



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por: Sara Cristina Jorge Gonçalves Horta Martins

Aluna nº:200791526

Orientadora: Mestre Ana Lúcia Silva

Barcarena

Junho 2011

Universidade Atlântica
Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por: Sara Cristina Jorge Gonçalves Horta Martins

Aluna nº: 200791526

Orientadora: Mestre Ana Lúcia Silva

Barcarena

Junho 2011

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

À coordenadora da minha licenciatura Doutora Ana Rito e a todos os professores que me acompanharam ao longo desta caminhada.

Um agradecimento muito especial à minha orientadora Mestre Ana Lúcia Silva e ao Dr. Pedro Graça, pois sempre tiveram um papel fundamental durante todo o meu Estágio Profissionalizante.

Não posso também deixar de dar um agradecimento muito especial à Dr^a Ana Afonso e ao Dr. Carlos Ramos que nesta última fase tiveram um papel crucial na realização dos trabalhos finais da minha licenciatura.

Agradeço também a às instituições que me proporcionaram a realização do meu estágio, e onde pude adquirir novas competências para a nova etapa da minha vida.

Às minhas colegas Mary, Penela, Jo, Ana e Sandra que foram incansáveis durante estes 4 anos e nesta última etapa foram fundamentais, muito obrigada pela grande amizade e por todo o apoio nos bons momentos e essencialmente nos momentos mais difíceis.

À minha família, em especial à minha mãe e irmã, por toda a força, apoio e pelo amor incondicional que sempre me deram.

A todos os meus amigos, Ritinha, Jo, Aninhas, Bruna, Diogo, Ricardo, Romi e Henrique, que sempre me deram força para continuar e que sempre me apoiarem. Obrigado pela paciência.

Ao João Pedro um enorme obrigado por toda a paciência que sempre teve, e por todo o apoio que sempre me deu.

O meu muito obrigado a todos aqueles que me ajudaram a finalizar esta etapa muito importante da minha vida, permitindo-me o início de uma nova etapa.

Índice

Índice de Figuras.....	v
Lista de Abreviaturas e Siglas.....	vi
Introdução	1
1.Objectivos	3
1.1 Objectivos Gerais.....	3
1.2 Objectivos Específicos.....	3
2.Descrição de estágio.....	5
2.1 Local e duração	5
2.2 Direcção-Geral da Saúde.....	5
2.3 ACES OEIRAS- Extensão de Paço de Arcos – Unidade de Saúde Pública	7
2.4 Orientação	7
2.5 Co-orientação.....	7
3. Actividades desenvolvidas	8
3.1 Direcção Geral de Saúde.....	8
3.2 Centro de Saúde de Paço de Arcos	13
Bibliografia	21

Índice de Figuras

Figura 1- Apresentação da sessão informativa do “Programa 5 ao dia”	9
Figura 2- Realização do jogo dos sentidos.....	10
Figura 3- Preparação da salada de frutas.....	10
Figura 4- Preparação da salada de frutas.....	10
Figura 5- Realização de visita guiada a pavilhão de Frutas e Legumes no MARL.....	11
Figura 6- Realização de visita guiada a pavilhão de Frutas e Legumes no MARL.....	11
Figura 7- Jogo “Roda dos Alimentos”	14
Figura 8- Jogo “Roda dos Alimentos”	14
Figura 9- Jogo “Prato Saudável”	14
Figura 10- Dinamização do Jogo “Prato Saudável”.....	14
Figura 11- Jogo “Piquenique Saudável”	15
Figura 12- Explicação aos alunos da Nova Roda dos Alimentos.....	15
Figura 13- Dinamização do Jogo “Piquenique Saudável”	16
Figura 14- Rastreios na “Futurália”	17
Figura 15- Semana da Saúde em Oeiras.....	17
Figura 16- Dinamização do Programa “Viva Saudável” na Portugália.....	18

