

Introdução

A área da alimentação/nutrição sempre me aliciou, em particular pela sua vertente clínica. Contudo, ano após ano o interesse e devoção pelo curso foi aumentando, e fui adquirindo o gosto por outras áreas da Nutrição, nomeadamente pela área de Saúde Pública, e por isso, logo que surgiu a oportunidade de escolher o local de estágio, optei por realiza-lo no Centro de Saúde de Sintra (CSS), tendo também em conta, a proximidade geográfica da zona onde habito. No entanto não me limitei ao CSS, procurei ainda outros estágios na área clínica, nomeadamente na Junta de Freguesia de Dois Portos, na área de saúde pública, realizando projectos no Jardim de Infância Verde Água e no Grupo 150 de Escoteiros e na área de restauração colectiva, estagiando durante um mês na Gertal.

O estágio assume uma importância crucial no percurso académico de qualquer estudante pois permite ao estagiário desenvolver as suas aptidões e competências e adquirir outras, confrontando a aprendizagem teórica com a prática profissional.

O meu estágio profissionalizante integrante do plano de estudos da licenciatura em Ciências da Nutrição (CN) da Universidade Atlântica, adiante designada UATLA, teve uma duração total de 699 horas, das quais 173 foram cumpridas durante o 7º semestre lectivo, 366 durante o 8º semestre e as restantes 160, ao longo de 4 semanas após o término do ano lectivo, a partir de 1 de Julho de 2010.

Com este relatório pretendo enumerar e descrever, de forma clara e concisa, todas as actividades desenvolvidas no decorrer do meu estágio.

Objectivos Gerais do Estágio

- Desenvolver, consolidar e aplicar na prática os conhecimentos teóricos e teórico-práticos adquiridos ao longo da licenciatura;
- Adquirir novos conhecimentos, capacidades, competências e experiências profissionais visando uma futura integração no mercado de trabalho;
- Desenvolver capacidades de adaptação a novas situações, nomeadamente a integração na instituição e na equipa;
- Desenvolver e demonstrar capacidades pessoais, tais como sentido de organização, assiduidade, pontualidade, disponibilidade, autonomia, comunicabilidade, confidencialidade, rigor, empenho e envolvimento no trabalho;
- Aprofundar os conhecimentos teóricos através da leitura bibliográfica e integrando-os na intervenção na área da Nutrição Clínica e de Saúde Pública;
- Conviver de perto com as diversas áreas de intervenção de um nutricionista;
- Desenvolver actividades na área de saúde pública no âmbito comunitário nomeadamente ligadas á educação alimentar;
- Expandir e exercitar a criatividade e interagir e comunicar com diferentes tipos de população alvo.

1. Descrição do Estágio no Centro de Saúde de Sintra

1.1. Local e Duração

O meu estágio académico decorreu maioritariamente no CSS no período compreendido entre os dias 12 de Outubro de 2009 e 30 de Junho de 2010, com uma carga horária semanal de aproximadamente 12 horas semanais no 1º semestre e 16 horas semanais no 2º semestre, perfazendo um total de 372 horas (**anexo 1**).



Fig. 1 – Centro de Saúde de Sintra

1.2. Orientação

O estágio decorreu sob a orientação da Dr.^a Elsa Feliciano, e sob a co-orientação da Dr.^a Rita Roldão.

1.3. Caracterização do local de estágio

Classificado pela United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) como Paisagem Cultural e Património da Humanidade em 1995, Sintra é um concelho com uma dimensão de 317 km², localizado no distrito de Lisboa, e possui cerca de 363740 habitantes residentes (dados de 2001) distribuídos pelas suas 20 freguesias.

O meu estágio profissionalizante decorreu no CSS, pertencente ao Agrupamento de Centro de Saúde da Grande Lisboa VIII – Sintra Mafra, que se encontra situado geograficamente no centro Sintra, com extensões nas restantes freguesias. O CSS tem como objectivo principal a promoção e vigilância da saúde na perspectiva da prevenção, diagnóstico e tratamento da doença.

1.4. Objectivos específicos do estágio

- Entender o funcionamento do CSS e as potencialidades de um nutricionista a nível da Saúde Pública no âmbito comunitário, realizando várias actividades, quer de iniciativa própria, quer solicitadas, de acordo com as necessidades exigidas e realidade de saúde dos utentes e população alvo;
- Elaborar palestras, folhetos informativos e sessões de formação sobre diversos temas e populações alvo;
- Auxiliar a Dr.^a Rita Roldão em casos clínicos de forma a orientá-los com sucesso no progresso do seu tratamento patológico com a adopção de hábitos saudáveis;
- Realizar consultas de aconselhamento alimentar com a mediação de uma alimentação equilibrada e adequada;
- Desenvolver actividades lúdicas com a temática da alimentação saudável, de modo a sensibilizar os diversas populações alvo de forma criativa e interactiva à adopção de hábitos alimentares saudáveis.

1.5. Actividades desenvolvidas

1.5.1. Actividades no âmbito da nutrição clínica

1.5.1.1 Centro de Saúde de Sintra

As consultas nutrição realizadas pelo CSS têm como objectivo intervir junto dos utentes que por alguma causa patológica necessitam de acompanhamento nutricional e por este motivo são encaminhados pelo médico de família do CSS para a consulta de nutrição.

Estas consultas são realizadas às quartas-feiras entre as 14h00 e 18h00, as quais abrangem utentes de diferentes faixas etárias, desde crianças a idosos, com patologias como Diabetes Mellitus tipo 2, Hipertensão Arterial, Obesidade e Insuficiência Renal.

Neste âmbito, e numa fase inicial, assisti à realização de consultas ministradas pela Dr.^a Rita Roldão, com o intuito de consolidar conhecimentos e adquirir a desenvoltura indispensável para o desempenho dessa tarefa, colaborando também com medições antropométricas e conselhos alimentares. Foram observadas um total de 248 consultas, das quais 42 foram primeiras consultas e as restantes consultas de acompanhamento. Num período posterior, após a aquisição das competências necessárias, iniciei a realização de consultas de aconselhamento alimentar primeiramente com o auxílio da Nutricionista e posteriormente sozinha, tendo sido efectuadas cerca de 128 consultas, das quais 32 foram primeiras consultas e as restantes consultas de acompanhamento.

Numa primeira consulta são recolhidos os dados necessários ao acompanhamento nutricional do doente, tais como:

- Identificação do utente: nome, idade, profissão e actividades extra profissionais;
- História clínica: antecedentes pessoais e familiares de doença, motivo da consulta, diagnóstico e terapêutica farmacológica actual, dados analíticos mais recentes;
- Evolução e oscilações do peso ao longo da vida: peso actual, peso habitual;
- Avaliação da ingestão alimentar: história alimentar, ingestão de água, funcionamento intestinal, alimentos preferidos e preteridos e alergias alimentares;
- Prática de actividade física;
- Avaliação antropométrica: estatura, peso, perímetro abdominal e massa gorda.

Após a análise dos dados recolhidos era calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), avaliando os utentes segundo a classificação da Organização Mundial de Saúde (OMS) (**anexo 2**) e para idades inferiores a 18 anos, a classificação realizava-se segundo os critérios de IMC (**anexos 3 e 4**).

Posteriormente, de acordo com os dados obtidos, elaborava-se um plano alimentar estruturado e adaptado a cada utente, tendo em conta as patologias apresentadas bem como as suas alergias, hábitos alimentares e preferências. Era também prestado ao utente aconselhamento alimentar, bem como recomendações para um estilo de vida saudável.

Nas consultas subsequentes eram avaliados os novos dados antropométricos, conferindo assim a indicação do tipo de adesão e cumprimento das orientações recomendadas nas consultas anteriores, era ainda avaliado um registo alimentar de uma semana (**anexo 5**) onde era discutida a alimentação do utente.

