar e da ventilação__					5			
Instalações - Limpas__ conservadas__ bem iluminadas__ sistema exaustão eficiente__ temperatura ambiente adequada__					5			
Espaço de Trabalho - Áreas fisicamente separadas__ espaço adequado para a circulação de materiais de apoio__ permite operações com higiene__					3			
Instalações Sanitárias - Separadas por sexo__ n.º suficiente__ autoclismo de comando não manual__ torneiracomando não anual__ torneiras com água quente e fria__ sem contacto directo com os locais de manipulação de alimentos__ ventilação adequada (natural ou artificial)__					7			
Vestiários - separados por sexo__ dotados de chuveiro__ dotados de lavatórios__ limpos__ organizados__ dimensão adequada ao n.º de funcionários__ cacifos individuais__					7			
Pavimento - Material adequado__ limpo__ bom estado de conservação__ escoamento adequado__ anti-derrapante__					5			
Paredes - Material adequado__ facilmente lavável até 1,5 m de altura__ limpas__ bem conservadas__ cantos arredondados__					5			
Tectos - Material adequado__ evita a propagação do fogo__ limpo__ bem conservado__ evita desprendimento partículas__ protecção das lâmpadas__					6			
Janelas - Material adequado__ limpas__ conservadas__ dotadas de redes mosquiteiras__					4			
Portas -Material adequado__ limpas__ conservadas__ as de acesso ao exterior fechadas ou com cortina de ar ou tela__					4			
Lava-Mãos - Em todas ou nas principais áreas de manipulação__ procedimento de lavagem especificado__ dotado de água quente e fria__ desinfectante__ dispositivo de secagem adequado__					5			
Água - Potável em todos os pontos__ potável para tratamento térmico__ se não potável está identificado__ tratamento de águas residuais__ sistemas ou controlos para redução de desperdício de					5			
Gelo - De água potável__ não contaminado durante manipulação__					2			
Lixo ou Resíduo Alimentar (RA) - Em caixotes com tampa e saco plástico accionamento não manual__ limpos e bem conservados__ caixote próprio e de fácil higienização__ adequada remoção e eliminação do R.A__ local para recolha mantido limpo e livre de animais e pragas__ local refrigerado__					6			
TOTAL					69			
II- MANIPULADORES DE ALIMENTOS					P	S	N	NA
Vestuário/Calçado - ergonómico__ adequado__ completo__ limpo__ bem conservado__ uso exclusivo áreas de laboração__					6			
Ausência de - Adornos__ maquilhagem__ unhas compridas__ unhas com verniz__ unhas sujas__ lesões cutâneas__ lesões desprotegidas__					7			
Formação - Formação e/ou instrução adequada para desempenho das funções__ supervisão constante por pessoa com formação adequada__ formação básica__ formação periódica__ formação complementar__					5			
Saúde e HST - Existem programas de Medicina, Saúde e Segurança no Trabalho__ manipuladores de alimentos em bom estado de saúde aparente__ existem EPI'S__ EPI'S usados adequadamente__ EPI'S usados sempre que necessário__					5			
Lavagem das Mãos - Frequência__ necessidade__ durante tempo certo__ com o produto adequado__					4			
Hábitos Higiênicos - Comportamento e/ou procedimento seguro__ uso correcto luvas descartáveis__					2			
TOTAL					29			

III - EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS (EU)	P	S	N	NA
Superfícies (contacto c/ Alimentos) - Material adequado ___ conservadas ___ higienizadas ___	3			
Equipamentos- Conservação ___ manutenção ___ limpeza ___ disposição a facilitar o fluxo da confecção ___ dispositivos de controlo automáticos ___ evitam contaminação dos alimentos ___ câmpula exaustora onde necessário ___ boas práticas de higiene ___ permitem controlo e monitorização de temperatura ___	9			
Utensílios e Recipientes - Limpos ___ bem conservados ___ material adequado ___ separados e identificados por áreas ___	4			
Procedimentos - Higienização após o contacto cru-cozinhado ___ higienização frequente durante o turno de trabalho ___ específico de cada zona e tarefa ___	3			
TOTAL	19			

