



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Relatório de Estágio Profissionalizante

Elaborado por Jenifer Rebelo Silvestre Duarte

Aluno nº 200791520

Orientador: Mestre Ana Lúcia Silva

Barcarena

Novembro 2011

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Relatório de Estágio Profissionalizante

Elaborado por Jenifer Rebelo Silvestre Duarte

Aluno nº 200791520

Orientador: Mestre Ana Lúcia Silva

Barcarena

Novembro 2011

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

A todas as instituições em que realizei atividades durante o período de estágio, agradeço pela forma como me receberam e como me auxiliaram no alcance dos meus objetivos de aprendizagem.

À minha família, em especial à minha mãe, que me tem apoiado durante este percurso, sem a qual seria difícil o cumprimento de todas as atividades que me têm sido propostas.

Por último e com enorme importância, a uma pessoa que me apoiou e ajudou muito em toda esta etapa e que me ajuda todos os dias.

Índice

Agradecimentos	iii
Índice	iv
Índice de figuras.....	vii
Lista de abreviaturas e siglas	viii
1. Introdução	1
1.1. Objetivos gerais.....	2
1.2. Objetivos específicos	2
2. Descrição do Estágio	5
2.1. Local e Duração	5
2.2. Câmara Municipal de Oeiras.....	6
2.3. Fundação Ernesto Roma	10
2.4. Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço	11
2.5. Associação de Jovens Diabéticos de Portugal	12
2.6. Faculdade de Motricidade Humana	13
2.7. Nutricia Advanced Medical Care®	13
2.8. Orientação	13
2.9. Co-orientação	13
3. Atividades desenvolvidas	15
3.1. Câmara Municipal de Oeiras.....	15
3.1.1. Projeto Municípios e Saúde Infantil (MUN-SI)	15
3.1.2. Projeto Habitação e Saúde	18
3.1.3. Projeto de Intervenção para a Prevenção e Rastreio da Diabetes em Populações Vulneráveis	19

3.1.4.	Projeto Comer Bem para Viver Melhor.....	20
3.1.5.	#CHAT – Gabinetes de Atendimento a Jovens	22
3.1.6.	Semana da Saúde VIVA +	22
3.1.7.	Orientação Nutricional.....	24
3.1.8.	Programa Mexa-se Mais	24
3.1.9.	Corrida Sempre Mulher	25
3.1.10.	Palestras educativas.....	25
3.1.11.	Plano de Ementas	26
3.1.12.	Portal da Educação – Saúde Infantil	27
3.1.13.	Revista 30 Dias	27
3.1.14.	Marginal sem Carros	28
3.1.15.	Marcador Escolar	28
3.1.16.	Projeto Farmácias da CMO.....	28
3.2.	Fundação Ernesto Roma	30
3.2.1.	Projeto de Intervenção para a Prevenção e Rastreamento da Diabetes em Populações Vulneráveis	30
3.3.	Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço	32
3.3.1.	Projeto Haja Saúde.....	32
3.4.	Associação de Jovens Diabéticos de Portugal	35
3.4.1.	Projeto AJDP nas Escolas.....	36
3.4.2.	SintraViva 2011	39
3.4.3.	Campanha da Roche Diabetes Care® “A Diabetes não me limita”	39
3.5.	Faculdade de Motricidade Humana	40
3.5.1.	Registo Nacional do Controlo do Peso	40

3.5.2.	Peso Comunitário.....	41
3.6.	Nutricia Advanced Medical Nutrition.....	41
3.6.1.	Formação de Produtos	41
3.6.2.	Análise da concorrência.....	42
3.6.3.	Ficha de Produtos.....	42
3.6.4.	Acompanhamento do projeto “Cancro e Nutrição”	42
3.7.	Outras Atividades Desenvolvidas	43
3.8.	Cursos de Formação	46
3.8.1.	Curso “Como gerir a Prevenção da Diabetes”	46
3.8.2.	Curso de Formação Profissional II Simpósio da Nutrição	46
3.8.3.	Curso de Atualização em Nutrição e Diabetes	47
3.9.	Eventos Científicos	47
4.	Conclusão.....	49
5.	Bibliografia	50