1.5.1.2 Unidade de Saúde Familiar Monte da Lua

Ainda no campo da nutrição clínica, surgiu a oportunidade de assistir a cerca de 20 consultas de nutrição dirigidas a grávidas e bebés no primeiro ano de vida, realizadas pela Dra. Rita Roldão na Unidade de Saúde Familiar (USF) Monte da Lua na Várzea de Sintra, colaborando com medições antropométricas e com alguns conselhos alimentares. As consultas eram realizadas do mesmo modo que no CSS, ou seja, eram utilizados os mesmos critérios de classificação e os mesmos procedimentos de consulta.

1.5.2. Nutrição, Saúde Comunitária e Educação para a Saúde

1.5.2.1 Saúde Pública

Ao longo do meu estágio realizei três palestras dirigidas aos utentes do CSS, que foram previamente informados por meio de posters. Os temas abordados, com o intuito de promover a saúde foram:

- “Leitura do Rótulo” (Fevereiro, 2009) (**anexos 6, 7 e 8**);
- “Sopas Saudáveis” (Março, 2010) (**anexos 9 e 10**);
- “Doenças Cardiovasculares” (Maio, 2010) (**anexos 11 e 12**).

Elaborei alguns folhetos informativos com recomendações alimentares e conselhos maternos sobre “Alimentação durante a gravidez” (**anexo 13**) e “Alimentação durante o 1º ano de vida” (**anexo 14**) destinado às utentes grávidas e mães da USF Monte da Lua. Dinamizei uma palestra também destinada às grávidas da USF sobre “Alimentação na Gravidez” (**anexo 15**).

Realizei também visitas mensais aos Alcoólicos Anónimos de Sintra de forma a reconhecer a problemática da dependência do álcool e saber acompanhar e encaminhar estas situações (Dezembro, 2009).

Nas âmbito da “Semana da Páscoa” dinamizei uma actividade na Quinta Essência, uma associação para pessoas com atraso de desenvolvimento intelectual em Sintra. A actividade designada de “Casa dos Alimentos” consistia em identificar os vários alimentos mostrados e colocá-los na divisão da casa correspondente. A casa estava

dividida em cinco divisões: cereais; peixe, carne e ovos; frutas e legumes; leite e derivados e gorduras. Enquanto alguns elementos faziam a actividade outros ficavam a colorir desenhos de fruta e da roda dos alimentos (**anexo 16**) (Abril de 2009).



Fig. 2 – Actividade “Casa dos Alimentos”

1.5.2.2 Saúde Escolar

No decorrer do período de estágio surgiu ainda a oportunidade de integrar projectos e actividades desenvolvidas no âmbito nutricional/alimentar, com crianças e adolescentes em duas escolas do concelho de Sintra, a Escola Secundária de Santa Maria e a Escola EB 2, 3 Dr. Rui Grácio de Montelavar. O meu papel nesta área passou pela delineação e realização de projectos que visem a prevenção e correcção dos principais erros alimentares na adolescência.

Neste âmbito foram, desenvolvidas as seguintes actividades:

- Realização de consultas de reeducação alimentar aos alunos da Escola de Montelavar com excesso de peso e obesidade. Antes desta consulta eram investigados e analisados previamente os hábitos alimentares dos alunos através da aplicação de um questionário aos alunos e encarregados de educação dos mesmos (**anexo 17**);
- Acções de formação aos directores de turma (**anexo 18**) sobre “Alimentação Saudável”, com o intuito de realçar a importância de uma alimentação saudável para que estes pudessem passar a mensagem aos seus alunos. No final, houve esclarecimentos de dúvidas, sendo também debatidos alguns itens importantes acerca da alimentação dos alunos da escola em questão. As sessões decorreram nas instalações da escola nos dias 28 de Abril e 5 e 12 de Maio de 2010.

- Investigação sobre os hábitos alimentares dos alunos da Escola de Santa Maria através da aplicação de um questionário aos mesmos (**anexo 19**). O tratamento estatístico dos dados obtidos será realizado no próximo ano lectivo.

Respondi ainda a um questionário elaborado por duas alunas da Escola de Santa Maria no âmbito de um trabalho escolar sobre nutrição (**anexo 20**).

1.5.2.3 Organização de eventos

No decorrer do meu estágio tive a oportunidade de organizar um Simpósio sobre “O Papel da Equipa Interdisciplinar de Saúde no Tratamento da Obesidade” com do Centro de Saúde e da Câmara Municipal de Sintra, em conjunto com a Dr.^a Rita Roldão, que decorreu no dia 28 de Maio de 2010 no Palácio de Valenças em Sintra. Todo o simpósio foi organizado por mim, com a colaboração da Dr.^a Rita Roldão, tendo sido da minha responsabilidade a escolha dos temas abordados e dos palestrantes, sendo que foi previamente entregue aos profissionais de saúde do CSS um questionário para a escolha o tema do simpósio (**anexo 21**), a elaboração do folheto (**anexo 22**) e cartaz (**anexo 23**) de divulgação do simpósio, do convite para o almoço (**anexo 24**) e do diplomas para os participantes e palestrantes (**anexo 25**), a angariação de patrocínios, a divulgação do simpósio, o alojamento e refeições para os palestrantes, os *coffee breaks*, entre outros. Fiquei também encarregue por toda a dinâmica no dia do simpósio, dando apoio aos participantes durante o evento.

1.5.3. Restauração Colectiva

Após as sessões apresentadas na Escola de Santa Maria, realizei ainda uma acção de formação aos cozinheiros e funcionários da cozinha responsáveis pelas refeições servidas na escola (**anexo 26**), abordando a segurança alimentar e alimentação saudável.



Fig. 3 – Simpósio de Nutrição

2. Descrição do Estágio no Jardim de Infância Verde Água

2.1. Local e Duração

Também realizei um estágio juntamente com a colega Marlene Ruivo no Jardim de Infância Verde Água no período compreendido entre os dias 26 de Novembro de 2009 a 30 de Junho de 2010, com uma carga semanal de 3 horas (às segundas-feiras), tendo totalizado 41 horas (**anexo 27**).



Fig. 4 – Colégio Verde Água

2.2. Orientação

O estágio decorreu sob a orientação da Dr.^a Elsa Feliciano, e sob a co-orientação da Directora Pedagógica Inês Furtado.

2.3. Caracterização do local de estágio

O colégio Verde Água situa-se na Carapinheira, concelho de Mafra, e recebe crianças entre os 3 meses e os 6 anos de idade, possuindo valências de Creche, com Berçário e Jardim de Infância.

O meu estágio profissionalizante decorreu no Jardim de Infância, tendo como principal objectivo a promoção de um estilo de vida saudável nas 40 crianças dos 3 aos 6 anos.

É no jardim de infância que as crianças recebem uma parte importante da sua alimentação diária e adquirem os primeiros conhecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável. Existem actualmente evidências que a educação alimentar pode ter

resultados extremamente positivos, em especial quando desenvolvida com grupos etários mais jovens, no sentido da modelação e da capacitação para escolhas alimentares saudáveis. É neste contexto que surge o projecto “De pequenino se torce o pepino”.

2.3. Objectivos do estágio

- Fornecer informação sobre alimentação saudável da criança em idade pré-escolar;
- Elaborar e desenvolver materiais e experiências originais de educação alimentar adequadas ao nível de desenvolvimento cognitivo, motor e emocional das crianças;
- Criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação, encorajando a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada;
- Promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde;
- Promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis;
- Contribuir para que os jardins de infância ofereçam uma alimentação saudável, equilibrada e adequada às necessidades da criança;
- Envolver os pais e a família através do desenvolvimento de actividades ligadas à alimentação, em conjunto com o jardim de infância;

2.4. Actividades desenvolvidas

Seguidamente serão descritas, de forma pormenorizada, as diferentes actividades educativas infantis dinamizadas durante o projecto intitulado “De pequenino se torce o pepino” com o logótipo apresentado na figura.



