

Memória Final de Curso

Projecto Final de Licenciatura

Marlene Ruivo

200691397

Orientada por:

Professor Doutor João Breda

Dr. Nuno Palas

Barcarena

Setembro de 2010

Universidade Atlântica
Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por Marlene Ruivo

Aluno nº200691397

Orientador: Professor João Breda

Co-Orientador: Nuno Palas

Barcarena

Setembro de 2010

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Ao longo da minha vida e, em especial nestes 4 anos, foram muitas as pessoas que directa ou indirectamente tiveram um papel crucial no meu crescimento pessoal e profissional.

Em primeiro lugar aos meus pais e para o meu irmão não encontro palavras suficientes. Devo-vos tudo! Obrigada por terem acreditado em mim e por terem estado sempre presentes. Obrigada por todo o apoio e pelo amor incondicional. À minha mãe, minha melhor amiga, agradeço a força e a coragem que a tornaram no meu exemplo de vida. Retribuo-te com o meu amor e com a minha admiração tudo quanto me proporcionaste.

Aos bons e verdadeiros amigos que fiz nesta universidade, Marta, Vanessa, Joana, Tâmara e Ana Marta agradeço a presença constante, as alegrias, a cumplicidade, a confiança e a lealdade. Que a vida futura seja apenas o perpetuar da maravilhosa amizade construída ao longo destes 4 anos. Não saí daqui apenas com uma licenciatura saí com amigas para a vida.

Gostaria de agradecer ao Doutor Humberto Barbosa a oportunidade de estagiar na Clínica do Tempo e a confiança em mim depositada. Mais, gostaria de deixar aqui patente toda a minha admiração por uma pessoa que é, indubitavelmente, um grande exemplo de brilhantismo humano e profissional.

Ao meu orientador da Clínica do Tempo, Dr. Nuno Palas, deixo aqui uma palavra de apreço que nunca será suficientemente reveladora da quão grata lhe estou. Pelos ensinamentos, pela paciência e pela amizade constantes, o meu muito obrigado.

Ao meu orientador interno Professor João Breda, que apesar da distância sempre se mostrou disponível para ajudar. Quero também agradecer o facto de ser coordenador deste curso que cada vez está com melhor qualidade. Obrigado.

A todos os Nutricionistas que trabalham na clínica do Tempo, Dr^a Sandra Pimpista e Dr. Hilário Jesus que sem dúvida tiveram um papel activo no meu estágio profissionalizante e que partilharam comigo a sua experiência como nutricionistas.

Quero agradecer a todos os que participaram na minha formação académica nestes quatro anos, nomeadamente aos meus professores que partilharam connosco a sua sabedoria, sempre com paciência e dedicação e em especial ao Carlos Ramos à professora Maria Ana Carvalho que neste última fase do meu percurso Académico sempre se mostraram disponíveis para me ajudar.

A todos os meus outros amigos deixo também uma palavra de carinho e agradecimento, por me terem dado toda a força nos maus momentos e todo o incentivo nos bons momentos, dando sempre uma palavra de apoio e de encorajamento. Em especial ao Samuel que me ajudou muito nesta etapa final.

Por último ao Fred que esteve sempre ao meu lado em todos os momentos, que sempre acreditas-te em mim, mesmo quando ia a baixo, quando eu própria não acreditava que era capaz, sempre me disseste que ia chegar até aqui. Obrigado pelo apoio, carinho, amor e amizade que sempre demonstras-te.

Índice

Agradecimentos.....	6
Índice.....	8
Lista de abreviaturas e siglas.....	9
Introdução	10
Objectivos	11
Objectivos Gerais	11
Objectivos Específicos	11
1. Descrição do Estágio	13
1.1. Local e Duração.....	13
1.2. Clínica do Tempo.....	13
1.3 Creche Verdeágua.....	13
1.4.Orientação	14
1.5 Actividades de estágio realizadas.....	14
1.5.1. Clínica do Tempo.....	14
1.5.2 Creche Jardim de Infância Verdeágua.....	15
Congressos, cursos, workshops e rastreios.....	19
Outras Actividades e Palestras	20
Conclusão	22
Índice de Anexos.....	23

Lista de Abreviaturas e Siglas

IMC – Índice de massa corporal

BIA- Bioimpedância eléctrica

NEDO- Núcleo de Endocrinologia Diabetes e Obesidade

INSA – Instituto Nacional de Saúde

Introdução

A realização do estágio académico no 4º ano da licenciatura em Ciências da Nutrição assume uma importância crucial num contexto de integração e adaptação a um mercado de trabalho que se revela cada vez mais exigente e competitivo. Do conjunto, cada vez mais vasto, de áreas em que o nutricionista pode actuar, eu optei pela nutrição clínica e saúde pública.

