



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Volume I

Elaborado por Cláudia Parreira

Aluno nº 200992029

Orientador: Professora Mestre Ana Lúcia Silva

Barcarena

Novembro 2013

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Volume I

Elaborado por Cláudia Parreira

Aluno nº 200992029

Orientador: Professora Mestre Ana Lúcia Silva

Barcarena

Novembro 2013

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

A vida é feita de desafios, assumir e ultrapassar este foi possível essencialmente por mérito meu, mas também pelas pessoas que me rodeiam.

Um agradecimento especial aos meus familiares e amigos por todo o apoio, carinho e amizade com que me brindaram neste percurso e a todas as pessoas que contribuíram directa ou indirectamente para a concretização deste trabalho.

Aos meus pais por me terem ajudado a tornar a pessoa em que sou hoje. Sempre com a sua compreensão, amor, carinho que demonstraram ao longo da minha vida e pelos excelentes exemplos que sempre me deram.

A minha irmã, por me ter sempre apoiado ao longo de toda a minha vida, pelo seu carinho e por estar sempre presente em todos os momentos

Ao meu namorado, que foi, sem dúvida, uma ajuda fundamental. A quem retirei bastante tempo, mas que sempre mostrou absoluta compreensão e cooperação para o sucesso deste relatório. Obrigada pelas horas de conversa, pelos conselhos, pelas chamadas de atenção e pela força para continuar a lutar pelo que sempre desejei.

Gostaria de agradecer a ambos os meus orientadores de estágio, Professora Mestre Ana Lúcia Silva e à Dra. Marta Camilo pela confiança, apoio, disponibilidade, compreensão que tiveram comigo durante todo o estágio.

Índice

Agradecimentos	iii
Índice de figuras.....	vi
Lista de abreviaturas e siglas	viii
Introdução	1
Objectivos	2
1.1. Objectivo geral	2
1.2. Objectivos específicos	2
Descrição do local.....	4
2.1. Local e duração	8
2.2. Orientação	8
2.3. Co-orientação.....	8
Actividades desenvolvidas.....	9
3.1. Câmara Municipal de Oeiras	9
3.2. Projecto Municípios e Saúde Infantil – MUNSI.....	11
3.3. Palestras educativas	19
3.4. Portal da educação	23
3.5. Visitas aos refeitórios.....	24
3.6. Programa Educativo – “Apetece-me”	26
3.7. Outras actividades.....	29
4. Conclusão.....	30
5. Bibliografia	31

Índice de figuras

Fig. 1 - Almoço de idosos	9
Fig. 2 - Festa do ambiente	11
Fig. 3 - Apresentação história da romã - EB1/JI Nossa Senhora do Vale.....	14
Fig. 4 - Apresentação da importância do consumo de fruta - EB1/JI Cesário Verde	15
Fig. 5 - Apresentação da importância de fruta - EB1 Visconde de Leceia	15
Fig. 6 - Apresentação da importância dos espinafres e do exercício físico - EB1 Luciana Seruca	16
Fig. 7- Apresentação da importância dos espinafres e do exercício físico – EB1 João Freitas Branco	17
Fig. 8 - Apresentação da importância dos morangos – EB1/JI Porto Salvo	17
Fig. 9 - III Formação de Professores- EB1/JI Porto Salvo.....	18
Fig. 10 - Palestra educativa - Ementa Saudável	19
Fig. 11 - Palestra educativa “Mitos Alimentares”	20
Fig. 12 - Palestra educativa “Mitos Alimentares”	20
Fig. 13 - Palestra Informativa - “Sugestões para um envelhecimento saudável”	20
Fig. 14 - Palestra educativa “Mitos alimentares” – EB1 Dr. Joaquim de Barros.....	21
Fig. 15 - Palestra educativa “Mitos alimentares” – ES/3 Professor José Augusto Lucas	21
Fig. 16 - Palestra educativa “Alimentação Saudável em crianças em idade escolar” – EB1/JI Porto Salvo	22
Fig. 17 - Palestra Informativa - “Sugestões para um envelhecimento saudável” - Centro Comunitário Alto da Loba.....	22
Fig. 18 - Palestra educativa “Mitos alimentares” – EB 2,3 Conde de Oeiras	22
Fig. 19 - Cozinha da EB1/JI Pedro Álvaro Cabra	244
Fig. 20 - Cozinha da EB1/JI Gomes Freire de Andrade.....	25

Fig. 21 - Refeitório da EB1/JI Porto Salvo	255
Fig. 22 - Cresce Moinho das Rolas	277
Fig. 23 - Santa Casa da Misericórdia de Oeiras.....	28
Fig. 24- Centro Paroquial de Oeiras - Infantário de Santo Amaro	288
Fig. 25 - Participação na Futurália.....	29

Lista de abreviaturas e siglas

CMO – Câmara Municipal de Oeiras

DA – Departamento do Ambiente

DASD - Departamento de Acção Social e Desporto

DASSJ – Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude

DD- Divisão de desporto

DE – Departamento de educação

DMDSC – Direcção Municipal de Desenvolvimento Social e Cultural

EB – Ensino Básico

ES – Escola Secundária

HACCP – Hazard analysis and critical control points

JI – Jardim de Infância

MUN-SI – Municípios e Saúde Infantil

UATLA – Universidade Atlântica

Introdução

O presente relatório descreve as actividades desenvolvidas no âmbito do estágio curricular I e II do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica (UATLA), decorrido na área de Nutrição Comunitária e Educação para a Saúde no âmbito de saúde pública realizado na Câmara Municipal de Oeiras (CMO) na Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude (DASSJ).

O nutricionista está capacitado para actuar visando à segurança alimentar e à atenção nutricional, em todas as áreas do conhecimento em que a alimentação e nutrição se apresentem fundamentais para a promoção, manutenção e recuperação da saúde e para a prevenção de doenças de indivíduos ou grupos populacionais. A sua actuação contribui para a melhoria da qualidade de vida e deve ser pautada em princípios éticos, com reflexões sobre a realidade económica, política, social e cultural do país

O nutricionista na área da nutrição comunitária poderá desempenhar inúmeras funções, entre as quais, planear recomendações alimentares para grupos de indivíduos, elaborar programas de alimentação e nutrição. Planificar, executar e avaliar acções de educação alimentar e nutricional, identificar grupos populacionais de risco nutricional, visando o planeamento de acções específicas, implementação e acompanhamento de auditorias de segurança alimentar e nutricional, promoção de programas e projectos de promoção e de educação alimentar e nutricional direccionados às diferentes faixas etárias na comunidade, desenvolvimento, planeamento e implementação de políticas nutricionais e alimentares, direccionadas a toda a população e elaboração de material didáctico para uso em programas de alimentação e nutrição.