Índice de figuras

Fig. 1 – Avaliação antropométrica dos alunos da Escola Básica Firmino Rebelo	18
Fig. 2 – Palestra sobre Alimentação Saudável na JI/EB1 Jorge Mineiro	20
Fig. 3 – Escola 2,3 Conde de Oeiras	21
Fig. 4 – Ação de sensibilização na Escola 2,3 Conde de Oeiras	21
Fig. 5 – Semana da Saúde VIVA+	23
Fig. 6 – Semana da Saúde VIVA+	23
Fig. 7 – Conferência de imprensa “Desafio 10 000 passos”	24
Fig. 8 – Desafio 10 000 passos	25
Fig. 9 – Palestra educativa “Alimentação e Economia”	26
Fig. 10 – Assistência da palestra educativa “Alimentação e Economia”	26
Fig. 11 – Rastreio do Projeto PROSAUDESC	30
Fig. 12 – Logótipo do Projeto “Haja Saúde”	33
Fig. 13 – Posters “Ano Novo... Novos Hábitos” e “A Nova Roda dos Alimentos”	34
Fig. 14 – Bar da Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço	34
Fig. 15 – Palestra do projeto AJDP nas Escolas na ESFD	36
Fig. 16 – Palestra do projeto AJDP nas Escolas na ESFD (2)	37
Fig. 17 – Dinâmica “Mitos e Verdades”	37
Fig. 18 – Ação de sensibilização na ESFD	38
Fig. 19 – Rastreio de glicemia na ESFD	38
Fig. 20 – Logótipo do evento SintraViva 2011	39
Fig. 21 – Palestra na Escola Secundária de São João do Estoril	44

Lista de abreviaturas e siglas

AJDP – Associação de Jovens Diabéticos de Portugal

APDP – Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

APFH – Associação Portuguesa de Farmacêuticos Hospitalares

CBVM – Comer Bem para Viver Melhor

CIOI – Conferência Internacional de Obesidade Infantil

CMO – Câmara Municipal de Oeiras

DASD – Departamento de Ação Social e Desporto

DASSJ – Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude

DE – Departamento de Educação

DMDSC – Direção Municipal de Desenvolvimento Social e Cultural

EB – Escola Básica

EBSARC – Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

EN – Estado Nutricional

EP – Estágio Profissionalizante

ESFD – Escola Secundária Ferreira Dias

FER – Fundação Ernesto Roma

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

JI – Jardim de Infância

MUN-SI – Municípios e Saúde Infantil

NE – Nutrição Entérica

NP – Nutrição Parentérica

NO – Nutrição Oral

OMS – Organização Mundial de Saúde

PHS – Projeto Haja Saúde

PROSAUDESC – Associação de Promotores de Saúde Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural

QC – Questionário da Criança

QE – Questionário da Escola

QF – Questionário da Família

QHAEV – Questionário de Hábitos Alimentares e Estilos de Vida

RNCP – Registo Nacional de Controlo do Peso

1. Introdução

A Saúde constitui um pilar essencial da estabilidade pessoal e coletiva. Representa uma situação de equilíbrio físico, emocional e ambiental, de carácter preventivo e curativo, tendo como requisitos comportamentos e atitudes adequadas.

A Nutrição constitui o processo de utilização dos alimentos pelo organismo, com o objetivo de assegurar as funções vitais do mesmo e o seu bom desenvolvimento. Ao longo da vida, as necessidades nutricionais sofrem alterações de acordo com a nossa idade, metabolismo do organismo e estilo de vida. Sendo assim, o Nutricionista é o profissional de saúde que se encarrega do estudo, direção e monitorização da nutrição e alimentação dos indivíduos, comunidades e instituições, desenvolvendo um trabalho adequado, com qualidade e segurança, e promovendo a educação e a melhoria da saúde e bem-estar físico e emocional, de acordo com padrões científicos e técnicos. Na minha perspetiva, para atingir os objetivos enunciados anteriormente é essencial a interdisciplinaridade e a partilha de recursos e conhecimentos entre instituições, profissionais de saúde, profissionais de outras áreas, entre muitos outros intervenientes.

O Estágio Profissionalizante, desenvolvido no 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição na Universidade Atlântica, consiste na etapa em que é possibilitado ao aluno colocar em prática e consolidar todos os conceitos apreendidos durante os 4 anos curriculares. É igualmente uma fase em que se adquirem mais conhecimentos, através da confrontação com situações reais, e na qual se pode observar o funcionamento das instituições, permitindo o desenvolvimento de aptidões para a vida profissional futura.