Fig. 5 – Logótipo do Projecto

2.4.1. Nutrição, Saúde Comunitária e Educação para a Saúde

2.4.1.1. Divulgação do Projecto aos Pais

Inicialmente elaboramos e entregamos uma carta aos pais e/ou encarregados de educação com o objectivo de divulgar o projecto e obter o seu consentimento para a participação das crianças nas actividades a realizar no decorrer do projecto, solicitando também a sua autorização para fotografar as crianças (**anexo 28**).

2.4.1.1. Avaliação Antropométrica

A nossa intervenção começou por uma avaliação antropométrica das crianças dos 3 aos 6 anos de idade, nomeadamente a partir das medições do peso (figura 6) e estatura (figura 7), com posterior cálculo de Índice de Massa corporal (IMC) para a determinação do percentil e caracterização do estado nutricional infantil. A avaliação decorreu num total de duas visitas.



Fig. 6 – Avaliação antropométrica das crianças: medição de peso



Fig. 7 – Avaliação antropométrica das crianças: medição de estatura

2.4.1.2. “BI Nutricional”

Com os dados recolhidos na avaliação antropométrica, elaboramos o “ BI Nutricional” de cada criança (**anexo 29**) com a indicação do peso, estatura e estado nutricional da criança e entregamos aos pais. No verso do folheto colocámos uma tabela com os valores de IMC nas diferentes idades para que os pais pudessem acompanhar o crescimento da criança.

2.4.1.3. “Dica Nutrida do Mês”

Elaboração de folhetos com adivinhas e informações relacionadas com a alimentação para os encarregados de educação. Todos os meses era colocada ao lado da ementa uma adivinha acerca de um alimento bem como as informações nutricionais do mesmo, destinadas aos pais e/ou encarregados de educação das crianças (**anexo 30**).



Fig. 8 – “Dica Nutrida do Mês”

2.4.1.4. Introdução do conceito de alimentação

A nossa primeira actividade junto das crianças começou com uma conversa com onde foram colocadas às crianças diversas questões, tais como “O que é um nutricionista? “, “Porque é que comemos? “, “Será que comemos sempre o mesmo em todas as idades?”, entre outras.

2.4.1.5. “Como quero ser quando for grande?”

Nesta actividade foi entregue a cada criança, de acordo com o seu sexo, um desenho, de um homem ou de uma mulher, com duas imagens, uma pessoa com peso normal e uma pessoa obesa. Foi pedido a cada criança que seleccionasse e pintasse a imagem que gostaria de ser mais tarde, reforçando a ideia de ter “peso a mais” ou “peso adequado”, sendo que nós íamos mencionando as desvantagens que o excesso de peso acarreta (anexo 31).



Fig. 9 – Actividade “Como quero ser quando for grande?”

2.4.1.6. “O que fazer para ser saudável?”

No seguimento da actividade “Como quero ser quando for grande?” explicamos aquilo que poderiam fazer para serem saudáveis, abordando temas como: actividade física, referindo que podem e devem brincar, correr e saltar e que por outro lado não devem estar muitas horas em frente à televisão, jogos de consolas e computador; e alimentação, onde referimos que devem comer várias vezes os alimentos bons e evitar os alimentos maus. Neste sentido foi entregue às crianças mais um desenho para colorir em que o objectivo era que colorissem apenas os alimentos devem consumir com mais frequência (anexo 32).



Fig. 10 – Actividade “O que fazer para ser saudável?”

2.4.1.6. “Smiles dos Alimentos”

Para esta actividade levamos imagens de vários alimentos saudáveis e menos saudáveis e uma cartolina dividida em duas partes, do lado esquerdo uma cara feliz, associada aos alimentos que devem consumir muitas vezes, e do lado direito uma cara triste associada aos alimentos que devem consumir poucas vezes. Foi atribuída às crianças a tarefa de colar os vários alimentos na divisão correcta.



Fig. 11 – Actividade “Smiles dos Alimentos”

2.4.1.7. “Barritas dos Alimentos”

Para esta actividade levamos imagens dos alimentos que compõem os diversos grupos da Roda dos Alimentos, e com cartolina fizemos cinco barras de diferentes tamanhos. O papel das crianças foi distribuir os alimentos pelas barras distribuindo-os da barra maior à mais pequena por ordem de menor ou maior consumo diário. Os alimentos foram distribuídos da seguinte forma: hortofrutícolas, cereais, derivados e tubérculos, lacticínios, carne, peixe e ovos e gorduras.



Fig. 12 – Actividade “Barritas dos Alimentos”

2.4.1.8. “Jogo da Glória”

A última actividade dinamizada com as crianças foi o “Jogo da Glória” criado pela Plataforma Contra a Obesidade. Para este jogo aproveitamos as perguntas já utilizadas e acrescentamos outras elaboradas por nós (**anexo 33**).



Fig. 13 – Jogo da Glória

2.4.1.9. Palestra dirigida aos pais

Realizamos uma palestra sobre “Alimentação saudável na Infância” dirigida aos pais, educadoras de infância e auxiliares educativos que foram previamente informados por meio de posters (**anexos 34 e 35**). Após a apresentação, seguiu-se uma sessão de esclarecimento de dúvidas sobre o tema apresentado.

2.4.1.10. Folheto informativo dirigido aos pais

Foi também elaborado e entregue aos pais, educadoras de infância e auxiliares educativos um folheto informativo sobre “Alimentação saudável na Infância” (**anexo 36**).

3. Descrição do Estágio no Grupo 150 de Escoteiros

3.1. Local e Duração

Também realizei um estágio juntamente com a colega Joana Ferreira no Grupo 150 dos Escoteiros de São Miguel das Encostas no período compreendido entre os dias 16 de Janeiro e 19 de Junho de 2010, com uma carga semanal de 4 horas e 60 horas no total (anexo 37).



Fig. 14 – Logótipo do Grupo 150

3.2. Orientação

O estágio decorreu sob a orientação da Dr.^a Elsa Feliciano, e sob a co-orientação do Escoteiro Chefe do Grupo 150 Pedro Lamy.

3.3. Caracterização do local de estágio

Os Escoteiros de Portugal são uma associação educativa para jovens, sem fins lucrativos e de reconhecida utilidade pública. Fundada em 1913, a Associação dos Escoteiros de Portugal (AEP) é fundadora do escotismo português e a mais antiga organização juvenil portuguesa, representando em Portugal o escotismo aberto a todos, independentemente da nacionalidade, cultura, origem social ou religião. Enquadram-se nas suas actividades e no método de educação não formal, a protecção e o contacto com a natureza, a educação ambiental, a intervenção social, a cooperação para o desenvolvimento, a formação de adultos, a promoção para o voluntariado social, a educação para a paz, a cultura, o desporto e a educação para a saúde. Foi neste sentido, por ir de encontro com os princípios do escotismo anteriormente referidos, que surgiu o interesse do Grupo 150 em aprovar este projecto.

Os Escoteiros de Portugal contam com mais de 13 mil jovens em 135 unidades locais espalhadas por todo o Continente e Regiões Autónomas. O Grupo 150 foi o nomeado para realizarmos o nosso estágio profissionalizante. Este grupo situa-se no Bairro de

São Miguel das Encostas, na freguesia de Carcavelos, no concelho de Cascais e possui 12 chefes e cerca de 80 jovens dos 6 aos 21 anos de idade de ambos os sexos que se distribuem pelas seguintes divisões: alcateia, a divisão dos mais novos que engloba os lobitos, crianças dos 6 aos 11 anos; tribo de escoteiros, divisão constituída por jovens dos 11 aos 14 anos; tribo de exploradores, divisão com jovens dos 14 aos 17 anos; e o clã, a divisão dos caminheiros com os jovens entre os 17 e os 21 anos.