Lista de Abreviaturas e Siglas

APN- Associação Portuguesa de Nutricionistas

DGS - Direcção Geral da Saúde

MARL – Mercado Abastecedor da Região de Lisboa

PCO - Plataforma Contra a Obesidade

ECOS- Escolas do Concelho de Oeiras Saudáveis

UAAtla- Universidade Atlântica

Introdução

Associado ao estilo de vida actual, principalmente nos Países desenvolvidos constata-se actualmente uma forte descaracterização cultural, com alterações comportamentais evidentes ao nível alimentar, onde os hábitos alimentares caracterizam-se por um elevado consumo de alimentos processados, económicos e de rápida preparação. Neste contexto surgem as doenças metabólicas, consideradas as principais causas de morte no mundo. Neste sentido, um acompanhamento a nível nutricional deve ser prioritário e esforços reunidos de modo a pôr em prática medidas que minimizem os danos associados a uma má alimentação. Formação na área das Ciências da Nutrição é de extrema importância cujo objectivo passa por contrariar as actuais prevalências de obesidade e suas doenças metabólicas através de estratégias e políticas de educação, prevenção e tratamento da população no sentido de minimizar os problemas de saúde associados a más opções alimentares.

O Estágio Profissionalizante representa uma etapa da Licenciatura em Ciências da Nutrição muito importante, onde os conhecimentos académicos adquiridos podem ser aprofundados em situações práticas, aliado a isso, é também neste momento que são adquiridas novas capacidades e competências através dos diferentes casos e experiências que surgem diariamente, sendo muito enriquecedor quer a nível pessoal como profissional.

A oportunidade de realizar o estágio Profissionalizante na Direcção Geral da Saúde (DGS), integrada na Divisão para a Plataforma Contra a Obesidade (PCO) e no Centro de Saúde de Paço de Arcos - Divisão de Saúde Pública, representa uma mais-valia à formação académica e profissional pelo facto de como Organismo Público desenvolver as suas actividades na área da Saúde Pública, com estratégias e políticas de acção promotoras da Saúde e no Combate à Obesidade e suas co-morbilidades num âmbito local e comunitário. Acrescento que a aquisição de outras competências permitem uma visão mais alargada da acção do nutricionista como profissional de saúde, neste sentido a elaboração concomitante de actividades na área da restauração surgiu como acréscimo formativo durante o percurso académico e profissional.

A Memória Final de curso tem como objectivo a caracterização das instituições onde decorreu o estágio e as actividades desenvolvidas nas mesmas, inseridas no estágio Profissionalizante de acção de Nutrição Comunitária e Educação para a Saúde no âmbito de saúde pública.

1.Objectivos

1.1 Objectivos Gerais

- Consolidar e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo dos 4 anos da Licenciatura em Ciências da Nutrição.
- Desenvolver novas competências profissionais e pessoais na área das Ciências da Nutrição.
- Conhecer a organização e o funcionamento das Instituições onde decorreu o Estágio Profissionalizante.
- Integrar equipas multidisciplinares, adquirindo novas competências principalmente na Área da Nutrição e Saúde Comunitária.
- Adquirir experiência profissional, estando em contacto com áreas de actuação de como é exemplo a área de Nutrição, Saúde Comunitária e Educação para a Saúde.
- Desenvolver um trabalho, científico, inserido na área do programa de educação alimentar “ 5 ao dia”.

1.2 Objectivos Específicos

Na DGS, o estágio teve os seguintes objectivos:

- Conhecer a estrutura e o funcionamento da DGS e do Programa “5 ao dia”.
- Aplicar os conhecimentos adquiridos e desenvolver novas competências na área de saúde comunitária e da educação para a saúde no âmbito de programas de educação para a Saúde desenvolvidos no âmbito da PCO.
- Elaborar e implementar actividades pedagógicas e científicas na área da saúde comunitária, designadamente do Programa “5 ao dia”.

- Elaborar conteúdos científicos e pedagógicos direccionados ao público-alvo do Programa “5 ao dia”.
- Acompanhar o público-alvo nas actividades inseridas no “Programa 5 ao dia”.