IV- RECEPÇÃO E ARMAZENAMENTO	P	S	N	NA
Recepção - Presença de responsável ___ no horário pré-definido ___ registo recepção ___ verificação de produtos ___ verificação de quantidade ___ verificação de temperatura ___ verificação embalagens integras ___ veículo de transporte ___ prazo de validade ___ pré-lavagem hortícolas quando necessário ___ rastreabilidade ___	11			
Despensa Diária (Temp. ambiente) - Ventilação ___ ausência de humidade ___ iluminação ___ empilhamento ___ afastamento da parede ___ alimentos colocados em estrados e/ou prateleiras ___ sem embalagens amassadas ou rasgadas ___ rótulos ___ prazo de validade ___ FIFO ou FEFO ___ bom estado de conservação ___ limpeza ___ separação e identificação de produto Não-Conforme ___ agrupamento por género ___ substâncias perigosas ou não comestíveis rotuladas e separadas ___ evita acesso a pragas ___ reduz a deterioração do alimento ___ ausência de alimentos em contacto com o pavimento ___	18			
Armazenagem em Frio - Equipamentos de frio distintos para alimentos ___ à temperatura adequada ___ controlo e registo das temperaturas ___ alarme de alterações de temperatura ___ alimentos bem acondicionados ___ com rotulagem visível ___ separação e identificação de produto não conforme ___	7			
Equipamentos de Refrigeração, Congelação e de Manutenção de Congelados - Conservação ___ manutenção periódica ___ limpeza adequada ___ capacidade adequada ao volume de alimentos ___ com dispositivo para verificar ou registar a temperatura ___ registo electrónico/manual ___ sistema de abertura interna ___ iluminação adequada ___	8			
Descongelação - Correcta refrigeração ___ líquidos da descongelação drenados ___ legumes directamente para cocção ___ realizado sempre que necessário antes da cocção ___ congelados não usados no momento mantidos a -18º C ___ descongelados não recongelados ___ embalagem de alimentos com peso < 2,5 Kg ___ descongelados mantidos sob refrigeração ___	8			
TOTAL	52			

V- PREPARAÇÃO, CONFECÇÃO, COPA E DISTRIBUIÇÃO	P	S	N	NA
Alimentos Crús - Bem separados de alimentos cozidos ou pré-cozidos ___ manipulados por pessoas diferentes ___ hortícolas e frutícolas crus são higienizados ___ se necessário monitorizada a temperatura ___	4			
Fritura - fritadeira com termóstato funcionante ___ temperatura ≤ 180º C ___ óleo filtrado antes de uso ___ verificação contínua das características sensoriais ___ recolha de amostra para verificação de compostos polares ___ total troca caso haja alteração do óleo ___	6			
Confecção - garantidas temperaturas seguras (≥75º C) no centro geométrico ___ utilização de ovos pasteurizados em preparações que assim o exijam ___ procedimentos seguros em carnes e ovos mal passados ___	3			
Pós-Confecção - curto intervalo até consumo ___ alimentos não servidos são imediatamente refrigerados ___ manutenção adequada da temperatura do alimento ___ controlo de temperatura ___	4			
Sala de Refeições - Equipamentos, mobiliário e pavimentos higienizados ___ reposição em recipientes limpos ___ recipientes com tampa ___ alimentos frios a T > 0º C < 5º C ___ alimentos quentes mantidos a T ≥ 65º C ___ controlos de temperatura ___	6			
Refrigeração/Manutenção de Congelados/Congelação - Refrigeração imediata de alimentos a servir numa refeição posterior ___ refrigeração a T > 0º C e ≤ 5º C ___ monitorização adequada de refrigeração ___ monitorização adequada de congelação ___ efectuada congelação rápida ___ conservação de congelados ≤ -18º C ___ utilização de células de arrefecimento rápido ___	7			
Alimentos Transportados - Carros fechados ___ temperatura > 60º C para quentes ___ protegidos em recipientes fechados ___ com temperatura de 4º C ou máx. até 7º C durante o transporte para frios ___ alimentos congelados com temperatura < -18º C ___ tolerância até -12º C durante o transporte ___	5			
Regeneração/Aquecimento- Atinge temperatura min. 75º C no centro geotérmico ___ uso de aquecimento adequado para esse fim ___ distribuído num curto espaço de tempo ___	3			
Área de Limpeza e Armazenamento - Instalações adequadas ___ higienizadas ___ armazenagem correcta dos utensílios e equipamentos ___ material resistente à corrosão ___ de fácil limpeza ___ dotado de água quente e fria ___ com equipamentos de limpeza (máquinas de lavagem) ___	7			
Lavagem de Louça Fina - Área limpa ___ bem conservada ___ circuito adequado ___ eficiente ___ produtos de higienização adequados ___ produtos utilizados devidamente ___ água quente e sob pressão ___ pré-lavagem adequada ___ lavagem mecânica ___ escoamento ou secagem adequados ___ armazenamento adequado de louça ___	11			

