



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Relatório de Estágio

Elaborado por Sara João Vaz de Barros

Aluno nº 202093696

Orientador Externo: Dra. Maria Tavares

Orientador Interno: Prof.^a Doutora Susana Ganhão-Arranhado

Barcarena

Junho de 2023

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Relatório de Estágio

Elaborado por Sara João Vaz de Barros

Aluno nº 202093696

Orientador Externo: Dra. Maria Tavares

Orientador Interno: Prof.^a Doutora Susana Ganhão-Arranhado

Barcarena

Junho de 2023

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste documento

Agradecimentos

Após concluir esta fase muito importante na minha vida, gostaria de agradecer a todos que me apoiaram ao longo deste caminho acadêmico e contribuíram para que se realizasse.

Agradeço à minha orientadora interna Prof.^a Doutora Susana Ganhão-Arranhado, por toda orientação, auxílio e apoio que demonstrou não só durante o estágio, como também durante toda a licenciatura.

À minha orientadora externa Dra. Maria Tavares, pelo carinho, disponibilidade, apoio e paciência. Por me inspirar com o seu profissionalismo e dedicação durante todo o estágio.

Um agradecimento muito especial a toda a equipa Helpo, pelo voto de confiança, por ter sido a minha casa ao longo destes meses, um porto seguro e fonte de inspiração, que levarei comigo para a vida.

Aos meus pais e irmão por sempre me incentivarem a seguir os meus sonhos. Por me apoiarem e motivarem sempre, pelo amor incondicional e paciência durante estes anos tão importantes e cheios de desafios, por nunca me terem deixado perder o rumo.

Índice

Índice de figuras	III
Índice de Tabelas	IV
Lista de abreviaturas e siglas	V
1. Introdução	1
2. Objetivos	2
3. Orientação e duração dos Estágios	3
4. Descrição do local de Estágio	4
5. Atividades desenvolvidas	5
Nutrição Clínica	
5.1. Procedimentos de consultas	5
5.1.1. Medições antropométricas	5
5.1.2. Interpretação dos valores de z-score	5
5.1.3. Avaliação dos sinais clínicos	6
5.1.4. História alimentar	7
5.1.5. Registo das consultas	7
5.1.6. Apoio técnico em contexto hospitalar	8
Nutrição Comunitária	
6. Outras atividades	15
7. Conclusão	16
8. Referências Bibliográficas	17
Anexos	19

Índice de figuras

Figura 1. Logotipo da Helpo	4
Figura 2. Grupos alimentares e alimentos de STP	7
Figura 3. Fórmulas terapêuticas F-75 e F-100.	8
Figura 4. Utente referente ao caso clínico	9
Figura 5. Rastreios em equipas móveis nas comunidades	10
Figura 6. Rastreios em equipas móveis nas comunidades	10
Figura 7. Feiras Distritais no âmbito do Dia da Mulher, distrito de Cantagalo	11
Figura 8. Feiras Distritais no âmbito do Dia da Mulher, distrito de Cantagalo	11
Figura 9. Feiras Distritais de Saúde, distrito de Caué	11
Figura 10. Feiras Distritais de Saúde, distrito de Caué	11
Figura 11. Feiras Distritais de Saúde, distrito de Cantagalo	12
Figura 12. Feiras Distritais de Saúde, distrito de Cantagalo	12
Figura 13. Formação profissionais de saúde e ASC	12
Figura 14. Formação profissionais de saúde e ASC	12
Figura 15. Formação para cozinheiras das escolas, teórica e prática	13
Figura 16. Formação para cozinheiras das escolas, teórica e prática	13
Figura 17. Sessões culinárias	14
Figura 18. Sessões culinárias	14
Figura 19. Aula de Diagnóstico Alimentar e Nutricional	14

Índice de Tabelas

Tabela 1. Estatística dos diagnósticos obtidos em rastreios completos	9
--	---

Lista de abreviaturas e siglas

ASC – Agentes de Saúde Comunitária

CN – Consultas de nutrição

CRN – Consulta de reabilitação nutricional

DA – Desnutrição Aguda

DAM – Desnutrição Aguda Moderada

DAS - Desnutrição Aguda Severa

DCM - Desnutrição Crónica Moderada

DCS - Desnutrição Crónica Severa

E/I – Estatura para a Idade

IPM – Insuficiência Ponderal Moderada

IPS - Insuficiência Ponderal Severa

OMS – Organização Mundial de Saúde

PANMI – Programa de Acompanhamento Nutricional Materno Infantil

PB – Perímetro Braquial

P/E – Peso para a Estatura

P/I – Peso para a Idade

STP – São Tomé e Príncipe

1. Introdução

O presente relatório tem como objetivo descrever as atividades desenvolvidas no âmbito da unidade curricular Estágio em Ciências da Nutrição, do 8º semestre da licenciatura Ciências da Nutrição da Atlântica – Instituto Universitário, realizado na Associação Helpo, em São Tomé e Príncipe, nas áreas da nutrição clínica e comunitária.

São Tomé e Príncipe é um país de África Central, localizado na linha do Equador no Golfo da Guiné. É constituído por duas principais ilhas – São Tomé e Príncipe. A capital do país é a Cidade de São Tomé. O país tem uma população de 223,400 habitantes (Seibert & Clarence-Smith, 2023).

Em São Tomé e Príncipe, cerca de 17,2% das crianças até aos cinco anos são afetadas pela desnutrição crónica, por outro lado a desnutrição aguda atinge aproximadamente 4,0% das mesmas (MICS, 2019). Ainda, uma pequena percentagem (4,5%) das crianças tem excesso de peso ou é demasiado pesada para a altura. O baixo peso à nascença, é um indicador essencial da saúde materna com consequências significativas para a mortalidade e morbilidade infantil, afetando 8,4% das crianças do país. Além disso, mais de dois terços das crianças entre 6 e 59 meses (67,5%) sofre de anemia, o que não apenas prejudica o crescimento adequado, mas também tem um impacto negativo no desenvolvimento cognitivo, diminuindo a capacidade de aprendizagem e sucesso na vida adulta (MICS, 2014)

Foi em 2010 que a Helpo iniciou as suas atividades em São Tomé e Príncipe, com o foco na área da educação. Dois anos depois, em 2012, surgiu o Programa de Acompanhamento Nutricional Materno Infantil (PANMI) na área da nutrição e saúde materno infantil, atuando no distrito de Cantagalo. Em 2019 o programa foi expandido para o distrito de Lembá e em 2021 começou a atuar a nível nacional. O seu escritório está localizado na cidade de São Tomé. A organização procura promover a formação contínua e capacitação dos profissionais de saúde e educação. Atualmente tem três projetos em curso em São Tomé e Príncipe – PANMI, MeNutRic Mais – Melhoria do Estado Nutricional das Crianças de São Tomé e Príncipe, e o ProVISA – Programa Vida Sem Álcool em São Tomé e Príncipe.