No Centro de Saúde de Saúde Paço de Arcos (CS Oeiras), o estágio teve como objectivos:

- Conhecer a estrutura e o funcionamento da Divisão de Saúde Pública do Centro de Saúde de Paço de Arcos.
- Aplicar os conhecimentos adquiridos e desenvolver novas competências a área de saúde comunitária.
- Elaborar e implementar um Programa de actividades lúdico-pedagógicas em escolas do Concelho de Oeiras.
- Melhorar as capacidades de comunicação, com desenvolvimento de palestras e sessões pedagógicas a grupos específicos, nomeadamente a crianças do 1º e 2º ciclo e adolescentes.

2.Descrição de estágio

2.1 Local e duração

O Estágio Profissionalizante decorreu na DGS, na divisão para a PCO, em Lisboa, e no Centro de Saúde de Paço de Arcos (ACES OEIRAS) na Divisão de Saúde Pública em Paço de Arcos.

O estágio na DGS teve início a 13 de Outubro de 2010 e término a 28 de Junho de 2011, perfazendo um total de 450 horas (**anexo 1**).

O estágio no Centro de Saúde de Paço de Arcos teve início a 18 Fevereiro de 2011 e término em Junho de 2011 perfazendo um total de 300 horas (**anexo 2**).

2.2 Direcção-Geral da Saúde

A DGS representa um organismo central do Ministério da Saúde, integrado na administração directa do Estado, dotado de autonomia administrativa. Tem por missão regulamentar, orientar e coordenar as actividades de promoção da saúde, prevenção da doença e definição das condições técnicas para adequada prestação de cuidados de saúde.

Actualmente, a DGS é dirigida pelo Dr. Francisco George e apresenta uma estrutura hierarquizada, constituída por um núcleo de 5 unidades orgânicas, das quais 4 são de carácter técnico e vocacionadas para as áreas da saúde, nomeadamente a PCO, constituída no dia 2 de Maio de 2007 centra numa direcção de serviços que assumem e centralizam a administração de recursos e apoio logístico aos programas de promoção da saúde, nas questões do excesso de peso e obesidade.

A criação desta plataforma surgiu devido à elevada prevalência da obesidade verificada actualmente em Portugal e ao crescente aumento da sua incidência, ainda as taxas de morbilidade e mortalidade associadas à obesidade e os elevados custos que a determinam. Atendendo a que o sector da saúde não consegue isoladamente combater este problema, a Plataforma Nacional contra a Obesidade é uma medida estratégica,

assumida politicamente a nível nacional, que visa criar sinergias intersectoriais, a nível governamental e da sociedade civil.

A PCO tem como finalidade diminuir a incidência e a prevalência da pré-obesidade e obesidade através da adopção de medidas integradas de prevenção primária, prevenção secundária e prevenção terciária e assenta nos principais objectivos:

- Reduzir a incidência da pré-obesidade;
- Reduzir a incidência da obesidade;
- Diminuir a prevalência da obesidade e pré-obesidade nas crianças e nos adolescentes
- Diminuir a prevalência da obesidade e da pré-obesidade na população adulta
- Reduzir o número de recidivas dos obesos tratados.

A PCO encontra-se associada a diferentes Programas Nacionais de Intervenção sobre determinantes da Saúde relacionados com os estilos de vida e de combate à Obesidade, assim como relacionados com outros problemas ligados à uma má alimentação.

O Programa “5 ao Dia” foi criado no âmbito da DGS para dar resposta à necessidade da educação cívica focando-se na educação alimentar das crianças, tendo sido formatado o programa para principalmente dois grandes grupos alvo: o 1º ciclo do ensino básico (crianças dos 7 aos 9 anos) e 2º ciclo do ensino básico (crianças dos 10 aos 12 anos). Pretende ainda transpor a sua mensagem aos pais e professores de ensino básico. De carácter interventivo este programa tem como principais objectivos promover o consumo diário de 5 peças de fruta e/ou produtos hortícolas, de modo a potenciar uma alimentação saudável e promover a alteração de hábitos alimentares de modo a serem criados estilos de vida saudáveis, contribuindo para a prevenção de diversas doenças crónicas, actualmente muito comuns, associadas à alimentação, principalmente à obesidade.