Lavagem de Louça Grossa - Área limpa__ bem conservada__ circuito adequado__ produtos de higienização adequados__ produtos usados devidamente__ lavagem mecânica__ escoamento ou secagem adequados__ armazenamento adequado de louça__ presença de 2 cubas em caso de lavagem manual__	9			
Higienização - Produtos adequados__ procedimentos adequados__ sinalética__ evita o contacto de produtos químicos com os alimentos__	4			
TOTAL	69			

VI- CONTROLO DE QUALIDADE	P	S	N	NA
Implementação de Procedimentos e Sistemas - Cumprimento dos requisitos de higiene__ código de boas práticas__ código de procedimentos__ pré-requisitos do HACCP__ sistema baseado nos princípios do HACCP__ pré-requisitos e qualificação de fornecedores__ caderno de encargos__ controlo do produto Não-Conforme__ sinalética diversa bem afixada__	9			
Rastreabilidade - Identificação e qualificação dos fornecedores__ controlo de desperdícios de alimentos__	2			
Documentos e Registos - Programa de higiene, Saúde e Segurança no Trabalho__ Visitas de Medicina no trabalho__ programa de formação__ programa de controlo de pragas__ temperaturas__ rastreabilidade__ não conformidade__ código de boas práticas__ código de fabrico__ fichas técnicas de produtos de higienização__ fichas técnicas de refeições__	11			
Programa de Controlo de Pragas - Registo__ mapa (plano de desinfestação)__ empresa específica__ desratização e desbaratização periódicas__ ausência de vestígios de pragas__ insectocaçadores__ redes mosquiteiras nas janelas__	5			
Plano de Higienização - Procedimentos para lavagem e desinfecção__ definição das zonas a serem limpas__ equipamentos__ materiais e procedimentos adequados__ responsáveis pelos processos e áreas__	5			
Visitantes - Todos recebem vestuário adequado__ cumprem as regras da cozinha__	2			
Identificação dos Alimentos- Etiquetas__ data de produção__ tipo de alimento__ nome do estabelecimento__ n.º lote__ peso__ data de validade__ data de validade após manipulação__	8			
Registo e Análise microbiológica - Pontos críticos__ alimentos__ superfície__ manipuladores__ equipamento__ utensílios__	6			
Amostra - Recolhido diariamente__ todos os pratos__ armazenada sob refrigeração/congelação__ conservada no mín. 3 dias após consumo de todo o lote__ quantidade mínima de 150 g__ recipiente estéril__ procedimento de recolha correcto__ momento de recolha correcto__	8			
TOTAL	56			

P - Número total de item; S - Sim; N- Não; NA- Não Aplicável; EPI - equipamento de protecção individual; FIFO - First in first out; FEFO - first expire first out; HST - higiene e segurança no trabalho

Classificação = (N.º Total de Não assinalados ÷ N.º de Item preenchidos) x 100				
Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	Mau
0 a 10 %	11 a 25%	26 a 50 %	51 a 75 %	76 a 100 %

ANEXO 15



PROPOSTA DE ATIVIDADES

MUN-SI

OEIRAS_2012

Ana Rito, Ana Lúcia Silva, Érica Doroana, Catarina Cunha
Universidade Atlântica, Oeiras
Instituto Nacional de Saúde, Dr. Ricardo Jorge, Lisboa

Promoção da saúde

Atividades/ Ações

- ☉ Promover uma alimentação completa, variada e equilibrada;
- ☉ Aumentar o consumo infantil de fruta, água e hortícolas;
- ☉ Envolver o município na promoção de um estilo de vida mais saudável.