2. Objetivos

2.1. Gerais

- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas ao longo da licenciatura, num ambiente que permita uma aprendizagem técnica e científica;
- Promover a prática profissional tendo como principal objetivo o desenvolvimento da autonomia e do desempenho individual como nutricionista;
- Aperfeiçoar-se nas atitudes profissionais, tendo em conta aspetos deontológicos e éticos;
- Desenvolver o seu desempenho, tendo em conta os aspetos e a dimensão social e de bem público inerente a muitas das vertentes do trabalho de nutricionista;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento do serviço, empresa ou instituição em que decorre o Estágio.

2.2. Específicos

- Identificar e oferecer acompanhamento alimentar/nutricional a crianças malnutridas ou em risco nutricional com idade entre 0 e 59 meses por meio de medições antropométricas apropriadas e avaliação de sinais clínicos, bem como desenvolver práticas de aconselhamento alimentar e terapia nutricional, levando em consideração as condições socioeconómicas do grupo-alvo;
- Acompanhar a terapêutica de crianças desnutridas ou em risco nutricional com idade entre 0 e 59 meses em ambulatório e internamento;
- Integrar equipas móveis de saúde nas comunidades para rastrear e sinalizar crianças malnutridas ou em risco nutricional com idade entre 0 e 59 meses;
- Colaborar nas atividades do projeto “MeNutRic – Melhoria do Estado Nutricional das Crianças de São Tomé e Príncipe”.

3. Orientação e duração do Estágio

O Estágio em Ciências da Nutrição decorreu de 13 Março a 09 de Junho de 2023, em São Tomé e Príncipe, com um total de 510 horas de estágio (**Anexo I**). A orientação externa foi realizada pela Dra. Maria Tavares e a interna pela Prof.^a Doutora Susana Ganhão-Arranhado Atlântica Instituto Universitário.

4. Descrição do local de estágio

A Associação Helpo (**Fig. 1**) é uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento, fundada em 2008, que tem como objetivo de oferecer suporte às populações mais vulneráveis, através da captação de financiadores para viabilizar a implementação de programas e projetos nas áreas essenciais de atuação (Helpo, s.d.).

A organização tem vários projetos em áreas como a educação, saúde, nutrição e proteção infantil. Em Portugal, a Helpo trabalha principalmente em escolas de bairros desfavorecidos, proporcionando atividades extracurriculares e acompanhamento escolar. Nos Países em Vias de Desenvolvimento, São Tomé e Príncipe e Moçambique, a Helpo colabora com instituições locais para promover o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, especialmente nas áreas de Educação, Nutrição e Saúde Materno-Infantil, Ajuda Humanitária e de Emergências, e Educação para o Desenvolvimento e Cidadania Global. Esses setores são fundamentais (Helpo, s.d.).

A Helpo acredita que a educação é a chave para mudar vidas e comunidades, e por isso tem uma forte componente de intervenção nesta área. A organização também valoriza a sustentabilidade e a autonomia das comunidades com as quais trabalha, promovendo a formação e o envolvimento de líderes locais nos seus projetos.

Alguns dos projetos da Helpo incluem a construção e reabilitação de escolas, a distribuição de material escolar, a formação de professores, a promoção da higiene e nutrição infantil, e o apoio a comunidades rurais para a melhoria das suas condições de vida. A organização financia os seus projetos através de donativos de particulares, empresas e entidades públicas, e é supervisionada por um Conselho de Administração e uma Assembleia Geral de associados.



Figura 1. Logotipo da Helpo.

5. Atividades desenvolvidas

- **Nutrição Clínica**

O PANMI (Programa de Acompanhamento Nutricional Materno Infantil) é um programa que foi implementado em 2012 no distrito de Cantagalo, em São Tomé e Príncipe (STP). O objetivo principal do programa é prevenir e tratar a malnutrição em grávidas, mulheres a amamentar e crianças dos 0 aos 59 meses. Para atingir esse objetivo, o PANMI assegura a realização de consultas de nutrição regulares, aconselhamento alimentar e nutricional, distribuição de alimentos e suplementos, fornecimento de bens de primeira necessidade e monitorização do estado de saúde dos beneficiários. O programa acompanha de forma regular mães e crianças malnutridas ou em risco de malnutrição até que esse risco seja eliminado e a saúde seja restabelecida. O programa visa promover uma alimentação saudável, segura e sustentável entre as famílias atendidas. Entre as atividades promovidas pelo PANMI estão a realização de sessões de educação alimentar e nutricional, rastreios nutricionais, e sessões de culinária.

- **Consultas de Reabilitação Nutricional (CRN)**

O acompanhamento nas Consultas de Reabilitação Nutricional (CRN) é realizado regularmente (semanal, quinzenal ou mensalmente), de acordo com as necessidades específicas de cada indivíduo. Durante o estágio foi possível fazer o acompanhamento de CRN em vários locais, como os Centro de Saúde de Guadalupe (distrito de Lobata), Centro de Saúde de Neves e Posto de saúde de Santa Catarina (distrito de Lembá), Posto Materno Infantil (distrito de Água Grande), Centro de Saúde de Água Izé (distrito de Cantagalo), Centro de Saúde da Trindade (distrito de Mé-Zochi), e Centro de Saúde de Angolares (distrito de Caué) (**Anexo II**).

5.1. Procedimentos das consultas

5.1.1. Medições antropométricas

Nestas consultas é realizada a avaliação antropométrica das crianças, sendo aferidos os seguintes parâmetros:

- **Peso** - para crianças menores de dois anos e até aos 10 kg, o peso é obtido numa balança pediátrica SECA[®] (modelo 725); em crianças com mais de dois anos ou com

mais de 10 kg, numa balança digital SECA[®] (modelo 875), registado em todas as consultas e anotado em quilogramas;

- Comprimento é medido em crianças menores de dois anos com o estadiómetro horizontal, onde a criança é deitada de costas e colocada no plano de *Frankfurt*, mantendo a cabeça encostada à parte fixa do aparelho, aplicar ligeira pressão nos joelhos para que estes fiquem esticados e a planta do pé em contacto com a parte móvel do aparelho – registado e anotado em centímetros;
- Altura é medida em crianças maiores de dois anos, usando o estadiómetro vertical, onde a criança fica em pé na vertical no plano *Frankfurt*, com os calcanhares, cintura e cabeça encostados ao estadiómetro e olhar em frente – é registada e anotada em centímetros;
- Perímetro braquial (PB) a partir dos 6 meses de idade, utilizado para diagnóstico de Desnutrição Aguda;
- Perímetro cefálico (PC) até aos 24 meses de idade (**Anexo III**)

Os seguintes dados são anotados na folha de registo própria do PANMI, bem como no boletim individual de cada utente (**Anexo IV**). No caso de se tratar de uma primeira consulta, os dados referentes à criança e família, histórico clínico, hábitos alimentares são recolhidos e registados e é realizado um diagnóstico nutricional.

5.1.2. Interpretação dos valores de z-score

Após o registo das medições descritas acima no boletim infantil, são consultados os valores de *z-score*, a partir das curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde: Estatura/Idade, Peso/Estatura, PC/Idade, IMC/Idade e Peso/Idade. Através dos valores obtidos, realiza-se o diagnóstico nutricional da criança (World Health Organization, s.d.).