O presente estágio recaiu essencialmente sobre a área da Nutrição Comunitária e Saúde Pública, na Câmara Municipal de Oeiras, a par com a área de Ensino / Formação e Investigação Científica e a área de Nutrição Clínica, desenvolvidas na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço, na Fundação Ernesto Roma, na Associação de Jovens Diabéticos de Portugal e na Nutricia Advanced Medical Care®.

Este presente documento tem como objetivo apresentar as atividades que a aluna Jenifer Rebelo Silvestre Duarte realizou durante o período de Estágio Profissionalizante no 7º e

8º Semestre do 4º Ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, no ano letivo de 2010/2011.

1.1. Objetivos gerais

Durante o período de Estágio Profissionalizante tive como objetivos gerais:

- Alargar e fortalecer os conhecimentos teóricos e práticos obtidos durante a Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica;
- Desenvolver o contacto com as variadas áreas da Nutrição – Nutrição e Saúde Comunitária, Educação e Promoção da Saúde, e Investigação em Ciências Básicas e Aplicadas;
- Aplicar os conceitos adquiridos e outras aprendizagens a situações concretas e reais, desenvolvendo novas capacidades cognitivas e sociais;
- Compreender a organização e atividade das diversas entidades onde decorreu o Estágio Profissionalizante.

1.2. Objetivos específicos

Na Câmara Municipal de Oeiras (CMO), o estágio desenvolvido teve os seguintes objetivos específicos:

- Perceber o funcionamento e a estrutura da Câmara Municipal de Oeiras e das suas diversas Divisões e Departamentos, dando especial atenção à Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude onde foi desenvolvido o Estágio Profissionalizante;
- Ampliar o conhecimento relacionado com as várias áreas da Nutrição – Nutrição e Saúde Comunitária; Educação e Promoção da Saúde; e Investigação em Ciências Básicas e Aplicadas;
- Desenvolver palestras e ações dinâmicas sobre Alimentação Saudável para crianças e para jovens nas Escolas Básicas e Secundárias do Município de Oeiras, com a colaboração do Departamento de Ambiente e Equipamento;
- Criar instrumentos que auxiliem na atividade de Estágio na DASSJ da CMO;

- Iniciar o principal trabalho de investigação do Estágio Profissionalizante no âmbito do Projeto Municípios e Saúde Infantil (MUN-SI), desenvolvido entre a Universidade Atlântica e a CMO;
- Apoiar todos os eventos organizados pela CMO, desenvolvendo atividades para os mesmos;

Na Fundação Ernesto Roma (FER), o estágio teve como objetivos:

- Desenvolver competências nas áreas da Nutrição Clínica e Saúde Comunitária;
- Ampliar conhecimentos acerca da Diabetes e as áreas relacionadas com esta patologia, onde se insere a Nutrição;
- Prevenção, diagnóstico e rastreio da Diabetes em grupos populacionais vulneráveis, com défice de acessibilidade aos Serviços de Saúde e com risco acrescido de possuir a doença;
- Adquirir conteúdos acerca da prestação de cuidados de saúde às populações com risco acrescido de desenvolver Diabetes;
- Aproximar os cuidados de saúde das populações mais carentes e vulneráveis, garantindo a equidade no acesso;
- Analisar os erros alimentares e de estilo de vida dos indivíduos que participam nos rastreios;
- Contribuir para a operacionalização das ações inscritas no Plano Nacional de Prevenção e Controlo da Diabetes;
- Contribuir para a obtenção de ganhos em saúde.

Na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço (EBSARC), o estágio teve os seguintes objetivos específicos:

- Entender o funcionamento e a organização da EBSARC;
- Aplicar os conceitos adquiridos durante os quatro anos de Licenciatura em Ciências da Nutrição na Universidade Atlântica, nas diversas áreas de Nutrição Clínica e de Ensino e Investigação Científica;
- Analisar o Estado Nutricional dos alunos da EBSARC, fazendo parte de um estudo de carácter científico;

- Criar ferramentas que possibilitem a execução do estudo realizado na EBSARC;
- Capacitar os alunos de exercer condutas e atitudes que conduzam a melhorias na sua saúde;
- Ampliar as capacidades de exposição oral de conteúdos e de relações sociais.