A área da nutrição clínica sempre me fascinou por poder ajudar as pessoas a terem uma vida mais saudável, a viverem mais, com mais saúde. Na área da Nutrição clínica privada, a ajuda da perda de peso é um desafio que transforma o nosso trabalho num orgulho quando vemos uma pessoa a sentir-se com mais auto-estima e com mais saúde.

À partida, as expectativas eram muitas, assim como o entusiasmo, a paixão e o optimismo.

O estágio tem duas componentes de extrema importância. Em primeiro lugar, permite desenvolver a capacidade de relacionar o estudado com o praticado e em segundo lugar, permite ter uma visão mais clara da esfera profissional.

Com este relatório pretendo descrever, de forma clara e concisa, todas as actividades realizadas ao longo do meu estágio académico.

Objectivos

Objectivos Gerais:

- Aplicação, consolidação e desenvolvimento dos conhecimentos adquiridos ao longo dos 4 anos da Licenciatura;
- Desenvolver capacidades a nível de relacionamento interpessoal e interdisciplinar;
- Adquirir experiência profissional visando a integração na vida profissional activa;
- Desenvolvimento da capacidade de adaptação e de resposta perante novas situações, argumentação científica, comunicação e exposição;
- Prevenção da doença e promoção de um estado óptimo de saúde, mediante a actuação ao nível da Saúde Pública e da Nutrição Clínica;
- Desenvolver um trabalho de investigação em torno da Perda e Manutenção de Peso e a realização do relatório de estágio;
- Contactar com a realidade profissional da nutrição nas áreas de Nutrição Clínica Saúde Pública.

Objectivos Específicos :

Os vários objectivos específicos por mim esperados prenderam-se com:

- Participar, num contexto multidisciplinar, em projectos ou actividades a decorrer em instituições na área da Nutrição e Alimentação;
- Fazer acompanhamento motivacional junto de pacientes que fazem uma dieta de restrição alimentar;
- Desenvolver conhecimentos ao nível da Nutrição Ortomolecular;
- Fazer um acompanhamento personalizado ao cliente;
- Conhecer todas as etapas de uma consulta de nutrição;
- Fazer análises de composição corporal e analisa-las;
- Assistir ao numero máximo de consultas ;
- Planear e desenvolver actividades no âmbito da Educação para a saúde em crianças;

- Conhecer a realidade de instituições privadas com um papel activo no que respeita à saúde;
- Dar a conhecer a crianças e jovens os princípios de uma alimentação saudável;

1-Descrição do Estágio

1.1-Local e Duração:

O meu estágio profissional teve duração de 160 horas no primeiro semestre e 574 horas no segundo, desde o dia 1 de Novembro a 30 de Junho. (Anexo 1)

Foi realizado na clínica privada – “Clínica do Tempo – Dr. Humberto Barbosa” em Lisboa, no primeiro semestre foi às Terças e Quintas-Feiras e no segundo semestre de Terça a Sexta-Feira.

No Segundo semestre também estive, juntamente com a colega Ana Marta Mendes na Creche Verde Água. As actividades eram feitas à Segunda-feira.

1.2- Clínica do Tempo:

O conceito da Clínica do Tempo é o rejuvenescimento e o equilíbrio, onde a Nutrição, saúde, beleza e bem-estar se conjugam para atingir a longevidade.

Um factor que pesou na escolha deste local de estágio foi o facto de ser uma clínica de sucesso que me iria permitir assistir a um número de consultas que em outro local nunca conseguiria.

1.3- Creche Verde Água:

A creche Verde Água tem apenas um ano, e situa-se na Carapinheira, concelho de Mafra.

Foi idealizada e concebida de raiz em função dos interesses e necessidades das crianças, tendo como objectivo proporcionar um espaço de qualidade e excelência para crianças entre os 3 meses e os 6 anos de idade.

A nossa intervenção tinha com público-alvo crianças dos 3-6 anos, cerca de 40 crianças.

1.4 -Orientação:

O meu estágio profissional foi orientado pelo Professor Doutor João Breda.

