



Licenciatura em Ciências da Nutrição



## **Relatório de Estágio Profissionalizante**

Elaborado por

*Ana Maria Fortunato Rodrigues Bragança*

Aluna nº 200490851

Orientador: Dr. João Breda

Barcarena

Dezembro 2008

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Relatório de Estágio Profissionalizante**

Elaborado por

*Ana Maria Fortunato Rodrigues Bragança*

Aluna nº 200490851

Orientador: Dr. João Breda

Barcarena

Dezembro 2008

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer aos meus pais e ao meu marido, pois sem o seu apoio permanente e incondicional, a frequência e conclusão desta licenciatura não teria sido possível.

Para além destas, outras pessoas houve que, de forma mais directa ou indirecta, contribuíram para o sucesso desta minha empreitada, nomeadamente as minhas colegas e o meu colega de turma, que comigo partilharam bons e maus momentos ao longo destes quatro anos.

Por fim, quero aqui deixar um agradecimento especial ao Dr. João Breda, que além de meu orientador de estágio, foi um professor que, ao longo destes últimos quatro anos, me ensinou e apoiou de forma construtiva, contribuindo não só para o aumento dos meus conhecimentos em termos académicos, mas também para o meu crescimento como pessoa, deixando por isso uma marca muito positiva em mim.

## Índice

Agradecimentos .....	iii
Índice .....	iv
Lista de abreviaturas e siglas .....	vi
Introdução .....	1
1. Actividades desenvolvidas no âmbito do estágio na empresa Gertal – Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, SA .....	4
1.1. Actividades no âmbito da educação alimentar e promoção da saúde .....	4
1.2. Actividades no âmbito da elaboração de ementas .....	5
2. Actividades no âmbito de acções de rastreio e de divulgação / promoção da saúde ...	5
2.1. Actividades no âmbito da avaliação da composição corporal e aconselhamento alimentar.....	5
2.2. Actividades no âmbito de acções de divulgação / promoção da saúde .....	6
3. Palestras sobre temas de saúde / alimentação (incluindo elaboração dos materiais de apoio).....	6
3.1. Palestras em escolas ou outras instituições de crianças e adolescentes.....	6
3.2. Palestras em sessões públicas .....	7
4. Actividades no âmbito da Nutrição Clínica .....	7
4.1. Elaboração de materiais a usar na Clínica de Nutrição da Uatla (em anexo).7	
4.2. Consultas de Nutrição Clínica .....	8
5. Actividades no âmbito da Plataforma Contra a Obesidade (PCO) .....	8
5.1. Actividades no âmbito do Movimento Energia Positiva.....	8
5.2. Outras actividades no âmbito da PCO.....	9
6. Actividades no âmbito de projectos de investigação .....	10

6.1. Actividades no âmbito do projecto MUNSI.....	10
6.2. Actividades no âmbito do projecto Agualela Alimentar .....	11
7. Outras actividades .....	12
Conclusão.....	14

## **Lista de abreviaturas e siglas**

APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CEIDSS – Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde

CGD – Caixa Geral de Depósitos

CMO – Câmara Municipal de Oeiras

CN – Ciências da Nutrição

COSI – *Child Obesity Surveillance Initiative*

MS – Ministério da Saúde

MUNSI – MUN – Saúde Infantil

NEDO – Núcleo de Endocrinologia Diabetes e Obesidade

OMS – Organização Mundial da Saúde

PCO – Plataforma Contra a Obesidade

SPEO – Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade

SPSS – *Statistical Package for Social Sciences*

Uatla – Universidade Atlântica

## **Introdução**

O Estágio Profissionalizante que integra o plano de estudos da Licenciatura em Ciências da Nutrição (CN) da Universidade Atlântica, adiante designada Uatla, teve uma duração total de 545 horas, das quais 300 foram cumpridas durante as 15 semanas do 2º semestre lectivo e as restantes 245, ao longo de 7 semanas após o término do ano lectivo, a partir de 1 de Julho de 2008.