O grupo alvo para o projecto incluiu as 28 crianças dos 6 aos 11 anos de idade pertencentes à divisão alcateia do grupo.

3.4. Objectivos específicos do estágio

- Desenvolver e implementar um projecto de intervenção de modo a melhorar os hábitos alimentares e a prática de actividade física dos lobitos;
- Encorajar os lobitos a praticar refeições saudáveis em família e nos acampamentos.

3.5. Actividades desenvolvidas

Antes de darmos início ao projecto foi elaborado um esboço, apesar deste mais tarde ter sofrido algumas modificações (Dezembro, 2010) (**anexo 38**).

Foi criado um nome, um logótipo e um slogan para o projecto (figuras 14 e 15). O nome do projecto “Escoteiros a caminho do equilíbrio” com a sigla ECE surgiu devido ao facto dos escoteiros tenderem a adoptar um estilo de vida saudável, querendo então vincular uma alimentação saudável (representada no logótipo pelos diversos grupos de alimentos) e a hidratação (também representada no logótipo pela garrafa de água), à actividade física já praticada pelos escoteiros. São estes 3 parâmetros representados no logótipo, que em conjunto permitem que os escoteiros atinjam um equilíbrio, ou seja, uma vida e crescimento saudável. Tendo em conta tudo isto, ainda foi criado um slogan: “Para ao equilíbrio chegar, pedrinha a pedrinha vou ter de saltar”, no qual as pedrinhas têm um duplo significado implícito: por um lado, representam as várias actividades e metas que os escoteiros terão de ultrapassar para atingirem uma vida mais equilibrada, por outro, representam também a vida activa e aventureira dos escoteiros.



Fig. 15 – Logótipo do Projecto ECE

*Para ao equilíbrio chegar,
pedrinha a pedrinha vou ter de saltar!*

Fig. 16 – Slogan do Projecto ECE

As actividades desenvolvidas neste projecto foram realizadas durante as reuniões de grupo dos escoteiros aos sábados. Às crianças que não compareciam nas actividades era enviado o conteúdo desta via e-mail.

Antes de iniciarmos as actividades no Grupo de Escoteiros 150, realizamos algumas reuniões com os chefes de grupo e da alcateia (Janeiro e Fevereiro 2010), nas quais elaboramos um cronograma de actividades a desenvolver durante o estágio (**anexo 39**) e uma carta a convocar os pais para a reunião de apresentação do projecto dirigida aos encarregados de educação dos lobitos (**anexo 40**). Nesta reunião (Fevereiro 2010), para além de darmos a conhecer o projecto aos responsáveis pelas crianças, informando das actividades a realizar (**anexo 41**), obtivemos também o consentimento dos mesmos (**anexo 42**). Aos pais que não estiveram presentes nesta reunião foi enviado o conteúdo da mesma via e-mail (**anexo 43**).

3.5.1. Nutrição, Saúde Comunitária e Educação para a Saúde

3.5.1.1. Actividades desenvolvidas

3.5.1.1.1. Apresentação/explicação do projecto às crianças

Apresentamo-nos e pedimos a cada criança que se apresentasse, dizendo o seu nome, idade e o que significa para ela “ter uma alimentação saudável”. Posteriormente demos uma breve explicação oral do nosso papel com eles (Março 2010).

3.5.1.1.2. Elaboração da “Caixa do Equilíbrio”

Utilizando caixas de sapatos e algum material de desenho e de colagens levados por nós, procedeu-se à construção da “Caixa do Equilíbrio” individual (Março 2010) por parte dos escoteiros. Nesta caixa, que foi mantida em casa de cada um num local acessível tanto para as crianças como para os pais, foi depositado todo o material fornecido nas reuniões e nas actividades realizadas. Foi entregue a cada escoteiro uma caixa de sapatos que serviu de base para construir a sua própria caixa com um estilo livre e personalizado sob a temática da alimentação saudável. Antes dos escoteiros procederem à criação das suas caixas, foi afixado o logótipo e o *slogan* do projecto no seu exterior. Foi também feito um corte na tampa da caixa para as crianças a associarem a uma caixa de correio.



Fig. 17 – Elaboração da “Caixa do Equilíbrio”

3.5.1.1.3. Música “Movimento Energia Positiva”

Levamos um CD com a música do “Movimento Energia Positiva”, criada pela Plataforma Contra a Obesidade e durante a elaboração da “Caixa do Equilíbrio” reproduzimo-la cantando com os lobitos.

3.5.1.1.4. “Sei mais do que antes?”

Em algumas das actividades foi entregue às crianças um mini-teste em suporte de papel denominado “Sei mais do que antes?” elaborado por nós e entregue no início e no final da actividade, a fim de avaliar os conhecimentos adquiridos. Noutras actividades analisou-se através de questões orais os conhecimentos iniciais das crianças antes de determinada actividade, com a posterior entrega do mini-teste no final da actividade.

3.5.1.1.5. “O que aprendemos hoje?”

Elaboramos e entregamos também um documento sob a forma de folheto ou cartão com informações e passatempos, designado de “O que aprendemos hoje?”, no final de cada reunião do grupo para as crianças levarem consigo para casa e exibirem aos pais, cativando deste modo a atenção dos mesmos e das crianças e, fomentando também o raciocínio e memória destas. Estes documentos foram depositados na “Caixa do Equilíbrio” de cada criança.

3.5.1.1.6. “Jogo dos Sentidos”

Nesta actividade cada criança com os olhos vendados, tentou identificar o “alimento mistério” através do tacto, olfacto e paladar. Os “alimentos mistério” utilizados nesta actividade consistiram em produtos horto-frutícolas fornecidos por nós (**anexo 44**). Esta actividade teve como principais objectivos associar os produtos horto-frutícolas à diversão e aumentar a exposição dos mesmos, a preferência por produtos horto-frutícolas e a diversificação alimentar. No início e final da actividade foi entregue o “Sei mais do que antes?” no qual analisamos os gostos e familiarização das crianças com produtos horto-frutícolas a fim de saber se o jogo teve alguma influência (**anexo 45**). No final da actividade foi também entregue um folheto informativo e um cartão com passatempos relativo ao “O que aprendemos hoje?” (**anexo 46 e 47**) (Março, 2010).



Fig. 18 – “Jogo dos Sentidos”

3.5.1.1.7. “Ter o dom para um lanche bom”

Nesta actividade (Abril, 2010) cada escoteiro ficou encarregue de trazer de casa um lanche saudável e partilhá-lo com os restantes membros do grupo, explicando-lhes a razão de ser uma boa opção para o lanche. No final explicamos como deve ser constituído o lanche (**anexo 48**) e depois das crianças assistirem à nossa explicação foi-lhes solicitado que dissessem se o lanche que tinham trazido de casa era saudável ou

não justificando e fazendo as devidas correções. O “Sei mais do que antes?” inicial consistiu no próprio lanche e para o final realizou-se um vídeo (figura 18) como o objectivo de analisar os conhecimentos adquiridos pelos lobitos nesta actividade. No final foi entregue um folheto informativo (“O que aprendemos hoje?”) (**anexo 49**) com passatempos e sugestões de lanches saudáveis.