Este programa pretende dar a conhecer a crianças e jovens diversos tipos de frutas e hortícolas e alertar para a necessidade de uma alteração de hábitos de consumo de forma a promover uma alimentação saudável e combater a obesidade, divulgando os benefícios do consumo diário de pelo menos 5 doses de produtos hortofrutícolas sobre o mote “5 ao Dia, Faz Crescer com Energia!”

O programa “5 ao dia” está presente em vários mercados abastecedores, nomeadamente no Mercado Abastecedor da Região de Braga, Coimbra, Évora e Lisboa, sendo este último o local de desenvolvimento do estágio curricular.

2.3 ACES OEIRAS- Extensão de Paço de Arcos – Unidade de Saúde Pública

O Centro de Saúde de Paço de Arcos situa-se em Paço de Arcos, no Concelho de Oeiras e está actualmente sob a direcção do Dr. Vítor Manuel Gouveia Cardoso, Director dos Centros de Saúde de Oeiras e Carnaxide. A unidade de saúde pública é coordenada pelo Dr. Amado Jacinto e apresenta como um dos objectivos a promoção da saúde em meio escolar.

O Programa “Escolas do Concelho de Oeiras Saudáveis” (ECOS) desenvolvido no intuito da promoção da saúde no meio escolar, desenvolve actividades lúdico-pedagógicas em escolas do concelho de Oeiras. O Programa “ Escolas do Concelho de Oeiras” teve como principais objectivos a promoção da saúde e a assim como aquisição de hábitos alimentares saudáveis, tendo como público-alvo toda a comunidade escolar, principalmente as crianças do 1º e 2º ciclo do ensino básico.

2.4 Orientação

O presente estágio, no âmbito da licenciatura de Ciências da Nutrição, teve a orientação da Mestre Ana Lúcia Silva, Docente na Universidade Atlântica.

2.5 Co-orientação

Na DGS, o estágio foi co-orientado pelo Prof. Doutor Pedro Graça, Coordenador da PCO.

No Centro de Saúde de Paço de Arcos, o estágio foi co-orientado pelo Dr. Amado Jacinto, Coordenador da Unidade de Saúde Pública do Centro de saúde de Paço de Arcos.

3. Actividades desenvolvidas

Ao longo estágio foram desenvolvidas várias actividades, as realizadas em diversos períodos e descritas em seguida detalhadamente.

3.1 Direcção Geral de Saúde

Durante o estágio profissionalizante decorrente na DGS, houve a oportunidade de actuar na área de educação para a saúde integrando o Programa “5 ao dia”. O desenvolvimento destas acções teve a colaboração da estagiária em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, Sandra Gonçalves.

Com a realização do referido estágio neste programa, foi possível ter um maior contacto com um programa de educação alimentar, perceber e identificar as falhas, aspectos positivos e negativos que permitam melhorar o programa através da criação e realização de novas propostas de actividades. Deste modo, foi realizada uma ficha técnica do Programa 5 ao dia, que reúne toda a informação relativamente a este programa, críticas consideradas pertinentes, e propostas de actividades. Houve ainda a oportunidade de poder estar inserida na equipa do Programa “5 ao dia”, tendo desta forma um maior contacto entre as actividades desenvolvidas pelo programa e qual a reacção do público-alvo às actividades.

Fora do programa “5 ao dia” foram ainda realizados alguns artigos no âmbito da promoção para a saúde, um deles para a Newsletter do Regime de Fruta Escolar e outro para a Rubrica “Record Saúde” no Jornal Record.

Foi possível ainda realizar várias revisões bibliográficas de diferentes temas com o intuito de realizar propostas de trabalho para diferentes programas.