Este estágio tem como objectivo global integrar a aprendizagem teórica, teórico-prática e prática obtida durante a licenciatura, naquela que é a prática da profissão de nutricionista, em diversos contextos reais possíveis.

De uma forma mais específica, o estágio dos finalistas em Ciências da Nutrição visa desenvolver nestes os vários aspectos cognitivos ligados à profissão, bem como das capacidades e competências para lidar com as situações inerentes às suas actividades, designadamente na interacção com doentes na área da nutrição clínica, no âmbito da saúde pública em escolas, locais de trabalho ou outros pertinentes, marketing nas empresas da indústria alimentar, entre outras.

O Estágio Profissionalizante pretende assim, que os alunos adquiram um conjunto de competências globais, que lhes permitam:

- Exercer actividades e funções na área de intervenção em que decorre o estágio, de acordo com o funcionamento da instituição onde é realizado o estágio;
- Adquirir e desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas nos anos anteriores, num ambiente que permita uma aprendizagem clínica e científica;
- Promover a prática profissional tendo como principal objectivo, o desenvolvimento da autonomia e do desempenho individual como nutricionista;

- Aperfeiçoar-se nas atitudes e comportamentos profissionais, tendo em conta os aspectos deontológicos e éticos da profissão;
- Desenvolver o seu desempenho, tendo em conta os aspectos e a dimensão social e de bem público, inerentes a muitas das vertentes do trabalho como nutricionista;
- Promover a exposição a experiências em situações reais;
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento do serviço, empresa ou instituição onde decorre o estágio.

Em termos mais específicos, é pretendido que o aluno integre os conhecimentos que adquiriu durante o curso, com as competências desenvolvidas ao longo do estágio, para que possa vir a ser capaz de, nomeadamente:

- Demonstrar sentido de organização, rigor e método;
- Tomar contacto com a realidade profissional de forma tutelada;
- Desenvolver capacidades de exposição e argumentação;
- Apresentar e demonstrar competência técnico-científica;
- Demonstrar capacidade de adaptação e curiosidade profissional e científica;
- Adquirir novos conhecimentos, capacidades e competências;
- Evoluir em termos das capacidades cognitivas e competências técnico-científicas, bem como da capacidade para aplicar os conhecimentos adquiridos;
- Desenvolver um espírito científico, através da elaboração de monografias ou trabalhos de investigação;

- Desenvolver atitudes pessoais e éticas, nomeadamente: pontualidade, assiduidade e disponibilidade, discernimento, discrição e comportamento ético, respeito pela confidencialidade, comunicabilidade, envolvimento e empenho no seu trabalho.

O presente relatório respeita às actividades realizadas no âmbito do estágio que a aluna efectuou, primeiro na empresa de restauração colectiva **Gertal**, e posteriormente no **Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS)** da Uatla.

## **1. Actividades desenvolvidas no âmbito do estágio na empresa Gertal – Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, SA**

Ainda no decorrer do 1º semestre do último ano lectivo da licenciatura (2007/08), foi-me dada a oportunidade de fazer um pequeno estágio na empresa acima referida, o qual me permitiu desenvolver algumas actividades em diversos âmbitos.

