



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE**

Elaborado por Rita Sofia Andrade Silva

Aluno nº 201192480

Orientador Interno: Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Valente

Orientador Externo: Dra. Andreia Santos

Barcarena

Junho 2015



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE**

Elaborado por Rita Sofia Andrade Silva

Aluno nº 201192480

Orientador Interno: Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Valente

Orientador Externo: Dra. Andreia Santos

Barcarena

Junho 2015

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório



## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar agradeço ao meu filho, Gustavo, pelo amor incondicional. Sem este amor não teria existido força, coragem e determinação para alcançar este objetivo.

Agradeço à Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Valente, orientadora interna, pela disponibilidade e dedicação que sempre teve em esclarecer as minhas dúvidas e ajudar no que fosse possível ao longo do estágio.

Agradeço ao Dr. Fernando Póvoas por me permitir realizar o estágio na Clínica Dr. Fernando Póvoas, onde me possibilitou experimentar o contacto profissional com a área da nutrição clínica.

Agradeço à Dr.<sup>a</sup> Andreia Santos, orientadora externa, por ter aceite o desafio de me passar a incluir nas consultas e me ter dado tempo, dedicação, apoio, informação e espaço para que eu pudesse apreender os conhecimentos adequados à prática da nutrição.

Aos meus pais, agradeço o apoio afectivo, emocional e estímulo intelectual que me permitiu ter força para conjugar a licenciatura com a maternidade e a minha profissão atual como apresentadora de televisão. Agradeço-lhes o amor diário e o apoio incondicional.

Agradeço, finalmente, às minhas amigas e companheiras de curso, Natacha Cotrim, Sara Fraga, Carolina Fernandes, Joana Vicente, Joana Gonçalves e Carla Estrela por todo o companheirismo, apoio e amizade.



Agradecimentos .....	v
ÍNDICE DE FIGURAS .....	viii
LISTA DE ABREVIATURAS .....	viii
1. Introdução .....	1
2.1. Gerais .....	2
<i>6.1. Curso de atualização profissional de Alimentação na Gravidez</i> .....	16
7. Conclusão.....	17
8. Referências bibliográficas.....	18

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

<b>Figura 1.</b> Sala de espera da Clínica Dr. Fernando Póvoas .....	3
<b>Figura 2.</b> Equipamento de bioimpedância tetrapolar .....	6
<b>Figura 3.</b> Relatório típico da análise de bioimpedância tetrapolar.....	7
<b>Figura 4.</b> Sala de consulta do Dr. Fernando Póvoas.....	8
<b>Figura 5.</b> Recomendações alimentares.....	9

## **ÍNDICE DE TABELAS**

<b>Tabela 1.</b> Plano alimentar calculado por método de porções e equivalentes.....	13
<b>Tabela 2.</b> Distribuição das porções alimentares por refeição.....	13

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

BIA - Bioimpedância eléctrica

IMC - Índice de Massa Corporal

## **1. Introdução**

A Nutrição Humana é considerada um requisito básico para a promoção da saúde e prevenção de patologias, essencial para o pleno crescimento e desenvolvimento humano, com uma conseqüente importância inegável para a saúde global.

O meu interesse, já antigo, pela área da saúde e especificamente pela nutrição foi materializado quando, em Outubro de 2011, iniciei o percurso académico na licenciatura em Ciências da Nutrição.

Este estágio profissionalizante foi uma escolha feita no início deste percurso, apesar de, já naquela data, ter conhecimento que a clínica onde queria fazer o estágio nunca tinha tido um estagiário. Esta informação não me demoveu e decidi explicar ao responsável pela clínica, o Dr. Fernando Póvoas, o motivo pelo qual decidi que era este o local certo para concretizar esta etapa da licenciatura.

Em 2010, no pós-parto, decidi marcar a uma consulta com o Dr. Póvoas e este foi o primeiro passo do início de uma mudança nos meus hábitos alimentares. Desde que iniciei a licenciatura em Ciências da Nutrição tenho como objectivo exercer a profissão de nutricionista na área da nutrição clínica para poder ajudar os meus futuros pacientes tal como o Dr. Póvoas fez comigo.

Os estágios profissionalizantes realizados permitiram consolidar e colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, bem como desenvolver novas competências que resultam do contacto directo com a profissão.

A presente memória final de curso tem como objectivo descrever detalhadamente todas as atividades desenvolvidas durante os estágios profissionalizantes do 4º ano da Licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, que decorreram na Clínica Dr. Fernando Póvoanos 7º e 8º semestres.

