



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memoria Final de Curso

Elaborado por Ana Marta Dias Mendes

Aluno nº 200691283

Orientador: Dr.^a Elsa Feliciano

Barcarena
Novembro 2010

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por Ana Marta Dias Mendes

Aluno nº 200691283

Orientador: Dr.^a Elsa Feliciano

Barcarena

Novembro 2010

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório.

Agradecimentos

Ao concluir esta importante etapa da minha vida, a minha Licenciatura de Ciências da Nutrição, não poderia deixar de agradecer a todos aqueles que de alguma forma fizeram parte do meu trajecto até aqui, dirigindo breves palavras de agradecimento a quem, ao longo da minha vida, e em especial nestes 4 anos, revelou ter tido um papel essencial no meu crescimento pessoal e profissional.

Em primeiro lugar à minha **família**, em particular aos meus pais que desempenharam um papel especialmente importante na concretização desta etapa. Obrigada por todo o esforço, apoio, força e confiança que depositaram em mim desde o início. Agradeço também a compreensão, carinho incondicional e amparo especialmente nos momentos menos bons. Aos meus avós também um obrigado muito especial e aos meus primos, Telma, Alexandra e Tiago, pelo apoio, sobretudo nesta fase final do meu percurso académico.

À minha orientadora de estágio, **Dr.ª Elsa Feliciano**, que se mostrou sempre bastante prestável e disponível para ajudar.

Ao coordenador de Curso, o **Mestre João Breda**, e à **Prof. Doutora Ana Rito**, agradeço-lhes a excelente formação académica que nos proporcionaram.

Ao **Dr. Joaquim Martins** agradeço o facto de ter autorizado o meu estágio profissionalizante no Centro de Saúde de Sintra.

Um agradecimento muito especial à **Dr.ª Rita Roldão**, a nutricionista que me orientou no Centro de Saúde, todo o apoio, disponibilidade, partilha de experiências, ensinamentos, amizade e confiança que depositou em mim. Admiro bastante a pessoa que é e o seu trabalho no Centro de Saúde de Sintra, sem dúvida um exemplo a seguir.

Ao **Dr. Alfredo Sousa**, gostaria de agradecer a oportunidade de estagiar na Gertal, e a todos os elementos da Divisão de Segurança Alimentar da instituição, da qual fiz parte, agradeço as orientações e conhecimentos transmitidos.

À **Professora Isabel Lopes** agradeço a oportunidade em colaborar com o seu Projecto e a amabilidade com que me recebeu na Junta de Freguesia de Dois Portos.

Ao Chefes do Grupo 150 de Escoteiros, **Pedro Lamy** e **David Martins**, agradeço toda a prestabilidade, receptividade e interesse no Projecto.

À **Universidade Atlântica**, a todos os docentes e funcionários que me acompanharam no decorrer destes 4 anos, partilhando os seus conhecimentos, sempre muito dedicados e prestáveis.

Aos meus **colegas de curso**, todo o apoio e companheirismo, amizade e momentos que partilhamos ao longo destes 4 anos, em especial às excelentes amigas que fiz, Marlene Ruivo, sempre tão autêntica e positiva, com uma enorme capacidade de me animar nos momentos menos bons, Joana Ferreira, agradeço a cumplicidade e amizade incondicional que fazem dela uma amiga tão especial, Tâmara Andrade, amiga verdadeira que me ajudou a crescer bastante nestes 4 anos, não podendo também deixar de manifestar a enorme consideração pela ajuda que me deu nesta fase final, Marta Santos, excelente pessoa que me ensinou a lutar por aquilo que quero e a não desistir nos momentos de desespero, e Vanessa Róis, boa amiga e companheira de trabalhos, tornando-os menos difíceis ao proporcionar momentos bastante divertidos que jamais esquecerei. Agradeço a todas elas a amizade, a presença constante, os conselhos, as alegrias e a confiança, desejando que se mantenham ao terminar o curso.

A todos os meus outros **amigos**, especialmente à Rita Conceição, deixo também uma palavra de carinho e agradecimento, por toda a força, estímulo e motivação que me deram.

Ao meu padrinho da faculdade **Carlos Ramos**, que para além de desempenhar na perfeição o seu papel de padrinho também mostrou ser um grande amigo. Obrigada por toda a paciência e apoio.