O Co-Orientador foi o Dr. Nuno Palas, nutricionista da Clínica do Tempo, não podendo deixar de referir o Dr. Hilário Jesus e a Dr.^a Sandra Pimpista, nutricionistas da Clínica do Tempo que também tiveram um papel activo na minha permanência pela Clínica.

1.5- Actividades de estágio realizadas

1.5.1 Clínica do Tempo

O meu estágio na Clínica do Tempo teve várias vertentes, correspondentes ao modo de funcionamento desta.

A Clínica do Tempo tem uma metodologia muito própria de tratar o cliente, desde o seu primeiro contacto com a clínica, ao momento do contacto com o nutricionista, bem como ao enquadramento do seu caso clínico, já que vão para além do tratamento nutricional convencional.

Ao longo deste estágio tive a oportunidade de poder contactar com todo o processo da perda de peso e de gordura, desde o primeiro dia do cliente na clínica, e em muitos casos até ao último dia, início do programa de Manutenção.

O cliente ao chegar à clínica e após recolha de historial clínico, alimentar e medicação vê o seu caso enquadrado com a solução mais eficaz para perder o peso potenciado sob a forma de gordura. Depois vai sendo acompanhado ao longo deste processo com as normais consultas de acompanhamento, bem como outros contactos mais formais ou informais.

A Clínica do Tempo, ao indicar um tratamento para a perda de peso, tem como metodologia colocar enfoque na máxima utilização de gordura, e por isso são associados alguns tratamentos à componente alimentar.

Desde o meu início de estágio tive a possibilidade de assistir a aproximadamente:

- 500 Primeiras consultas
- 1100 Consultas de acompanhamento
- 60 Check up ortomolecular

Assisti a consultas realizadas por todos os nutricionistas da clínica, pelo nutricionista Dr. Humberto Barbosa, Dr. Nuno Palas, Dr. Hilário Jesus e Dr^a Sandra Pimpista, o que me permitiu conhecer diferentes abordagens e ver diferentes perspectivas de resolução de diversos casos clínicos.

Assisti também à execução de um exame, Chek-up Ortomolecular, que na clínica é enquadrado na perda e na manutenção do peso. Até então não tinha tido nenhum contacto com esta temática, mas percebi que desta forma conseguimos saber graus de hipersensibilidades a diferentes alimentos, carências no organismo de minerais e de vitaminas, excessos de metais tóxicos e quantificação do processo de oxidação celular. Esta informação era depois enquadrada com a intervenção alimentar ou alguma suplementação nutricional, no sentido de potenciar a perda de peso ou no sentido de estabilizar o peso perdido.

Também acompanhei os nutricionistas no processo de acompanhamento dos clientes durante todo o período que estavam submetidos ao tratamento (alimentar e gordura localizada).

De todos os casos clínicos que assisti, posso agrupá-los da seguinte forma: 30% dos casos foram pessoas com obesidade; 55% pessoas com excesso de peso; 15% com o peso normal mas gostavam de perder um pouco mais e em locais do corpo específicos; 95% eram adultos só 5% eram adolescentes e crianças.

Os motivos para a perda de peso eram diferentes, desde problemas de saúde ao facto de se sentirem menos bem com o seu corpo e com a sua auto-estima.

1.5.2 Creche Verde Água

Demos o nome à nossa intervenção de “De Pequenino se torce o pepino” e criamos o nosso logótipo.

Começamos por enviar uma carta aos pais a informar que iríamos fazer uma intervenção na creche e pedimos autorização para fotografar as crianças. (Anexo 3)

A nossa intervenção na creche começou por uma avaliação antropométrica, nomeadamente o peso, a altura, o perímetro abdominal e o Percentil de IMC em todas as crianças dos 3 aos 6 anos, eram cerca de 40 crianças. O objectivo era avaliar o estado nutricional das crianças.



Fig.1- Pesagem das crianças



Fig.2 -Medição da altura das crianças

Posteriormente foi entregue aos pais o “ BI Nutricional” que incluía todos os dados recolhidos e o estado nutricional onde se encontrava a criança. (Anexo 4 e 5)

Foi realizada uma actividade a qual apelidamos de “ Dica Nutrida” que consistia em colocar todos os meses uma advinha acerca do alimento e as principais características nutricionais desse. Era colocado ao lado da ementa da semana da creche logo à entrada do infantário. (Anexo 6)



Fig.3- Afixação da “Dica Nutrida”

A nossa primeira actividade junto das crianças começou com uma discussão sobre temas como : “O que é um nutricionista? “, “Porque é que comemos? “, “Comemos sempre o mesmo em todas as idades? “, etc. O objectivo era introduzir nas crianças o conceito de alimentação.