ÂMBITO DAS ATIVIDADES MUNSI OEIRAS_2012

- As ações de promoção da saúde têm por base políticas do governo e atuam a diferentes níveis, utilizando a competência da **autarquia para as empreender**.
- As ações devem ser desenvolvidas utilizando ferramentas como a legislação, criação de parcerias e envolvimento do setor privado e da **sociedade civil**

MUN-SI



PLANO DE ATIVIDADES

OEIRAS_2012	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Apresentação do Programa	X										
Website Muni		X									
Manutenção e atualização de conteúdos no website						X					
Formação aos professores de 2º ciclo de Ensino Básico			X		X			X			
TEMÁTICAS 2012: (Fruta (1), Água (2) e Hortícolas)		X	X		X	X		X	X	X	
(1)			(1)								
(2)											
(3)											
Cominheira em Família MUNSI								X			
Avaliação da oferta alimentar das escolas do 2º ciclo do EB do município de Oeiras									X		
O MUNSI nos media						X					
Produção do relatório de atividades MUNSI 2012						X					

OEIRAS_2012

OEIRAS_2012	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
TEMÁTICAS 2012: (Fruta (1), Água (2) e Hortícolas)		X	X		X	X		X	X	X	
(1)			(1)								
(2)											
(3)											

(1) FRUTA Aumentar o consumo e variedade de frutas
Aumentar o conhecimento deste tema

(2) ÁGUA Aumentar o consumo de água
Atingir as recomendações nacionais
Fomentar a preservação dos ecossistemas e qualidade da água

(3) HORTÍCOLAS Aumentar o consumo e variedade de hortícolas
Promover a sua importância dos hortícolas

Atividades – (1) FRUTA


Visita ao Mercado

Jogo de Cartas

Visualização de DVD

"Fruta Crocante"

Escolher 5 peças de fruta/vegetais ao dia



Atividades – (1) FRUTA


VISITA AO MERCADO

1. Observar, experimentar e provar os produtos – percepção de diferentes variedades, **cores, cheiros, texturas e sabores**;
2. Oferta de **uma refeição à base de vegetais, frutas frescas** e sumos naturais, e sanduíche;
3. Entrega de um **saco com informações para a família** com recomendações para a alimentação.

Fonte: www.fruita.pt

Atividades – (1) FRUTA

JOGO DE CARTAS



✓ Cada criança tem várias cartas (cada uma com um alimento), com uma bolinha verde ou vermelha consoante o tipo de alimento:

- Calorias "vazias", açúcares simples, gordura e sal
- Proteína, Fibra, vitaminas e minerais

✓ Cada carta contém uma curiosidade/ recomendação saudável

Fonte: www.teagpuh.org.uk/

Atividades – (1) FRUTA

Como se joga – JOGO DE CARTAS

OBJETIVO - ganhar as cartas todas;

1. Cada criança lê a sua carta, primeiro relativamente a um item e quem tiver o valor maior ou menor consoante o caso, recolhe as cartas;
2. Os cartões são à base de escolhas alimentares populares em idade escolar e alternativas saudáveis – percepção entre saudável e não saudável

Fonte: www.teagpuh.org.uk/

Atividades – (1) FRUTA

VISUALIZAÇÃO DE DVD




2 FASES:

- Visualização de dvd's (desenhos animados que salvam o mundo da privação do consumo de frutas)
- Escola apoia o aumento do consumo de fruta e legumes, através de gráficos na parede da sala de aula, certificados e outras recompensas

Fonte: www.bassettm.com.au

Atividades – (1) FRUTA

"Fruta Crocante"



✓ Expor recomendações da fruta nas escolas;
 ✓ Incluir uma peça de fruta no lanche para a escola;
 ✓ Intervalos predefinidos para encorajar o consumo da peça de fruta;
 ✓ Recompensa (ex. autocolante) quando inclusão/ consumo de peça de fruta ao lanche.

Fonte: www.bassettm.com.au

Atividades – (1) FRUTA


"Escolher 5 peças de fruta + vegetais ao dia"

✓ Incentivar a família (palestras, campanhas de ação, sessões de esclarecimento) a incluir e disponibilizar frutas às crianças em substituição dos snacks de elevada densidade energética;

✓ Incentivar as crianças a experimentar novas frutas e sazonais em vez dos lanches densamente energéticos, e novas receitas que incluam frutas e legumes.

Fonte: Pearson, N. et al. (2008)

Atividades – (2) ÁGUA



Máquinas de Venda Automática

"Crianças Frescas"

Sessões Educativas

Visita às ribeiras

Aulas de BodyBoard e Surf


Workshop sobre a água com figuras públicas

Fonte: www.bassettm.com.au

Atividades – (2) ÁGUA

MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA


✓ Substituir produtos açucarados e salgados por: água, fruta natural, sumos 100% fruta, vegetais, leite simples ou aromatizado;
 ✓ Água grátis.