Objectivos

1.1. Objectivo geral

O Estágio Profissionalizante tem como objectivo geral:

- Consolidar e aplicar conhecimentos e conceitos teóricos e práticos adquiridos no plano curricular da Licenciatura em Ciências da Nutrição através de capacidades e competências científicas adequadas ao exercício da futura profissão de nutricionista. Permitir o contacto com as diversas áreas de actuação de um nutricionista e exercer actividades e funções nas áreas específicas de Nutrição, Saúde Comunitária e Educação para a Saúde; Investigação em Ciências Básicas e Aplicadas.

1.2. Objectivos específicos

Os objectivos específicos definidos com enfoque no local de estágio foram:

- Adquirir experiência profissional, visando o desenvolvimento da autonomia necessária à realidade profissional de um nutricionista;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento da Instituição onde se realizou o Estágio Profissionalizante;
- Desenvolver competências de trabalho em equipas multidisciplinares e de integração em estruturas hierárquicas;
- Aquisição de conhecimentos sobre as áreas de intervenção Social, da Saúde e da Juventude, junto da DASSJ da CMO;
- Organizar, desenvolver e avaliar programas, projectos e eventos de promoção e educação para a saúde;
- Desenvolver actividades no âmbito do Programa Municípios e Saúde Infantil (MUN-SI) – Oeiras 2012/2013;
- Colaborar no *site* da CMO/Portal da Educação, no que respeita a elaboração de conteúdos;

- Visitar refeitórios escolares no âmbito das auditorias regulares em higiene e segurança alimentar, efectuadas pela autarquia e elaborar de propostas de ementas escolares.

Descrição do local

O Município de Oeiras orienta a sua acção 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/municípios. (Artigo 1.º do Despacho nº19354/2010 de 30 de Dezembro).

Segundo o Artigo 22º do Despacho nº19354/2010 de 30 de Dezembro, a Direcção Municipal de Desenvolvimento Social e Cultural (DMDSC) possui o objectivo de propor e colocar em prática as políticas municipais de desenvolvimento social e cultural. A DMDSC compreende três departamentos:

- a) Departamento de Acção Social e Desporto (DASD);
- b) Departamento de Património Histórico, Cultura e Bibliotecas;
- c) Departamento de Educação (DE).

O DASD pretende elaborar planos e executar projectos de intervenção nas áreas da acção social, saúde, emprego, formação profissional, juventude e desporto, promovendo o desenvolvimento social do Concelho (Artigo 75.º do Despacho nº19354/2010 de 30 de Dezembro).

Compete ao DASD:

- a) Elaborar o planeamento e a programação operacional da actividade municipal no domínio do desporto, juventude e acção social, assegurando o cumprimento das políticas e dos objectivos definidos;
- b) Assegurar a articulação, no âmbito da sua competência, com outros serviços nas tarefas de planeamento e construção dos equipamentos, desportivos e sociais, promovendo a coerência da intervenção municipal;
- c) Propor os termos e as modalidades de apoio a conceder a entidades ou instituições operando nas áreas de intervenção do departamento, numa perspectiva de maior eficiência, complementaridade e gestão racional de recursos;

- d) Promover e coordenar, nas suas áreas de actuação, as actividades e programas realizados em colaboração com outras instituições públicas ou privadas;
- e) Prosseguir os compromissos assumidos no âmbito da igualdade de género e do combate à violência doméstica, assegurando a representação do Município junto da administração central, através da figura dos Conselheiros para a Igualdade;
- f) Promover a responsabilidade social nas organizações do Concelho colaborando no incremento destas preocupações na gestão organizacional do Município.

A DASD compreende a seguinte divisão:

- a) DASSJ;
- b) Divisão de Desporto (DD).

A DASSJ tem como objectivo geral aplicar políticas e programas municipais nas áreas da acção social, saúde e juventude. Incube à DASSJ as áreas da intervenção social, da gestão de equipamentos sociais e da promoção da saúde (Artigo 76.º do Despacho nº19354/2010 de 30 de Dezembro):

- a) Planear e articular a intervenção social concelhia e a qualificação dos recursos para o desenvolvimento social do Concelho, assegurando a coordenação da Rede Social, o funcionamento do Conselho Local de Acção Social de Oeiras e a sustentabilidade das Comissões Sociais de Freguesia;
- b) Fomentar parcerias com as instituições particulares de solidariedade social e outros agentes sociais, assegurando, sempre que possível, apoio financeiro e logístico à sua actividade;
- c) Propor os termos e as modalidades de cooperação a desenvolver com entidades e organismos, zelando pelo cumprimento dos protocolos de colaboração estabelecidos;
- d) Propor e assegurar a participação em organismos e projectos nacionais e europeus, relacionados com as problemáticas sociais;

- e) Programar e desenvolver projectos de intervenção social visando os grupos mais vulneráveis, nomeadamente o das pessoas idosas em situação de isolamento social e o das pessoas sem-abrigo, e assegurar a intervenção adequada em situações de emergência social;
- f) Assegurar o funcionamento dos equipamentos sociais municipais de apoio à comunidade;
- g) Desenvolver e apoiar projectos que induzam o cidadão à adopção de estilos de vida saudáveis, numa perspectiva de melhoria da saúde, bem-estar e qualidade de vida, com especial incidência em segmentos especiais da população, nomeadamente pessoas idosas, jovens, cidadãos portadores de deficiência e populações carenciadas;
- h) Desenvolver programas e medidas de apoio à participação e integração da população imigrante e de promoção da interculturalidade e garantir o funcionamento da rede de Centros Locais de Apoio ao Imigrante;
- i) Desenvolver medidas de facilitação do acesso ao emprego e à qualificação profissional e assegurar o funcionamento da rede de Gabinetes de Inserção Profissional;
- j) Apoiar o desenvolvimento da rede de equipamentos sociais e de saúde concelhios, nomeadamente centros de saúde, centros de atendimento a toxicodependentes, unidades especializadas no atendimento a pessoas com deficiência física ou mental;
- k) Apoiar programas concelhios no âmbito dos cuidados de proximidade, nomeadamente, cuidados de saúde primários e cuidados continuados a idosos e dependentes;
- l) Promover e apoiar programas de prevenção dos comportamentos de risco e de promoção e educação para a saúde;
- m) Promover e apoiar iniciativas na área da saúde pública, nomeadamente ao nível da informação e educação para a saúde, despistagem e rastreio de doenças e prevenção de comportamentos de risco;
- n) Assegurar o funcionamento da Comissão Municipal de Saúde;