5.1.3. Avaliação dos sinais clínicos

A monitorização e análise de sinais clínicos decorrem ao longo da consulta, para que se avalie a possibilidade de presença ou risco de desnutrição. Neste sentido, a presença de coloração pálida da mucosa e conjuntivas, olhos encovados, edema bilateral, cara lua-cheia, cabelos ralos e lisos, apatia e fadiga, entre outros sinais são cuidadosamente observados durante o exame físico, e procurar saber relativamente ao apetite, à existência de vómitos, diarreia ou febre. Na presença de sinais que indiquem presença de parasitas, como abdómen

duro ou distendido é receitado o desparasitante adequado. Caso se justifique, é solicitado a realização de análises sanguíneas para avaliação de parâmetros bioquímicos, particularmente da hemoglobina, para despistar uma possível anemia.

5.1.4. História alimentar

Posteriormente, o cuidador presente é questionado acerca dos hábitos, comportamentos e preferências alimentares da criança. No caso de crianças em fases de transição e introdução alimentar, é questionado sobre os alimentos que já foram incorporados. Sempre salientando a importância do consumo de alimentos locais, da época e pouco processados, é feita uma breve consciencialização relativamente à inclusão dos três grupos alimentares essenciais de acordo com o guia nacional: construtores, protetores e energéticos (**Figura 2**).



Figura 2. Grupos alimentares e alimentos de STP.

No caso de crianças que são amamentadas, quer seja continuamente ou exclusivamente, é avaliada a pega e os hábitos de amamentação e, se necessário, são feitos ajustes para melhorar e promover esta prática. As mães lactantes são abordadas sobre possíveis dificuldades que possam enfrentar na amamentação, recebendo orientação nutricional quando necessário.

5.1.5. Registo estatístico das consultas

No decorrer do estágio assisti e colaborei em um total de 62 consultas, onde 46 CRN e 15 CN, nos distritos de Lembá, Cantagalo, Lobata, Água Grande e Mé-Zochi. Os diagnósticos e caracterização do estado nutricional foram distribuídos pela seguinte forma:

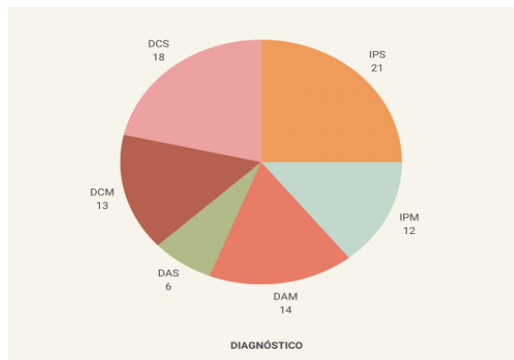


Gráfico 1 | Caracterização do diagnóstico e estado nutricional nas CRN

IPM – Insuficiência Ponderal Moderada; IPS – Insuficiência Ponderal Severa; DAM – Desnutrição Aguda Moderada; DAS – Desnutrição Aguda Severa; DCM – Desnutrição Crónica Moderada; DCS – Desnutrição Crónica Severa

5.1.6. Apoio técnico em contexto hospitalar

Ao longo do período de estágio, tive oportunidade de conhecer o ambiente clínico e hospitalar da pediatria do Hospital Ayres Menezes, localizado no distrito de Água Grande. Durante estas visitas, o meu papel consistia em acompanhar o trabalho da Nutricionista da Pediatria, que acompanha casos específicos nos quais a contribuição nutricional poderia auxiliar na recuperação e tratamento de diferentes patologias, de acordo com as necessidades identificadas. Tive oportunidade de acompanhar casos com problemas na amamentação, casos de diarreia persistente, crianças com queimaduras graves e casos com necessidade de ser suplementados com fórmulas terapêuticas, como o F100 e o F75, em casos de desnutrição aguda severa com complicações médicas graves (**Figura 3**).



Figura 3. Fórmulas terapêuticas F-75 e F-100.

5.1.7. Caso Clínico

Ao longo do estágio, acompanhei um caso clínico no internamento de pediatria do Hospital Ayres Menezes. O utente deu entrada no internamento no dia 20 de março, sexo masculino, com 12 dias de idade, com um diagnóstico de perda de peso e hipoglicémia há vários dias.

O doente apresentava 2000 gr à nascença e o peso no dia do diagnóstico foi de 1770 g, e comprimento de 48 cm (**Figura 4**).

Pós análise do caso, o tratamento decidido passou pela promoção do consumo de leite materno sempre que possível, e administração de leite terapêutico complementar - F-100 diluído – em doses de 32,5 ml em 5 tomas diárias usando uma colher, conta-gotas ou seringa para alimentar o utente. Depois de vários episódios de hipoglicemia introduziu-se leite etapa 1, 2 vezes ao dia (8h e 20h).

O utente foi pesado mais quatro vezes após o diagnóstico, onde apresentou 2100g, 2190g, 2350g, a quatro de abril e 2750g respetivamente. Esta última pesagem foi no dia 10 de abril onde apresentou relevantes melhorias tendo assim alta hospitalar, com indicação para retornar ao hospital para futuras avaliações.



Figura 4. Utente referente ao caso clínico.

| Nutrição Comunitária

- **Rastreiros comunitários**

Durante o estágio, tive a oportunidade de realizar de forma recorrente, em todos os distritos, rastreiros nas comunidades enquadrados nas equipas móveis de saúde onde envolviam profissionais de saúde que se mobilizam até às comunidades para a realização de rastreios nutricionais e vacinação a crianças (**Figura 5**).



Figura 5. Rastreios em equipas móveis nas comunidades.

Nestes rastreios eram recolhidos dados pessoais como nome, sexo e data de nascimento, medições antropométricas - peso, altura/comprimento, PB e PC - onde também eram analisados sinais clínicos bem como realizada uma interpretação dos valores obtidos e análise das curvas de crescimento de forma a realizar um diagnóstico nutricional e, se necessário, encaminhar para a consulta de nutrição no posto de saúde mais próximo. Os dados são registados num documento próprio para esse fim (**Anexo V**).

Durante o estágio participei no rastreio de 179 crianças dos 0 aos 59 meses, onde 98 eram do sexo feminino e 81 do sexo masculino e foram sinalizadas um total de 20 crianças, tendo-se observado os seguintes diagnósticos nutricionais:

Diagnóstico Nutricional	IPS	IPM	DAM	DAS	DCS	DCM
Nº de crianças	5	1	6	0	0	8

Tabela 1 | Estatística dos diagnósticos obtidos em rastreios completos

IPS – Insuficiência Ponderal Severa; IPM – Insuficiência Ponderal Moderada; DAM – Desnutrição Aguda Moderada; DAS – Desnutrição Aguda Severa; DCS – Desnutrição Crónica Severa; DCM – Desnutrição Crónica Moderada

- **Formações Distritais nas celebrações do Dia da Mulher**

No mês de Março, decorreram formações distritais no âmbito das celebrações do Dia da Mulher, nos distritos de Lobata e Cantagalo, abertas ao público em geral, nas quais pude participar e apoiar. As formações tiveram como tema a Saúde da Mulher onde se abordou a alimentação na gravidez e amamentação e ainda mitos associados, a convite do Ministério dos Direitos da Mulher.