Fonte: Anshel, J. Patel et al (2008) - Promoting chronic disease

Atividades - (2) ÁGUA

SESSÕES EDUCATIVAS




☺ Benefícios da água da torneira (para família e educadores - professores e auxiliares);
 ☺ Intervenções em sala de aula pelos professores, com duração de 45 minutos, sobre necessidades hídricas e ciclo na natureza;
 ☺ Ações "Beber água é 100% fixe!" (auxiliares, docentes, alunos)

Fonte: Anshel, J. Patel et al (2008) - Promoting chronic disease; Câmara Municipal de Oeiras; Fátima Nogueira et al. (2008) Pediatr

SESSÕES EDUCATIVAS

Todas as sessões podem ser apoiadas pelo Manual de Nutrição Infantil





COM A REVISÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO 

Atividades – (2) ÁGUA

“CRIANÇAS FRESCAS”

- ✓ Distribuição de garrafas de água reutilizáveis;
- ✓ Disponibilizar em sala de aula garrafas de água;




Fonte: <http://www.freshfruits.com.au/>

Atividades – (2) ÁGUA

Visita às ribeiras (Concelho de Oeiras)

- ✓ Crianças visitam as ribeiras do Concelho com o objetivo de fomentar a preservação dos ecossistemas e qualidade da água




Fonte: www.cm-oeiras.pt

Atividades – (2) ÁGUA

Aulas de Bodyboard e Surf

- ✓ Prática de Surf e Bodyboard para incentivar a atividade física e contacto com a água;
- ✓ Distribuição de garrafas de água no final das aulas

(Iniciativa da SMAS de Oeiras e Amadora)



Fonte: <http://www.escoladepea.com/>


Atividades – (2) ÁGUA

WORKSHOP ACOMPANHADO POR FIGURAS PÚBLICAS

- ✓ Dias temáticos (Dia Mundial da Água) – workshop sobre a água com a presença de figuras públicas

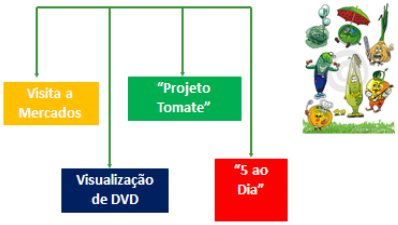
Figuras públicas – ídolos dos mais pequenos → Maior impacto

(Iniciativa da SMAS de Oeiras e Amadora)



Fonte: <http://www.escoladepea.com/>

Atividades – (3) HORTÍCOLAS




Fonte: <http://www.escoladepea.com/>

Atividades – (3) HORTÍCOLAS

VISITA AO MERCADO (Concelho de Oeiras)

- ✓ Observar, experimentar e provar os produtos – percepção de diferentes variedades, cores, cheiros, texturas e sabores;
- ✓ Oferta de uma refeição à base de vegetais, frutas frescas e sumos naturais, e uma sanduíche;
- ✓ Entrega de um saco com informações para a família com recomendações para a alimentação.



Fonte: www.fedp.pt

Atividades – (3) HORTÍCOLAS

VISUALIZAÇÃO DE DVD'S

Visualização de dvd's (desenhos animados que salvam o mundo da privação do consumo de hortícolas)

2 FASES:

- Escola apoia o aumento do consumo de fruta e legumes, através de gráficos na parede da sala de aula, certificados e outras recompensas



Fonte: <http://www.fespedes.pt/>

Atividades – (3) HORTÍCOLAS

“PROJETO TOMATE”

→ Crianças mais expostas a vegetais
MAIOR consumo de hortícolas

- ✓ Workshop de cozinha com as crianças
- ✓ Provas de degustação
- ✓ Sessões de esclarecimento sobre a importância dos hortícolas

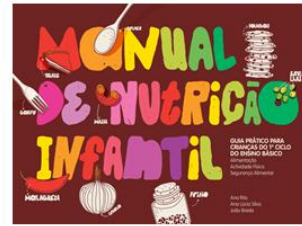


Fonte: (López, 2012) - B1/C HORTÍCOLAS - 2012

25

SESSÕES DE ESCLARECIMENTO

→ Todas as sessões podem ser apoiadas pelo Manual de Nutrição Infantil



COM A REVISÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

Atividades – (3) HORTÍCOLAS

“5 AO DIA”