Foi também elaborado um trabalho de investigação com a temática de “ Avaliação de conhecimentos” para a apresentação em formato de poster no Congresso de Nutrição e Alimentação.

Outubro e Novembro 2010: Elaboração de Ficha Técnica “Programa 5 ao dia”.
(Anexo 3)

18 Outubro 2010- até Abril 2011: Sessão Informativa “ Alimentação Saudável”
(figura 1).

Na acção “Alimentação Saudável”, as crianças ficam a saber qual o objectivo do programa “5 ao dia”, quantas refeições devemos fazer por dia, as vantagens do consumo de frutas e hortícolas, e as desvantagens de fazer uma alimentação desequilibrada.



Figura1-Sessão informativa
“Programa 5 ao dia”- MARL

18 Outubro 2010- até Abril de 2011: Jogos dos sentidos (figura 2).

São preparadas várias amostras de frutas e legumes que são colocados em caixas. Seguidamente, tapando-se os olhos de apenas um elemento do grupo o monitor dá-lhe um pedaço de cada amostra para cheirar e saborear. Cada criança deve tentar identificar após cada acção de experimentação dos sentidos a que fruta ou legume corresponde a amostra. Nesta actividade todas as crianças experimentam tais sensações.



Figura 2: Realização do Jogo dos Sentidos

18 Outubro 2010- até Abril 2011: Preparação de salada de fruta s(figuras 3 e 4).

As crianças são aconselhadas a lavar as mãos, respeitando as técnicas de higiene afixadas, sendo de seguida colocado um avental descartável a cada uma.

As bancadas e utensílios utilizados são lavados e secos previamente, de modo a evitar possíveis contaminações.

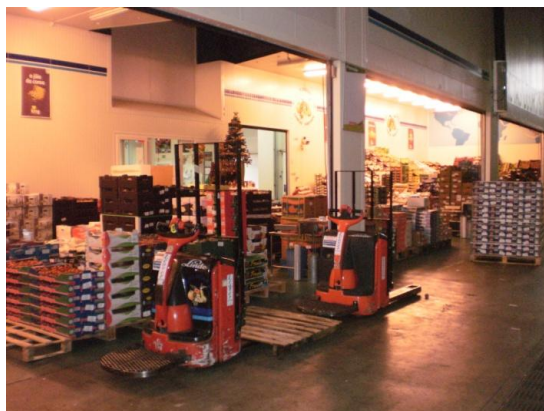
A importância desta actividade prende-se com a escolha, o manuseamento e corte das várias frutas, despertando o interesse dos participantes na preparação dos seus lanches e sobremesas, incentivando ao mesmo tempo a experimentação de novos sabores.



Figuras 3 e 4: Preparação da salada de frutas

18 Outubro 2010 até Abril 2011: Visita guiada a um pavilhão de venda de frutas e hortícolas assim como o restante espaço exterior do MARL (figuras 5 e 6).

A visita decorre no Mercado, onde as crianças podem ficar a conhecer os espaços onde se comercializam os diversos produtos hortofrutícolas, têm a possibilidade de observar/realizar métodos de conservação de alimentos, análise de rótulos, variedades e sazonalidade dos hortofrutícolas, entre outras matérias exploradas, de acordo com o ano de escolaridade das crianças em causa.



Figuras 5 e 6: Visita guiada a um dos Pavilhões de venda de frutas e legumes:”Pavilhão Nogueira”

Todas as actividades descritas em cima, são realizadas no âmbito do Programa “5 ao dia”.

25 e 26 Janeiro 2011: A convite da Escola Secundária do Lumiar, realizei com a colaboração da estagiária Sandra Gonçalves, uma Palestra intitulada “Alimentação Saudável”, realizada na escola Secundária do Lumiar às turmas do 8º e do 9º ano do ensino básico (**anexos 4 e 5**)

Janeiro 2011 Até Abril 2011: Aplicação de questionários às crianças do 1º e 2º ciclo do ensino básico inseridas no Programa “5 ao dia”, de modo a poder avaliar os conhecimentos que estas têm antes e após a realização das diferentes acções acima descritas (**anexo 6**). Estes questionários integram o meu Projecto de Investigação.