## **2. Objectivos**

### **2.1. Gerais**

- Desenvolver competências e integrar a aprendizagem teórica, teórico-prática e prática obtida nos 4 anos da licenciatura de Ciências da Nutrição, contactando com as diversas áreas da Nutrição no mundo laboral, obtendo um certo grau de autonomia e de desempenho individual como nutricionista;
- Aperfeiçoar comportamentos profissionais, tendo em conta aspetos deontológicos e éticos;
- Mostrar pontualidade, assiduidade, disponibilidade, sentido de organização, discernimento, rigor e método, confidencialidade, comunicabilidade, envolvimento e empenho no trabalho;
- Adquirir experiência em situações de contexto real de trabalho;

### **2.2. Específicos**

- Conhecer e compreender as normas de funcionamento da Clínica;
- Aplicar conhecimentos de Nutrição Clínica aos pacientes;
- Desenvolver capacidades de exposição e argumentação;
- Adquirir competências ao nível da avaliação do estado nutricional do paciente com recurso a diversas metodologias;
- Ser capaz de forma autónoma elaborar planos alimentares adequados ao paciente;
- Adquirir competências para realizar de forma autónoma consultas individualizadas de nutrição.

### 3. Descrição do local de estágio

O estágio profissionalizante foi realizado na Clínica Dr. Fernando Póvoas situada na Estrada da Luz, nº 90, 11º E, Lisboa. Para além desta existe uma outra Clínica Dr. Fernando Póvoas no Porto.

O objectivo principal da clínica é dar aos pacientes a possibilidade de beneficiar de uma solução global personalizada, que visa valorizar o bem-estar, o equilíbrio, a saúde e consequentemente, a auto-estima. Está vocacionada especialmente para o combate ao excesso de peso e à obesidade, através dos mais sofisticados e modernos tratamentos. Em termos de oferta de serviços está dividida em três grandes áreas: Medicina, Cirurgia e Estética.

Com 17 médicos de várias especialidades e 2 nutricionistas, a clínica de Lisboa apresenta uma solução de medicina integrada na qual se inserem também nutricionistas por forma a ajudar no tratamento de qualquer patologia. Especialmente vocacionada para os problemas de excesso de peso e obesidade, existe uma oferta muito diversificada de consultas: Neuropsicologia Clínica, Desabituação Tabágica, Clínica Geral, Cirurgia Plástica e Estética, Cirurgia Vascular, Medicina Anti-Envelhecimento, Medicina da Dor, Medicina Dentária, Ortodontia, Implantologia, Psicologia Clínica, Banda Gástrica não Invasiva, Modulação hormonal, Suplementação Alimentar, Medicina Dentária e Estética.



**Figura 1.** Sala de espera da Clínica Dr. Fernando Póvoas.

#### **4. Orientação e duração do estágio**

Os Estágios Profissionalizantes I e II decorreram na Clínica Dr Fernando Póvoas, tendo o do 7º semestre início a 5 de Novembro de 2014 e termino a 19 de Janeiro de 2015 e o do 8º semestre início a 11 de Fevereiro e término a 12 de Maio. No total foram realizadas 150 horas no estágio profissionalizante I (Anexo I) e 300 horas no estágio profissionalizante II (Anexo II), divididas por diversas actividades que serão descritas de seguida. A orientação externa de ambos os estágios foi realizada pela Dr<sup>a</sup>. Andreia Santos, nutricionista da Clínica Dr. Fernando Póvoas e a orientação interna pela Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Valente, docente da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica.

## 5. Actividades realizadas

### 5.1. Procedimento de consulta

#### 5.1.1. Avaliação do estado nutricional

Para avaliar o estado nutricional dos pacientes eram realizadas as medições antropométricas do peso, altura e perímetro abdominal, medidas de acordo com as recomendações da Direção-Geral de Saúde ([Direção-Geral da Saúde, 2005](#)) e utilizando equipamentos calibrados ([De Onis et al., 2004](#)). A composição corporal era avaliada pelo método de bioimpedância eléctrica (BIA).

Os pacientes da clínica que tinham consultas marcadas com a Dr<sup>a</sup> Andreia Santos ou com o Dr. Fernando Póvoas eram pesados com uma precisão de 100 g e utilizando uma balança da marca OMRON<sup>®</sup>, modelo BF 306 (OMRON Management Center of America, Inc., Schaumburg, EUA).

Para a medição da estatura, era utilizado um estadiómetro de pé com uma precisão de 1 mm, da marca Seca<sup>®</sup>, modelo 206 (GmbH e Co. KG, Hamburgo, Alemanha). Eram realizadas duas medições e registada a média aritmética das mesmas na ficha clínica do paciente. Este procedimento era efectuado nas consultas de primeira vez, sendo que nas consultas de seguimento eram apenas realizadas as medições antropométricas do peso e do perímetro abdominal.