- ✓ Visita a uma reserva agrícola (Ex: MARL);
- ✓ Formação sobre frutas e legumes;
- ✓ Plantação de uma Horta pedagógica na escola/urbana;



Fonte: www.5aoDia.gov.br

27

ANEXO 16

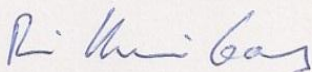
CERTIFICADO

O Centro E.PAP - Ensino Profissional, Avançado e Pós-graduado entidade Formadora com protocolo de colaboração educacional e científica com a ESTAL - Escola Superior de Tecnologias e Artes de Lisboa, estabelecimento de Ensino Superior reconhecido pela Portaria n.º920/90 de 29 de Setembro e pelo Aviso n.º 16012/2000 de 30 de Outubro da Secretaria do Ensino Superior. D.R. n.º 266, 2ª Série, instituído pelo Instituto Leonardo da Vinci, NIPC 504 232 410, para validação de créditos educativos (ECTS), certifica que **Catarina Santos Cunha** portador(a) do Bilhete de Identidade n.º 13504886, frequentou a acção de formação **Nutrição Desportiva**, realizada nos dias 22 e 29 de Outubro de 2011, com uma carga horária total de 27 horas, sendo 16 horas-aula de contacto prático, com atribuição de 1 ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System), certificado pela Escola Superior de Tecnologias e Artes de Lisboa.

Este certificado tem como anexo o conteúdo programático da formação.

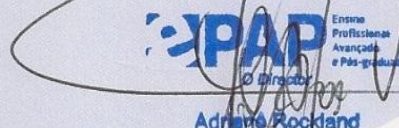
Lisboa, 29 de Outubro de 2011.

O Formador



Rui Hernâni Gomes

A Direcção



Ensejo
Profissional
Avançado
e Pós-graduado

O Director
Adriano Rockland

estal

ESCOLA SUPERIOR
DE TECNOLOGIAS E ARTES DE LISBOA

Estabelecimento de Ensino Superior reconhecido pela Portaria n.º920/90 de 29 de Setembro e pelo Aviso n.º 16012/2000 de 30 de Outubro da Secretaria do Ensino Superior. D.R. n.º 266, 2ª Série, instituído pelo Instituto Leonardo da Vinci, NIPC 504 232 410

ANEXO 17



CERTIFICADO

A Universidade Atlântica certifica que:

Catarina Cunha

participou nas actividades desenvolvidas pelo departamento de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica no stand da Universidade Atlântica durante a edição de 2012 da Futurália, que decorreu de dia 14 a 17 de Março.

Barcarena, 20 de Abril de 2012



Dr. Pedro Ferraz

Director de Marketing e Comunicação da Universidade Atlântica

ANEXO 18

IV CONGRESSO PORTUGUÊS DE ALIMENTAÇÃO E AUTARQUIAS

19-20 DE MARÇO DE 2012
SERVIÇOS SOCIAIS DA CML - LISBOA



Declara-se que Caterina Santos Cunha
participou no IV Congresso Português de Alimentação e Autarquias,
promovido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação
da Universidade do Porto, pela Direção Geral da Saúde e pela Câmara
Municipal de Lisboa, nos dias 19 e 20 de março, nos Serviços Sociais
da Câmara Municipal de Lisboa.

P'la Organização Associação



ANEXO 19



Certificado

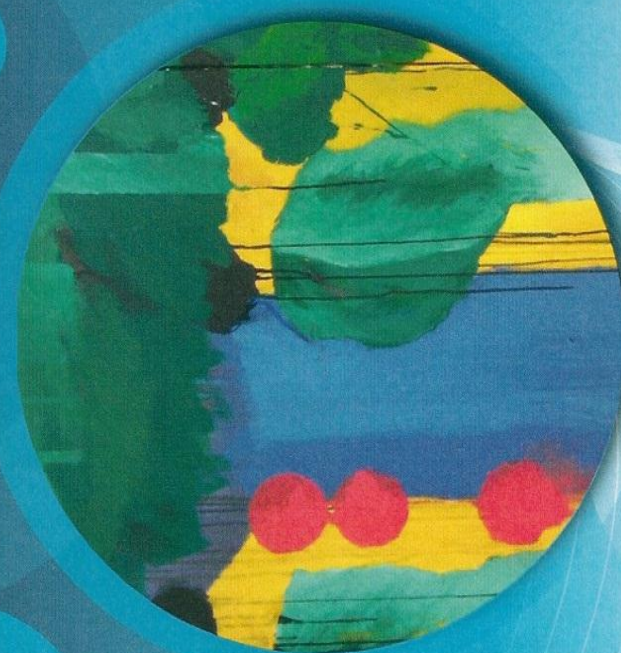
Certifica-se que Catarina Cunha,
participou no Workshop "Cenas Deliciosas" do I ENEN promovido pela
Associação Nacional de Estudantes de Nutrição, realizado no dia 24 de
Março de 2012