o) Assegurar a representação do Município na Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis e na Rede Europeia de Cidades Saudáveis;

p) Assegurar a representação do município na Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Oeiras e garantir o seu funcionamento regular;

q) Gerir o Banco Local de Voluntariado de Oeiras;

Ainda neste departamento, mais propriamente do Núcleo da Juventude tem como função a concretização das políticas de Juventude, concretamente:

a) Garantir a realização da política e dos objectivos municipais definidos para a área da juventude, em articulação com os serviços e as instituições vocacionadas para este fim;

b) Estudar, em permanência, a realidade juvenil do concelho;

c) Promover a participação juvenil, através do fomento do associativismo e do voluntariado;

d) Coordenar a rede de juventude, assegurando o funcionamento dos espaços municipais destinados aos jovens;

e) Apoiar e promover espaços de formação, informação e lazer para a juventude;

f) Colaborar na divulgação de informações e iniciativas no âmbito da orientação vocacional, formação profissional, atribuição de bolsas, oportunidades de emprego, saídas profissionais e inserção no mercado de trabalho;

g) Promover a educação não formal, através do fomento de actividades e acções de sensibilização conducentes a comportamentos e estilos de vida saudáveis;

h) Promover a cultura e a divulgação de novos valores artísticos, através do desenvolvimento de projectos de animação em áreas de interesse das camadas juvenis;

i) Organizar programas de animação sociocultural e de tempos livres;

j) Assegurar o funcionamento da Comissão Municipal de Juventude.

2.1. Local e duração

O estágio na DASSJ da CMO teve início a 8 de Outubro de 2012 e termo a 15 de Junho de 2013. Foram realizadas 486 horas de estágio (anexo 1), tanto na CMO como em locais de campo (escolas, refeitórios, centros de dia) onde também seriam desempenhadas funções no âmbito do decorrido estágio.

2.2. Orientação

O presente estágio, no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição, teve a Orientação da Professora Mestre Ana Lúcia Silva, docente na UATLA, como orientador interno.

2.3. Co-orientação

Na CMO, o estágio foi co-orientado pela Dra. Marta Camilo como orientador externo, Técnica Superior da DASSJ

Actividades desenvolvidas

3.1. Câmara Municipal de Oeiras

9 Outubro 2012: Leitura de documentos internos (carta social e perfil de saúde) com objectivo de adquirir conhecimentos da estrutura da CMO e dos projectos em crescimento.

14 Novembro 2012: Reunião com o departamento de ambiente (DA) com o objectivo de criar novas dinâmicas de comunicação a aplicar aos alunos do 1º, 2º e 3ºciclo do Conselho de Oeiras, aplicando palestras informativas sobre alimentação.

19 Novembro 2012: Reunião com a Dra. Noélia (DA), tendo como finalidade a transmissão dos resultados obtidos na primeira formação dada ao 6ºano.

20 Dezembro 2012: Almoço e baile de Natal para 900 idosos do Concelho, no dia 20 de Dezembro, das 12H00 às 17H00, no Complexo Desportivo Carlos Queiroz, em Outurela, freguesia de Carnaxide. No qual a nossa função foi de encaminhar os idosos, a deslocarem-se calmamente para os seus locais, de forma a aproveitarem a actividade.



Fig. 1 - Almoço de idosos

7 Janeiro 2013: Reunião com a Dra. Marta Camilo com o objectivo de discussão dos trabalhos a serem realizados no mês de Janeiro (palestras de alimentação saudável a serem dadas ao ensino secundário e a idosos).

19 Fevereiro 2013: Reunião com a Dra. Marta Camilo, com o objectivo de discutir quais as actividades a serem desenvolvidas durante o estágio profissionalizante II.

25 Fevereiro 2013: Reunião com a Dra. Marta Camilo e Margarida Siopa, tendo como finalidade de verificar o ponto de situação do programa MUNSI, das actividades a serem desenvolvidas no âmbito do programa MUNSI durante o mês de Fevereiro.

4 Março 2013: Restruturação da apresentação sobre mitos alimentares (anexo 2).

25 Março – 2 Abril 2013: Elaboração das actividades práticas a serem desenvolvidas na acção do "Dia do Pai", as actividades que ficaram planeadas fora o jogo do semáforo, a corrida de saco. Tal como a apresentação em power point a ser aplicada na acção do "*Dia do Pai*" (anexo 3).

3 Abril 2013: Reunião com a Dra. Marta Camilo e com a Professora Helena Gamboa Escola Básica/ Jardim de Infância (EB1/JI) Porto Salvo, com o objectivo de apresentar o tema a ser desenvolvido na acção "*Dia do Pai*".

8 Abril 2013: Reunião com a Dra. Marta Camilo, tendo como finalidade agendar as duas próximas formações aos professores do Programa MUNSI (29/04 e 08/06). Delinear a caminhada que irá ser realizada no mês de Junho. Discutir o tema que irá ser desenvolvido na "*Acção dos Idosos*". Elaboração de um flyer informativo da acção dos idosos.

15 Abril 2013: Reunião com a Dra. Marta Camilo, tendo como objectivo discutir as actividades a serem desenvolvidas na "Manhã MUNSI" de Junho.