O perímetro abdominal era medido na região umbilical ao nível do maior volume anterior (abdominal). Para a medição era utilizada uma fita métrica inextensível colocada numa posição horizontal perfeita em relação ao plano definido pelo solo ou perpendicularmente ao eixo longitudinal do segmento a medir. Eram realizadas duas medições e registada a média aritmética das mesmas na ficha clínica do paciente.

A composição corporal era avaliada utilizando um equipamento de BIA tetrapolar da marca InBody<sup>®</sup> (**Fig. 2**), modelo 230 (InBody Co., Ltd, Seoul, Korea). Era efectuado o registo dos seguintes dados: Índice de Massa Corporal (IMC); Massa de Músculo Esquelético (MME) e Água Corporal Total (ACT). A presença de obesidade era avaliada por diversos critérios: IMC, Percentagem de Gordura Corporal (PGC), Relação

Cintura-Quadril (RCQ) e Taxa de Metabolismo Basal (TMB). Os dados de Controle Músculo-Gordura eram também avaliados após a aplicação do método de BIA.



**Figura 2.** Equipamento de bioimpedância elétrica tetrapolar.

Na **Fig. 3** é apresentado um relatório típico de uma análise de BIA tetrapolar realizada em consultas de primeira vez. Sempre que necessário a análise de BIA era novamente realizada em consultas de seguimento.

Além destes dados, a pressão arterial (sistólica e diastólica) e os batimentos cardíacos eram também medidos utilizando um monitor automático de pressão arterial da marca OMRON<sup>®</sup>, modelo M6 Comfort (OMRON Management Center of America, Inc., Schaumburg, EUA).

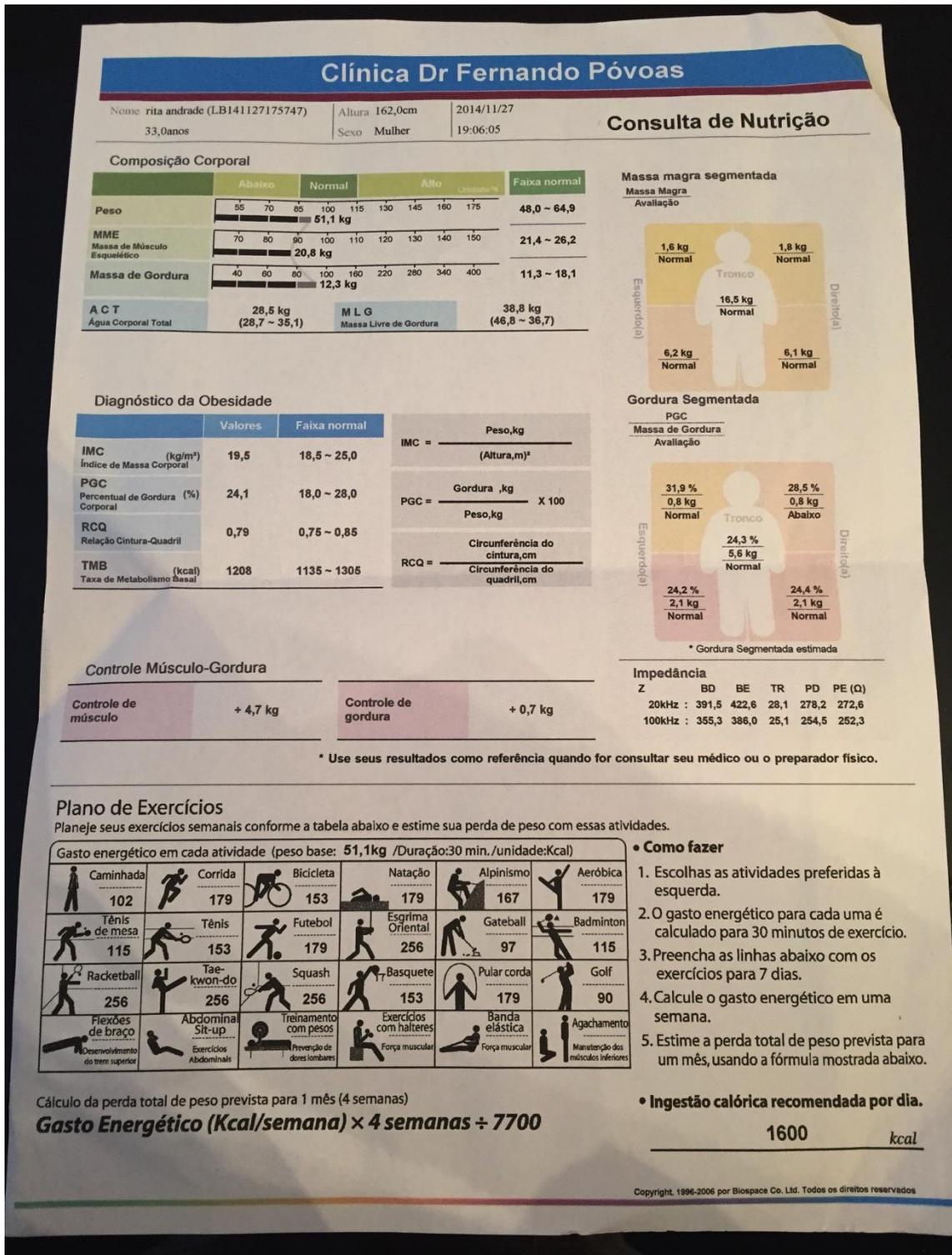


Figura 3. Relatório típico da análise de bioimpedância tetrapolar.