Fig. 19 – Actividade “Ter o dom para um lanche bom”

3.5.1.1.8. “Uma escolha melhor”

Nesta actividade (Abril, 2010) pedimos a cada criança que revelasse a sua refeição favorita e com a nossa ajuda cada uma delas aprendeu a construir o seu prato preferido de forma mais saudável. Levamos materiais (cola, recortes de pizza e hambúrguer e pratos de plástico, para que escolhessem um dos três dependendo do seu prato preferido) para eles construírem o seu prato. Nesta actividade não se considerou relevante fazer o “Sei mais do que antes”. Para além do prato que depois de elaborado fez parte do “O que aprendemos hoje”, foi também entregue um cartão com passatempos no final da actividade (**anexo 50**).





Fig. 20 – Actividade “Uma escolha melhor”

3.5.1.1.9. “A porção certa”

Foi atribuída a cada criança a tarefa de desenhar numa roda vazia os alimentos que consumiam diariamente consoante a quantidade e frequência de consumo, adaptando deste modo a roda aos seus próprios hábitos. No fim da actividade procedeu-se à apresentação da Roda dos Alimentos correcta (**anexo 51**) onde foram abordados todos os grupos de alimentos, a sua constituição, importância e porções. No decorrer da apresentação os lobitos foram comparando a roda verdadeira com a que tinham elaborado. O “Sei mais do que antes?” foi aplicado no início e fim da actividade com 13 perguntas sobre a Roda dos Alimentos (figura 20) (**anexo 52**). No final foi entregue um folheto com informações e passatempos (“O que aprendemos hoje?”) (**anexo 53**) (Maio, 2010).



Fig. 21 – Actividade “A porção certa”

3.5.1.1.10. Realização de um *Peddy paper*

Realizou-se um *peddy paper* (Maio, 2010), ou seja, um jogo activo dinamizado de forma criativa e divertida, para que as crianças pudessem interagir com o tema de forma mais prática e dinâmica. Foi elaborado um regulamento (**anexo 54**) e um roteiro (**anexo 55**). Este último foi entregue aos participantes no dia da actividade. O *peddy paper* contou com a participação dos 28 lobitos que foram distribuídos em 3 equipas. Foram criadas rotas a percorrer pelas crianças, ultrapassando vários obstáculos e seguindo várias pistas (**anexo 56**) relacionadas com a nutrição, a fim de ganhar a competição e receber um prémio no final. As crianças passaram por 5 postos nos quais tinham que realizar tarefas que envolviam actividade física e em troca recebiam uma pergunta (**anexo 57**). As indicações eram dadas por nós e pelos três chefes da alcateia, que também colaboraram na actividade estando, tal como nós, presentes nos postos dando as orientações necessárias. O objectivo deste *peddy paper* foi pôr à prova os conhecimentos das crianças sobre nutrição, promovendo também a actividade física. Para o jogo foi-lhes solicitado que trouxessem uma garrafa de água de casa para consumirem durante o decorrer do mesmo. Cada elemento da equipa vencedora no final recebeu uma laranja e balões como prémio. A todos os lobitos foi entregue um diploma de participação (**anexo 58**) e o “O que aprendemos hoje” no formato de folheto com informações e passatempos sobre actividade física e alimentação saudável (**anexo 59**).



Fig. 22 – *Peddy paper*

3.5.1.1.11. Aula de Culinária

Foi realizada uma sessão de culinária (Maio, 2010) que envolveu a participação dos escoteiros utilizando alimentos e receitas fornecidas e elaboradas por nós e o espaço, materiais e equipamentos de culinária fornecidos pelos chefes dos escoteiros. Para confeccionar o prato principal, as crianças fizeram as espetadas sozinhas e nós auxiliamos a cortar os legumes, a cozer as cenouras e batatas e a assar o frango. A salada de fruta foi feita pelas estagiárias. No final da sessão os alimentos confeccionados serviram de almoço para todos. Foi entregue às crianças o “O que aprendemos hoje” sob a forma de panfleto com as receitas do prato e sobremesa preparados para que as crianças pudessem mais tarde confeccioná-los em casa (**anexo 60**). As receitas contemplavam a lista de ingredientes, o modo de preparação e o valor calórico do prato.



Fig. 23 – Aula de Culinária

3.5.1.1.12. Sessão de Formação sobre Alimentação Saudável e Segurança Alimentar nos Acampamentos

Realizamos uma sessão de formação (Junho, 2010) à equipa de chefia de alcateia sobre opções alimentares saudáveis e regras de segurança alimentar para aplicarem nos acampamentos, de modo a melhorar a alimentação das crianças (**anexo 61**).

3.5.1.1.13. Apresentação Final

Foi realizada uma apresentação final (Junho, 2010) dirigidas aos encarregados de educação, à equipa de chefia da alcateia e ao escoteiro chefe do grupo 150, na qual foi apresentada uma reportagem vídeo-fotográfica (**anexo 62**) representativa de todas as actividades realizadas com os escoteiros ao longo dos três meses, apresentando os resultados finais relativos à possível mudança dos hábitos alimentares das crianças. Nesta reunião também fizemos algumas considerações finais sobre o decorrer do projecto, incluindo uma avaliação final e, que para tal, elaboramos o documento presente no **anexo 63**. No final ainda houve espaço para comentários e testemunhos dos pais que relataram mudanças no comportamento dos lobitos reforçando a importância e sucesso do projecto.

4. Descrição do Estágio na Junta de Freguesia de Dois Portos

4.1. Local e Duração

O meu estágio académico decorreu também na Junta de Freguesia de Dois Portos no período compreendido entre os dias 26 de Março e 30 de Junho de 2010, com uma carga horária semanal de aproximadamente 12 horas no 2º semestre, perfazendo um total de 56 horas (**anexo 64**).

4.2. Orientação

O estágio decorreu sob a orientação da Dr.^a Elsa Feliciano, e sob a co-orientação da Professora de Educação Física e Desporto na Vertente de Exercício, Saúde e Bem Estar, Isabel Lopes.

4.3. Caracterização do local de estágio

Dois Portos é uma das 20 freguesias do concelho de Torres Vedras. Possui cerca de 2153 habitantes residentes. O meu estágio profissionalizante decorreu na Junta de Freguesia.

4.4. Objectivos específicos do estágio

- Auxiliar a Professora Isabel Lopes no Projecto “Viver Saúde” com a realização de consultas de aconselhamento alimentar.

4.5. Actividades desenvolvidas

O projecto “Viver Saúde”, com o qual colaborei no meu estágio tem como objectivo principal melhorar o estilo de vida da população de Dois Portos, promovendo uma alimentação saudável e a prática de actividade física. Este projecto, criado pela Professora Isabel Lopes, partiu da aplicação de um questionário dirigido à população da Freguesia do Milharado. Através da análise e interpretação dos resultados constatou-se

que havia necessidade de uma intervenção ao nível da nutrição. Daí a implementação de Avaliação física e Aconselhamento alimentar na Junta de Freguesia do Milharado. Mais tarde este projecto alargou-se para a Freguesia de Dois Portos, onde eu fiquei responsável pelas consultas de aconselhamento alimentar.

4.5.1. Actividades no âmbito da nutrição clínica

Realizei consultas de aconselhamento alimentar a habitantes da zona dos vários grupos etários. Numa primeira consulta eram recolhidos os dados necessários ao acompanhamento nutricional da pessoa, tais como identificação sócio-demográfica, história clínica, avaliação da ingestão alimentar, prática de actividade física. Após a análise dos dados obtidos, era calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), utilizando os critérios de classificação da Organização Mundial de Saúde (OMS) (**anexo 2**) e para idades inferiores a 18 anos critérios de IMC (**anexos 3 e 4**), e de seguida dava-se uma breve explicação dos dados utilizando um panfleto de apoio (**anexo 65**). Posteriormente elaborava-se um plano alimentar estruturado e adaptado a cada pessoa, tendo em conta as patologias apresentadas bem como as suas alergias, hábitos alimentares e preferências. Era também prestado à pessoa aconselhamento alimentar, bem como recomendações para um estilo de vida saudável. Nas consultas subsequentes era avaliado o cumprimento das orientações recomendadas nas consultas anteriores. Foram efectuadas cerca de 110 consultas, das quais 28 foram primeiras consultas e as restantes consultas de acompanhamento.