Índice

Agradecimentos	v
Índice	vii
Índice de figuras	viii
Lista de abreviaturas e siglas	xv
Introdução	1
Objectivos Gerais do Estágio	2
1. Descrição do Estágio no Centro de Saúde de Sintra	3
1.1. Local e Duração	3
1.2. Orientação	3
1.3. Caracterização do Local de Estágio	3
1.4. Objectivos Específicos do Estágio	4
1.5. Actividades Desenvolvidas	4
2. Descrição do Estágio no Jardim de Infância Verde Água	10
2.1. Local e Duração	10
2.2. Orientação	10
2.3. Caracterização do Local de Estágio	10
2.4. Objectivos Específicos do Estágio	11
2.5. Actividades Desenvolvidas	11
3. Descrição do Estágio no Grupo 150 de Escoteiros	18
3.1. Local e Duração	18
3.2. Orientação	18
3.3. Caracterização do Local de Estágio	18
3.4. Objectivos Específicos do Estágio	19
3.5. Actividades Desenvolvidas	19
4. Descrição do Estágio na Junta de Freguesia de Dois Portos.....	28
4.1. Local e Duração	28
4.2. Orientação	28
4.3. Caracterização do Local de Estágio	28
4.4. Objectivos Específicos do Estágio	28
4.5. Actividades Desenvolvidas	28
5. Descrição do Estágio na Gertal	30
5.1. Local e Duração	30

5.2. Orientação	30
5.3. Caracterização do Local de Estágio	30
5.4. Objectivos Específicos do Estágio	31
5.5. Actividades Desenvolvidas	31
6. Outras Actividades de Âmbito Geral	34
6.1. Universidade Atlântica	34
5.4. Actividades no Âmbito do Trabalho de Investigação de Final de Curso ...	36
5.5. Participação em Congressos, <i>Workshops</i> e Formações	36
Conclusão	38

Índice de Figuras

Fig. 1 – Centro de Saúde de Sintra	3
Fig. 2 – Actividade “Casa dos Alimentos”	7
Fig. 3 – Simpósio de Nutrição	9
Fig. 4 – Colégio Verde Água	10
Fig. 5 – Logótipo do Projecto	11
Fig. 6 – Avaliação antropométrica das crianças: medição do peso	12
Fig. 7 – Avaliação antropométrica das crianças: medição da estatura	12
Fig. 8 – “Dica Nutrida do Mês”	13
Fig. 9 – Actividade “Como quero ser quando for grande?”	14
Fig. 10 – Actividade “O que fazer para ser saudável?”	15
Fig. 11 – Actividade “Smiles dos Alimentos”	15
Fig. 12 – Actividade “Barrita dos Alimentos”	16
Fig. 13 – Jogo da Glória	16
Fig. 14 – Logótipo do Grupo 150	18
Fig. 15 – Logótipo do Projecto ECE	20
Fig. 16 – Slogan do Projecto ECE	20
Fig. 17 – Elaboração da “Caixa do Equilíbrio”	21
Fig. 18 – “Jogo dos Sentidos”	22
Fig. 19 – Actividade “Ter o dom para um lanche bom”	23
Fig. 20 – Actividade “Uma escolha melhor”	24
Fig. 21 – Actividade “A porção certa”	24
Fig. 22 – <i>Peddy Paper</i>	25
Fig. 23 – Aula de Culinária	26
Fig. 24 – Logótipo da Gertal	30
Fig. 25 – “Semana da Saúde Viva +” em Oeiras	35
Fig. 26 – “Semana Aberta” do INSA	35

Lista de Abreviaturas e Siglas

AEP – Associação dos Escoteiros de Portugal

CN – Ciências da Nutrição

CSS - Centro de Saúde de Sintra

DAS – Divisão de Segurança Alimentar

DGERT - Direcção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho

ECE – Escoteiros a Caminho do Equilíbrio

HACCP - *Hazard Analysis Critical Control Point*

IMC – Índice de Massa Corporal

INSA - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

NEDO - Núcleo de Endocrinologia Diabetes e Obesidade

OMS – Organização Mundial de Saúde

UATLA - Universidade Atlântica

UNESCO - *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*

USF – Unidade de Saúde Familiar