### 5.1.2. Anamnese

A primeira abordagem da consulta era uma conversa simpática e disponível, numa das salas de consultas da clínica (**Fig. 4**), onde era avaliado o estado psicológico dos pacientes, desejos relativos à imagem corporal, receptividade relativa à dieta, história de dietas já realizadas e apreciação dos resultados por parte do paciente, terapêutica medicamentosa, antecedentes pessoais de patologias, nível de actividade física, profissão e hábitos alimentares. Questionava-se o paciente em relação aos alimentos ingeridos no último mês e no dia anterior à consulta, bem como alimentos preferidos e alimentos pouco tolerados (pelo sabor ou por outros motivos).

Além desta abordagem, era pedido um exame de sangue recente ( $\leq 6$  meses) para avaliação bioquímica dos seguintes compostos: hemoglobina glicosilada (HbA1c), glicémia, creatinina e microalbuminúria, colesterol total, High Density Lipoprotein (HDL), Low Density Lipoprotein (LDL) e triglicéridos.

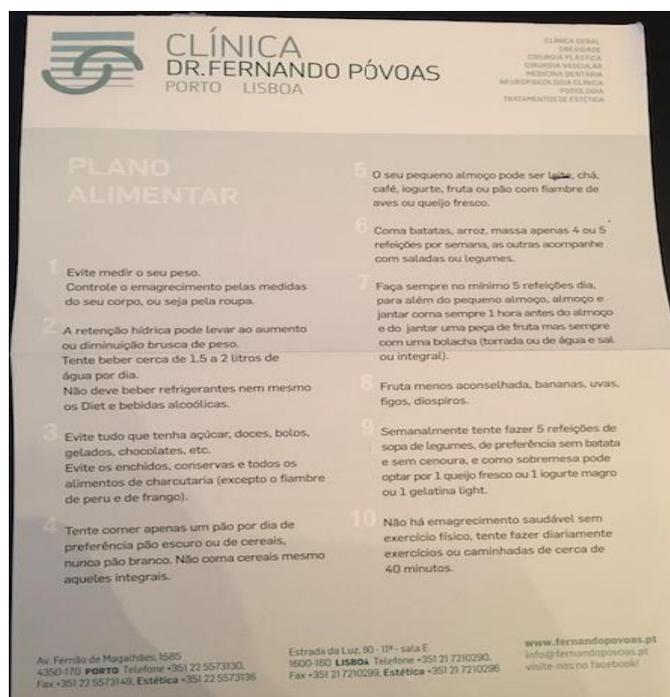


**Figura 4.** Sala de consulta do Dr. Fernando Póvoas.

### 5.1.3. Elaboração de plano alimentar

Para a realização do plano alimentar eram considerados o IMC, as necessidades energéticas em função do gasto energético total e tendo em conta o peso de referência. Determinava-se as necessidades diárias de macronutrientes e fazia-se o plano de acordo com os hábitos e gostos dos pacientes.

A elaboração do plano alimentar era efetuada tendo como base a Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge I.P. (INSA, 2010) e de uma tabela de equivalentes para conversão das porções alimentares em medidas caseiras. Juntamente com o plano prescrito na consulta de nutrição, o Dr. Póvoas fornecia a todos os pacientes um guia com conselhos alimentares para a prática de uma alimentação saudável, com informação sobre as frutas mais e menos aconselhadas para atingir o objectivo da perda de peso definido na consulta, recomendações para uma hidratação adequada e para a prática de exercício físico pelo menos 3 vezes por semana durante no mínimo 40 minutos e proibição de consumir todo o tipo de doces (incluindo chocolate) e produtos de charcutaria (excepto fiambre de peru ou frango).



**Figura 5.** Recomendações alimentares.

#### *5.1.4. Registo dos dados clínicos*

De acordo com o Código Deontológico da Ordem dos Nutricionistas ([Regulamento nº 511/2012 de 27 de dezembro](#)), os registos clínicos dos pacientes eram sempre claros e actualizados a cada consulta. Quando que não era possível o registo de todos os dados do paciente durante a consulta, após a mesma o referido registo era finalizado.