### **1.1. Actividades no âmbito da educação alimentar e promoção da saúde**

- **Classificação de cadernetas e preenchimento de certificados do programa Gertaleduca:** O programa Gertaleduca – Alimentação Inteligente visa essencialmente motivar as crianças das escolas aderentes para a prática de uma alimentação saudável e de actividade física regular. Para o desenvolvimento deste projecto, a empresa organizou um conjunto de acções, entre as quais se inclui o registo da alimentação praticada pelas crianças ao longo de 7 dias, numa caderneta própria para o efeito. Esta caderneta é depois classificada, com base na qualidade da alimentação praticada pela criança nessa semana, recebendo as crianças posteriormente, um certificado com o nível de alimentação saudável praticado e com conselhos personalizados para uma alimentação (ainda mais) saudável (em anexo: certificado do projecto Gertaleduca);
- **Sugestão de acções a introduzir nas propostas de prestação de serviços da Gertal, no sentido da promoção de uma alimentação saudável, para as empresas Caixa Geral de Depósitos (CGD) e Vodafone:** Vistas como uma mais-valia nas suas propostas, a Gertal tem vindo a incluir estas acções nas propostas para as empresas onde presta serviços. Exemplos destas acções são a realização de avaliações da composição corporal, dos níveis sanguíneos do colesterol e da glicose, da tensão arterial e da ingestão alimentar, ou a realização de acções educativas sobre alimentação e culinária saudáveis para os colaboradores das empresas (em anexo: lista dos temas propostos para estas acções educativas);

- **Elaboração de uma lista de pequenas frases com conselhos para uma alimentação saudável:** Estas frases destinavam-se a ser impressas nos toalhetes que se usam nos tabuleiros dos refeitórios, por exemplo da CGD (em anexo: exemplar de toalhete).

### **1.2. Actividades no âmbito da elaboração de ementas**

- **Avaliação de ementas e sugestão de melhorias das mesmas:** A residência assistida *Domus Vita*, para cidadãos seniores, é uma das instituições onde a Gertal presta os seus serviços. Foi feita a avaliação nutricional de algumas das suas ementas, bem como a sugestão de algumas melhorias a introduzir nas mesmas, à luz dos conhecimentos sobre as necessidades alimentares e nutricionais da faixa etária em questão (em anexo: avaliação e sugestões de melhoria).

## **2. Actividades no âmbito de acções de rastreio e de divulgação / promoção da saúde**

Enquanto aluna finalista da Uatla, participei na realização de algumas acções de avaliação da composição corporal e aconselhamento alimentar, bem como de divulgação da própria Licenciatura e da Universidade.

### **2.1. Actividades no âmbito da avaliação da composição corporal e aconselhamento alimentar**

- **Março 2008:** Organização da participação dos alunos de CN da Uatla na Semana da Saúde de Oeiras, e elaboração de relatório da mesma; elaboração de um folheto com conselhos alimentares saudáveis a distribuir à população (em anexo: folheto de aconselhamento alimentar);
- **5 – 9 Abril 2008:** Participação na Feira da Saúde de Oeiras (em anexo: relatório da participação da Uatla neste evento);

- **Maio 2008:** Organização da participação dos alunos de CN na Despolazer, Feira de Desporto e Lazer, no Centro de Congressos de Lisboa.

## **2.2. Actividades no âmbito de acções de divulgação / promoção da saúde**

- **13 – 15 Fevereiro 2008:** Participação na Semana do Pequeno-almoço Saudável na Assembleia da República, na Bancada do Nutricionista (em anexo: certificado de participação).

## **3. Palestras sobre temas de saúde / alimentação (incluindo elaboração dos materiais de apoio)**

Durante o período de estágio realizei, conjuntamente com outros colegas, várias palestras, com ou sem actividades lúdico-pedagógicas, sobre temas de saúde (ex. obesidade) e alimentação saudável (ex. alimentação escolar, escolhas saudáveis, roda dos alimentos), em escolas, outras instituições ou em sessões públicas.

### **3.1. Palestras em escolas ou outras instituições de crianças e adolescentes**

- **10 Março 2008:** Palestra sobre “Alimentação Saudável e Actividade Física”, no âmbito da Semana da Escola, organizada por uma turma do 12º ano da Escola Secundária do Entroncamento (em anexo: apresentação “Alimentação Saudável”);
- **9 Abril 2008:** Palestra sobre “Obesidade” e “Escolhas Saudáveis”, destinada aos alunos do 12º ano de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária Leal da Câmara, em Rio de Mouro (em anexo: apresentação “Obesidade” e “Escolhas Saudáveis”);
- **25 Junho 2008:** Palestra sobre “Alimentação Saudável”, destinada a um grupo de adolescentes do Lar de Santa Catarina, da Casa Pia de Lisboa (em anexo: apresentação “Alimentação Saudável”);

- **17 e 21 Outubro:** Comemoração do Dia da Alimentação: palestra sobre a Roda dos Alimentos e actividades lúdico-pedagógicas (Gincana dos Alimentos), na Escola EB1+JI da Abrunheira (em anexo: descrição das actividades; certificado de participação).