Outra actividade feita foi o “Como querem ser quando forem grandes?” em que consistia em dar um desenho com 2 opções para pintar (raparigas e rapazes), em que a criança seleccionava aquela que ela gostaria de ser (desenhos simples que reforçavam a ideia do ter “peso a mais” ou “peso adequado”). (Anexo 7)



Fig.4 e 5 - As crianças a pintar

Também foi feita uma actividade cujo nome foi “O que posso fazer para ser saudável?” que começava com um diálogo com as crianças abordando os seguintes temas: actividade física; alimentação; identificação de hábitos saudáveis. Sobre os 2 primeiros assuntos falou-se sobre o que não é correcto e o que é correcto sobre bons e maus exemplos. Por último na identificação de hábitos saudáveis foi dado às crianças um desenho onde elas pintariam o que deviam consumir todos os dias e os que deveriam consumir só às vezes. (Anexo 8)

Outra actividade feita foi os “Smiles dos alimentos”. Fez-se uma selecção de alimentos que posteriormente foram recortados e colados pelas crianças numa cartolina que foi dividida em duas partes, em que de um lado tinha um smile com cara triste que significava “poucas vezes” e do outro lado um smile com cara feliz que significa “muitas vezes”.



Fig.6 – Actividade “Smile dos alimentos”

Outra actividade executada foi a “ Barra dos alimentos” que começou pelo corte de várias tiras de tamanhos diferentes tem sido posteriormente colocadas na parede do refeitório. As crianças foram dizendo onde colocar os alimentos da tira maior para a mais pequena obedecendo à ordem de maior para menor consumo.



Fig.7 e 8 - Actividade “ Barras dos Alimentos”

Fizemos o “Jogo da Glória” no dia da Criança.



Fig.9 e 10- As crianças a jogarem ao jogo da glória

Com intuito de envolver também pais, educadores de infância e auxiliares educativos elaborou-se uma palestra sobre “Alimentação saudável na Infância” onde todos foram convidados assistir e participar. (Anexo 9)

Foi realizado um folheto sobre “Alimentação saudável na Infância” tendo sido distribuído aos pais, educadores de infância e auxiliares educativos. (Anexo 10)

Congressos, cursos, workshops e rastreios

Nos dias 30 e 31 de Outubro participei no workshop com o tema: “ Mudança Comportamental no Combate à Obesidade: Basta a força de vontade? “ com a duração total de 12 horas promovido pela Universidade Atlântica. (Anexo 11)

No dia 25 de Novembro foi-me pedido a colaboração num rastreio na Universidade Lusófona no dia Nacional dos Farmacêuticos. A nossa actuação era ao nível da determinação de seguintes parâmetros: IMC, percentagem de massa magra, percentagem de massa gorda, quantidade de água e o peso ideal. (Anexo 12)

Houve a possibilidade de integrar num curso de formação de nutrição promovido pela liga portuguesa contra a sida com o tema: “Alimentação é Tratamento”, foi realizado nos dias 10 e 11 de Dezembro com a duração de 4 horas. (Anexo 13)

No dia 14 de Dezembro foi desenvolvido na Universidade Atlântica um workshop sobre ‘ Cozinha saudável no Natal’ pelo cozinheiro Paulo Renato.

Participei no workshop realizada na Universidade Atlântica sobre “Doenças Renais” nos dias 29 e 30 de Janeiro com a duração de 12 horas (Anexo 14)

Nos dias 18, 19 e 20 de Fevereiro estive presente no 9º Curso de Pós Graduação do NEDO que foi realizado no Auditório Alto dos Moinhos em Lisboa. (Anexo 15)

No dia 20 e 21 de Maio fui ao IX Congresso de Nutrição e Alimentação realizado no Centro de Congressos de Lisboa. (Anexo 16)

Participei no Simpósio de Nutrição sobre ‘ O Papel da Equipa Multidisciplinar de Saúde no Tratamento da Obesidade’, organizado no Centro de Saúde de Sintra e que teve lugar no Palácio de Valenças em Sintra no dia 28 de Maio de 2010. (Anexo 17)