#### *5.1.5. Consultas observadas no Estágio Profissionalizante I*

Durante o período do estágio foram observados 72 pacientes que foram à consulta por motivo de excesso de peso. No entanto, 7 apresentavam peso normal, 38 pré-obesidade e 27 obesidade. A maioria dos pacientes era do sexo feminino (n = 63) e 8 eram menores de 18 anos. Vinte e seis deles faziam medicação com anti-depressivos e 14 estavam no pós-operatório. Quatro eram diabéticos tipo 2 e um diabético tipo 1. Foi apenas observada a consulta de uma grávida com 26 semanas de gestação.

#### *5.1.6. Consultas observadas no Estágio Profissionalizante II*

Durante o período do estágio foram observados 134 pacientes, todos com queixa de excesso de peso, 14 com obesidade, 76 com pré-obesidade e 44 com peso normal. A maioria era do sexo feminino (n = 121) e 23 era menores de 18 anos. Vinte e um faziam medicação com anti-depressivos e 9 estavam no pós-operatório. Dezassete eram diabéticos tipo 2 e quatro diabéticos tipo 1. Foram observadas duas consultas de grávidas com 16 e 32 semanas de gestação.

### 5.1.7. Caso Clínico

A paciente Maria foi vista em consulta de primeira vez no dia 19 de Dezembro de 2014. É professora do ensino básico e após o processo de divórcio concluído, decidiu investir na sua saúde e ir à consulta Dr.<sup>a</sup> Andreia Santos com o objectivo de emagrecer. Ainda não se inscreveu no ginásio e não pratica qualquer tipo de exercício físico com regularidade. Refere um grande apetite por doces.

#### *Recolha de dados gerais e de estilo de vida*

Sexo: Feminino

Idade: 39 anos

Estatura: 1,60 m

Peso: 73 kg

Atividade física: sedentária

#### *Objetivo de consulta*

Perda de peso e melhoria da função intestinal (refere prisão de ventre).

#### *Estado nutricional*

$$\text{IMC} = 73 / (1,60)^2 = 28,5 \text{ Kg/m}^2$$

Classificação do IMC: Pré-obesidade (WHO, 1995).

#### **Peso de Referência (PR)**

a) Fórmula de Butheau  $P = 0,75 \times (160 - 100/4) - 5\%$

b) Fórmula de Perrault  $P = 50 + 0,75 \times (160 - 150 (39 - 20) / 4)$

$$\text{PR} = (a + b) / 2 = 56 \text{ kg}$$

#### *Necessidades Energéticas Estimadas (NEE):*

#### **Fórmula de Harris-Benedict**

$$\text{Taxa de metabolismo basal (TMB) Kcal} = 665 + (9,6 \times 73) + (1,8 \times 160) - (4,7 \times 39) = 1470,5 \text{ Kcal}$$

**Atividade Física (AF)** – 35% da TMB (sedentária)

**Efeito termogénico dos alimentos (ETA) – 10% da TMB**

$$NEE = TMB + AF + ETA$$

$$NEE = 1470,5 + 514,7 + 147 = 2132 \text{ Kcal}$$

Existe uma diferença acentuada (de 17 kg) entre o peso atual e o peso de referência, o que significa que para a paciente perder peso é necessário prescrever um plano hipocalórico. No entanto para motivar a paciente foi estabelecido um compromisso de perda de peso por etapas. Numa primeira fase o objectivo seria uma redução de peso até atingir um IMC normal de 24,5 (WHO, 1995).

Assim, calculou-se o peso correspondente ao IMC desejado e chegou-se à conclusão que 62,7 kg seria o peso a alcançar pela paciente. Foi elaborado um plano alimentar hipocalórico de 1500 kcal para perda de peso, considerando as necessidades energéticas diárias calculadas e as preferências/gostos alimentares. O objetivo foi a perda de aproximadamente 600 g por semana, ou seja, este plano alimentar deverá ser seguido por 17 semanas, altura em que se estima que a paciente tenha atingido o IMC proposto para esta etapa.