Fevereiro 2011: Realização de uma ficha com a caracterização das actividades desenvolvidas pelo Programa “5 ao dia”, assim como de propostas de trabalho para este mesmo Programa (**anexo 7**).

1,21, 22 e 25 Março 2011:A convite da Escola da Ameixoeira, realizei actividades no âmbito da “Alimentação Saudável” a turmas do 1º ciclo do ensino básico onde foi feita uma pequena palestra sobre refeições saudáveis e também um pequeno jogo onde as crianças tinham de colocar os alimentos nos sectores correctos da Nova Roda dos Alimentos (**anexo 8**).

Março 2011: Revisão bibliográfica relativo à água (consumo de água, tipos de águas existentes e presentes no mercado, recomendações)

Abril 2011: Aplicação de questionários às crianças do 1º e 2º ciclo do ensino básico que participaram nas actividades desenvolvidas pelo Programa “5 ao dia”, de modo a avaliar conhecimentos adquiridos, preferências e hábitos de consumo de hortofrutícolas (**anexo 9**).

9 Abril 2011: Elaboração de artigo sobre o “Programa 5 ao dia” para a *newsletter* do Regime de fruta Escolar (**anexo 10**).

11 Abril 2011: Elaboração de uma compilação de informação relativa ao Plano de redução de Sal (**anexo 11**).

12 Maio 2011: Apresentação do Poster “ Avaliação de conhecimentos, preferências e hábitos de consumo de hortofrutícolas numa população escolar do 1º e 2º ciclo do ensino básico da Região de Lisboa” no X Congresso de Nutrição e Alimentação & II Congresso Ibero-Americano de Nutrição (**anexos 12 e 13**).

12 e 13 Maio 2011: Promoção do Programa “ PASSE” no X Congresso de Nutrição e Alimentação & II Congresso Ibero-Americano de Nutrição. Divulgação e esclarecimento de dúvidas relativas a este Programa.

18 Maio 2011: Realização de um artigo com o tema “Dicas Saudáveis” para a rubrica “Record Saúde” do Jornal Record (**anexo 14**).

3.2 Centro de Saúde de Paço de Arcos

Durante o estágio no Centro de Saúde de Paço de Arcos, tive a oportunidade de desenvolver um programa que integrou actividades com a temática “Alimentação Saudável” e que posteriormente foram desenvolvidas em escolas do Concelho de Oeiras, tendo como público-alvo, crianças do 1º e 2º ciclo do ensino básico , assim como professores.

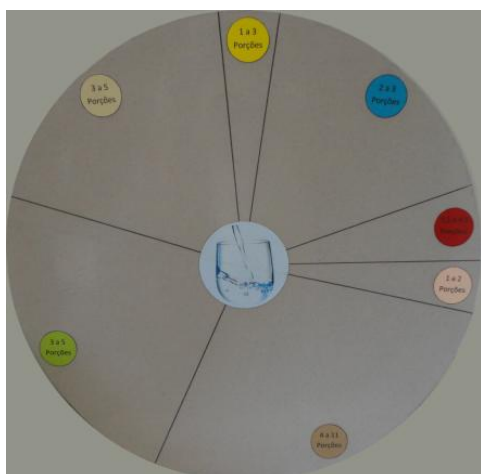
Fevereiro a Março 2011: Programação das actividades a serem desenvolvidas nas escolas do Concelho de Oeiras através da criação do Programa Escolas do Concelho de Oeiras Saudáveis (ECOS) (**anexo 15**).

Abril 2011: Construção de alguns materiais a serem usados no âmbito do Programa “ECOS”.

Calendarização das visitas às escolas para realização das actividades, reunindo com os coordenadores dos Agrupamentos de escolas de modo a distribui as actividades pelos diferentes anos escolares. (**anexos 16 e 17**).