### **3.2. Palestras em sessões públicas**

- **10 Março 2008:** Sessão pública sobre “Alimentação Escolar”, no Cine-Teatro do Entroncamento (em anexo: apresentação “Alimentação Escolar”).

## **4. Actividades no âmbito da Nutrição Clínica**

As actividades desenvolvidas nesta área consistiram essencialmente, na elaboração e formatação de materiais para utilização na futura Clínica de Nutrição da Uatla, e na assistência a consultas de Nutrição na Clínica Cuf Cascais, orientadas pelo Dr. João Sampaio, formado em Engenharia Alimentar e Nutrição pela Escola Superior de Ciências da Saúde – Sul.

### **4.1. Elaboração de materiais a usar na Clínica de Nutrição da Uatla (em anexo)**

- Folha de Registo do Processo Clínico;
- Registo Alimentar a 7 dias;
- Folha de Consulta;
- Folha de Registo do Plano Alimentar;
- Educação alimentar: folheto sobre “Alimentação Saudável e Técnicas Culinárias Saudáveis”.

## **4.2. Consultas de Nutrição Clínica**

Entre 28 de Novembro e 12 de Dezembro, assisti às consultas do Dr. João Sampaio, nutricionista na Clínica Cuf Cascais.

Tive oportunidade de assistir quer a primeiras consultas, quer a consultas de seguimento (em anexo: fichas de registo usadas em ambos os tipos de consulta), tendo por isso tomado contacto com situações clínicas que variaram entre o desejo de perder peso por questões de gosto pessoal (estéticas), até obesidades de grau III (mórbidas), passando pela reeducação alimentar.

Gostaria de referir que em situação alguma, os clientes recusaram a minha presença, após explicação da razão porque assistia às consultas.

## **5. Actividades no âmbito da Plataforma Contra a Obesidade (PCO)**

A PCO é uma estrutura que foi criada em 2007, sob a tutela do Ministério da Saúde (MS), tendo surgido da necessidade de combater a actual epidemia da obesidade, espelhada nos elevados números da sua incidência e prevalência, bem como dos custos a ela associados.

A PCO conta com a colaboração de representantes de diversos sectores e visa abordar as questões da obesidade nas suas várias vertentes, constituindo assim, uma referência de actuação para os diversos sectores sociais e aos diferentes níveis de prevenção: primária, secundária e terciária.

A sua missão é cumprir os objectivos definidos na carta Europeia de Combate à Obesidade, subscrita pelos Estados-membros europeus da Organização Mundial de Saúde (OMS), entre os quais se encontra Portugal.

### **5.1. Actividades no âmbito do Movimento Energia Positiva**

- **Mai 2008:** Organização da participação dos alunos de CN nas Brigadas do Movimento Energia positiva (no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a

Obesidade, estas brigadas percorreram os locais de maior afluência de Lisboa e do Porto, em simultâneo, apelando à prática de actividade física diária e distribuindo informação sobre alimentação saudável, ao som do tema “Energia Positiva”);

- **20 Maio 2008:** Participação nas Brigadas do Movimento Energia Positiva (em anexo: certificado de participação);
- **24 Maio 2008:** Participação nas comemorações do Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade, no Estádio Universitário;
- **31 Agosto 2008:** Participação em acções de avaliação antropométrica, inseridas nas actividades do *Roadshow* da PCO, na Praia da Cabana do Pescador, na Costa da Caparica;
- **13 Setembro 2008:** Participação nas actividades da festa de encerramento do *Roadshow* da PCO, numa praia da Costa da Caparica, através de acções de avaliação da composição corporal e aconselhamento alimentar.