Na Associação de Jovens Diabéticos de Portugal (AJDP), tive a possibilidade de alcançar os seguintes objetivos:

- Entender a realidade dos jovens diabéticos e as dúvidas que possuem em relação a várias temáticas;
- Desmistificar a Diabetes, abordando conteúdos sobre esta doença crónica e percebendo as incertezas que as pessoas possuem;
- Desenvolver capacidades de exposição oral e de argumentação sobre conteúdos relacionados com a Nutrição e com a Diabetes.

Na empresa Nutricia Advanced Medical Care[®], foi-me concedida a oportunidade de realizar os seguintes objetivos:

- Adquirir conteúdos educativos sobre Nutrição Oral (NO), Nutrição Entérica (NE) e Nutrição Parentérica (NP);
- Conhecer todos os suplementos nutricionais específicos de NO, NE e NP existentes no mercado, concorrentes aos produtos comercializados pela Nutricia Advanced Medical Care[®];
- Estudar a composição nutricional dos produtos comercializados pela Nutricia Advanced Medical Care[®];
- Adquirir conhecimentos relacionados com os produtos (suplementos nutricionais específicos) que são comercializados pela Nutricia Advanced Medical Care[®];
- Aprofundar os meus conhecimentos em Nutrição na área da Oncologia.

2. Descrição do Estágio

2.1. Local e Duração

O Estágio Curricular da Licenciatura em Ciências da Nutrição decorreu nas seguintes entidades:

- Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude da Câmara Municipal de Oeiras (DASSJ – CMO);
- Fundação Ernesto Roma (FER);
- Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço (EBSARC);
- Associação de Jovens Diabéticos de Portugal (AJDP);
- Faculdade de Motricidade Humana (FMH);
- Nutricia Advanced Medical Nutrition.

O estágio na DASSJ da CMO, em Oeiras, teve início no dia 1 de Outubro de 2010 e decorreu até 27 de Julho de 2011, tendo sido realizadas 653 horas no total (**anexo a**).

No que respeita ao estágio na FER, realizado no Concelho de Lisboa, Sintra e Oeiras, este teve início a 3 de Agosto de 2010 e término a 29 de Março de 2011. A carga horária efectivada foi de 51 horas totais.

O estágio realizado na EBSARC, localizada na freguesia de Linda-a-Velha, teve início no dia 17 de Dezembro de 2010 e terminou no dia 25 de Maio de 2011, tendo completado 32 horas no total.

O estágio que decorreu na AJDP, em Lisboa, no período de 15 de Outubro de 2010 a 15 de Junho de 2011, totalizou 90 horas (**anexo c**).

Na Faculdade de Motricidade Humana, o estágio teve início no dia 02 de Março de 2011 e término no dia 30 de Junho de 2011, com a duração de 25 horas totais (**anexo d**).

O estágio na empresa Nutricia Advanced Medical Nutrition, no Parque das Nações, iniciou no dia 08 de Agosto de 2011 e terminou no dia 07 de Novembro de 2011. Teve a duração de 468 horas totais.

A realização de outras atividades de estágio na Universidade Atlântica, no Consultório *on-line* da Dr^a Madalena Muñoz, nos Cursos de Formação e em Eventos Científicos perfaz a duração de 216 horas.

Englobando todas as atividades desenvolvidas no decorrer do Estágio Profissionalizante do 7º e 8º semestres da Licenciatura em Ciências da Nutrição, foram contabilizadas 1535 horas.

2.2. Câmara Municipal de Oeiras

O Concelho de Oeiras possui o interesse de implementar uma política de bem-estar, tentando corresponder às necessidades essenciais dos munícipes, através de vetores fundamentais que garantam a equidade e desenvolvimento sustentável do Município.

A Câmara Municipal de Oeiras (CMO) encarrega-se de exercer políticas e atividades que visem a melhoria do Concelho de Oeiras, utilizando os recursos que se encontram disponíveis e tentando ir ao encontro do que a população ambiciona (Artigo 1.º do Despacho nº19354/2010 de 30 de Dezembro).