Presidente da ANEN
(Sara Lopes)

ANEXO 20



VI JORNADAS A ENDOCRINOLOGIA E A MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Certifica-se que o (a) Exmo(a). Sr (a). Dr(a).

Catarina Santos Cunha

participou nas VI JORNADAS **A ENDOCRINOLOGIA E A MEDICINA GERAL E FAMILIAR** organizadas pelo serviço de Endocrinologia do Hospital de Santa Maria nos dias 19, 20 e 21 de Abril de 2012, no VIP Grand Lisboa Hotel - Lisboa.

Isabel do Carmo

COLABORAÇÃO

MerckSerono
Living science, transforming lives

A DIRECTORA

Profª. Doutora Isabel do Carmo

ANEXO 21

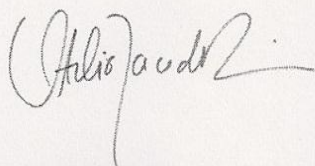
DECLARAÇÃO

A Comissão Fulbright, criada em 1960 por Acordo assinado entre o Governo dos Estados Unidos da América e o Governo de Portugal para administrar neste país o programa de intercâmbio cultural Fulbright, declara que

Catarina Santos Cunha

esteve presente no Auditório 2 da Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa, para assistir à **Conferência Fulbright Brainstorms 2012 sobre Obesidade Infantil: A Epidemia do Século XXI** nos dias 3 e 4 de Maio de 2012.

Lisboa, 4 de Maio de 2012



Otília Macedo Reis
Directora Executiva
Comissão Fulbright

ANEXO 22



SINTRA
CENTRO DE EDUCAÇÃO

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition



DECLARAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO

Declara-se que Catarina Santos Cuoba participou no SIMPÓSIO DE DESNUTRIÇÃO E DOENÇAS DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR organizado pelo ACES VIII Sintra/Mafra-UCC Pêro Pinheiro/Sintra e UCC Mafra, realizado na PALÁCIO DE VALENÇAS, na Vila de Sintra, no dia 4 de Maio de 2012.

Sintra, 4 de Maio de 2012

Director do ACES VIII Sintra/Mafra

(Dr. Joaquim Martins)

Organização

(Nutricionista Dra. Rita Roldão)

(Nutricionista Dra. Noélia Arruda)

ANEXO 23

II SEMANA DA NUTRIÇÃO

Certifica-se que:

Catarina Santos Cunha

participou na II Semana da Nutrição, realizada no Auditório 1 da Universidade Atlântica, nos dias 5, 7 e 8 de Maio.

A. Rito

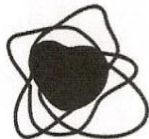
Professora Doutora Ana Rito

Coordenadora da Licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica

ANEXO 24

CEidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



Oeiras
Marca o ritmo

Ciclo de Cursos de Actualização Profissional

Curso de "Consulta de Obesidade Infantil"

22 e 23 de Junho 2012

CERTIFICAMOS QUE

CATALINA CUNHA

participou no Curso de "Consulta de Obesidade Infantil" realizado em
22 e 23 de Junho de 2012 em Oeiras

Oeiras, 23 de Junho de 2012

pel' João Breda
O Coordenador/Formador

ANEXO 25



SOCIEDADE PORTUGUESA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE



16º CONGRESSO PORTUGUÊS DE OBESIDADE

Certificado

Certifica-se que o Poster,

P 47 - Relação entre os hábitos de sono e a obesidade infantil – Projeto MUN-SI,
da autoria de,

Catarina Santos Cunha, Ana Lúcia Silva, Ana Rito,

foi apresentada neste congresso, realizado em Lisboa, no Hotel Olisippo Oriente, de 9 a 11 de Novembro de 2012.

Prof. Doutor Davide Carvalho
Presidente da SPEO

Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade