



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Volume II

(Anexos)

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Elaborado por

Maria Sara do Carmo Biscaia Fraga

Aluno nº 201392623

Orientador Interno: Prof^a Doutora Ana Pires

Orientador Externo: Dr.^a Catarina Lopes

Barcarena

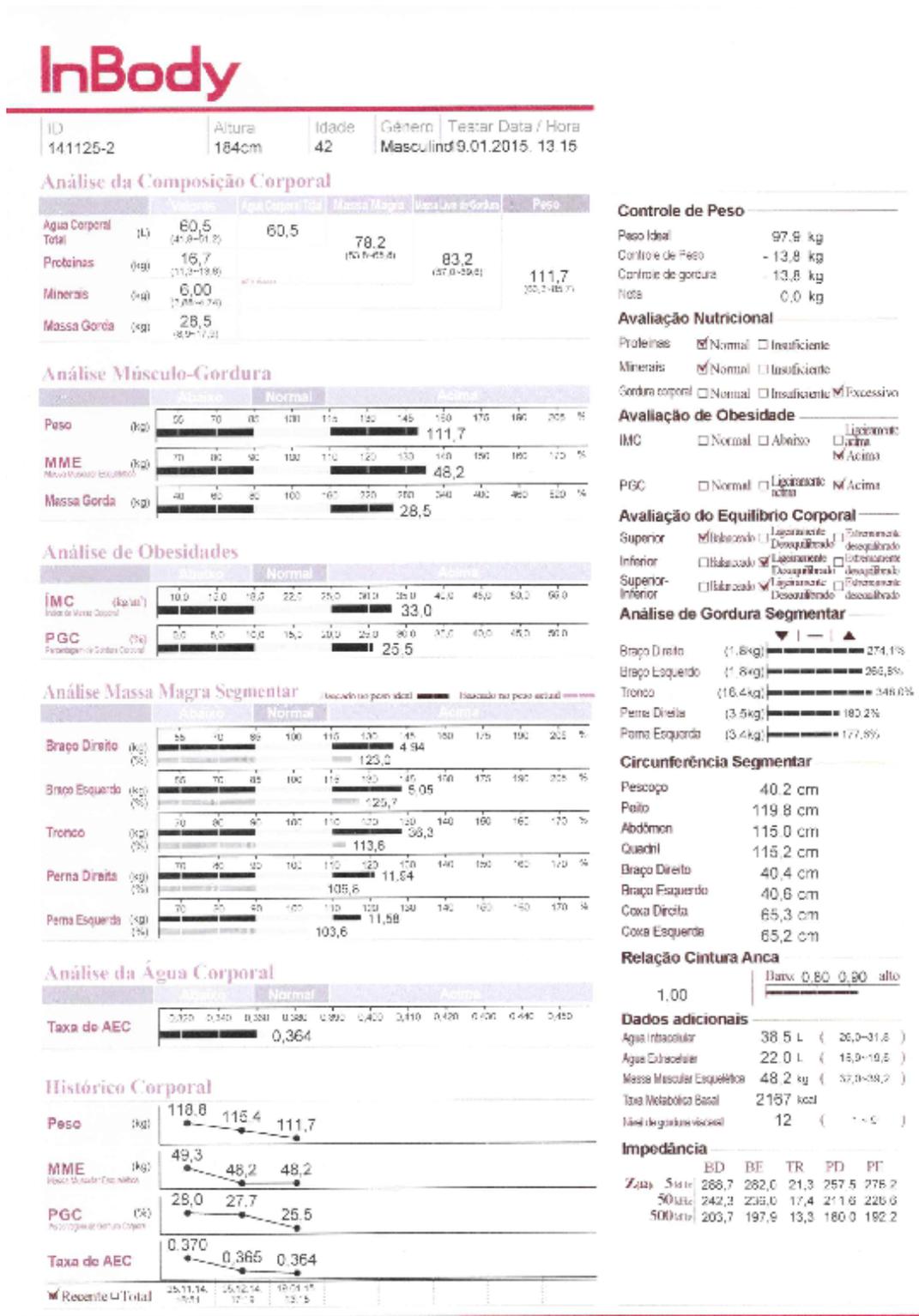
Junho 2015

Anexo 1 – Plano de Objectivos do Estágio Profissionalizante I

Plano de Objectivos

- Observação geral dos serviços da clínica;
- Conhecer o funcionamento das consultas de nutrição;
- Conhecer o equipamento e técnicas usadas durante as consultas:
 - Balança e folha de resultados;
 - Ficha clínica dos pacientes;
 - Questionário de frequência alimentar
- Pontualidade e assiduidade;
- Conhecer diferentes abordagens consoante o caso clínico;
- Conhecer alguns suplementos alimentares disponíveis na clínica;
- Conhecer diversos testes genéticos e hormonais na área de nutrição disponíveis na clínica;
- Traçar a população a ser estudada para a Tese / Artigo científico;
- Participação em consultas de grupo.

Anexo 2 – Folha de resultados da Balança InBody



Anexo 3 – Questionário de Frequência Alimentar utilizado na Clínica

Questionário de frequência alimentar				
Nome: _____				
Refeições realizadas: Pequeno-almoço () Almoço () Lanches () Jantar () Ceia ()				
Grupo de Alimentos	Nº Vezes	Frequência de Consumo D S Q M SE A N	Razões	Observações
1. Leite e derivados				
Leite				
Iogurte				
Queijo				
Manteiga				
2. Carnes e Ovos				
Carne Suína				
Carne Bovina				
Frango				
Peru				
Peixe				
Embutidos				
Ovos				
3. Leguminosas				
4. Cereais				
Batata				
Massa /Arroz				
Pão				
Outros:				

5. Açúcar e Gorduras				
Chocolate, doces, gomas				

Frituras					
Manteiga/Margarina					
Azeite					
6. Bebidas					
Refrigerantes					
Vinho					
Bebidas Brancas					
7. Frutas					
8. Vegetais					
Frequência: D (diário), S (semanal), Q (quinzenal), M (mensal), SE (semestral), A (anual), N (nunca)					
Razões para o não-consumo ou pouco consumo: 1. Não gosta 2. Preço 3. Difícil Preparo 4. Não tem hábito 5. Outras (especificar)					

Anexo 4 – Ficha de Avaliação de Nutrição

Ficha de Avaliação para Mulher:

Consulta de Nutrição – Ficha de Avaliação Nutricional	
1- Identificação do Paciente:	
Nome:	_____
Idade:	_____ Data de Nascimento: _____ Sexo: _____
Morada:	_____
Contactos Telefone:	_____ Telemóvel: _____
Email:	_____ Profissão: _____
Estado Civil:	_____
2- Anamnese Clínica:	
Patologias:	Sim () Não () Qual/quais: _____
Medicações:	Sim () Não () Quais: _____
Alergias Alimentares:	Sim () Não () Quais: _____
Cirurgia:	Sim () Não () Quais: _____
Gravidez:	Sim () Não ()
Se sim, quantas:	_____
Parto:	Normal () Cesariana ()
Lactante:	Sim () Não ()
Peso antes da Gravidez:	_____ Peso depois da Gravidez: _____
Ciclo Menstrual:	Regular () Irregular () Normal ()
Faz uso de contraceptivo:	Sim () Não () Se sim, qual: _____
Menopausa:	Sim () Não () Se sim, com que idade: _____
Sintomas da menopausa:	Afrontamentos () Suores noturnos () Insónia () Obstipação ()
Fadiga () Peso () Outros:	_____
Teve perda ou ganho de peso recente:	Sim () Não ()
Quanto:	_____
Em quanto tempo:	_____
Hábito intestinal:	
Quantas vezes evacua por dia:	1 () 2 () 3 () 4 () Outros: _____
Consistência:	Normal () Obstipação () Diarreia ()
Hábito Urinário:	Regular () Irregular ()

<p>Tipo de temperamento: Ansiosa () Calma () Agitada () Outros: _____</p>
<p>Fuma: Sim () Não () Há quantos anos: _____ Frequência diária: _____</p>
<p>Bebidas: Alcoólicas: Sim () Não () Frequência semanal: _____ Tipo de bebidas consumidas: _____</p>
<p>Água: Quantos L: Menos de 0,5 L () 1L () 1,5 L () 2 L () Mais que 2 L ()</p>
<p>Sono: Horas: _____ Qualidade: _____ Distúrbios: Ronco () Insônias () Narcolepsia () Síndrome do atraso das fases do sono () Outros: _____</p>
<p>Medicação (Soníferos): Sim () Não ()</p>
<p>Exercício físico: Sim () Não () Frequência semanal: _____ Duração: _____ Tipo de exercício: _____</p>
<p>Observações: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>

Ficha de Avaliação para Homem:

Consulta de Nutrição – Ficha de Avaliação Nutricional	
1- Identificação do Paciente:	
Nome: _____	
Idade: _____	Data de Nascimento: _____ Sexo: _____
Morada: _____	
Contactos Telefone: _____	Telemóvel: _____
Email: _____	Profissão: _____
Estado Civil: _____	
2- Anamnese Clínica:	
Patologias: Sim () Não () Qual/quais: _____	
Medicações: Sim () Não () Quais: _____	
Alergias Alimentares: Sim () Não () Quais: _____	
Cirurgia: Sim () Não () Quais: _____	
<u>Tipo de temperamento:</u>	
Ansiosa () Calma () Agitada () Outros: _____	
<u>Fuma:</u>	
Sim () Não () Há quantos anos: _____ Frequência diária: _____	
<u>Bebidas:</u>	
Alcoólicas:	
Sim () Não () Frequência semanal: _____ Tipo de bebidas consumidas: _____	
<u>Água:</u>	
Quantos L: Menos de 0,5 L () 1L () 1,5 L () 2 L () Mais que 2 L ()	
<u>Sono:</u>	
Horas: _____ Qualidade: _____	
Distúrbios: Ronco () Insónias () Narcolepsia () Síndrome do atraso das fases do sono ()	
Outros: _____	
Medicação (Soníferos): Sim () Não ()	
<u>Exercício físico:</u>	
Sim () Não ()	
Frequência semanal: _____ Duração: _____	
Tipo de exercício: _____	

Anexo 5 – Recomendações de Alimentação Saudável proposta pela Nutricionista

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Estabeleça horários para as refeições;
- Evite longos períodos de jejum; faça de 5 a 6 refeições por dia (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, ceia);
- Não belisque entre as refeições;
- Mastigue bem os alimentos e faça as refeições em ambiente calmo, sem pressa;
- Beber 1 a 2L de água diariamente;
- Evite refogar os vegetais. Consuma, preferencialmente, crus, grelhados, cozidos, ou cozidos a vapor;
- Use carnes magras assadas, cozidas ou grelhadas e retire as gorduras aparentes e peles antes da preparação;
- Consuma frutas, verduras e legumes diariamente de forma variada;
- Dê preferência a alimentos ricos em fibras, como: arroz, pão e biscoitos integrais, frutas com casca e verduras cruas, sementes (gergelim, linhaça, abóbora, girassol, chia);
- Consuma pouco sal, preferindo temperos naturais (limão, vinagre, cebola, alho, ervas aromáticas);
- Prefira leite e derivados (leite e queijos) magros, *light* ou com 0% de gordura;
- Consuma alimentos que ativam o metabolismo, como: canela, gengibre, pimenta, chá-verde, chá de hibisco e curry/caril.
- **EVITE** os seguintes alimentos: frituras, molhos (maionese, mostarda, Ketchup, patês), enchidos (linguiça, paio, salsicha, mortadela e presunto), carnes gordas e com gordura aparente, preparações com alto teor de gordura (feijoada, dobrada, refogados e guisados), salgados industrializados (Batatas fritas, croquetes, rissóis, empadas, folhados, coxinhas, entre outros), produtos salgados ou já temperados (toucinho, bacon, carnes para feijoada, peru temperado, costela temperada), manteiga, natas, carnes defumadas, caldos e

extratos de carnes ou frango ou legumes concentrados, temperos prontos e pratos prontos congelados (lasanha, hambúrguer);

- **EVITE** doces, leite condensado, bolachas recheadas, bombons, chocolates de leite, pastilhas, preparações com açúcar, cremes em geral e gelados;
- **EVITE** bebidas alcoólicas, sumos industrializados e refrigerantes;
- Pratique atividade física regularmente e com orientação de um profissional da área.
Caminhar com passo acelerado 40 minutos diariamente.

Anexo 6 – História Alimentar do paciente V.G.

Acordar: 21h30

Pequeno-almoço: 22h00m

2 frutas (2 bananas)

Meia da manhã: 00h00m

1 Café com açúcar e 1 chocolate

Almoço: 02h30m

Bolachas recheadas (> 10), 1 refrigerante (7uP), 1 fruta (uvas) e 1 café com açúcar

Meio da tarde: 05h30m

Bolachas recheadas (> 10), 1 bebida (red bull), 1 fruta (uvas) e 1 café com açúcar

Meio da tarde 2: 08h30m

2 Cafés com açúcar e amendoins com sal

Jantar: 10h00m

4 Pães com 1 fatia de queijo cada e 1 fatia de enchidos cada, 1 refrigerante (7uP) e 1 café com açúcar

Ceia: 12h00m

Sopa com batata (pré-feita), 1 frango inteiro assado com pele, batatas fritas, salada de alface e tomate, 1 pão com manteiga, 1 gelado e 1 fruta (4 fatias de melão)

Dormir: 12h30m

Anexo 7 – Dia Alimentar proposto na consulta para o paciente V.G.

Alimentos	Doses	Proteína (20 %) 120 g	Lípidos (30 %) 80 g	Hidratos de Carbono (50 %) 300 g	Valor Energético 2400 Kcal (NED)
Leite MG	1	7	4	12	106
Vegetais A	À vontade				
Vegetais B	4	8		25	100
Fruta	3			30	150
Subtotal		15	4	67	356
Pão e eq.	16	32		240	1120
Subtotal		47	4	307	1476
Carne e eq.	10	70	30		550
Subtotal		117	34	307	2026
Gorduras	9		45		405
Total		117	79	307	2431

Horas	Refeições	Leite/Eq.	Veg A	Veg B	Fruta	Pão/Eq	Carne/Eq	Gordura
22h00m	PA	0,5			1	2	1	1
01h00m	MM					2		1
03h30m	A		A gosto	2	1	3+1	2	3,5
06h30m	MT					2		
09h30m	J		A gosto	2	1	3+1	2	3,5
12h00	CEIA	0,5				2		
Total				4	3	16	8	9

Dia Alimentar
<p><u>Pequeno Almoço (22h00m)</u></p> <p>-120 ml de leite meio gordo sem açúcar (meia chávena almoçadeira) ou 1 iogurte sólido (125 g) magro ou natural sem açúcar.</p> <p>-1 Fruta (100 g) maçã, pêra, laranja, tangerina, pêsego, ananás ou 200 g melão, 2 fatias de melancia, 12 morangos ou 1 banana pequena (50 g) ou 8/9 bagos de uva</p> <p>-1 pão ou 8 bolachas de água e sal redondas ou 4 “Cream Cheacher” ou 6 “Maria” (60 g) ou 4 tostas ou 2 fatias de pão de forma ou 2 mãos de cereais não açucarados.</p> <p>-1 Colher de chá de manteiga (5 g)</p>

Meio da Manhã (01h00m)

-1 Pão ou 8 bolachas de água e sal redondas ou 4 “Cream Cheacher” ou 6 “Maria” (60 g) ou 4 tostas ou 2 fatias de pão de forma ou 2 mãos de cereais não açucarados.

Almoço (03h30m)

Sopa para almoço e jantar (quantidade para duas refeições): 3 chávenas almoçadeiras (300g) de legumes e hortaliças (abóbora, cenoura, cebola, couve branca, aipo, feijão verde...) + 2 batatas pequenas (160g) ou feijão ou grão (30g) ou arroz ou massa (20g) + 2 colher de chá se azeite cru (10g).

Prato:

- 2 Batatas pequenas (160g) ou 6 colheres de sopa rasas de arroz ou massa ou milho (40g em cru) ou 8 colheres de sopa rasas de feijão ou grão (60g em cru) ou 8 colheres de sopa de favas ou lentilhas cozinhados (160 g em cru);

- 120g carne ou peixe limpos de pele e gorduras aparentes;

- Vegetais temperados com 2 colher de chá de azeite (10g);

- 1 Fruta (100 g) maçã, pêra, laranja, tangerina, pêssego, ananás ou 200 g melão, 2 fatias de melancia, 12 morangos ou 1 banana pequena (50 g) ou 8/9 bagos de uva.

Meio da Tarde (06h30m)

-1 Pão ou 8 bolachas de água e sal redondas ou 4 “Cream Cheacher” ou 6 “Maria” (60 g) ou 4 tostas ou 2 fatias de pão de forma ou 2 mãos de cereais não açucarados.

Jantar (09h30m)

Idêntico ao Almoço, tentando alternar a carne e peixe.

Ceia (12h00m)

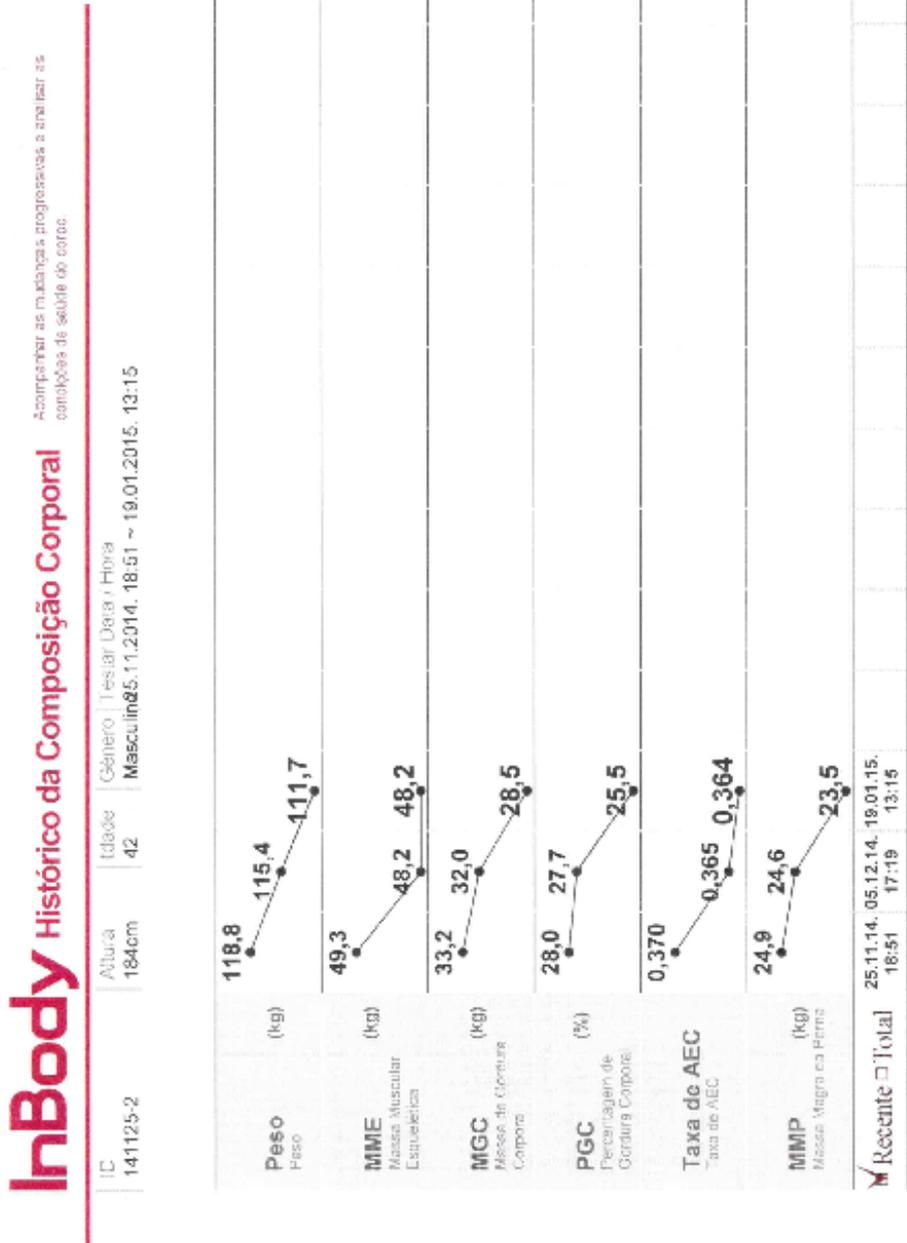
-120 ml de leite meio gordo sem açúcar (meia chávena almoçadeira) ou 1 iogurte sólido (125 g) magro ou natural sem açúcar.

-1 Pão ou 8 bolachas de água e sal redondas ou 4 “Cream Cheacher” ou 6 “Maria” (60 g) ou 4 tostas ou 2 fatias de pão de forma ou 2 mãos de cereais não açucarados.

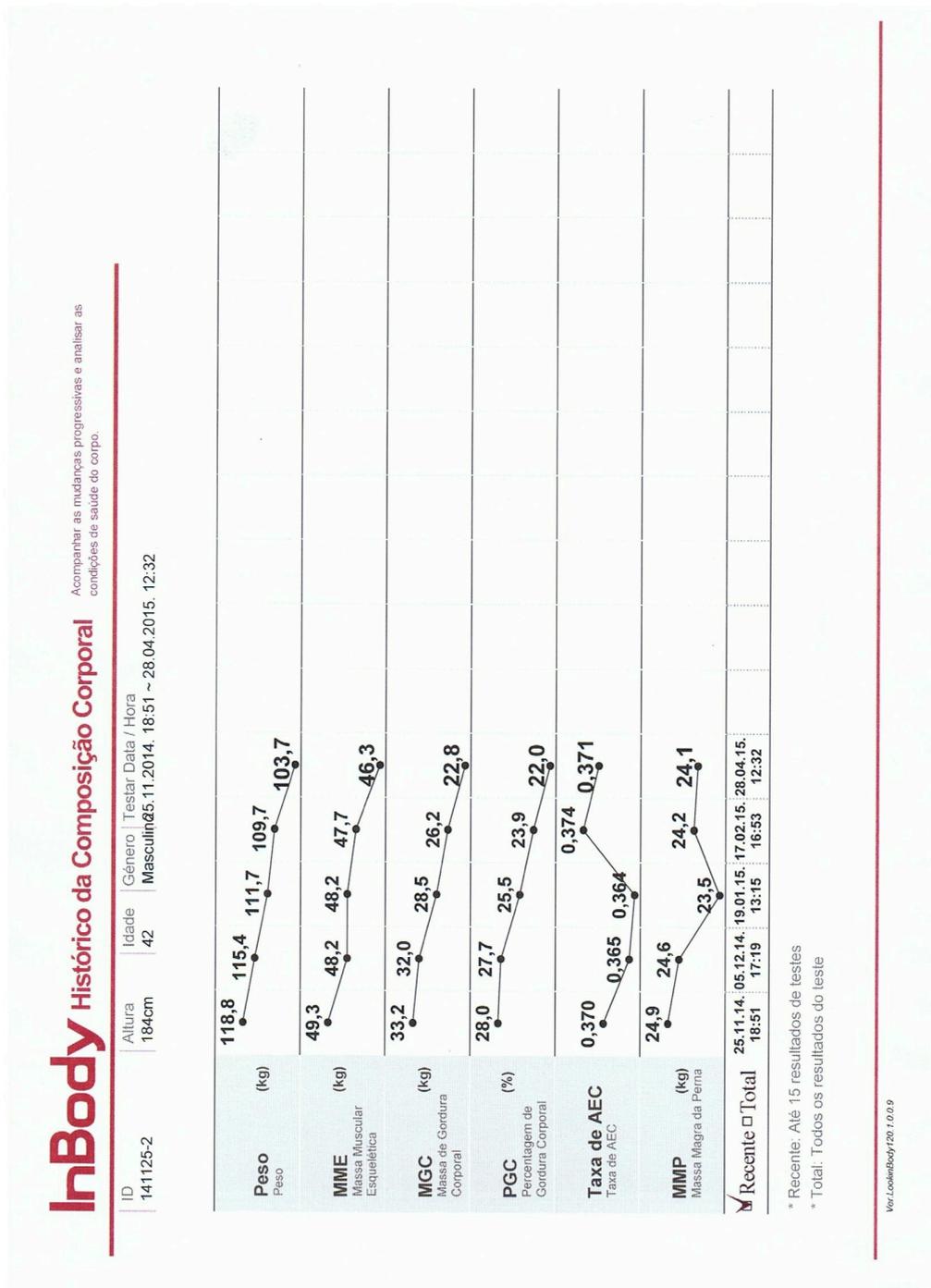
Anexo 8 – Tabela Clássica de Equivalentes

Alimentos	Peso	Quantidade	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HC (g)	Energia (kcal)
Leite Gordo	240 ml	1 ch. alm.	7	7	12	137
Leite MG	240 ml	1 ch. alm.	7	4	12	106
Leite magro	240 ml	1 ch. alm.	7	1,2	10	80
Veg. A	-----	-----	-----	-----	1%	-----
Veg B	100 g	½ ch. alm.	2	-----	5	25
Fruta	variável		-----	-----	10	50
Pão e equiv.	variável		2	-----	15	70
Carne e equiv.	30g		7	3	-----	55
Gorduras e óleos	5g	1 colher chá	-----	5	-----	45
Açúcar	15g		-----	-----	15	60
Marmelada	20g		-----	-----	15	60
Farinha de pau / Fécula de batata / Tapioca / Amido de milho	20g		-----	-----	15	69

Anexo 9 – Evolução do paciente ao longo das 3 consultas



Anexo 10 - Evolução do Caso Clínico relatado no Estágio Profissionalizante I



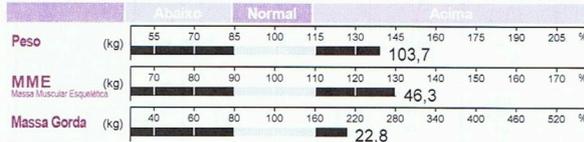
InBody

ID 141125-2 | Altura 184cm | Idade 42 | Género Masculino | Testar Data / Hora 28.04.2015. 12:32

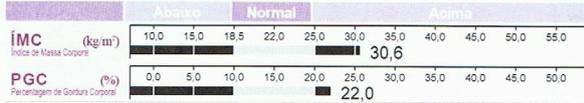
Análise da Composição Corporal

Valores	Água Corporal Total	Massa Magra	Massa Livre de Gordura	Peso
Água Corporal Total (L)	58,8 (41,8-51,2)	75,9 (53,8-65,8)	80,9 (57,0-69,6)	103,7 (63,3-85,7)
Proteínas (kg)	16,0 (11,3-13,8)			
Minerais (kg)	6,07 (3,88-4,74)			
Massa Gorda (kg)	22,8 (8,9-17,9)			

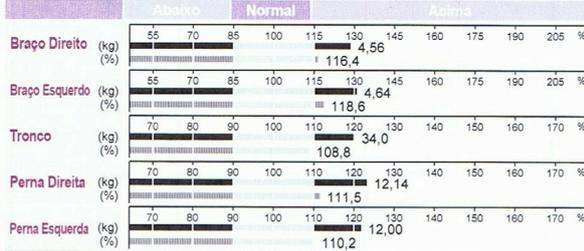
Análise Músculo-Gordura



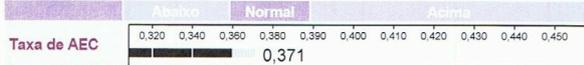
Análise de Obesidades



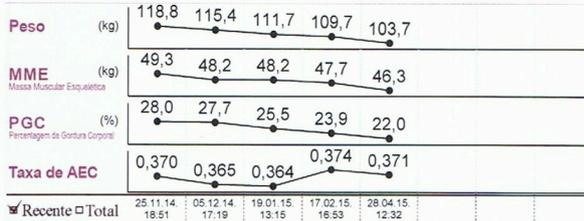
Análise Massa Magra Segmentar



Análise da Água Corporal



Histórico Corporal



Controle de Peso

Peso Ideal 95,1 kg
 Controle de Peso - 8,6 kg
 Controle de gordura - 8,6 kg
 Nota 0,0 kg

Avaliação Nutricional

Proteínas Normal Insuficiente
 Minerais Normal Insuficiente
 Gordura corporal Normal Insuficiente Excessivo

Avaliação de Obesidade

IMC Normal Abaixo Ligeiramente acima Acima

PGC Normal Ligeiramente acima Acima

Avaliação do Equilíbrio Corporal

Superior Balanceado Ligeiramente Desequilibrado Extremamente desequilibrado
 Inferior Balanceado Ligeiramente Desequilibrado Extremamente desequilibrado
 Superior-Inferior Balanceado Ligeiramente Desequilibrado Extremamente desequilibrado

Análise de Gordura Segmentar



Circunferência Segmentar

Pescoco 39,4 cm
 Peito 113,7 cm
 Abdómen 100,5 cm
 Quadril 112,1 cm
 Braço Direito 38,3 cm
 Braço Esquerdo 38,3 cm
 Coxa Direita 64,1 cm
 Coxa Esquerda 63,7 cm

Nível de Gordura Visceral

Nível 9 | Baixo 10 Alto

Dados adicionais

Água Intracelular 37,0 L (26,0-31,8)
 Água Extracelular 21,8 L (15,9-19,5)
 Massa Muscular Esquelética 46,3 kg (32,0-39,2)
 Taxa Metabólica Basal 2117 kcal
 Relação Cintura Anca 0,90 (0,80-0,90)
 Circunferência da cintura 100,5 cm
 Nível de gordura visceral 9 (1-9)

Impedância

Z(4) 5 kHz| 314,7 306,6 19,5 235,6 238,2
 50 kHz| 261,1 255,2 16,0 197,9 201,5
 500 kHz| 217,9 213,7 11,7 170,2 172,7

Anexo 11 – Formação Intensiva de Modelação Corporal



Science. Results. Trust.

CERTIFICADO DE ASSISTÊNCIA

Sara Fraga

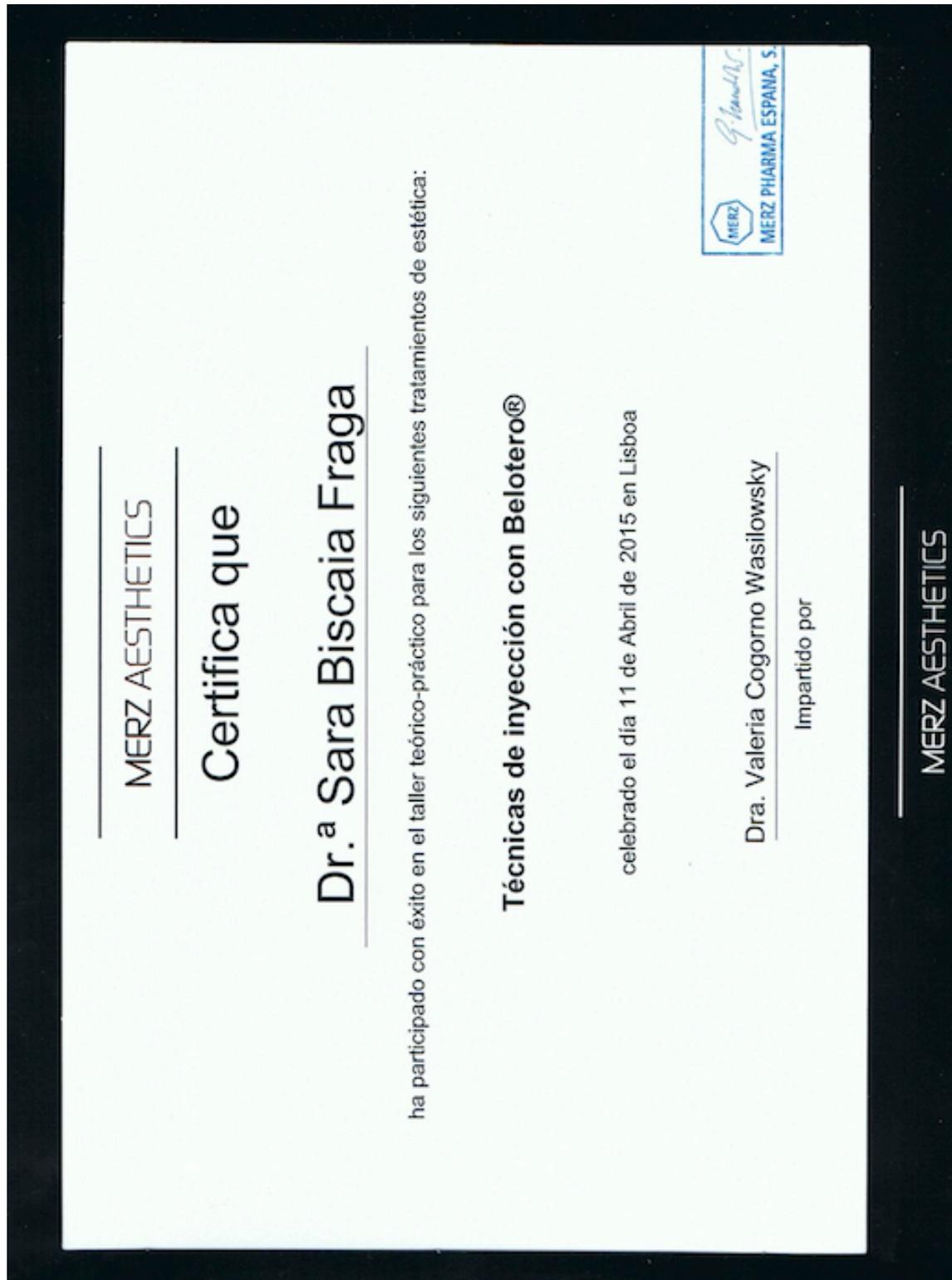
Participou e completou com êxito o programa da
1ª MasterClass de Remodelação Corporal
de Syneron Candela realizado
no dia **26 de Fevereiro de 2015** em **Lisboa**.

 **Syneron** 

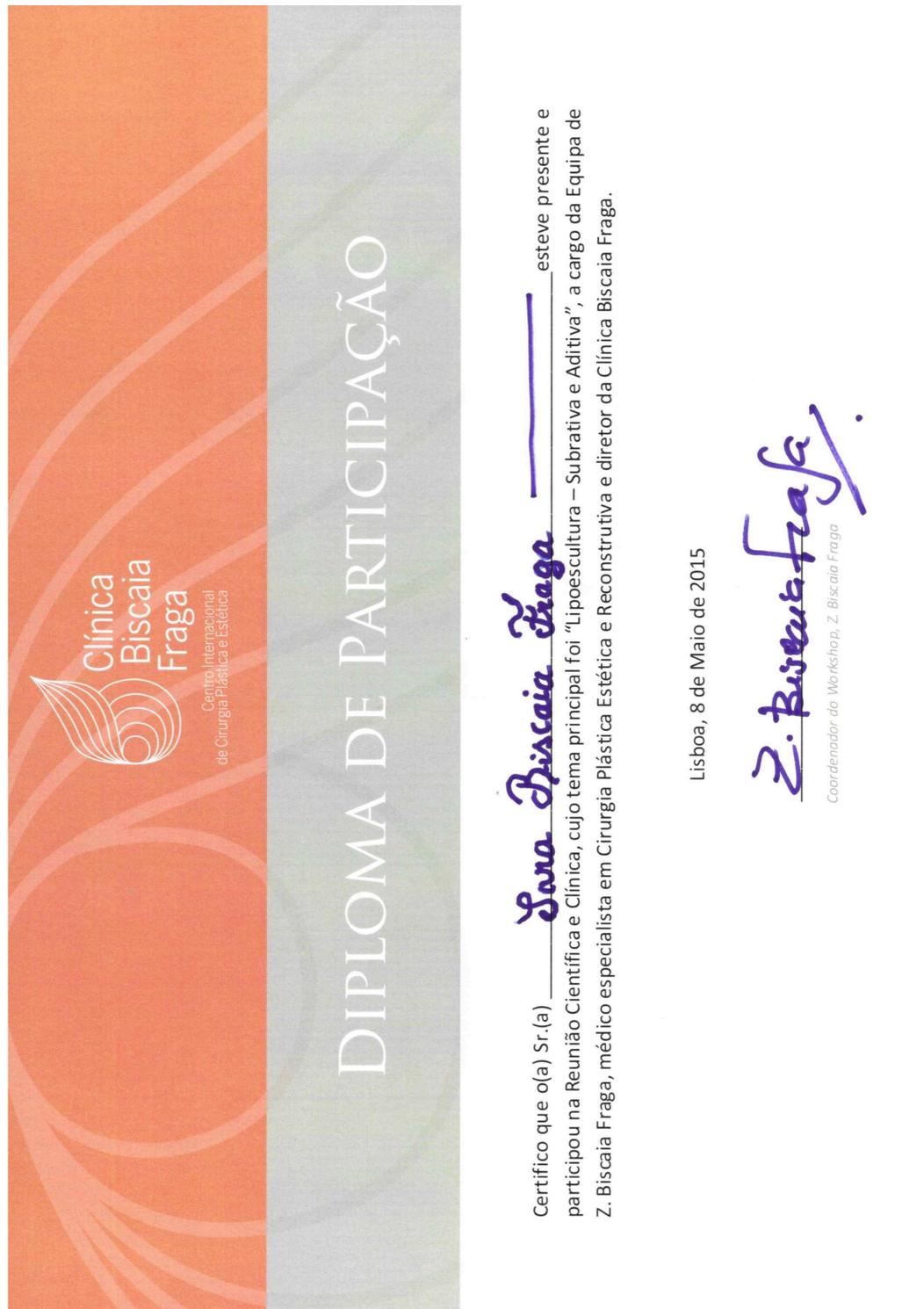
DPTO. MEDICO
DR. JULIO MORALES NAVARRO
Nº Colegiado: 282870520
Campzo 1, Edificio 5, Planta Baja Norte
P.E. Lys Mercedes/ 28022 Madrid
Syneron Candela S.A.
CIF/A 58636929

Departamento Médico
Syneron Candela S.A.

Anexo 12 – Simpósio “Merz Aesthetics”



Anexo 13 - Reunião Científica “Lipoescultura subtrativa e aditiva”



Anexo 14 - V Semana da Nutrição da Universidade Atlântica



Anexo 15 - Folheto “Consultas de Nutrição”



The flyer features a top section with a classical statue of a woman in a greenish hue, set against a background of warm, orange-toned fabric. The logo for 'Clínica Biscaia Fraga' is positioned in the upper right, with the text 'Centro de Especialidade de Cirurgia Plástica e Estética' below it. The main title 'Nutrição & beleza' is written in a large, elegant white script. Below this, a block of text in white and orange describes the benefits of a healthy diet and exercise. At the bottom, contact information is provided in white text.

Clínica
Biscaia
Fraga
Centro de Especialidade
de Cirurgia Plástica e Estética

*Nutrição
& beleza*

Uma **alimentação saudável**
em conjunto com a prática regular de exercício físico,
é o ponto de partida para prevenir doenças,
melhorar a qualidade de vida e
alcançar a beleza e o bem-estar.

Av. da República, 48 B, 1º esq. 1050-195 Lisboa
Tel. +351 217 969 595 | Tlm. +351 912 025 844
geral@biscaiafraga.pt
www.facebook.com/biscaiafraga.pt
www.biscaiafraga.pt

Consulta de nutrição

A Clínica Biscaia Fraga dispõe de uma **balança inovadora** de bioimpedância elétrica, que para além do peso e do Índice de Massa Corporal (IMC), avalia a gordura corporal, gordura visceral, massa magra, água corporal, níveis de gordura e massa magra segmentar. A análise destes dados permite-nos uma **avaliação nutricional completa e diferenciada**.

Durante a consulta, a nutricionista Catarina Lopes realiza um questionário que tem como objetivo conhecer o historial clínico do paciente, bem como os seus hábitos e preferências alimentares. Será, então, elaborado um **PLANO ALIMENTAR** personalizado.



Marque uma consulta nos seguintes casos

- Perder peso ou gordura corporal de forma saudável
- Acne
- Alopecia
- Acompanhamento pré e pós-cirúrgico
- Perder peso
- Distúrbios do comportamento alimentar
- Diabetes
- Hiper e Hipotiroidismo
- Retenção de Líquidos
- Valores de Ácido Úrico elevados
- Hipertensão
- Colesterol elevado
- Doença Celíaca
- Intolerância à lactose
- Dieta vegetariana



Catarina Lopes
Nutricionista

Biscaia Fraga
Cirurgião Plástico



Anexo 16 - Folheto “Dieta pH”



Sabia que uma **dieta com pH alcalino** otimiza o metabolismo e melhora a sua saúde?

Porque elimina toxinas e reduz a retenção de líquidos. Um dos fatores que mais determina o pH do sangue é a **alimentação**.

Conheça a dieta que melhor contribui para o seu bem estar!



O pH [potencial de hidrogénio] indica o grau de acidez ou alcalinidade. O sangue possui em média o pH entre 7,36 e 7,42, ou seja, levemente alcalino.

Face ao ritmo e estilo de vida atuais, a maioria das pessoas tem uma dieta pobre em magnésio, potássio e fibras, e abusa dos açúcares, sal e gorduras.



Este tipo de alimentação induz à diminuição do pH do organismo, e com o passar dos anos, verifica-se um aumento da acidez, que pode dar origem a:

- problemas cutâneos
- osteoporose
- fadiga
- depressão
- úlceras
- cancro



Para uma vida saudável é importante uma proporção de 60% alimentos alcalinos na dieta.

Na **Clínica Biscaia Fraga** temos à sua disposição o **teste de pH corporal**, que é realizado através da urina e saliva.

Fale com a nossa nutricionista e aconselhe-se sobre a alimentação mais adequada para si.

Queremos que se sinta realmente bem!

Av. da República, 48 B, 1º esq.
1050-195 Lisboa
Tel. +351 217 969 595
Tlm. +351 912 025 844
geral@biscaiafraga.pt
www.facebook.com/biscaiafraga.pt
www.biscaiafraga.pt