5. Descrição do Estágio na Gertal

5.1. Local e Duração

Após terminar o ano lectivo, ainda realizei um estágio em conjunto com a colega Joana Ferreira na Gertal – Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, S.A., em Carnaxide, no período compreendido entre os dias 5 e 31 de Julho de 2010, com uma carga horária semanal de 40 horas (**anexo 66**).



Fig. 24 – Logótipo da Gertal

5.2. Orientação

O estágio decorreu sob a orientação da Dr.^a Elsa Feliciano, e sob a co-orientação do Dr. Alfredo Sousa, director da Divisão de Segurança Alimentar da Gertal.

5.3. Caracterização do local de estágio

A Gertal é uma companhia localizada na Freguesia de Carnaxide, no Concelho de Oeiras, que presta serviços de restauração em diversos sectores do mercado, nomeadamente jardins-de-infância, escolas, universidades, hospitais, lares de terceira idade, estabelecimentos prisionais, empresas públicas e privadas, entre outros.

Desde 2002 que a Gertal tem a sua formação acreditada pela Direcção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT) nas áreas de Protecção do ambiente, Segurança e Higiene no Trabalho, Industrias Alimentares, Enquadramento e Organização de Empresas e Hotelaria/Restauração.

A empresa, fundada em 1973, presta serviços a cerca de 1150 unidades e possui actualmente 4000 trabalhadores distribuídos pelos quatro departamentos (dados de 2010): Divisão de Marketing/Comercial; Divisão Administrativa/Financeira, Divisão Operacional e Divisão de Segurança Alimentar, Qualidade, Ambiente, Formação e

Serviço de Higiene e Segurança no Trabalho. Foi neste último departamento que desenvolvi o meu estágio profissionalizante. A Divisão de Segurança Alimentar (DAS) tem como principais funções na Gertal:

- Verificar, avaliar e fazer cumprir os requisitos definidos pelos procedimentos e demais documentos relativos à Higiene e Segurança dos Alimentos, nomeadamente os integrantes do Sistema de Gestão Integrado da Gertal;
- Participar activamente na implementação nas unidades dos planos *Hazard Analysis Critical Control Point* (HACCP) e Programa de Pré Requisitos Operacionais;
- Participar na elaboração de ementas/concursos;
- Preparar formações constituindo o Dossier Técnico Pedagógico das mesmas.

5.4. Objectivos específicos do estágio

- Compreender a organização e o funcionamento da empresa e as tarefas desempenhadas pelo nutricionista na mesma;
- Participar na elaboração de ementas e concursos;
- Desenvolver conhecimentos ao nível da segurança alimentar/metodologias HACCP.

5.5. Actividades desenvolvidas

Antes de iniciar o estágio na Gertal, realizei, em colaboração com a estagiária Joana Ferreira, uma breve formação que teve como principal objectivo conhecer a instituição, em particular a DSA, suas atribuições e o nosso papel dentro da mesma. Foi também nesta formação que tivemos o primeiro contacto com os programas informáticos que utilizamos ao longo do estágio para a elaboração dos planos de ementas, ementas e fichas técnicas.

5.5.1. Elaboração de ementas e fichas técnicas

O nosso estágio na Gertal baseou-se maioritariamente na elaboração de planos de ementas respondendo às respostas dos clientes enunciadas no caderno de encargos. Para adquirir e testar conhecimentos relativamente aos concursos e ao nível da composição das ementas, começamos por examinar alguns cadernos de encargos e propostas de concursos, e posteriormente elaborar duas ementas, uma para uma escola e outra para uma empresa.

Colaboramos na resposta a oito concursos* destinados a jardins de infância, escolas e universidades, elaborando, deste modo, as respectivas ementas (**anexo 67**) e fichas técnicas (**anexo 68**), com a orientação do Dr. José Reis, Dietista da Gertal.

Foi-nos também atribuída a tarefa de verificar a existência de erros nas fichas técnicas de todos os pratos e alimentos existentes no programa informático e, caso existissem, corrigi-los.

5.5.2. Auditorias e Inspeções

No decorrer do estágio na Gertal, surgiu ainda a oportunidade de observarmos e participarmos em algumas auditorias (visitas planeadas com antecedência) e inspeções (visitas não planeadas) a refeitórios, restaurantes, cafetarias e bares o que permitiu conhecer algumas das unidades de produção da Gertal, nomeadamente na área da saúde, do ensino e das empresas*. Para tal, tivemos que adquirir os conhecimentos necessários através da análise das Normas de Higiene e Segurança Alimentar e do Código de Boas Práticas da Gertal, obtendo deste modo competências para detectar o cumprimento das regras nas unidades.

Foi-nos também demonstrado como elaborar relatórios de inspeção/auditorias durante as visitas às unidades, tendo em conta os seguintes critérios*:

Higiene e Apresentação do Pessoal;

Higiene das Instalações Sanitárias;

Higienização das Áreas de Serviço e dos Utentes;

Higienização/Protecção/Arrumação da Palamenta;

Higienização das Áreas de Produção e Controlo de Materiais;

Verificação do Controlo de Tempos e da Temperatura;

Processo de Lavagem e Secagem da Loiça;

Inspeção à Recepção;

Acondicionamento, Rotulagem e Arrumação das Matérias-Primas;

Produtos de Limpeza: Detergentes, Desinfectantes e Panos de Limpeza;

Descongelamento dos Produtos;

Desinfecção de Legumes e Frutas;

Recolha de Amostras;

* Por razões de confidencialidade não são revelados os nomes das Unidades referidas, nem são apresentados em anexo mais documentos internos da empresa.

Óleo de Fritura;
Acondicionamento e Tratamento de Produtos Confeccionados;
Acondicionamento, Horário e Remoção dos Lixos;
Ementas - Pontos Críticos;
Verificação do Sistema HACCP;
Plano de Higiene;
Controlo de Água.

5.5.4. Outras actividades

Outro dos trabalhos propostos foi a realização do tratamento estatístico em *Microsoft Excel* das consultas de nutrição realizadas pelo Dr. José Reis numa das instituições privadas à qual a Gertal presta os seus serviços (**anexo 69**).

Ainda colaborei na organização e arquivo de documentos/requisitos do plano HACCP, bem como no registo informático na base de dados da DSA dos resultados de análises microbiológicas de superfícies, utensílios e alimentos realizadas em algumas unidades, A Gertal tem critérios de aceitação/limite para cada tipo de análise realizada, segundo estudos ou recomendações da organização, tais como o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA), pelo que se atribui às diversas determinações em cada boletim analítico, o estado de “conforme” ou “não conforme”.

Outra tarefa atribuída foi coadjuvar os técnicos da DSA na elaboração de Dossiers Técnico Pedagógicos de formação da área da Segurança Alimentar, realizadas em três unidades de produção. Neste campo, efectuei registos informáticos de assiduidade, matérias ministradas, avaliação da formação e emissão de certificados de formação profissionais.

Foi-me dada também a oportunidade de assistir a uma destas formações de segurança alimentar sobre “Microorganismos e Toxinfecções Alimentares”, apresentada numa unidade hospitalar*.

* Por razões de confidencialidade não são revelados os nomes das Unidades referidas, nem são apresentados em anexo mais documentos internos da empresa.