## **5.2. Outras actividades no âmbito da PCO**

- **20 e 21 Junho 2008:** Participação no Fórum de Prevenção da Obesidade, no Hospital Júlio de Matos (em anexo: certificado de participação);
- **8 Setembro 2008:** Participação na reunião de preparação das comemorações do Dia da Alimentação da Câmara Municipal de Oeiras (CMO), e elaboração da respectiva acta;
- **18 Outubro 2008:** Participação nas Comemorações do Dia da Alimentação da CMO, no Parque dos Poetas;
- Colaboração na correcção de diversos textos para o site da PCO;
- Elaboração de diversos textos para o site da plataforma (em anexo: textos).

## **6. Actividades no âmbito de projectos de investigação**

Durante o meu período de estágio, pude colaborar, de forma mais ou menos activa, em dois grandes projectos de investigação: o projecto MUNSI (MUN – Saúde Infantil) e o projecto Agurela Alimentar, sendo este último, o meu trabalho de investigação de final de licenciatura.

### **6.1. Actividades no âmbito do projecto MUNSI**

O projecto MUNSI resulta de um protocolo de cooperação assinado entre o MS (PCO), a Universidade Atlântica e os Municípios de Oeiras, Seixal, Montijo, Fundão e Viana do Castelo, o qual visa a concepção e operacionalização de um Programa Integrado de Prevenção e Abordagem do Sobrepeso e Obesidade em crianças do 1º ciclo do Ensino Básico, a desenvolver em 3 fases: avaliação do estado nutricional destas crianças, integrando as dimensões socioeconómicas, demográficas e ambientais com a da saúde, em particular no que diz respeito aos hábitos sócio alimentares; intervenção específica multidimensional na promoção da saúde infantil com abordagem do sobrepeso e obesidade infantil; monitorização e avaliação do impacto do Programa desenvolvido.

- **4 Março 2008:** Participação na cerimónia de assinatura do protocolo de cooperação entre as entidades envolvidas, no Palácio Foz, em Lisboa;
- **Abril 2008:** Revisão e correcção/adaptação dos questionários destinados aos professores/educadores e às escolas;
- **Mai 2008:** Organização da primeira reunião do MUNSI, na Uatla;
- **9 Maio 2008:** Participação na primeira reunião do MUNSI e elaboração da respectiva acta;
- Organização da documentação do projecto (protocolo, cronograma, lista de contactos, actas, etc.).

## 6.2. Actividades no âmbito do projecto **Aguarela Alimentar**

O projecto **Aguarela Alimentar** é um projecto de intervenção a nível dos Cuidados de Saúde Primários que pretende melhorar os conhecimentos na área da nutrição humana dos profissionais de saúde, nomeadamente médicos e enfermeiros que trabalham nos Centros de Saúde da Região Centro, bem como sensibilizá-los para estratégias eficazes de mudanças comportamentais.

A estratégia de intervenção prevista neste projecto é a formação dos profissionais de saúde com vista a melhorar o seu nível de conhecimentos sobre alimentação/nutrição, nomeadamente através do reforço das suas competências nesta matéria, com especial destaque para as estratégias de motivação para a mudança.

O projecto desenvolve-se em três fases distintas: diagnóstico, formação e avaliação. O meu projecto de investigação de final de licenciatura incidiu apenas sobre a primeira das três fases, tratando-se de uma participação no projecto, e não de um projecto totalmente individual.

A fase de diagnóstico consistiu na avaliação dos conhecimentos, atitudes e abordagem clínica por partes dos profissionais de saúde (médicos e enfermeiros) relativamente aos problemas ligados à alimentação, através da aplicação de questionário auto-respondidos.