*Distribuição energética de macronutrientes*

Como referência para estabelecer a proporção diária de macronutrientes foi utilizada a Estimated Average Requirement (EAR) recomendada pelo Institute of Medicine (IOM, 2011)

Hidratos de Carbono: 55% - 206 g

Proteínas: 20% - 75 g

Lípidos: 25% - 42 g

**Tabela 1.** Plano alimentar calculado pelo método de porções e equivalentes.

Alimentos	Doses	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Valor energético
		<b>g</b> 75	<b>g</b> 42	<b>g</b> 206	<b>Kcal</b> 1502
Leite Magro e eq	3	21	3,6	30	236,4
Vegetais A	à vontade				
Vegetais B	4	8	-	20	112
Fruta	4	-	-	40	160
Subtotal		29	3,6	80	468,4
Pão e eq.	8	16	-	120	544
Subtotal		45	3,6	200	1012,4
Carne e eq.	4	28	12	-	220
Subtotal		73	15,6	200	1232,4
Gorduras adicionadas	5		25		225
Total	28	73	40,6	200	1457,4

Cálculos auxiliares efectuados com recurso à Tabela da *American Diabetes Association and American Dietetic Association* publicada no livro intitulado *Choose Your Foods: Exchange Lists for Diabetes*. (ADA, 1995)

1 porção de pão e equivalentes = 15 g de HC

1 porção de carne e equivalentes = 7 g de proteína

1 porção de gordura adicionada = 5 g de lípidos

Grupo do pão e equivalentes =  $206 - 80 = 126 / 15 = 8$  porções

Grupo da carne e equivalentes =  $75 - 45 = 30 / 7 = 4$  porções

Grupo da gordura e equivalentes =  $42 - 15,6 = 26,4 / 5 = 5$  porções

**Tabela 2.** Distribuição das porções alimentares por refeição.

HORAS	REFEIÇÕES	LEITE/EQ.	VEG B	FRUTA	PÃO/EQ	CARNE/EQ	GORDURA
7h30	Pequeno almoço (PA)	1		1	2	0,5	
10h00	Meio da manhã (MM)				1		1
13h00	Almoço		2	1	2	2	2
16h00	Meio da tarde 1 (MT1)	1		1	1		
18h30	Meio da tarde 2 (MT2)	1			1	0,5	
20h30	Jantar		2		1	1	2
23h30	Ceia			1			
<b>TOTAL</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**O plano alimentar sugerido:***Pequeno-almoço*

- 1 chávena almoçadeira de leite magro sem açúcar; 250 g de pão escuro pequeno (tamanho da palma da mão – aproximadamente 60 g) com 1 fatia fina de fiambre de aves (aproximadamente 15 g) e 1 peça de fruta (tamanho de um punho fechado, aproximadamente 125 g).

*Meio da manhã*

- 1 fatia pequena de pão escuro fatiado (metade da dose do PA) + 1 colher de chá de creme vegetal para barrar (*tipo Becel*).

*Almoço*

- 1 prato (250 mL) de sopa de legumes e hortaliças sem batata com 1 colher de sopa de azeite
- 2 batatas pequenas (80 g - tamanho de um rato de computador) ou 6 colheres de sopa rasas de arroz ou massa cozinhados
- 60 g de carne branca ou peixe limpos de pele e gorduras visíveis com 10% de gordura (tamanho de palma da mão aproximadamente)
- Uma chávena almoçadeira de legumes crus (ex. tomate, rúcula, cenoura)
- 1 peça de fruta média (tamanho punho fechado, aproximadamente 160 g)

*Meio da tarde I*

- 1 peça de fruta média (tamanho de um punho fechado, aproximadamente 160 g)
- 1 iogurte líquido magro (250 g)
- 1 fatia de pão escura (tamanho da palma da mão – 30 g)

*Meio da tarde II*

- 1 queijo fresco pequeno magro (80 g)
- 1 fatia fina de fiambre de aves (aproximadamente 15 g)
- 1 fatia de pão escuro igual à do meio da tarde I

*Jantar*

- 1 prato (250 mL) de sopa de legumes e hortaliças com 1 batata média (80 g tamanho de um rato de computador) com uma colher de sopa de azeite
- 30 g de carne branca ou peixe limpos de pele e gorduras visíveis com 10% de gordura (tamanho de palma da mão aproximadamente) ou um ovo cozido de tamanho médio (55 g).
- Uma chávena almoçadeira de legumes crus (ex. tomate, rúcula, cenoura)

*Ceia*

- 1 peça de fruta média (tamanho de um punho fechado, aproximadamente 160 g)

## **6. Outras actividades**

### *6.1. Curso de atualização profissional de Alimentação na Gravidez*

O meu interesse na área da alimentação e nutrição na gravidez foi o motivo pelo qual ingressei neste curso de atualização profissional (**Anexo III**). O referido curso organizado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas com a duração de 6 horas, decorreu no dia 14 de Março de 2015 nas instalações da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias em Lisboa.

Foram ministradas diversas temáticas relacionadas com a alimentação na gravidez. As áreas com o maior enfoque foram: abordagem nutricional e motivação; avaliação e monitorização; características, especificidades e necessidades de nutrientes da grávida; complicações da gravidez; doenças transmitidas pelos alimentos e toxicidade dos alimentos; mitos e falsos conceitos acerca da gravidez.