Figura 6. Feiras Distritais no âmbito do Dia da Mulher, distrito de Cantagalo.

- **Feiras Distritais de Saúde**

Ao longo do mês de Abril, decorreram duas feiras distritais de Saúde, nos distritos de Cantagalo e Caué, onde participei juntamente com o ponto focal distrital de nutrição, na secção de nutrição, disponibilizando pesagem a todas as faixas etárias bem como rastreio nutricional. Os casos sinalizados eram encaminhados para a consulta de nutrição.

Equipas de saúde multidisciplinares estiveram presentes nas feiras, disponibilizando serviços gratuitos, consultas de especialidade, vacinação e rastreios de DST ou outras doenças tropicais – exemplo de Dengue e Malária.



Figura 7. Feiras Distritais de Saúde, distrito de Caué.



Figura 8. Feiras Distritais de Saúde, distrito de Cantagalo.

- **Formação para profissionais de saúde e agentes de saúde comunitária – Comunicação em Saúde e Nutrição**

No final de Maio, participei nas formações de Comunicação em Saúde e Nutrição, destinadas aos profissionais de saúde do país, que se focavam na importância da comunicação na saúde, entre o profissional de saúde e o utente e entre profissionais de saúde.

Esta formação foi também adaptada para os Agentes de Saúde Comunitária (ASC) de todos os distritos, sendo que eu tive oportunidade de estar presente nas formações dos distritos de Lobata e de Cantagalo.



Figura 9. Formação profissionais de saúde e ASC.

- **Formação para Cozinheiras das Escolas**

No âmbito do projeto MeNutric - Melhoria do Estado Nutricional das Crianças de STP - que integra atividades como sessões de culinária e formações às cozinheiras das escolas, popularmente denominadas em STP de cantineiras, focadas na educação alimentar e nutricional. Ao longo do estágio, participei em duas formações teóricas, uma no distrito de Cantagalo, onde o tema foi “Alimentação saudável: transformação e conservação de alimentos”, e outra no distrito de Lobata, com o tema “Importância do aproveitamento integral dos alimentos”. Houve ainda oportunidade de assistir à formação prática no distrito de Lobata, onde decorreu uma sessão culinária, na qual foi demonstrado como se devem confeccionar 2 pratos (molho de folhas com carne de porco fumada e guisado de mamão verde).



Figura 10. Formação para cozinheiras das escolas, teórica e prática.

- **Tratamento de dados – MeNutric**

Relativamente ao projeto MeNutric, em paralelo com as atividades anteriormente mencionadas, pude colaborar e auxiliar no tratamento de dados e digitalização de

questionários, nomeadamente a parte C, que é destinada às crianças e é constituída por 6 secções: caracterização sociodemográfica, dados antropométricos, comportamentos e hábitos alimentares, atividade física, ingestão alimentar (através do questionário de 24h anteriores) e literacia alimentar.

- **Sessões Culinárias no Centro de Nutrição e Saúde de Caué**

No PANMI foi dinamizado sessões de culinária e de educação alimentar. As sessões culinárias têm como público-alvo os beneficiários do programa, nomeadamente, mulheres grávidas, lactantes, crianças até aos 59 meses e cuidadores. No decorrer do estágio, tive a oportunidade de auxiliar a diferentes sessões culinárias em diversos distritos. No distrito de Caué, particularmente, uma vez que me foi solicitado a ajuda de dinamizar as sessões culinárias no Centro de Nutrição e Saúde de Angolares juntamente com uma nutricionista local. O centro é aberto para receber mães e crianças, uma vez por semana, para as sessões de culinária e sessões de educação alimentar e nutricional. Os pratos realizados partem muitas vezes das sugestões das mães bem como com a ajuda das mesmas.



Figura 11. Sessões culinárias.

Uma vez que estava presente no Centro de Nutrição e Saúde de Angolares uma vez por semana, pude auxiliar na elaboração de um questionário, onde foi dividido em 3 partes, a Caracterização Social; a Avaliação das sessões culinárias em Caué; Avaliação das Atitudes e Avaliação dos Conhecimentos, para aplicação de cuidadores que frequentassem as sessões culinárias no centro.

Auxiliei ainda no desenvolvimento de um artigo tendo como base o resultado dos questionários referidos anteriormente. Foi-me solicitada colaboração para a elaboração da introdução do respetivo artigo.

- **Material de apoio para aula da unidade curricular**

Foi-me solicitada a colaboração para a elaboração de material de apoio para uma aula de Diagnóstico Alimentar e Nutricional, da licenciatura de Nutrição da Universidade de São Tomé e Príncipe, tendo sido abordada a temática de Indicadores Laboratoriais do Estado Nutricional (**Anexo VI**).



Figura 19. Aula de Diagnóstico Alimentar e Nutricional.

6. Outras atividades

No dia 17 de março (2h), decorreu um webinar sobre bioimpedância aplicado à Unidade de Cuidados Intensivos e qual o impacto da doença crítica na composição corporal. O webinar teve a participação da Dra Ana Paula Alves, especialista em nutrição clínica no serviço de dietética e nutrição no Centro Hospitalar e Universitário do Algarve.

No dia 6 de abril (2h), assisti à conferência online sobre Banco de Leite Humano. A ENSP-NOVA, junto dos parceiros Fundação Oswaldo Cruz, Faculdade de Nutrição UFF, SOS-Amamentação e Mulheres Apoiando Amamentação, convidou especialistas no ramo da saúde da mulher e da criança para compor os painéis.

No dia 26 de abril (2h), assisti ao webinar “Pursuing win-wins for nutrition and the environment through a food systems approach: Lessons from cities and their surroundings”, desenvolvido pelo departamento de nutrição das Nações Unidas (UN-Nutrition).

No dia 16 de maio (2h), decorreu online uma Masterclass sobre Síndrome do Ovário Poliquístico com a participação da Nutricionista Bárbara Oliveira e a Nutricionista Patrícia Maio Rodrigues.

7. Conclusão

O Estágio em Ciências da Nutrição proporcionou-me a oportunidade de consolidar os conhecimentos adquiridos durante a licenciatura, ao mesmo tempo permitiu-me desenvolver qualificações técnicas, pessoais e sociais.

Pela possibilidade de adquirir competências e aprofundar conhecimentos na área da Nutrição Clínica e Comunitária em São Tomé, sair da minha zona de conforto, conhecer outra realidade e ao ser recebida de braços abertos por todos aqueles com que me cruzei - Helpo, profissionais de saúde santomenses - o estágio na Helpo foi verdadeiramente enriquecedor, tanto a nível pessoal como a nível profissional.

Tive a oportunidade de conhecer a realidade de um lugar onde a nutrição é tão importante e pude observar de perto o impacto que esta tem a todos os níveis. Considero assim um balanço final positivo e, com a certeza que todos os conhecimentos e ferramentas adquiridos ao longo deste estágio serão essenciais na minha vida profissional, enquanto nutricionista. Assim, posso concluir que os objetivos propostos foram atingidos.