Outras actividades e Palestras

A Primeira palestra realizada no âmbito do meu estágio profissionalizante foi um pedido à universidade juntamente com a plataforma contra a obesidade, a palestra teve lugar no dia 28 de Janeiro no Colégio Santiago em Carnaxide, o título da palestra foi “Alimentação Saudável em Idade Pré Escolar”. Foi feita juntamente com o colega Tomas Barbosa. (Anexo 18)

Como já foi referido organizei e participei numa palestra no âmbito do meu estágio no infantário Verde Água direccionado aos pais e educadores com o título: “Alimentação Saudável na Infância”. (Anexo 9)

Foi-me direccionado o convite para no dia 3 de Março participar num colóquio sobre ‘ Hábitos de vida saudável’, cujo tema que foi apresentado por mim foi ‘Princípios de uma alimentação saudável’. Num contexto do colóquio foi-me pedido também para elaborar um folheto com o mesmo título com intuito de ser distribuído por alunos e professores. (Anexo 19) (Anexo 20) Em anexo apresento uma notícia que saiu numa revista local sobre o colóquio e a minha participação. (Anexo 21) (Anexo 22)

No dia 10 e 11 de Março foi-me solicitado pela Universidade participar numa iniciativa da Câmara de Loures no Dia da Mulher. Foram desenvolvidas pela Câmara várias actividades e entre elas, dar consultas de Nutrição aos seus colaboradores, actividade na qual participei activamente.

Também me foi solicitado pela Universidade fazer uma Palestra na escola secundária de Santa Maria em Sintra no dia 30 de Abril cujo tema era ‘ Obesidade’. A



Fig.11 e 12- Palestra sobre “Obesidade”

minha participação foi feita com a colega Tâmara Andrade. (Anexo 23) (Anexo 24)

No dia 1 de Maio foi-me pedido pela Câmara Municipal de Oeiras, na semana da Saúde realizado no Jardim de Oeiras, fazer um workshop sob “Alimentação Saudável” juntamente com a Tâmara Andrade. (Anexo 25)



Fig.13e 14- Workshop sobre “Alimentação Saudável em

No dia 17 de Maio a pedido da Professora Ana Rito participei na semana da Saúde do INSA. Foram executadas diversas actividades entre elas o visionamento do Filme “ Crazy Towns”, o jogo da Glória, o jogo do Bingo, pesagem e medição de altura das crianças. Por último foi entregue a cada uma a sua ficha nutricional.

No dia 9 de Julho foi-me pedida a colaboração por parte da Kellog’s em rastreios de avaliação do IMC, peso, altura e a BIA. Esta actividade teve lugar no Alegro Shopping e uma duração de 6 horas.

A 10 de Julho colaborei num rastreio ao colesterol e aconselhamento alimentar a pedido da Diese. Foi realizado no Alegro Shopping e teve a duração de 5 horas.

Conclusão

È com enorme nostalgia que chego ao fim de mais uma etapa da minha vida.

Etapa de uma grande aprendizagem tanto a nível pessoal como a nível profissional. Pródigos em ensinamentos e realização profissional, representam, sem dúvida, a concretização de um grande sonho.

O trabalho desenvolvido no decorrer do estágio curricular possibilitou-me um contacto íntimo com duas realidades perfeitamente distintas, a saúde pública e a nutrição clínica. Ambas permitiram, indubitavelmente, uma consolidação dos conhecimentos adquiridos nos anos transactos e a aquisição de novas capacidades e competências.

Considero que todo o período de estágio foi uma fase de descoberta, pois é a primeira vez, no percurso de licenciatura, em que nos encontramos perto da realidade profissional a integrar futuramente.

Acredito ter atingido os principais objectivos a que me propus. E tenho a certeza que procurei realizar todas as actividades a mim propostas com o maior empenho e profissionalismo.

Todos estes aspectos positivos só foram possíveis, devido ao facto de as equipas integradas durante o estágio serem constituídas por profissionais que aliam a vasta experiência profissional às características humanas proporcionando excelentes ambientes de aprendizagem.

Prestes a entrar numa nova fase da minha vida, sinto-me confiante mas, acima de tudo, preparada para enfrentar todos os desafios que surjam no meu caminho. Comigo levo a consciência de um dever cumprido e a certeza de ter feito a escolha correcta.