Este curso teve como formadora a Dr.<sup>a</sup> Manuela Cardoso, nutricionista da Maternidade Alfredo da Costa e foi uma formação de extrema importância para aumentar os meus conhecimentos nesta área da nutrição.

## **7. Conclusão**

Os estágios profissionalizantes constituem uma etapa onde o estudante é confrontado com a realidade da profissão e tem a possibilidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante toda a licenciatura de Ciências da Nutrição.

Os estágios I e II na Clínica Dr. Fernando Póvoas permitiram ter contato com a área da Nutrição Clínica e compreender a dinâmica entre os pacientes e o profissional de saúde, bem como adquirir experiência na elaboração de planos alimentares individualizados.

Foi muito enriquecedor, as expectativas que tinha sobre a qualidade do estágio escolhido concretizaram-se e creio ter desenvolvido as competências necessárias para o exercício da prática clínica em nutrição.

## 8. Referências bibliográficas

*Choose Your Foods: Exchange Lists for Diabetes*, Reprinted from American Diabetes Association, American Dietetic Association, Chicago/Alexandria, VA, 2007, American Diabetes Association, American Dietetic Association. Reprinted with permission.

*Direcção-Geral da Saúde* (2005). Programa nacional de combate à obesidade. DGS. [Internet] Disponível em : <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008253.pdf> [Consult 15 de Dezembro 2014].

*EAR for micronutrients* (2011). IOM. [Internet] Disponível em : [http://iom.nationalacademies.org/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/~media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRIs/New%20Material/5DRI%20Values%20SummaryTables%2014.pdf](http://iom.nationalacademies.org/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/~/media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRIs/New%20Material/5DRI%20Values%20SummaryTables%2014.pdf) [Consult 28 de Julho 2015].

*Measurement and standardization protocols for anthropometry used in the construction of a new international growth reference*. Food Nutr Bull. 2004, De Onis M, Onyango AW, Den Broeck JV, Chumlea WC, Martorell R.; 25(1):S27-S35.

*Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry*, World Health Organization, 1995, Technical Report Series no. 854. Geneva: WHO.

Regulamento nº 511/12 de 27 de dezembro. Diário da República nº 250/12 - II Série. Lisboa.

# **Anexos**

# **Anexo I**



LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I

7º Semestre

Ano Lectivo 2013-2014

Aluno: Rita Sofia Andrade Silva  
Instituição/Serviço: Clínica Dr Fernando Póvoas

Orientador: Dra Andreia Santos

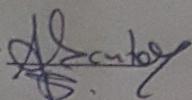
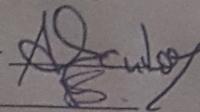
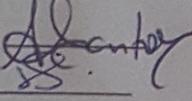
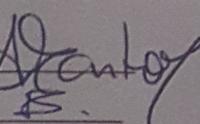
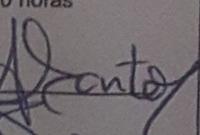
Novembro de 2014 a Janeiro de 2015

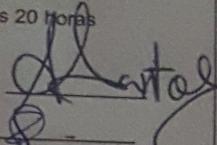
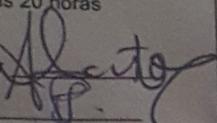
Dias /Horas	Sumário
<b>Rúbrica Orientador / Aluno</b>	
5/ 11/ 2014 Das 10h às 20 horas Orientador Aluno	Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade: - Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança. - Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody. - Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva. - Inserção de dados do paciente no sistema informático.
6 / 11 / 2014 Das 13h às 21 horas Orientador Aluno	Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade: - Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança. - Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody. - Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva. - Inserção de dados do paciente no sistema informático.
12 / 11 / 2014 Das 10 h às 20 horas Orientador Aluno	Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade: - Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança. - Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody. - Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva. - Inserção de dados do paciente no sistema informático.
13 / 11 / 2014 Das 13h às 21 horas Orientador Aluno	Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade: - Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança. - Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody. - Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva. - Inserção de dados do paciente no sistema informático.
<b>Dias /Horas</b>	
<b>Rúbrica Orientador / Aluno</b>	
19 / 12 / 2014 Das 10 h às 20 horas	Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade: - Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.