8. Referências Bibliográficas

- INE, UNICEF. Inquérito de Indicadores Múltiplos 2019. São Tomé, São Tomé e Príncipe. 2020. [atualizado em: 2020; citado em: 2022 Jun 9]. Disponível em: https://mics-surveysprod.s3.amazonaws.com/MICS6/West%20and%20Central%20Africa/Sao%20Tome%20and%20Principe/2019/Survey%20findings/Sao%20Tome%20e%20Principe%2019%20MICS%20Survey%20Findings%20Report_Portuguese.pdf. Relatório final.
- Helpo. (s.d.) Visão e princípios orientadores. Disponível em: <https://www.helpo.pt/pt/visao-e-principios-orientadores>
- Sao Tome and Principe MICS 2014 Final Report Portuguese*. (2016, December 21). Issuu. https://issuu.com/unicefstp/docs/mics_2014_final_report_stp_port_wit
- Seibert, G., & Clarence-Smith, W. G. (2023, May 12). *Sao Tome and Principe | Map, Population, Flag, Culture, History, & People*. Encyclopedia Britannica.
- World Health Organization. (s.d.). Child growth standards. Disponível em: <https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards>

ANEXOS

ANEXO I

Folhas de Sumário

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Ano Letivo 2022-2023

Aluno: SARA JOÃO VAZ DE BARROS

Instituição/Serviço: HELPO

Orientador: DEA. MARIA TAVARES

Março a Junho de 2023

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>13/03/2023</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>SB</u>	- ORIENTAÇÃO DO ESTÁGIO E PLANEAMENTO - BIBLIOGRAFIA DE APOIO AO ESTÁGIO
<u>14/03/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>SB</u>	- FORMAÇÃO NO DISTRIUTO DE LOBATA PELO DIA DA MULHER * SAÚDE DA MULHER * SESSÃO CULINÁRIA - TRATAMENTO DE DADOS = QUESTIONÁRIO FCNAUP
<u>15/03/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>SB</u>	- CONSULTAS EM CANTAGALO = 10 - EQUIPA MÓVEL EM QUIMPO = 26 RASTREIOS
<u>16/03/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>SB</u>	- FORMAÇÃO DIA DA MULHER EM SANTANA - SESSÃO CULINÁRIA EM SANTANA - TRATAMENTO DE DADOS FCNAUP

Dias / Horas	Sumário
<p><u>17/03/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - REUNIÃO FCNAUP - BIBLIOGRAFIA DE APOIO AO ESTÁGIO - TRATAMENTO DE DADOS
<p><u>20/03/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - TRATAMENTO DE DADOS FCNAUP - BIBLIOGRAFIA APOIO AO ESTÁGIO
<p><u>21/03/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - VISITA AO HOSPITAL ↳ CONHECER INSTALAÇÕES + EQUIPA - EQUIPA MÓVEL EM CAUDINO FARO
<p><u>22/03/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - CONSULTAS EM NEVES = 12 - TRATAMENTO DE DADOS DE CONSULTAS - REUNIÃO EQUIPA HELPO

Dias / Horas	Sumário
<p><u>23/03/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sessão Culinária a Mães em Angolares - Reunião Pontos Focais
<p><u>24/03/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Formação Canteiras sobre Alimentação Saudável e Transformação e Conservação de Alimentos - Reunião Projecto MenuTIC Mais
<p><u>27/03/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estatística de Consultas - Reunião Equipa PANMU - Tratamento de dados FCNAUP
<p><u>28/03/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Equipa Móvel Água Grande - Equipa Móvel Neves

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>29 / 3 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- CONSULTAS EM GUADELUPE - ESTATÍSTICAS CONSULTAS DE GUADELUPE</p>
<p><u>30 / 3 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- TRATAMENTO DE DADOS FENAVP - BIBLIOGRAFIA DE APÓIO AO ESTÁGIO</p>
<p><u>31 / 3 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- " " - REUNIÃO PANMI</p>
<p><u>3 / 4 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>" "</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>4 / 4 / 23</p> <p>Das 8 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>SB</u></p>	<p>- TRATAMENTO DE DADOS FCNAVP</p> <p>- BIBLIOGRAFIA DE APOIO AO ESTÁGIO</p>
<p>5 / 4 / 23</p> <p>Das 8 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>SB</u></p>	<p>- PEDIATRIA HOSPITAL = ACOMPANHAMENTO E CONSULTAS DE RONDA</p>
<p>6 / 4 / 23</p> <p>Das 8 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>SB</u></p>	<p>- CONSULTA GUADALUPE</p> <p>- TRATAMENTO DE DADOS FCNAVP</p>
<p><u> </u> / <u> </u> / <u> </u></p> <p>Das <u> </u> h às <u> </u> horas</p> <p>Orientador <u> </u></p> <p>Aluno <u> </u></p>	<p>//</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>10 / 4 / 23</p> <p>Das 8 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - TRATAMENTO DE DADOS FONAUP - ORGANIZAÇÃO INFORMAÇÃO PRODUTOS PROJECTO MENTUTIC
<p>11 / 4 / 23</p> <p>Das 8 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - EQUIPA MÓVEL EM NEVES
<p>14 / 4 / 23</p> <p>Das 8 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - CONSULTAS EM NEVES - ESTATÍSTICA EQUIPA MÓVEL E CONSULTAS
<p>15 / 4 / 23</p> <p>Das 8 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - PARTICIPAÇÃO FEIRA DE SAÚDE DE CAVÉ

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>17 / 4 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AA</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- EQUIPA MÓVEL EM ÁGUA GRANDE - ESTATÍSTICA EQUIPA MÓVEL</p>
<p><u>18 / 4 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AA</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- CONSULTAS EM SANTA CATARINA - SESSÃO CULINÁRIA EM SANTA CATARINA - ESTATÍSTICAS CONSULTA " "</p>
<p><u>19 / 4 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AA</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- REUNIÃO PONTOS FOCAIS - QUESTIONÁRIO PARA SESSÕES CULINÁRIAS CASA DE CAVÉ</p>
<p><u>20 / 04 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AA</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- SESSÃO CULINÁRIA CASA DE CAVÉ - CONSTITUIÇÃO / BIBLIOGRAFIA PARA QUESTIONÁRIO DA CASA DE CAVÉ</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>21 / 4 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>AT</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - TRATAMENTO DADOS FCNAUP - BIBLIOGRAFIA
<p><u>22 / 4 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>AT</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - PARTICIPAÇÃO NA FEIRA DE SAÚDE DE CANTAGALO
<p><u>24 / 4 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>AT</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - TRATAMENTO DADOS FCNAUP - QUESTIONÁRIO PARA CASA DE CAUÉ SOBRE SESSÕES CUNARIAS + BIBLIOGRAFIA DE APOIO
<p><u>25 / 4 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>AT</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - CONSULTAS ME - ZOCI - REUNIÃO EQUIPA HELPO