Criação de uma “Roda dos Alimentos”: Neste jogo, é apresentada a roda dos alimentos, apenas com os sectores sem alimentos, de modo a que fossem os próprios alunos a colocarem os alimentos dados nos sectores correctos, sendo deste modo explicada a importância e a utilidade da Roda dos Alimentos (figuras 7 e 8).

Esta actividade foi desenvolvida no âmbito do Programa “ECOS” com crianças o 1º ciclo e 2º ciclo do ensino básico.



Figuras 7 e 8: Jogo “Roda dos Alimentos”

Criação do Jogo “ Prato Saudável”: Jogo onde os alunos têm de colocar os alimentos postos a jogos de modo a realizarem a composição de um prato saudável (figura 9). Esta actividade foi desenvolvida no âmbito do Programa “ECOS” com crianças do 1º e 2º ciclo.



Figura 9: Jogo “Prato Saudável



Figura 10: Dinamização do Jogo “Prato Saudável”

Jogo “Piquenique Saudável”: As crianças dispunham de dois cestos, um verde e um vermelho (verde: saudável, vermelho: não saudável), tendo deste modo colocar os alimentos dados inicialmente no cesto indicado para cada alimento (figura 10). Esta acção foi desenvolvida no âmbito do Programa “ECOS”, com crianças do 1º ciclo e 2º ciclo.



Figura 11: Jogo “Piquenique saudável”

Jogo dos Sentidos: Neste jogo as crianças tiveram de identificar o fruto posto a jogo através do olfacto e paladar sem recorrerem à visão, sendo um jogo com o objectivo ao incentivo de consumo de frutas. Esta actividade foi desenvolvida no âmbito do Programa “ECOS” com crianças do 1º ciclo do ensino básico.

Maió a Junho de 2011: Realização de Palestras e actividades com a temática “Alimentação Saudável” em escolas no Concelho de Oeiras (figuras 11, 12 e 13) (**anexo 18 e 19**). As actividades tiveram durações médias por turma de 50 minutos.



Figura12: Explicação aos alunos de Roda da Nova Roda dos Alimentos



Figura13:Dinamização do Jogo “Piquenique Saudável”

3.2 Actividades Pedagógicas

16 Dezembro 2010: Apresentação do Programa “5 ao dia”, na Unidade Curricular Nutrição em saúde comunitária da Universidade Atlântica, por Convite da Regente da unidade Professora Suzana Paz, de modo a dar a conhecer aos alunos do 3º ano da Licenciatura de Ciências da Nutrição um exemplo de um projecto de saúde comunitária, sendo este tema integrante dos conteúdos do programa (**anexo 20**)

1 Fevereiro 2011: visita à Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa com o acompanhamento do Chef Luís Pinto, que permitiu conhecer as zonas de recepção de produtos, armazenamento (frios, congelados e secos), as diferentes zonas de preparação e produção, e de distribuição.

11Fevereiro 2011: Visita à fábrica Frina no âmbito da Higiene e Segurança Alimentar, conhecendo o funcionamento e organização desta empresa. Foi possível visitar todas as linhas de produção, zonas de congelação e embalagem (**anexo 21**).

17 Março 2011: Avaliação das medidas de peso, altura e perímetro abdominal no evento “Futurália” (figura 14).



Figura 14: Evento “Futurália”

Março 2011: Rastreios aos alunos da Universidade Atlântica, no âmbito do Projecto de Investigação das alunas Filipa Penela, Mariana Torres e Gilvana Ferreira.

1 Maio 2011: Participação na Semana de Saúde de Oeiras – Jardins Municipais de Oeiras, (figura) com a realização das seguintes actividades: Conselhos individualizados sobre Alimentação Saudável e elaboração de um plano alimentar saudável (**anexo 22**).