Segundo o Artigo 22º do Despacho nº19354/2010 de 30 de Dezembro, a Direção Municipal de Desenvolvimento Social e Cultural (DMDSC) possui o objetivo de propor e colocar em prática as políticas municipais de desenvolvimento social e cultural. A DMDSC compreende três departamentos:

- a) Departamento de Ação Social e Desporto;
- b) Departamento de Património Histórico, Cultura e Bibliotecas;
- c) Departamento de Educação (DE).

O Departamento de Ação Social e Desporto (DASD) pretende elaborar planos e executar projetos de intervenção nas áreas da ação social, emprego, formação profissional, juventude e desporto, promovendo o desenvolvimento social do Concelho

(Artigo 75.º do Despacho nº19354/2010 de 30 de Dezembro). Este departamento é composto por duas divisões:

- a) Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude (DASSJ);
- b) Divisão de Desporto (DD).

A Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude (DASSJ) tem com objetivo geral exercer políticas e programas municipais nas áreas da ação social, saúde e juventude. Compete à DASSJ as áreas da intervenção social, da gestão de equipamentos sociais e da promoção da saúde (Artigo 76.º do Despacho nº19354/2010 de 30 de Dezembro):

- a) Planear e articular a intervenção social concelhia e a qualificação dos recursos para o desenvolvimento social do Concelho, assegurando a coordenação da Rede Social, o funcionamento do Conselho Local de Ação Social de Oeiras e a sustentabilidade das Comissões Sociais de Freguesia;
- b) Fomentar parcerias com as instituições particulares de solidariedade social e outros agentes sociais, assegurando, sempre que possível, apoio financeiro e logístico à sua atividade;
- c) Propor os termos e as modalidades de cooperação a desenvolver com entidades e organismos, zelando pelo cumprimento dos protocolos de colaboração estabelecidos;
- d) Propor e assegurar a participação em organismos e projetos nacionais e europeus, relacionados com as problemáticas sociais;
- e) Programar e desenvolver projetos de intervenção social visando os grupos mais vulneráveis, nomeadamente o das pessoas idosas em situação de isolamento social e o das pessoas sem-abrigo, e assegurar a intervenção adequada em situações de emergência social;
- f) Assegurar o funcionamento dos equipamentos sociais municipais de apoio à comunidade;

- g) Desenvolver e apoiar projetos que induzam o cidadão à adopção de estilos de vida saudáveis, numa perspectiva de melhoria da saúde, bem-estar e qualidade de vida, com especial incidência em segmentos especiais da população, nomeadamente pessoas idosas, jovens, cidadãos portadores de deficiência e populações carenciadas;
- h) Desenvolver programas e medidas de apoio à participação e integração da população imigrante e de promoção da interculturalidade e garantir o funcionamento da rede de Centros Locais de Apoio ao Imigrante;
- i) Desenvolver medidas de facilitação do acesso ao emprego e à qualificação profissional e assegurar o funcionamento da rede de Gabinetes de Inserção Profissional;
- j) Apoiar o desenvolvimento da rede de equipamentos sociais e de saúde concelhios, nomeadamente centros de saúde, centros de atendimento a toxicodependentes, unidades especializadas no atendimento a pessoas com deficiência física ou mental;
- k) Apoiar programas concelhios no âmbito dos cuidados de proximidade, nomeadamente, cuidados de saúde primários e cuidados continuados a idosos e dependentes;
- l) Promover e apoiar programas de prevenção dos comportamentos de risco e de promoção e educação para a saúde;
- m) Promover e apoiar iniciativas na área da saúde pública, nomeadamente ao nível da informação e educação para a saúde, despistagem e rastreio de doenças e prevenção de comportamentos de risco;
- n) Assegurar o funcionamento da Comissão Municipal de Saúde;
- o) Assegurar a representação do Município na Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis e na Rede Europeia de Cidades Saudáveis;
- p) Assegurar a representação do município na Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Oeiras e garantir o seu funcionamento regular;
- q) Gerir o Banco Local de Voluntariado de Oeiras;

No âmbito do Núcleo da Juventude cabe-lhe a concretização das políticas de Juventude, concretamente:

- a) Garantir a realização da política e dos objetivos municipais definidos para a área da juventude, em articulação com os serviços e as instituições vocacionadas para este fim;
- b) Estudar, em permanência, a realidade juvenil do concelho;
- c) Promover a participação juvenil, através do fomento do associativismo e do voluntariado;
- d) Coordenar a rede de juventude, assegurando o funcionamento dos espaços municipais destinados aos jovens;
- e) Apoiar e promover espaços de formação, informação e lazer para a juventude;
- f) Colaborar na divulgação de informações e iniciativas no âmbito da orientação vocacional, formação profissional, atribuição de bolsas, oportunidades de emprego, saídas profissionais e inserção no mercado de trabalho;
- g) Promover a educação não formal, através do fomento de atividades e ações de sensibilização conducentes a comportamentos e estilos de vida saudáveis;
- h) Promover a cultura e a divulgação de novos valores artísticos, através do desenvolvimento de projetos de animação em áreas de interesse das camadas juvenis;
- i) Organizar programas de animação sociocultural e de tempos livres;
- j) Assegurar o funcionamento da Comissão Municipal de Juventude.

Foi na DASSJ que realizei o meu EP, na qual pude consolidar muitos dos conhecimentos que adquiri durante os 4 anos de Licenciatura em Ciências da Nutrição na Universidade Atlântica.

2.3. Fundação Ernesto Roma

A Fundação Ernesto Roma (FER) é uma entidade sem fins lucrativos, criada no ano de 2005. Possui o objetivo de desenvolver atividades que visam auxiliar pessoas com Diabetes em diversas vertentes e apoiar na formação contínua de todos os profissionais que lidam com a doença – nas áreas de investigação, assistência e educação terapêutica, apoio a programas de prevenção e diagnóstico precoce, entre outros (Fundação Ernesto Roma, 2008).

Com o objetivo de desenvolver atividades de prevenção e de rastreio/diagnóstico da Diabetes em grupos populacionais vulneráveis, com dificuldade de acesso aos serviços de saúde e com fatores de risco acrescidos de sofrerem desta doença, a FER tem desenvolvido um Projeto de Intervenção com a colaboração das Câmaras Municipais dos Concelhos de Loures, Oeiras e Sintra, em articulação com as associações de intervenção social que atuam junto das populações desfavorecidas desses municípios.

Este projeto denomina-se por Projeto de Intervenção para a Prevenção e Rastreio da Diabetes em Populações Vulneráveis e é desenvolvido em parceria com a Associação de Promotores de Saúde Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural (PROSAUDESC), sendo os seus objetivos específicos os seguintes:

- Rastrear a Diabetes em grupos populacionais vulneráveis e com défice de acessibilidade aos cuidados de saúde;
- Identificar indivíduos com risco elevado de Diabetes entre a população analisada;
- Efectuar o diagnóstico a pessoas com Diabetes, referenciando-se e encaminhando-as para o sistema de prestação de cuidados de saúde;
- Formar os Profissionais de Saúde das áreas da Saúde e da Ação Social das instituições participantes no Projeto e que atuam na área territorial alvo deste mesmo nas questões específicas relacionadas com a Diabetes;
- Diminuir a incidência de complicações relacionadas com a Diabetes em grupos populacionais de risco e efetuar o seu diagnóstico precoce.

O projeto desenvolve-se em torno de quatro grandes fases, apoiadas em dois tipos de atividades transversais que se desenvolvem ao longo de todo o período de implementação da intervenção, da seguinte forma:

Fase I: Identificação dos indivíduos com risco acrescido de Diabetes – identificação de indivíduos com risco acrescido de Diabetes através da aplicação da “Ficha de Avaliação de Risco Acrescido de Diabetes Tipo 2”, incluída no Programa Nacional para a Prevenção e Controlo da Diabetes.

Fase II: Rastreio dos indivíduos com risco acrescido de Diabetes – reconhecimento dos indivíduos em risco acrescido de Diabetes efetuado na fase anterior, encaminhando-os para a realização de exames laboratoriais ou para Equipas de Saúde;

Fase III: Diagnóstico dos indivíduos com Diabetes – os resultados analíticos obtidos permitem o diagnóstico das pessoas com Diabetes, sendo utilizados os critérios de diagnóstico da OMS;

Fase IV: Referenciação para estruturas de saúde para tratamento e seguimento – o diagnóstico dá origem a uma referenciação das pessoas para o Sistema de Cuidados de Saúde, de acordo com o seguinte critério clínico:

- Pessoas com HbA1c < 8% são referenciadas para o respectivo médico de família;
- Pessoas com HbA1c \geq 8% são encaminhadas para a Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP).