Dias / Horas	Sumário
<p><u>26 / 4 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - REUNIÃO FCNAUP - TRATAMENTO DE DADOS FCNAUP - QUESTIONÁRIO CASA CAVÉ
<p><u>27 / 4 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - SESSÃO CULINÁRIA CASA CAVÉ
<p><u>28 / 4 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - FORMAÇÃO CANTINEIRAS SOBRE IMPORTÂNCIA DO APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS EM LOBATA - QUESTIONÁRIO CASA DE CAVÉ
<p><u>2 / 5 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - TRATAMENTO DADOS FCNAUP - QUESTIONÁRIO CASA CAVÉ

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>3 / 5 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- QUESTIONÁRIO CASA CAVÉ - TRATAMENTO DADOS FCNAUP</p>
<p><u>4 / 5 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- CONSULTAS EM NEVES</p>
<p><u>5 / 5 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- ESTATÍSTICA CONSULTAS - QUESTIONÁRIO CASA DE CAVÉ</p>
<p><u>11 / 5 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- SESSÃO CULINÁRIA CASA DE CAVÉ - APLICAR APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO</p>

Dias /Horas	Sumário
<p><u>12 / 5 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - TRATAMENTO DE DADOS FCNAUP - REUNIÃO FCNAUP
<p><u>15 / 5 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - TRATAMENTO DADOS FCNAUP - BIBLIOGRAFIA ARTIGO CASA DE CAVÉ - ESCREVER INTRODUÇÃO ARTIGO SOBRE CASA DE CAVÉ + QUESTIONÁRIOS
<p><u>16 / 5 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - ESCREVER INTRODUÇÃO ARTIGO CASA DE CAVÉ ↳ BIBLIOGRAFIA - PREPARAR AULA UNIVERSIDADE SOBRE DIAGNÓSTICOS ALIMENTAR E NUTRICIONAL ↳ BIOMARCADORES LABORATORIAIS
<p><u>17 / 5 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - FORMAÇÃO ENFERMEIROS SOBRE COMUNICAÇÃO EM SAÚDE E NUTRIÇÃO - ESCREVER INTRODUÇÃO ARTIGO

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>18/5/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- Sessão CUMÂNIA NA CASA DE CAUÉ - APLICAÇÃO QUESTIONÁRIO NA CASA DE CAUÉ</p>
<p><u>19/5/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- PREPARAR AULA UNIVERSIDADE PARA UC DE DIAGNÓSTICO ALIMENTAR E NUTRICIONAL</p>
<p><u>22/5/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- BIBLIOGRAFIA ARTIGO + ESCREVER / CONNUGIA INTRODUÇÃO</p>
<p><u>23/5/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- CONSULTAS EM SANTA CATARINA</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>24 / 5 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- CONSULTAS EM NEVES</p>
<p><u>25 / 5 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- Sessão Culinária na Casa de Cavé - comemoração dia de África - Tratamento de dados Casa de Cavé</p>
<p><u>26 / 5 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- EQUIPA MÓVEL EM ÁGUA GRANDE ↳ AULA PRÁTICA ALUNOS DA UNIVERSIDADE DO CURSO DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO - ESTATÍSTICA CONSULTAS + EQUIPA MÓVEL</p>
<p><u>29 / 5 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- FORMAÇÃO CANTINEIRAS EM LOBATA ↳ FORMAÇÃO PRÁTICA</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>30/5/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - FORMAÇÃO AGENTES DE SAÚDE EM UMA LEMBA SOBRE COMUNICAÇÃO EM SAÚDE E EM NUTRIÇÃO E MITOS - ESCREVER ARTIGO
<p><u>31/5/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - FORMAÇÃO AGENTES DE SAÚDE EM CANTAGALO - " - REUNIÃO EQUIPA HELPO
<p><u>1/6/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - CELEBRAÇÕES DO DIA DA CRIANÇA
<p><u>2/5/23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>SB</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - EQUIPA MÓVEL EM ÁGUA GRANDE

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>5 / 6 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- ARTIGO / QUESTIONÁRIOS, SESSÕES WUNÁNAS CASA DE CAVÉ - TRATAMENTO DE DADOS FCNAUP.</p>
<p><u>6 / 6 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- TRATAMENTO DADOS FCNAUP - ESTATÍSTICA CONSULTA E EQUIPA MÓVEL</p>
<p><u>7 / 6 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- ANUALIZAR TRATAMENTO DE DADOS FCNAUP = MENTUC - REUNIÃO EQUIPA HELPO</p>
<p><u>8 / 6 / 23</u> Das <u>8</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>SB</u></p>	<p>- SESSÃO WUNÁNA EM CAVÉ</p>

ANEXO II

Fotografias dos Centros de Saúde e Postos Comunitários



Centro de Saúde de Água Izé,
Distrito de Cantagalo



Centro de Saúde de Neves,
Distrito de Lembá



Posto de Saúde de Santa Catarina,
Distrito de Lembá



Internamento de Pediatria do
Hospital Central Ayres de Menezes

ANEXO III

Aparelhos usados na medição antropométrica



Balança pediátrica Seca modelo 725



Balança digital Seca modelo 875



Estadiômetro usado na medição de estatura



Fita usada na medição do perímetro Braquial



Fita usada na medição do perímetro Cefálico

ANEXO IV

Documentos de registro de consulta

Código CRN: _____ Nome da criança: _____ Data de Nascimento: __/__/__

ANTROPOMETRIA

Data	Idade	Peso	Est.	IMC (kg/m ²)	PC <24 m	PB >6 m	P/I	P/E	E/I	IMC/ idade	Obs.

Data	Motivo de Consulta	Dieta Actual/Erros Alimentares	Recomendações sobre alimentação e cuidados	Terapêutica Nutricional

Ficha de registo individual em regime CRN

DADOS PESSOAIS

Nº BOLETIM: _____

Nome da criança: _____ Telef: _____

Data de nascimento: ____/____/____ Número de identificação civil: _____

Nome da mãe: _____ Nome do Pai: _____

Endereço: _____ Naturalidade: _____

PLANO DE VACINAÇÃO

TIPO DE VACINA	1ª DOSE	2ª DOSE	3ª DOSE	REFORÇO
BCG + PÓLIO 0				
DPT – Hep B – Hib (Pentavalente)				
Anti-Poliomielite				
Anti-Pneumocócica				
Anti-Rotavirus				
Anti-Sarampo				
Anti-Febre Amarela				
Antitetânica				
Outras				

SUPLEMENTAÇÃO COM VITAMINA A

6º mês	12 meses	18 meses	2 anos	2 a. 6m.	3 anos	3 a. 6m	4 anos	4 a. 6 m	5 anos

DATA DA PRÓXIMA VISITA

2

NOTAS DE VISITA (0-5 anos)

Data de visita	Idade	Medidas					Motivo de consulta- Diagnóstico
		Peso (kg)	Compr ou altura (cm)	IMC* (kg/m ²)	PC* (cm)	PB* (cm)	

IMC* (Índice de massa corporal)= peso em quilogramas dividido pelo quadrado do comprimento ou altura em metros)

PC* (Perímetro cefálico)

PB* (Perímetro braquial)

5

Folhas de registo individual do boletim infantil

ANEXO V

Ficha de registo em equipa móvel

FICHA DO RASTREIO NUTRICIONAL COMPLETO

Distrito: Açú Grande Comunidade: Pantufó Data: 26/05/23

Equipa móvel

Unidade Sanitária: _____

Avaliar sinais clínicos: edema, desidratação, olhos, cabelo, pele, boca, barriga, apetite, aspeto geral, doenças.