Figura 15: Semana da Saúde em Oeiras

25 e 30 Maio e 1 Junho 2011: Realização de rastreios e formação aos colaboradores da Portugália no âmbito do Programa Viva Saudável (figura 16).

4. Eventos científicos

Presença nos seguintes eventos:

15 Outubro 2010: Palestra “O Direito à Alimentação e a Luta Contra a Fome”, realizado na Maternidade Alfredo da Costa.

17 de Janeiro 2011: Função de Technical Secretariat na Reunião “EU Action Network on Obesity and Inequalities” realizado no Ministério da Saúde

25 Janeiro 2011: Seminário Habitação e Saúde realizado no Auditório Municipal Maestro César Batalha (**Anexo 23**)

18 e 19 Março 2011: Curso de Técnica de Escrita Científica realizado na Universidade Atlântica (**Anexo 24**)

12 e 13 de Maio 2011: “X Congresso de Nutrição e Alimentação” da APN realizado no Centro de Congressos de Lisboa (**Anexo 25**)

3 e 4 de Junho 2011: IV Fórum – Projectos de Prevenção da Obesidade realizado na Faculdade de Medicina de Lisboa

Conclusão

Ao longo deste dois semestres de estágio pude consolidar conhecimentos adquiridos ao longo destes 4 anos através de actividades práticas, tendo sido este período bastante enriquecedor tanto a nível profissional e pessoal.

O contacto com diferentes profissionais da área da nutrição, foi de extrema importância neste início no mundo do trabalho, adquirindo assim vários conhecimentos que acredito serem muito importantes futuramente como profissional de Nutrição.

Neste 7º e 8º semestre de licenciatura tive a oportunidade de estreitar uma maior ligação com a área de Saúde Comunitária, e também de Restauração Colectiva e Hotelaria, sendo a área que tive um maior contacto foi a primeira, tendo sido muito satisfatório o trabalho realizado com crianças e adolescentes, com os quais pude pôr em prática muitos dos conhecimentos adquiridos nestes 4 anos.

Ao ter um contacto mais próximo, com diferentes populações, e pelo facto de estar inserida num programa de educação alimentar, pude verificar que são de extrema importância a criação destes programas, visto ser baixo o conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis, e não existindo preocupação com a adopção de hábitos e estilos de vida adequados.

A elaboração de artigos, palestras e actividades no âmbito da promoção da saúde, assim como a elaboração do trabalho de investigação, foram sem dúvida uma excelente oportunidade de enriquecimento de muitas competências ao nível da estruturação de artigos científicos.

O balanço que faço deste dois semestres de estágio, é bastante positivo, estando com muita vontade de apreender, e tendo ainda vontade de futuramente de explorar a área de Nutrição Clínica, pois é também uma vertente profissional da qual tenho interesse.

Após esta etapa de 4 anos finalizada, é com muita vontade que tenciono dar o meu contributo e o meu empenho na área da Nutrição, pondo em prática todos os conhecimentos que a Licenciatura em Ciências da Nutrição na UAtla me transmitiu.

Bibliografia

Associação 5 ao dia, (2009) Relatório de Actividades e Contas

<http://www.apn.org.pt/scid/webapn/>, último acesso em 23-01-2011

http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/doc348.pdf, último acesso em 28-04-2011

<http://www.apdp.pt/default.asp>, último acesso em 22-01-2011

<http://www.dgs.pt/>, último acesso em 10-02-2011

http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/homepage_institucional.aspx?menuid=113, último acesso em 10-02-2010

http://www.spc.pt/boletimeletronico/emails/boletim_n6.aspx, último acesso em 22-01-2011

<http://www.passe.com.pt>, último acesso em 20-05-2011

http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/ResourcesUser/Institucional/Projectos%20ARS/Algarve/Comer%20ao%20Longo%20do%20Dia_Artigo.pdf, último acesso em 30-04-2011

Viegas,Valentino.,Frada,J., Miguel, J.P., (2009), *A Direcção Geral da Saúde, Notas Históricas* (2ªed.). Lisboa, Gradiva