6. Outras actividades de âmbito geral

6.1. Universidade Atlântica

6.1.1. Participação na “Semana das Ciências Farmacêuticas 2009”

Realizei rastreios de obesidade no âmbito da “Semana das Ciências Farmacêuticas 2009” em conjunto com a estagiária Mariana Guimarães, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, em colaboração com a Associação Portuguesa dos Nutricionistas, no dia 27 de Novembro de 2009 (**anexo 70**);

6.1.2. Participação na “Semana da Mulher” em Loures

Nos dias 8 e 12 de Março realizei consultas de aconselhamento alimentar a pessoas do sexo feminino no âmbito da “Semana da Mulher”, uma iniciativa organizada pela Câmara Municipal de Loures. Foram efectuadas nove consultas, sendo que todas elas tiveram como principal objectivo a melhoria dos hábitos alimentares. A consulta começava com a recolha dos dados da pessoa, questões sobre os hábitos alimentares da mesma e medição do peso, altura, posterior cálculo do IMC, medição do perímetro abdominal e da percentagem de massa gorda. De acordo com os dados obtidos, prestava-se aconselhamento alimentar, bem como recomendações para um estilo de vida saudável. No final da consulta era entregue um cartão com os dados recolhidos (informação do peso, altura, perímetro abdominal, massa gorda e IMC) (**anexo 71**) e um panfleto com recomendações alimentares (**anexo 72**).

6.1.3. Participação na “Futurália 2010”

Realizei rastreios de obesidade e aconselhamento alimentar em colaboração com a colega Joana Ferreira, na “Futurália 2010” no dia 13 de Março de 2010 (**anexo 73**).

6.1.4. “Quem quer ser saudável”

Dinamização de uma acção de educação nutricional, em parceria com a colega Joana Ferreira, a adolescentes do 8º ano de escolaridade da Escola Secundária do Lumiar, denominada de “Quem quer ser saudável?”, no dia 22 de Março de 2010. Esta actividade é uma adaptação do programa “Quem quer ser milionário”, e para isso foram utilizados os cenários e efeitos sonoros do programa original (**anexos 74, 75 e 76**).

6.1.5. Participação na “Semana da Saúde Viva +” em Oeiras

Participação na “Semana da Saúde Viva+”, em Oeiras, em colaboração com a colega Tâmara Andrade. Esta actividade teve a duração de aproximadamente uma hora, dia 2 de Maio de 2009, consistindo na realização de uma sessão de esclarecimento de dúvidas sobre alimentação saudável (figura 23).



Fig. 25 – “Semana da Saúde Viva +” em Oeiras

6.1.6. Participação na “Semana Aberta” no INSA

Participação na “Semana Aberta” em colaboração com as colegas Marlene Reuivo, Joana Ferreira e Tâmara Andrade, organizada pelo INSA. Participamos no dia 17 de Maio de 2010, “Dia da Alimentação”. Neste dia, em que estiveram presentes crianças entre os 6 e os 10 anos, assistimos a um episódio da série *Lasy Town*, realizamos o Jogo do Bingo e o Jogo da Glória (figura 24) com as crianças e fizemos uma avaliação antropométrica às mesmas.



Fig. 24 – “Semana Aberta” do INSA

6.1.7. Palestra sobre “Distúrbios do Comportamento Alimentar” na Escola Secundária da Amadora

Realização de uma palestra em colaboração com as colegas Tâmara Andrade, Joana Ferreira e Djavana Oliveira, sobre Distúrbios do Comportamento Alimentar dirigida aos alunos do 8º ano da Escola Secundária da Amadora (**anexo 77 e 78**), no dia 27 de Maio de 2010.

6.2. Actividades no âmbito do Trabalho de Investigação de Final de Curso

- Presença no acampamento de Escoteiros realizado nos dias 27, 28 e 29 de Março de 2010 no Parque de Campismo da Costa da Caparica, com o objectivo de detectar erros na alimentação dos lobitos, de forma a recolher informação para posteriormente incluir no “Manual de Ementas Saudáveis nos Acampamentos” que estou a elaborar;
- Associada à minha Dissertação de Final de Curso está a elaboração de um “Manual de Ementas Saudáveis para Acampamentos”, que será entregue no final do ano a todos os grupos que participaram no projecto;

6.3. Participação em Congressos, *Workshops* e Formações

- *Workshop* sobre “*Mudança Comportamental no Combate à Obesidade*” realizado na UATLA nos dias 30 e 31 de Outubro de 2009 (**anexo 79**);
- *Workshop* de cozinha saudável de Natal realizado pelo Chefe Paulo Anastácio na Universidade Atlântica dia 14 de Dezembro de 2009;
- Formação profissional de nutrição “*Alimentação é Tratamento*” na Liga Portuguesa Contra a Sida em Lisboa nos dias 10 e 11 de Dezembro de 2009 (**anexo 80**);
- *Workshop* sobre “*Doenças Renais*” realizado na UATLA nos dias 29 e 30 de Janeiro de 2010 (**anexo 81**);
- 9º *Curso Pós-Graduado de Endocrinologia Clínica* organizado pelo Núcleo de Endocrinologia, Diabetes e Obesidade (NEDO) em Lisboa nos dias 18, 19 e 20 de Fevereiro de 2010 (**anexo 82**);

- *IX Congresso de Nutrição e Alimentação “Pandemia do Século XXI”* entre os dias 20 e 21 de Maio de 2010 no Centro de Congressos de Lisboa (**anexo 83**);
- Simpósio de Nutrição sobre *“O papel da equipa multidisciplinar de saúde no tratamento da obesidade”* no dia 28 de Maio de 2010 no Palácio de Valenças em Sintra, do qual fui organizadora;
- Comunicação sobre *“Como colocar os mais novos a mexer? Promoção de estilos de vida saudáveis nas crianças e adolescentes”* realizada pelo Professor António Labisa Palmeira na Faculdade de Motricidade Humana dia 28 de Janeiro de 2010;

Conclusão

O estágio revelou-se bastante importante tanto a nível pessoal como profissional. Todo o trabalho desenvolvido no decorrer do mesmo possibilitou-me o contacto com várias realidades na área da Nutrição, permitindo a consolidação dos conhecimentos adquiridos durante a licenciatura e a aquisição de novas capacidades e competências, tendo sido largamente ultrapassados os objectivos propostos.

ANEXOS

Índice de Anexos

| | |
|---|----|
| Anexo 1 – Parecer do orientador e Declaração da duração e carga horária do estágio no CSS. | 1 |
| Anexo 2 – Tabela de IMC. | 2 |
| Anexo 3 – Tabelas de Percentis: <i>Rapazes</i> | 3 |
| Anexo 4 – Tabelas de Percentis: <i>Raparigas</i> | 4 |
| Anexo 5 – Folha de Registo: <i>Diário Alimentar</i> | 5 |
| Anexo 6 – Cartaz de divulgação da Palestra sobre <i>Leitura do Rótulo</i> | 6 |
| Anexo 7 – Palestra: <i>Leitura do Rótulo</i> | 7 |
| Anexo 8 – Panfleto: <i>Leitura do Rótulo</i> | 8 |
| Anexo 9 – Cartaz de divulgação da Palestra sobre <i>Sopas Saudáveis</i> | 9 |
| Anexo 10 – Palestra: <i>Sopas Saudáveis</i> | 10 |
| Anexo 11 – Cartaz de divulgação da Palestra sobre <i>Doenças Cardiovasculares</i> | 11 |
| Anexo 12 – Palestra: <i>Doenças Cardiovasculares</i> | 12 |
| Anexo 13 – Folheto informativo dirigido às grávidas da USF Monte da Lua: <i>Alimentação Durante a Gravidez</i> | 13 |