13 Maio 2013: Reunião com Dra. Marta Camilo, Dra. Inês Morais, Dra. Irene e Professora Ana Lúcia Silva, a reunião teve como objectivo definir as actividades a serem desenvolvidas na Manhã MUN-SI, a qual vai realizar-se no dia 15 de Junho no Jardim dos Poetas em Oeiras no período da manhã. Tendo ficado definido que irá estar disponível um espaço de jogos tradicionais, um espaço para o grupo da água, um atelier do ambiente, um espaço de pintura de desenhos e um espaço onde será desenvolvido o jogo do semáforo (anexo 4) e o jogo dos pratos (anexo 5).

5 Junho 2013: Participação na "Festa do Ambiente", realizado no Jardim da Quinta de Santo António em Miraflores, um evento ao ar livre destinado à participação das escolas. Nesta iniciativa foram apresentadas canções ambientais e desfiles de trabalhos alusivos ao Ambiente e estiveram representadas 20 turmas de 14 escolas do município, num total de

490 participantes. Para além destas acções foram dinamizadas actividades lúdico-pedagógicas ambientais dinamizadas pelo município e por um conjunto de entidades parceiras a nível local e nacional nomeadamente, OEINERGE, SMAS de Oeiras e Amadora, SANEST, ABB, AMB3e, Missão Up - Galp Energia, Escola de Mar, CP Lisboa e Universidade Atlântica. Realizamos o jogo do semáforo (anexo 4) que tem como objectivo as crianças colocarem o alimento na cor respectiva, o semáforo verde é para consumir diariamente de uma forma livre, o semáforo amarelo, um consumo com moderação podendo ser consumidos todos os dias e o semáforo vermelho são alimentos que devem ser apenas ingeridos em dias de festa ou ao fim – de – semana. Tal como o jogo da elaboração de pratos saudáveis (anexo 5), este consiste, em colocar imagens de alimentos, na respectiva parte do prato consoante a refeição do dia.



Fig. 2 - Festa do ambiente

3.2. Projecto Municípios e Saúde Infantil – MUNSI

O Programa MUNSI surge no seguimento das acções desenvolvidas na comunidade à luz das preocupações e prioridades de saúde locais, onde o papel das autarquias é determinante, e pretende oferecer uma resposta interventiva e interactiva à problemática da obesidade infantil, procurando a sua prevenção ao nível municipal com base em acções contínuas e sustentáveis por períodos de 1-4 anos. (MUNSI, Programa de Promoção de Saúde Infantil em Municípios – Consultado a: 20 Setembro 2013)

O Programa MUNSI é organizado por uma equipa nacional, por um comité consultivo, por um comité científico e por uma equipa municipal. (MUNSI, Programa de Promoção de Saúde Infantil em Municípios – Consultado a: 20 Setembro 2013)

A coordenação nacional é constituída por um investigador principal, por 3 professores universitários, investigadores e três formadores. Esta equipa é responsável pela direcção, elaboração, validação e coordenação do programa MUNSI, conferindo todo o carácter científico, dando suporte permanente aos municípios e articulando-se directamente com os Parceiros e com os Responsáveis Municipais. (MUNSI, Programa de Promoção de Saúde Infantil em Municípios – Consultado a: 20 Setembro 2013)

O comité científico é constituído por um responsável local MUNSI (designado pelo Presidente da Câmara, por um responsável escolar, por um responsável profissional de saúde, por um nutricionista, por um psicólogo, por um representante da comunicação social, por um representante dos parceiros locais e privado, por um representante das associações civis. Esta equipa é responsável pela criação de um conselho científico de especialistas na prevenção da obesidade. Este conselho científico juntamente com um elemento do Comité Científico constituirão a Plataforma Científica. (MUNSI, Programa de Promoção de Saúde Infantil em Municípios – Consultado a: 20 Setembro 2013)

O comité consultivo é constituído por representantes da sociedade civil, por organizações não-governamentais e por outros órgãos e instituições. Esta equipa é responsável pela motivação de todos os mutu interessados na parceria da implementação do Programa, fomentando a efectividade e veracidade do programa. (MUNSI, Programa de Promoção de Saúde Infantil em Municípios – Consultado a: 20 Setembro 2013)

O projecto MUNSI tem como objectivo retardar a progressão da prevalência da pré – obesidade e da obesidade infantil em Portugal, fazendo com que haja o envolvimento da comunidade, através de actividades que promovam uma vida saudável. Tem também como objectivo, o envolvimento das autarquias na luta contra a obesidade, inserida no Plano Nacional de Saúde, pretendendo também ser determinante nas decisões políticas para promoção e a incorporação da saúde nas actividades de desenvolvimento comunitário em particular na área de hábitos alimentares e à promoção de actividade física em todos os planos da comunidade. (MUNSI, Programa de Promoção de Saúde Infantil em Municípios – Consultado a: 20 Setembro 2013)

Durante o estágio profissionalizante I e II, no âmbito do Projecto MUNSI, realizaram-se as seguintes actividades:

15 Outubro 2012: Apoio ao lançamento do Manual de Nutrição Infantil realizado nas instalações da Universidade Atlântica. Tendo estado presentes duas turmas do 1º ciclo, junto das quais desenvolveram-se algumas actividades do manual.

30 Outubro 2012: Assistência à reunião com o DE (Dra. Inês Morais e Dra. Irene Vicente), com a Dra. Marta Camilo, com a Professora Mestre Ana Lúcia Silva e com a Dra. Maria Ana Carvalho, com a elaboração do cronograma de formações para os professores e actividades a desenvolver junto das escolas (anexo 6).

19 Novembro 2012: Assistência na I sessão de formação aos professores aderentes ao Programa MUNSI, a qual teve lugar na CMO. A formação teve como finalidade a apresentação do projecto. Na formação estiveram presentes 15 professores aos quais foi entregue um questionário de forma avaliar os seus conhecimentos de alimentação.

Dezembro 2012: Assistência na I sessão aos professores, a qual teve lugar na CMO. A formação teve como finalidade a apresentação do projecto aos professores que não estiveram presentes na I sessão de formação. A formação teve a mesma finalidade da I sessão (apresentação do projecto).

Janeiro 2013: Assistência na II sessão de formação aos professores, a qual teve lugar na EB1/JI Gomes Freire de Andrade. O tema desta formação foi “Alimentação Saudável em Crianças em Idade Escolar”. Na formação estiveram presentes 16 professores.

Janeiro 2013: Elaboração de um texto sobre a sopa, realçando a sua origem os seus benefícios (anexo 7). Elaboração da actividade da “sopa de legumes – “Vamos cozinhar uma deliciosa sopa?”, a qual será desenvolvida em sala de aula no mês de Fevereiro (anexo 8).

14 Janeiro 2013: Colaboração na apresentação da história da Romã a uma turma do 3ºano (22 alunos) na EB1 Freitas de Andrade e a uma turma do 4ºano (21 alunos) na EB1/JI Nossa Senhora do Vale. Visto que a Romã foi escolhida como tema a abordar no mês de Janeiro. Após a história, os alunos realizaram uma actividade, que consistiu em fazer uma coroa em cartolina onde colocaram materiais que representavam a romã.



Fig. 3 - Apresentação história da romã - EB1/JI Nossa Senhora do Vale

27 Fevereiro 2013: Elaboração de um diploma de participação, para serem entregues às crianças que participam na actividade de Março do programa MUNSI (anexo 9).

27 Fevereiro 2013: Reunião com a Dra. Ana Rito, sendo o tema desenvolvido, o programa MUNSI, com o objectivo de avaliarmos quais os temas a serem desenvolvidos.

5 Março 2013: Elaboração do protocolo da actividade “Sobremesas de fruta: Vamos cozinhar uma sobremesa de fruta deliciosa?”, a ser desenvolvida nas escolas do 1º ciclo do Concelho de Oeiras durante o mês de Março (anexo 10).

7 Março 2013: Reunião na Universidade Atlântica com a Dra. Ana Lúcia Silva, Dra. Maria Ana Carvalho, tendo como objectivo a divisão das tarefas a serem desenvolvidas no site do Programa MUNSI.

8 Março 2013: Participação na acção do Programa MUNSI, na EB1/JI Narcisa Pereira (1ºano - 21 alunos) e na EB1/JI Cesário Verde (1ºano e 2ºano - 25 alunos), na qual foi explicado a importância do consumo da fruta e qual a sua composição. Foi desenvolvida a actividade prática, a qual consistiu na elaboração por parte dos alunos de uma sobremesa de fruta saudável. Todos os alunos receberam um diploma de participação (anexo 9).



Fig. 4 - Apresentação da importância do consumo de fruta - EB1/JI Cesário Verde

11 Março 2013: Elaboração da Notícia de Março e a sua tradução em inglês para publicação no site do Programa MUNSI e a sua tradução para inglês (anexo 11).

15 Março 2013: Participação na acção MUNSI, na EB1 Visconde de Leceia (2ªano – 17 alunos), na qual foi explicado a importância do consumo da fruta e qual a sua composição. Foi desenvolvida a actividade prática, a qual consistiu na elaboração por parte dos alunos de uma sobremesa de fruta saudável. Todos os alunos receberam um diploma de participação (anexo 9).



Fig. 5 - Apresentação da importância de fruta - EB1 Visconde de Leceia

18 Março 2013: Tradução das notícias publicadas no site do Programa MUNSI (anexo 12).

19 Março 2013: Elaboração de um diploma de participação, para serem entregues às crianças que participam na actividade de Abril do Programa MUNSI (anexo 13).

Abril 2013: Elaboração de uma notícia “Espinafres em acção” e a sua tradução em inglês para publicação no site MUNSI (anexo 14).

12 Abril 2013: Participação na acção do Programa MUN-SI, na EB1 Luciana Seruca (2ºano - 5 alunos; 1ºano - 10 alunos), na qual os alunos foram questionados sobre os constituintes dos espinafres, e foi-lhes explicado a importância do seu consumo. Na sala de aula, um desportista (Miguel), explicou a importância do exercício físico, tendo exposto as suas vivências desportivas, sendo o mesmo um atleta de competição. Foi desenvolvida uma actividade prática, na qual os alunos foram divididos em três equipas e tinham de fazer uma corrida em carrinhos – de – mão, a equipa que acabasse primeiro era a vencedora, após esta actividade for realizada uma corrida à volta da escola e quem chegasse em primeiro era o vencedor. Todos os alunos receberam um diploma de participação (anexo 13).



Fig. 6 - Apresentação da importância dos espinafres e do exercício físico - EB1 Luciana Seruca

16 Abril 2013 – 22 Abril 2013: Elaboração do protocolo da actividade “espadas de morangos “ (anexo 15). Tradução de notícias publicadas no site do Programa MUNSI (anexo 16).

19 Abril 2013: Participação na acção do Programa MUNSI, na EB1 João Freitas Branco (3ºano - 23 alunos), na qual os alunos foram questionados sobre os constituintes dos espinafres, e foi-lhes explicado a importância do seu consumo. Na sala de aula, um

desportista (Miguel), explicou a importância do exercício físico, tendo exposto as suas vivências desportivas, sendo o mesmo um atleta de competição. Foi desenvolvida uma actividade prática, na qual os alunos foram divididos em três equipas e tinham de fazer uma corrida de estafetas, a primeira equipa a estar completa no sítio inicial era a vencedora. Todos os alunos receberam um diploma de participação (anexo 13).



Fig. 7- Apresentação da importância dos espinafres e do exercício físico – EB1 João Freitas Branco

22 Abril 2013: Elaboração da actividade prática “À Descoberta das Palavras Escondidas” a ser desenvolvida durante o mês de Maio nas EB1 do Concelho de Oeiras (anexo 17). Elaboração de um diploma de participação, para serem entregues às crianças que participam na actividade de Maio do programa MUNSI (anexo 18).

Maio 2013: Elaboração de uma notícia “Maio com sabor a morango” e a sua tradução em inglês para publicação no site MUNSI (anexo 19).

3 Maio 2013: Participação na acção do Programa MUNSI, na EB1/JI Porto Salvo (2 turmas de 2ºano - 43 alunos), na qual os alunos foram questionados sobre os constituintes dos morangos e foi-lhes explicado a importância do consumo da fruta. Foi desenvolvida uma actividade prática – “espetadas de morangos “ (anexo 15), na qual os alunos foram divididos em cinco grupos, sendo que foram distribuídos quatro morangos a cada aluno e eles tiveram de construir a sua espetada de morangos. Todos os alunos receberam um diploma de participação (anexo 18).



Fig. 8 - Apresentação da importância dos morangos – EB1/JI Porto Salvo

6 Maio 2013: Assistência na III sessão de formação aos professores, a qual teve lugar na EB1/JI Porto Salvo. O tema desta formação foi “Hortícolas, fruta e água”. Na formação estiveram presentes 6 professores. Foi realizada pela professora Maria Ana Carvalho. Sendo que no final a Rita Garcia referiu as actividades que temos estado a desenvolver nas escolas relativamente ao Programa MUNSI.



Fig. 9 - III Formação de Professores- EB1/JI Porto Salvo

7 Maio – 15 Maio 2013: Elaboração de uma notícia “MUNSI Oeiras – III Formação de Professores” e a sua tradução em inglês, para publicação no site MUNSI (anexo 20).

14 Maio 2013 – 23 Maio 2013: Elaboração do certificado de participação na manhã MUNSI (anexo 21), elaboração do passaporte da manhã MUNSI para as crianças (anexo 22). Elaboração de um poster informativo da manhã MUNSI, para ser exposto nas escolas do 1ºCiclo do Concelho de Oeiras (anexo 23).

24 Maio 2013: Participação na acção do Programa MUN-SI, na EB1 Amélia Vieira Luís (3º e 4ºano - 51 alunos) e na EB1 Antero de Basalísia (3ºano – 21 alunos) na qual os alunos foram questionados sobre os constituintes dos morangos e foi-lhes explicado a importância do consumo da fruta. Foi desenvolvida uma actividade prática – “espetadas de morangos “ (anexo 15), sendo que foram distribuídos 6 morangos a cada aluno e eles tiveram de construir a sua espetada de morangos. Todos os alunos receberam um diploma de participação (anexo 18).

31 Maio 2013: Participação na acção do Programa MUN-SI, na EB1 Santo António de Tercena (3ºano e 4ºano - 25 alunos), não qual os alunos foram questionados sobre os constituintes dos morangos e foi-lhes explicado a importância. Do consumo de fruta. Foi desenvolvida uma actividade prática – “espetadas de morangos “ (anexo 15), sendo que

foram distribuídos morangos a cada aluno e eles tiveram de construir a sua espetada de morangos. Todos os alunos receberam um diploma de participação (anexo 18).

15 Junho 2013: Participação na acção “Manhã MUN-SI”. A qual teve como objectivo a diversão das crianças e a aprendizagem de conceitos de alimentação saudável e a pratica de actividade física. Foram realizadas várias actividades, tais como, o jogo do semáforo (anexo 4),o jogo dos pratos saudáveis (anexo 5), pinturas, jogos tradicionais, aulas de ginástica e de yoga. Em cada actividade a criança recebia um carimbo no seu passaporte de participação (anexo 22) e após adquirir 5 carimbos recebia um certificado de participação (anexo 21) e um prémio de participação.

3.3. Palestras educativas

Dezembro 2012: Realização de quatro palestras denominadas “Ementa Saudável – Açúcar nos Refrigerantes” (anexo 24) a alunos do 6ºano da EB1 Joaquim de Barros, com o objectivo de explicar em que consiste uma alimentação saudável, dando maior enfoque aos açúcares nos refrigerantes e à leitura de rótulos alimentares, havendo a participação dos alunos na actividade de preencher uma ficha, na qual tinham de ordenar os alimentos com mais e menos açúcar (anexo 25). Outra actividade desenvolvida foi “Restaurante Saudável” (anexo 26) – que consistiu na elaboração de uma ementa saudável para o restaurante, sendo que o grupo vencedor ganhava um diploma (anexo 27).



Fig. 10 - Palestra educativa - Ementa Saudável

22 Janeiro 2012: Realização de uma palestra educativa a alunos do 8º e 11º ano da escola Secundária (ES)/3 Professor José Augusto Lucas, com o objectivo de desmistificar alguns mitos alimentares (anexo 2).



Fig. 11 - Palestra educativa “Mitos Alimentares”

29 Janeiro 2012: Realização de uma palestra educativa a alunos do 11º ano da ES/3 Professor José Augusto Lucas, com o objectivo de desmistificar alguns mitos alimentares (anexo 2).



Fig. 12 - Palestra educativa “Mitos Alimentares”

4 Fevereiro 2013: Realização de uma palestra informativa a idosos, a qual teve lugar no Centro de dia em Carnaxide, com o objectivo de fornecer sugestões para um envelhecimento saudável (anexo 28 e 29).



Fig. 13 - Palestra Informativa - “Sugestões para um envelhecimento saudável”

1 Março 2013: Realização de uma palestra educativa a alunos do 9º ano (22 alunos) na EB1 Dr. Joaquim de Barros, com o objectivo de desmistificar alguns mitos alimentares (anexo 2).

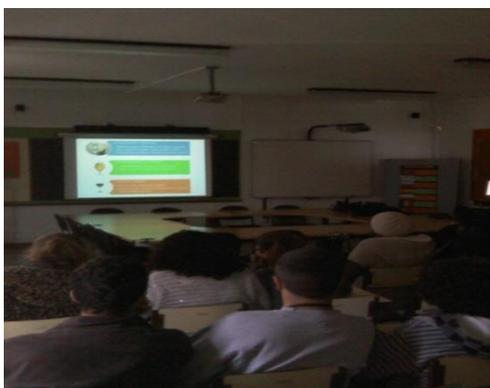


Fig. 14 - Palestra educativa “Mitos alimentares” – EB1 Dr. Joaquim de Barros

12 Março 2013: Realização de uma palestra educativa a alunos do 11ºano (20 alunos) na ES/3 Professor José Augusto Lucas, com o objectivo de desmistificar alguns mitos alimentares (anexo 2).



Fig. 15 - Palestra educativa “Mitos alimentares” – ES/3 Professor José Augusto Lucas

15 Março 2013: Realização de uma palestra educativa a alunos do 9ºano (17 alunos), da EB1 Dr. Joaquim de Barros, com o objectivo de desmistificar alguns mitos alimentares (anexo 2).

09 Abril 2013: Realização de uma palestra educativa a alunos do 2ºano da EB1/JI Porto Salvo e aos seus pais (180 pessoas), com o objectivo de explicar como ter uma Alimentação Saudável em crianças em idade escolar (anexo 3).



Fig. 16 - Palestra educativa “Alimentação Saudável em crianças em idade escolar” – EB1/JI Porto Salvo

17 Abril 2013: Realização de uma palestra a idosos, a qual teve lugar no Centro Comunitário Alto da Loba, com o objectivo de fornecer sugestões para um envelhecimento saudável (anexo 28).



Fig. 17 - Palestra Informativa - “Sugestões para um envelhecimento saudável” - Centro Comunitário Alto da Loba

27, 28, 29 Maio 2013: Realização de 4 palestras educativas a alunos do 9ºano (85 alunos), da EB 2,3 Conde de Oeiras, com o objectivo de desmistificar alguns mitos alimentares (anexo 2).



Fig. 18 - Palestra educativa “Mitos alimentares” – EB 2,3 Conde de Oeiras

3.4. Portal da educação

O Portal da Educação constitui uma ferramenta existente na Internet que contempla diversos assuntos acerca das escolas existentes no concelho. Com este portal da educação, pretende-se que estejam disponíveis nos próximos meses de 2012, receitas saudáveis, textos informativos e jogos para as crianças.

Outubro 2012: Elaboração de receitas saudáveis, sendo que foram desenvolvidas receitas com abóbora visto ser o alimento do mês de Outubro (anexo 30). Elaboração de um puzzle da roda dos alimentos (anexo 31).

Novembro 2012: Elaboração de receitas saudáveis, sendo que foram desenvolvidas receitas com castanhas, visto ser o alimento do mês de Novembro (anexo 32). Produção de um texto informativo sobre castanhas (anexo 33). Elaboração de um labirinto com finalidade nutricional (anexo 34).

Dezembro 2012: Elaboração de receitas saudáveis para o Natal (anexo 35). Produção de um texto sobre “Natal Saudável” (anexo 36) e um texto sobre “Passagem de Ano Sem Excessos” (anexo 37). Elaboração de um puzzle alimentar (anexo 38).

25 Fevereiro 2013 / 5 Março 2013: Elaboração de um texto informativo sobre “a importância da fruta” (anexo 39).

4 Março 2013 – 18 Março 2013: Elaboração de receitas saudáveis, tendo sido desenvolvidas receitas com fruta, visto ter sido considerado o alimento do mês Março (anexo 40).

Março 2013: Elaboração de um texto informativo sobre os espinafres (anexo 41) e a sua tradução (anexo 42).

10 Abril 2013: Elaboração de receitas saudáveis, tendo sido desenvolvidas receitas com espinafres, visto ser o alimento do mês de Abril (anexo 43).

15 Abril 2013: Elaboração de receitas saudáveis, tendo sido desenvolvidas receitas com Morangos, visto ser o alimento do mês de Maio (anexo 44).

16 Abril 2013 – 22 Abril 2013: Elaboração de um texto informativo sobre os morangos (anexo 45).

14 Maio 2013 – 23 Maio 2013: Elaboração de um texto informativo sobre a água (anexo 46).

3.5. Visitas aos refeitórios

A realização de visitas aos refeitórios das escolas do Concelho de Oeiras teve como objectivos, a compreensão do funcionamento dos mesmos, visualização do cumprimento do plano Hazard analysis and critical control points (HACCP) e a visualização da elaboração das ementas.

As visitas eram realizadas com Dra. Irene e a Dra. Inês Morais do DE, de forma a serem feitas as inspecções.

22 Outubro 2012: Visita ao refeitório da EB1/JI Pedro Álvaro Cabral. No qual são confeccionadas 165 refeições por dia. Foi possível verificar que a nível de quantidade de alimentos por refeição era em pouca quantidade, tendo que no fim da refeição ter de ser necessário cozinhar mais géneros alimentícios para posteriormente serem servidos às crianças. As condições da cozinha cumpriam as normas do HACCP.



Fig. 18 - Cozinha da EB1/JI Pedro Álvaro Cabra

5 Novembro 2012: Visita ao refeitório da EB1/JI Gomes Freire de Andrade. No qual são confeccionadas 299 refeições por dia. Verificou-se que na cozinha as zonas de preparação (carne, peixe, hortofrutícolas, sobremesas e confecção) estavam indicadas e separadas entre elas. As condições da cozinha eram boas, cumprindo as normas do HACCP.



Fig. 19 - Cozinha da EB1/JI Gomes Freire de Andrade

09 Abril 2013: Visita ao refeitório da EB1/JI Porto Salvo. No qual são confeccionadas 380 refeições por dia. Verificou-se que na cozinha as zonas de preparação (carne, peixe, hortofrutícolas, sobremesas e confecção) estavam indicadas e separadas entre elas. As condições da cozinha cumpriam as normas do HACCP.



Fig. 20 - Refeitório da EB1/JI Porto Salvo

3.6. Programa Educativo – “Apetece-me”

O Programa Educativo apetece-me iniciou-se no ano lectivo 1999/2000, com um projecto-piloto, ao qual aderiram 67 escolas das 90 que foram contactadas, dirigido ao 2.º Ciclo do Ensino Básico. Em 2004/2005, foi alargado ao 1.º Ciclo e posteriormente também ao 3.º Ciclo. (Programa Educativo Apetece-me. Consultado a: 25 Setembro 2013)

O Programa Educativo Apetece-me é uma iniciativa da Nestlé Portugal, em parceria com a Direcção-Geral da Educação do Ministério da Educação e Ciência, que faz chegar às escolas informação sobre os temas: Alimentação, Nutrição, Saúde e Bem-Estar. (Programa Educativo Apetece-me. Consultado a: 25 Setembro 2013)

A Nestlé Portugal, consciente do papel que tem a desempenhar na criação de hábitos alimentares que proporcionem às novas gerações um melhor estado de saúde e bem-estar, desenvolveu um conjunto de materiais pedagógicos para os alunos e professores dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e da Educação Pré-escolar. (Programa Educativo Apetece-me. Consultado a: 25 Setembro 2013)

Com estes materiais, a Nestlé Portugal visa não só sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação equilibrada, mas também auxiliar os professores na abordagem na sala de aula de temas relacionados com estilos de vida saudáveis, nutrientes e equilíbrio alimentar. (Programa Educativo Apetece-me. Consultado a: 25 Setembro 2013)

Durante o estágio profissionalizante I e II, no âmbito do Programa Educativo Apetece-me, realizei as seguintes actividades:

16 Outubro 2012: Visita à “Cresce Moinho das Rolas”, no qual se contou uma história intitulada “Casa do chocolate”, a história foi contada por uma voluntária da Nestlé. A história explica quais os alimentos saudáveis e os menos saudáveis, explica também a importância do exercício físico. Após a história, realizou-se uma actividade prática, foi disponibilizado um tapete lúdico, no qual havia a divisão por 4 refeições do dia, a actividade envolvia a colocação de alimentos por parte das crianças nas respectivas

refeições. Após esta actividade todas as crianças dançaram, de forma a promover o exercício físico e no fim todas receberam um diploma de participação.

21 Fevereiro 2013: Visita ao “Centro Paroquial de Outurela”, no qual se contou uma história intitulada “Caracolinhos Dourados”, a história foi contada por uma voluntária da Nestlé. A história explica a importância de não sair de casa sem tomar o pequeno – almoço, reforçando que um pequeno – almoço saudável terá de ser constituído por leite, cereais e fruta. Após a história, realizou-se uma actividade prática, foi disponibilizado um tapete lúdico, no qual havia 4 divisões, nas quais as crianças colocavam imagens de alimentos para um pequeno – almoço saudável. Após a história, realizou-se uma actividade física, o jogo das cadeiras, que consistia em correr à volta das cadeiras e quando a música parasse as crianças tinham de se sentar até que apenas uma se conseguia sentar, sendo o vencedor, no fim todas receberam um diploma de participação.

22 Fevereiro 2013: Visita ao “JI Moinho das Rolas” no qual se contou uma história intitulada “Caracolinhos Dourados”, a história foi contada por uma voluntária da Nestlé. Após a história, realizou-se uma actividade prática, que consistiu na elaboração de pequenos – almoços saudáveis. Após a história, realizou-se uma actividade física, o jogo das cadeiras, no fim todas receberam um diploma de participação.



Fig. 21 - Cresce Moinho das Rolas

26 Fevereiro 2013: Visita a “Santa casa da Misericórdia de Oeiras - Creche e JI Santa Ana” no qual se contou uma história intitulada “Caracolinhos Dourados”, a história foi contada por uma voluntária da Nestlé. Após a história, realizou-se uma actividade prática, que consistiu na elaboração de pequenos – almoços saudáveis. Após a história, realizou-se uma actividade física, o jogo das cadeiras, no fim todas receberam um diploma de participação.



Fig. 22 - Santa Casa da Misericórdia de Oeiras

27 Fevereiro 2013: Visita ao “Centro Paroquial de Oeiras - Infantário de Santo Amaro”, no qual se contou uma história intitulada “Caracolinhos Dourados”, a história foi contada por uma voluntária da Nestlé. Após a história, realizou-se uma actividade prática, que consistiu na elaboração de pequenos – almoços saudáveis. Após a história, realizou-se uma actividade física, o jogo das cadeiras, no fim todas receberam um diploma de participação.



Fig. 23- Centro Paroquial de Oeiras - Infantário de Santo Amaro

3.7. Outras actividades

13 Março 2013: Participação no evento realizado na FIL de Lisboa, Futurália, a participação consistiu em informar as pessoas sobre a nossa Universidade, o Curso das Ciências da Nutrição, as saídas profissionais, as condições de acesso, sendo que também efectuamos a avaliação de medidas antropométricas (peso e estatura) de forma a informarmos as pessoas qual o seu Índice de Massa Corporal (IMC), explicando-lhes quais os riscos de este ser elevado ou reduzido.



Fig. 24 - Participação na Futurália

21 Março 2013: Presença no congresso "Influências Nutricionais na prevenção das doenças cardiovasculares", realizado na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (anexo 47).

16 Maio 2013 – 17 Maio 2013: Presença no XII Congresso de Nutrição e Alimentação, realizado no Centro de Congressos de Lisboa (anexo 48).

4. Conclusão

O Estágio Profissionalizante foi um momento único e importante, tendo permitido a realização de inúmeras actividades e o desenvolvimento de competências a nível profissional e pessoal.

Após conclusão do Estágio Profissionalizante foi possível consolidar e aplicar conhecimentos e conceitos teóricos e práticos adquiridos no plano curricular da Licenciatura em Ciências da Nutrição. Foi possível o contacto com diversas áreas de actuação de um nutricionista e exercer actividades e funções nas áreas específicas de Nutrição, Saúde Comunitária e Educação para a Saúde.

Na instituição onde realizei o Estágio Profissionalizante II e as diferentes tarefas desenvolvidas mostraram a importância da interacção entre equipas multidisciplinares.

Adquiri experiência profissional, visando o desenvolvimento da autonomia necessária à realidade profissional de um nutricionista.

Das várias actividades desenvolvidas, todas elas me proporcionaram um enriquecimento como profissional na área da Nutrição que me permitiram alargar os conhecimentos e competências adquiridas durante a Licenciatura de Ciências da Nutrição.

O contacto directo com a população idosa, infantil e juvenil permitiu-me, 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.

Esta foi uma etapa fundamental e imprescindível para a minha formação e desenvolvimento profissional, contribuindo em muito para o meu enriquecimento profissional.

Após as várias actividades desenvolvidas, durante o estágio, entre as quais as palestras educativas e actividades no âmbito do Programa MUN-SI, concluí que a nutrição e saúde comunitária e educação para a saúde é das áreas que tenho mais interesse, na qual a nível futuro pretendo continuar a trabalhar e a desenvolver mais actividades enriquecendo assim os meus conhecimentos.

5. Bibliografia

Aviso nº 27 727/2010. (30 de Dezembro de 2010). “Regulamento orgânico dos serviços do Município de Oeiras”, Diário da República, Nº 2, II Série.

Programa Educativo Apetece-me. Disponível on-line em: <http://www.apetece-me.pt>. Último acesso em: 25-09-2013

Projecto MUN-SI- Programa de Promoção de Saúde Infantil em Municípios. Disponível on-line em: <http://www.mun-si.com/>. Último acesso em: 25-09-2013