Licenciatura em Ciências da Nutrição - Estágio Profissionalizante I - 2013/2014

Coordenação Pedagógica do Estágio Profissionalizante I - E-mail: spoz@uatlantica.pt

Secretariado Técnico-Científico e Pedagógico: Dr.ª Vanda Pereira E-mail: vandap@uatlantica.pt Telef.: 21439 82 85

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p>4 / 12 / 2014</p> <p>Das 13h às 21 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno _____</p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>10 / 12 / 2014</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno _____</p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>11 / 12 / 2014</p> <p>Das 13h às 21 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno _____</p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>17 / 12 / 2014</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno _____</p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>7 / 01 / 2015</p> <p>Das 10h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno _____</p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>

Dias /Horas	
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p>14 / 01 / 2015</p> <p>Das 10h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno _____</p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>15 / 01 / 2015</p> <p>Das 14 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno _____</p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>

## **Anexo II**



LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO  
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II

8º Semestre

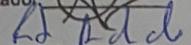
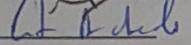
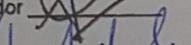
Ano Lectivo 2014-2015

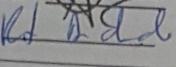
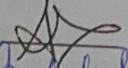
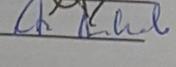
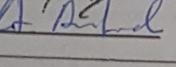
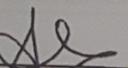
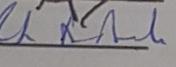
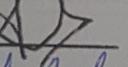
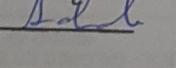
Aluno: Rita Sofia Andrade Silva  
Instituição/Serviço: Clínica Dr Fernando Póvoas

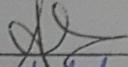
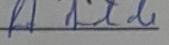
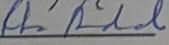
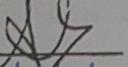
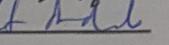
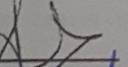
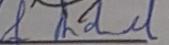
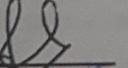
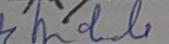
Orientador: Dra Andreia Santos

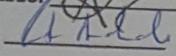
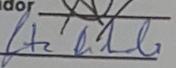
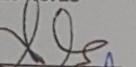
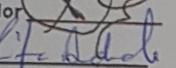
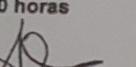
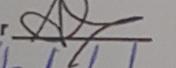
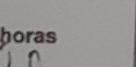
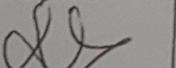
Fevereiro de 2015 a Maio de 2015

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
11 / 02 / 2015 Das 10h às 20 horas Orientador Aluno	Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade: - Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança. - Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody. - Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva. - Inserção de dados do paciente no sistema informático.
16 / 02 / 2015 Das 10h às 20 horas Orientador Aluno	Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade: - Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança. - Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody. - Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva. - Inserção de dados do paciente no sistema informático.
17 / 02 / 2015 Das 10 h às 20 horas Orientador Aluno	Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade: - Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança. - Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody. - Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva. - Inserção de dados do paciente no sistema informático.
2 / 03 / 2015 Das 10h às 21 horas Orientador Aluno	Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade: - Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança. - Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody. - Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva. - Inserção de dados do paciente no sistema informático.
17 / 03 / 2015 Das 10 h às 20 horas 	Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade: - Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.

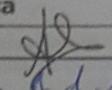
Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>7 / 04 / 2015</p> <p>Das 10h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>8 / 04 / 2015</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>13 / 04 / 2015</p> <p>Das 10h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>14 / 04 / 2015</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>15 / 04 / 2015</p> <p>Das 10h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>

<p>Dias /Horas</p> <p>Rúbrica Orientador / Aluno</p>	
<p>20 / 04 / 2015</p> <p>Das 10h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>21 / 04 / 2015</p> <p>Das 14 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>22 / 04 / 2015</p> <p>Das 10h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>27 / 04 / 2015</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>28 / 04 / 2015</p> <p>Das 10h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>

<p>29 / 04 / 2015</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>04 / 05 / 2015</p> <p>Das 10h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>5 / 05 / 2015</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>6 / 05 / 2015</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>11 / 05 / 2015</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>12 / 05 / 2015</p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p>

<p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>3 / 03 / 2015</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>4 / 03 / 2015</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>9 / 03 / 2015</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>10 / 03 / 2015</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina InBody.</li> <li>- Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva.</li> <li>- Inserção de dados do paciente no sistema informático.</li> </ul>
<p>11 / 03 / 2015</p> <p>Das 10 h às 20 horas</p>	<p>Consultas em Nutrição Clínica - excesso de peso e/ ou obesidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de dados antropométricos: estadiómetro e balança.</li> <li>- Teste de Bioimpedância em todos os pacientes com a máquina</li> </ul>



<p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<p>InBody. - Aconselhamento nutricional e prescrição de dieta restritiva. - Inserção de dados do paciente no sistema informático.</p>
--	---

## **Anexo III**

# CERTIFICADO



Certifica-se que **Rita Sofia Andrade Silva**, participou na 5ª Edição do Curso de Actualização Profissional em **Alimentação na Gravidez**, promovido pela **Associação Portuguesa dos Nutricionistas**, no dia 14 de Março de 2015, nas instalações da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, em Lisboa, com a duração de 6 horas.



Célia Craveiro  
Presidente da Direcção da  
Associação Portuguesa dos Nutricionistas