- **Mai 2008:** Inserção dos dados dos questionários do distrito de Leiria, na base de dados do SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*);
- **Julho 2008:** Pesquisa bibliográfica na base de dados electrónica *Medline*;
- **Setembro 2008:** Submissão do resumo do trabalho, para ser apresentado na forma de um poster no 12º Congresso de Obesidade da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO) (em anexo: resumo do poster);
- **21 Novembro 2008:** Apresentação de um poster sobre o projecto, no 12º Congresso da SPEO, em Aveiro (em anexo: poster em A4; certificado de apresentação do poster no Congresso);

- **Outubro – Dezembro 2008:** Tratamento estatístico dos dados em SPSS e escrita do artigo científico sobre a primeira fase do projecto (em inglês), para posterior submissão para publicação (em anexo: artigo).

## 7. Outras actividades

Além das actividades acima referidas, realizei algumas outras, embora com carácter mais pontual.

- **17 – 19 Abril 2008:** Participação no 2º Curso Pós-graduado Obesidade, Diabetes e C.<sup>a</sup> – Para além da Obesidade, organizado pelo NEDO (Núcleo de Endocrinologia Diabetes e Obesidade, na Universidade Católica de Lisboa (em anexo: certificado de participação);
- **9 Maio 2008:** Participação na acção de formação para Examinadores do Programa COSI – *Child Obesity Surveillance Initiative*, um programa de vigilância do estado nutricional infantil, da OMS;
- Elaboração de diversos textos para a revista de culinária “Saúde à Mesa” (em anexo: textos);
- Identificação dos equipamentos de avaliação antropométrica (balanças e estadiómetros) do CEIDSS;
- Inventário do material de escritório e informático do CEIDSS e organização do seu economato;
- Cálculo dos valores nutricionais de uma receita para o livro “Rituais de Vida Saudável”;
- Pesquisa *on-line* para a aquisição do *software* “*Food Processor*”;
- **29 e 30 Maio 2008:** Participação no VII Congresso de Nutrição e Alimentação, da Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN), no Centro de Congressos de Lisboa (em anexo: certificado de participação);

- **16 Outubro 2008:** Participação no Seminário “Promoção e Educação para a Saúde em Meio Escolar”, organizado pela Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, no Centro de Congressos de Lisboa (em anexo: certificado de participação);
- **20 – 22 Novembro 2008:** Participação no 12º Congresso da SPEO, em Aveiro (em anexo: certificado de participação).

## **Conclusão**

A considerável variedade de actividades por mim desenvolvidas ao longo deste estágio, em áreas tão diferentes como a organização logística da participação de alunos da Uatla em diversos eventos, até à escrita de um artigo científico original, em língua inglesa, passando por actividades desenvolvidas com e para jovens e crianças, deu-me a possibilidade de aplicar os conhecimentos previamente adquiridos, apreender outros (porque para tudo, temos que estudar e pesquisar) e também ensinar alguns.

A diversidade das tarefas desenvolvidas permitiu-me ainda adquirir mais algumas competências e aperfeiçoar outras previamente adquiridas quer ao nível da escrita de textos, quer da criação de alguns materiais lúdicos ou pedagógicos.

Sinto que tive a oportunidade de experimentar diversos tipos de actividades que um nutricionista pode vir a desenvolver, sendo por isso possível destringir aquelas onde eu me irei sentir mais ou menos realizada. Sinto-me particularmente satisfeita por ter podido estagiar num Centro de Estudos e Investigação, já que essa é a minha área de trabalho de eleição, não descartando no entanto, outras possíveis.

Tendo presente que, no final de uma licenciatura, nunca se está 100 % preparado para entrar no meio laboral, mais ainda numa profissão onde se lida de forma muito próxima com a saúde dos indivíduos, no final deste estágio, retenho a sensação que não será assim tão difícil, e que estarei preparada para contornar quaisquer obstáculos que venham a surgir no meu futuro profissional. Esta sensação deve-se essencialmente ao facto de me ter já confrontado com situações que me permitiram ganhar confiança para o fazer.

Em suma, a avaliação global que faço do meu estágio é francamente positiva e permite sentir-me confiante para entrar na vida profissional que se avizinha.