	NOME	D.N.	IDADE (ANO, MÊS)	SEXO	PESO	EST ⁽¹⁾	PC ⁽²⁾	PB ⁽³⁾	P/I	P/E	E/I	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
1		14/2022	1A 1M	F	10,5	77,5	46,3	15,2	>0	>1	=0	
2		10/21	1A 7M	M	11,1	85,1	48,4	13,8	>0	<0	>0	An hemoglobina *
3		2022	1A 7M	F	10,5	77,5	46,3	15,2	>0	>1	=0	
4		10/2018	4A 5M	F	17,0	108,9	-	15,0	=0	<0	>0	
5		15/23	1A 7M	M	10,5	79,9	46,5	15,6	<0	=0	<0	
6		31/20	3A 2M	M	13,7	91,6	-	16,1	<0	>0	<0	
7		16/2021	1A 11M	F	10,3	83,5	48,1	13,9	<0	<0	<0	
8		16/2022	1A 1M	F	7,6	68,3	43,8	13,8	<0	=0	<0	
9		13/2021	2A 1M	F	12,3	85,2	-	16,4	>0	>0	=0	
10		10/21	1A 11M	M	12,4	83,6	48,4	15,4	>0	>1	<0	
11		107/2019	3A 10M	F	13,3	98,5	-	17,8	<0	=-1	<0	
12		11/2018	4A 6M	M	16,5	107,7	-	15,8	<0	=-1	=0	
13		3/5/2021	2A 8	F	9,3	83,3	-	14	<0	=-2	<0	*
14		11	2anos	F	8,900	78,7	-	13	=-2	=-1	<-2	*
15		13/2022	1A 2M	F	8	73	45,4	13,3	<0	=-1	<0	
16		13/2019	4A 2M	M	16,6	100,2	-	17,3	=0	=0	<0	
17		18/2021	1A 9M	M	10,9	81,4	47,7	15	<0	=0	<0	
18		18/2018	4A 10M	M	16	105,2	-	19,8	<0	<0	<0	
19		0/10/2020	2A 7M	F	14,2	90	-	17	>0	>1	<0	
20		3/3/2021	2A 2M	F	10,8	85	-	13,6	<0	=-1	<0	
21		8/7/2022	8M	F	7,2	69,5	46	13,1	<0	=-1	=0	
22		4/5/2021	2A	M	11,1	84,7	-	14,1	<0	<0	<0	
23		14/2021	2A 8M	F	12,3	88,5	-	15,3	>0	>0	=0	
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												

Legenda: D.N. – Data de Nascimento; PC – Perímetro Cefálico; PB – Perímetro Braquial; P/I – Peso-para-Idade; P/E – Peso-para-Comprimento/Altura; E/I – Comprimento/Altura- para-Idade
 NOTA 1: Na medição da Estatura, usa-se o Comprimento em crianças ≤ 23 meses e usa-se a Altura em crianças ≥ 24 meses
 NOTA 2: PC é medido em crianças dos 0 aos 24 meses; NOTA 3: PB é medido em crianças dos 6 aos 59 meses

ENCAMINHAR OS CASOS SINALIZADOS PARA INTERNAMENTO OU CONSULTA DE NUTRIÇÃO

Crianças sinalizadas	Nome do cuidador e Contacto
vanceley	vanea 909953 (tia)
ruelinha	alvama 999065

TOTAIS							
Total		Sinalizados		DAM <-2 e ≥-3	DAS <-3	DC até 24m	OUTRO
F	M	F	M				
		2	1				3

DAM – Desnutrição Aguda Moderada; DAS – Desnutrição Aguda Severa; DC – Desnutrição Crónica

Registo realizado por: _____



ANEXO VI

Material de apoio para a aula da
unidade curricular

Indicadores Laboratoriais

Diagnóstico Alimentar e Nutricional
Licenciatura em Nutrição - 2º ano
2º semestre
Ano letivo 2022/2023

Estado Nutricional

Quando ocorre a deterioração do Estado Nutricional (EN) pode haver precocemente modificação de alguns marcadores bioquímicos, objetivando assim defeitos metabólicos que se verificam principalmente no compartimento visceral proteico. Por isso é indispensável que para a avaliação do EN, tenhamos de obter dados quer a partir de medidas antropométricas, quer através de valores de bioquímica que identifiquem a normalidade metabólica.

Indicadores Laboratoriais do Estado Nutricional

BIOMARCADORES

O QUE SÃO?

- Indicadores do estado nutricional ou da ingestão alimentar
- Podem representar a ingestão de nutrientes ou de componentes alimentares não nutrientes, como colesterol, que apresentam ação biológica relacionada com o risco e/ou a prevenção de doenças

PARA QUE SERVEM?

Avaliam a cronologia da exposição:

- estado nutricional / ingestão alimentar a curto ou longo prazo
- eficácia da manipulação / intervenção nutricional

BIOMARCADORES

- A escolha entre os diferentes métodos depende do **nutriente** cuja exposição será avaliada, mas geralmente complementar com métodos **dietéticos e bioquímicos** pode fornecer informações mais completas e abrangentes.
- A compreensão do significado biológico dos indicadores bioquímicos de estado nutricional depende do conhecimento da **função e da utilização** (absorção, transporte, metabolismo e excreção) do nutriente no organismo.

OS INDICADORES BIOQUÍMICOS PODEM REPRESENTAR DIFERENTES NÍVEIS DE NUTRIÇÃO

Estado ótimo, quando há amplas reservas no organismo.

Níveis excessivos ou tóxicos de nutrientes.

Quando estão presentes alterações morfológicas e funcionais e sinais e sintomas clínicos característicos da deficiência.

A VELOCIDADE COM QUE OCORRE A DEPLEÇÃO NUTRICIONAL E OS DIFERENTES NÍVEIS DE DEPLEÇÃO VARIAM PARA CADA NUTRIENTE, DEPENDENDO...

- dos mecanismos homeostáticos e adaptativos que controlam sua utilização no organismo,
- do tamanho das reservas,
- da gravidade do decréscimo da ingestão ou da privação alimentar,
- do aumento das necessidades por modificação do estado fisiológico (crescimento, gestação, lactação),
- perdas por doenças.

Deve-se considerar se o biomarcador reflete um efeito cumulativo da dieta, possibilitando avaliar uma exposição mais prolongada ou de **longo prazo** (habitual; semanas, meses ou anos), ou se reflete apenas uma exposição de **curto prazo** (recente; horas ou dias).

A **combinação** de dois ou mais indicadores bioquímicos é desejável para a avaliação do estado nutricional e fornece informações mais completas e precisas.

Os valores de referência podem ser **diferentes** para diferentes faixas etárias e conforme o género, gestação e lactação, dependendo do nutriente e do indicador.