| | |
|---|----|
| Anexo 14 – Folheto informativo dirigido às mães da USF Monte da Lua: <i>Alimentação Durante o 1º Ano de Vida</i> | 14 |
| Anexo 15 – Palestra dirigida às grávidas da USF Monte da Lua: <i>Alimentação na Gravidez</i> | 15 |
| Anexo 16 – Desenhos para colorir na <i>Semana da Páscoa</i> na Quinta Essência..... | 16 |
| Anexo 17 – Questionário dirigido aos alunos e respectivos encarregados de educação da Escola de Montelavar | 17 |
| Anexo 18 – Acção de formação dirigida aos directores de turma da Escola de Santa Maria: <i>Alimentação Saudável</i> | 18 |
| Anexo 19 – Questionário aplicado aos alunos da Escola Secundária de Santa Maria. .. | 19 |
| Anexo 20 – Questionário realizado pelas alunas da Escolas Secundária de Santa Maria | 20 |
| Anexo 21 – Questionário dirigido aos profissionais de saúde do CSS. | 21 |
| Anexo 22 – Folheto de divulgação do <i>Simpósio de Nutrição</i> | 22 |
| Anexo 23 – Cartaz de divulgação do <i>Simpósio de Nutrição</i> | 23 |
| Anexo 24 – Convite para o almoço do <i>Simpósio de Nutrição</i> | 24 |
| Anexo 25 – Diploma para os Participantes do <i>Simpósio de Nutrição</i> | 25 |

| | |
|---|----|
| Anexo 26 – Acção de Formação dirigida aos cozinheiros e funcionários da cozinha da Escola de Santa Maria. | 26 |
| Anexo 27 – Parecer do orientador e Declaração da duração e carga horária do estágio no Infantário Verde Água. | 27 |
| Anexo 28 – Carta dirigida aos encarregados de educação das crianças do jardim de Infância Verde Água. | 28 |
| Anexo 29 – “ <i>BI Nutricional</i> ” da Criança. | 29 |
| Anexo 30 – <i>Dicas Nutridas do Mês</i> | 30 |
| Anexo 31 – Desenho para colorir: <i>Como quero ser quando for grande?</i> | 31 |
| Anexo 32 – Desenho para colorir: <i>O que fazer para ser saudável?</i> | 32 |
| Anexo 33 – Perguntas utilizadas no <i>Jogo da Glória</i> | 33 |
| Anexo 34 – Cartaz de divulgação da palestra no Jardim de Infância Verde Água sobre <i>Alimentação Saudável na Infância</i> | 34 |
| Anexo 35 – Palestra no Jardim de Infância Verde Água: <i>Alimentação Saudável na Infância</i> | 35 |
| Anexo 36 – Folheto: <i>Alimentação Saudável na Infância</i> | 36 |
| Anexo 37 – Parecer do orientador e Declaração da duração e carga horária do estágio no Grupo 150 de Escoteiros. | 37 |

| | |
|---|----|
| Anexo 38 – Esboço do Projecto ECE..... | 38 |
| Anexo 39 – Cronograma do Projecto ECE..... | 39 |
| Anexo 40 – Carta a convocar os encarregados de educação para a reunião de apresentação do Projecto ECE..... | 40 |
| Anexo 41 – Apresentação do Projecto ECE aos encarregados de educação dos loitos. | 41 |
| Anexo 42 – Autorização dos encarregados de educação para a participação das crianças no Projecto ECE. | 42 |
| Anexo 43 – E-mail com o conteúdo da reunião de apresentação do Projecto ECE..... | 43 |
| Anexo 44 – Lista de <i>Alimentos Mistério</i> | 44 |
| Anexo 45 – “Sei mais do que antes?”: <i>Alimentos Mistério</i> | 45 |
| Anexo 46 – “O que aprendemos hoje?” com passatempos: <i>Frutas e Produtos Hortícolas</i> | 46 |
| Anexo 47 – “O que aprendemos hoje?”: <i>Frutas e Produtos Hortícolas</i> | 47 |
| Anexo 48 – Palestra: <i>Como deve ser constituído o lanche</i> | 48 |
| Anexo 49 – “O que apresemos hoje?”: <i>O poder do lanche</i> | 49 |
| Anexo 50 – “O que apredemos hoje?”: <i>Uma escolha melhor</i> | 50 |
| Anexo 51 – Palestra: <i>Roda dos Alimentos</i> | 51 |

| | |
|---|----|
| Anexo 52 – “Sei mais do que antes?”: <i>Questões sobre a Roda dos Alimentos</i> | 52 |
| Anexo 53 – “O que aprendemos hoje?”: <i>Roda dos Alimentos</i> | 53 |
| Anexo 54 – Regulamento do <i>Peddy Paper</i> | 54 |
| Anexo 55 – Roteiro do <i>Peddy Paper</i> | 55 |
| Anexo 56 – Pistas do <i>Peddy Paper</i> | 56 |
| Anexo 57 – Perguntas do <i>Peddy Paper</i> | 57 |
| Anexo 58 – Diploma de Participação: <i>Peddy Paper</i> | 58 |
| Anexo 59 – “O que aprendemos hoje?”: <i>Actividade Física, Alimentação Saudável e Hidratação</i> | 59 |
| Anexo 60 – “O que aprendemos hoje?”: <i>Receitas Saudáveis</i> | 60 |
| Anexo 61 – Sessão de Formação sobre <i>Alimentação Saudável e Segurança Alimentar nos Acampamentos</i> | 61 |
| Anexo 62 – Reportagem video-fotográfica do Projecto ECE. | 62 |
| Anexo 63 – Considerações finais do Projecto ECE. | 63 |
| Anexo 64 – Parecer do orientador e Declaração da duração e carga horária do estágio na Junta de Freguesia. | 64 |
| Anexo 65 – Panfleto de apoio à consulta: <i>Índice de Massa Corporal</i> | 65 |

| | |
|--|----|
| Anexo 66 – Parecer do orientador e Declaração da duração e carga horária do estágio na Gertal | 66 |
| Anexo 67 – Exemplar dos Planos de Ementas elaboradas na Gertal. | 67 |
| Anexo 68 – Exemplar das Fichas Técnicas elaboradas na Gertal | 68 |
| Anexo 69 – Dados estatísticos das consultas de nutrição realizadas na Gertal | 69 |
| Anexo 70 – Certificado de Participação na <i>Semana das Ciências Farmacêuticas 2009</i> | 70 |
| Anexo 71 – Cartão com os dados recolhidos nas consultas da <i>Semana da Mulher</i> em Loures | 71 |
| Anexo 72 – Panfleto com Recomendações Alimentares entregue nas consultas da <i>Semana da Mulher</i> em Loures..... | 72 |
| Anexo 73 – Certificado de Participação na <i>Futurália 2010</i> | 73 |
| Anexo 74 – Estrutura do Jogo <i>Quem quer ser Saudável</i> | 74 |
| Anexo 75 – Jogo <i>Quem quer ser Saudável</i> | 75 |
| Anexo 76 – Diploma de Participação: <i>Quem quer ser Saudável</i> | 76 |
| Anexo 77 – Palestra na Escola Secundária da Amadora: <i>Distúrbios do Comportamento Alimentar</i> | 77 |

| | |
|--|----|
| Anexo 78 – Declaração da Realização da Palestra sobre <i>Distúrbios do Comportamento Alimentar</i> na Escola Secundária da Amadora | 78 |
| Anexo 79 – Certificado de Participação no <i>Workshop sobre Mudança Comportamental no Combate à Obesidade</i> | 79 |
| Anexo 80 – Certificado de Formação Profissional: <i>Alimentação é Tratamento</i> | 80 |
| Anexo 81 – Certificado de Participação no <i>Workshop sobre Doenças Renais</i> | 81 |
| Anexo 82 – Certificado de Participação no <i>9º Curso Pós-Graduado NEDO</i> | 82 |
| Anexo 83 – Certificado de Participação no <i>IX Congresso de Nutrição e Alimentação “Pandemia do Século XXI”</i> | 83 |