Na avaliação de uma resposta de indicador bioquímico à ingestão de um nutriente e à variação do estado nutricional do indivíduo, a **sensibilidade** corresponde à capacidade de variação dos níveis do indicador no organismo em função das variações na ingestão e no nível de estado nutricional, respectivamente.

Ao passo que a **especificidade** está relacionada com uma resposta específica, ou seja, para aferi-la é preciso que a variação dos níveis do indicador do nutriente no organismo não responda também a outros nutrientes e componentes de alimentos e outros fatores de confusão.

BIOMARCADORES




VANTAGENS	DESVANTAGENS
Medida objetiva e quantitativa	Amostra biológica <ul style="list-style-type: none"> pode não refletir o estado nutricional geral condições em que a amostra foi recolhida, tratada e armazenada
Detetar deficiências nutricionais muito antes de alterações antropométricas e sintomas clínicos	Variações metodologia analítica consoante os laboratórios
Independentes de erros associados com os indivíduos em estudo (Ex: memória) ou característicos de outros métodos	Influência de fatores não nutricionais nos resultados <ul style="list-style-type: none"> patologia medicação

Uso de biomarcadores na investigação de doenças crónicas

Os biomarcadores de exposição a nutrientes e compostos bioativos de alimentos (não-nutrientes) podem ser utilizados em **investigações de epidemiologia nutricional** como alternativas para os inquéritos alimentares ou como fonte de dados complementares ao inquérito.

Quando usados conjuntamente com inquéritos alimentares, os biomarcadores podem contribuir no desenvolvimento de hipóteses científicas consistentes e melhorar as estimativas da contribuição quantitativa da **alimentação** habitual para o **risco de desenvolvimento de doenças** específicas em certos grupos populacionais.

Indicadores Laboratoriais do Estado Nutricional

-  Balanço Azotado
-  Proteínas Séricas ou proteínas de fase aguda
 - Albumina
 - Transferrina
 - Prealbumina
 - Proteínas de Ligação ao Retinol
-  Creatinina

EXEMPLOS DE BIOMARCADORES

Balanço Azotado

- Método convencionalmente utilizado para **avaliar alterações no estado proteico** a curto-prazo
- Resulta da diferença entre o azoto ingerido ou administrado e o azoto excretado (urina, fezes e outras perdas)
- Bom parâmetro para avaliação da ingestão e degradação das proteínas, ou seja, é relevante na avaliação dos doentes com **desnutrição**
- O procedimento é lento:
 - avaliação ingestão proteica, determinação do azoto na urina (24h) e preferencialmente também a determinação do azoto fecal

Balanço Azotado

APLICAÇÃO CLÍNICA LIMITADA

INDICADOR NUTRICIONAL NO

- Doente oncológico
- Doente crítico



MAS NÃO É FIDELÍGNO EM

- Doentes com queimaduras extensas
- Doença renal
- Doença gastrointestinal

Proteínas Séricas ou de Fase Aguda

Proteínas cuja concentração plasmática aumenta (proteínas de fase aguda positivas) ou diminui (proteínas de fase aguda negativas) em resposta à inflamação. Essa resposta é chamada de resposta de fase aguda.

**ALBUMINA
PREALBUMINA
TRANSFERRINA**

- Biomarcadores mais utilizados:
 - Identificação desnutrição
 - Monitorização estado nutricional

Proteínas Séricas ou de Fase Aguda

Resposta de fase aguda é caracterizada por:

AUMENTO DAS CONCENTRAÇÕES SÉRICAS DE

- Proteína C-Reactiva

DIMINUIÇÃO DAS CONCENTRAÇÕES SÉRICAS DE

- Albumina
- Prealbumina
- Transferrina
- Proteínas de ligação ao retinol

Albumina

Tempo de semi-vida longo (18-20 dias)
Elevada reserva corporal (4-5 g/kg peso)



- A albumina é uma proteína de transporte que está presente no plasma
- Níveis de albumina respondem lentamente a alterações nutricionais
- No **kwashiorkor** existem níveis baixos de albumina

A albumina é um bom indicador para o diagnóstico da desnutrição severa.

Mau indicador da depleção / repleção nutricional a curto prazo

Transferrina e Prealbumina

O uso exclusivo de albumina pode atrasar a implementação de intervenções nutricionais adequadas



Transferrina e prealbumina séricas propostas como marcadores nutricionais precoces

Transferrina

Tempo de semi-vida 8-9 dias
Menor reserva corporal

- Proteína essencial que tem a função de transporte de ferro entre as células
- Resposta de fase aguda: concentrações diminuem não só devido ao estado nutricional e ingestão mas também devido à inflamação
- Em doentes renais desnutridos com anemia

Aumento da síntese de transferrina como consequência da deficiência em ferro

Prealbumina

Tempo de semi-vida relativamente curto (2-3 dias) Baixa reserva corporal (0,01 g/kg peso)

- Responde mais rapidamente a alterações do estado nutricional
- É sensível às fases iniciais da **desnutrição**
- Mais adequado como indicador da ingestão alimentar recente do que como indicador do estado nutricional
- Doentes com suporte nutricional: valores da pre-albumina sobem para valores normais

Proteína de Ligação ao Retinol



Tempo de semi-vida curto (12h)
Baixa reserva corporal (0,002 g/kg peso)

- Responde rapidamente à terapia nutricional
- Melhor indicador da ingestão alimentar recente do que do estado nutricional

Proteínas Séricas



• PROTEÍNAS DE FASE AGUDA NEGATIVAS

ALBUMINA
PREALBUMINA
TRANSFERRINA
PROTEÍNA DE
LIGAÇÃO AO RETINOL

Níveis podem permanecer baixos mesmo com fornecimento nutricional adequado devido à resposta de fase aguda (inflamação)

↓
Não são um marcador directo do estado nutricional

Creatinina



Os resultados de creatinina (produto final do metabolismo proteico) fornecem a quantidade de massa muscular magra do indivíduo. A creatinina, encontra-se maioritariamente dentro do músculo esquelético. Os valores de creatinina podem ser afetados pela quantidade de proteína ingerida e também pela presença de uma patologia como insuficiência renal.

No doente crítico, o índice de creatinina é um parâmetro de avaliação eficaz na deteção da **desnutrição**. A redução da massa magra provocada pela desnutrição resulta na diminuição da excreção de creatinina.

A excreção urinária em 24 horas pode ser usada como um indicador indireto da massa muscular.



HEMOGLOBINA NO SANGUE

- Teste mais comum para determinação de anemia por deficiência em Fe
- Valores estão dentro do normal nas primeiras fases da deficiência em Fe não devendo por isso ser utilizado como indicador precoce
- Níveis de hemoglobina podem estar diminuídos não devido a carência em Fe

Ferro



RECEPTOR DA TRANSFERRINA SÉRICA

- Aumenta no início da deficiência em ferro
- Resultados não são afectados pela resposta de fase aguda

Micronutrientes



INFLAMAÇÃO

- Embora com algumas excepções, as concentrações séricas de micronutrientes estão inversamente relacionadas com a resposta inflamatória sistémica
- Concentrações diminuídas podem não estar directamente relacionadas com a ingestão e estado nutricional mas com a resposta inflamatória



Obrigada!