2.4. Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

A Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço (EBSARC) localiza-se no Concelho de Oeiras, na Freguesia de Linda-a-Velha, e compreende turmas do 5º ao 12º ano de Escolaridade (Agrupamento de Escolas Amélia Rey Colaço, 2011).

O projeto desenvolvido na EBSARC é denominado por Projeto Haja Saúde e teve início no ano letivo de 2009/2010 em parceria entre esta escola, a Universidade Atlântica e a Nestlé S.A..

O projeto engloba um estudo de caráter longitudinal ao longo do período de um ano letivo, com o objetivo de avaliar o estado nutricional dos alunos participantes, promovendo uma reeducação alimentar e estímulo da prática de atividade física, com o intuito de melhorar o perfil de saúde destes alunos. Esta avaliação do EN baseia-se no cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), de acordo com os critérios FITNESSGRAM[®], e na análise de um questionário preenchido durante as consultas de aconselhamento nutricional, ministradas por mim e pela estagiária e aluna da Universidade Atlântica, Andreia Castro.

2.5. Associação de Jovens Diabéticos de Portugal

A AJDP é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) sem fins lucrativos que progride com o trabalho de voluntários e associados. A sua atuação é junto da população, particularmente dos jovens diabéticos, tendo como objetivo a desmistificação da Diabetes enquanto doença incapacitante, possibilitando a participação cívica e a integração na sociedade (Associação de Jovens Diabéticos de Portugal, 2007).

O projeto “AJDP nas Escolas” foi criado para responder a uma necessidade cada vez mais importante na sociedade de hoje – desmistificar a Diabetes. No âmbito deste programa, a AJDP desenvolveu algumas atividades que pretendem transmitir alguns conhecimentos sobre a Diabetes Mellitus e dar a conhecer um pouco da nossa experiência e vivência com a doença. As atividades consistem em dinâmicas realizadas diretamente com o público e que pretendem prestar um esclarecimento mais individual às questões de cada pessoa, e em palestras em que os conteúdos são organizados consoante o público-alvo, em termos de idade e de conhecimento da doença. Outra parte do projeto envolve a realização de análises da glicemia capilar, efetuada a crianças e jovens por uma Enfermeira certificada para tal. Estas análises são realizadas, quando é possível, com a colaboração de Laboratórios Farmacêuticos na disponibilização de tiras de teste de glicemia e de lancetas.

2.6. Faculdade de Motricidade Humana

A Faculdade de Motricidade Humana (FMH) é um estabelecimento de ensino superior ao nível do Exercício Físico e áreas relacionadas, que tem como objetivo fundamental o desenvolvimento humano, através da motricidade, pelo estudo do corpo e das suas manifestações na interação dos processos biológicos com os valores socioculturais. O edifício da Faculdade de Motricidade Humana encontra-se localizado na freguesia de Cruz Quebrada – Dafundo, sendo o Núcleo de Estudos no interior deste mesmo edifício.

2.7. Nutricia Advanced Medical Care®

A empresa Nutricia Advanced Medical Care® investe em soluções nutricionais específicas que ajudam na recuperação de indivíduos com reduzida ingestão calórica e/ou proteica, no decorrer das suas refeições habituais. A Nutricia comercializa alimentos dietéticos destinados a fins medicinais específicos, estando estes disponíveis para o público em geral nas Farmácias. A empresa foi integrada no grupo Danone® em 2007.

O projeto no qual fui inserida cognomina-se de “*Cancro & Nutrição*” e consiste num site (www.cancroenutricao.com) que reúne diversas informações sobre a relação entre a oncologia e a nutrição e inclui testemunhos reais de pessoas que já conviveram com a patologia.

2.8. Orientação

O presente estágio profissionalizante, no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição, teve a Orientação da Mestre Ana Lúcia Silva.

2.9. Co-orientação

Na CMO, o estágio foi co-orientado pela Mestre Marta Camilo, Técnica Superior de Saúde da DASSJ.

Na FER, o estágio teve co-orientação da Dr^a Joana Oliveira, Licenciada em Dietética e Técnica Superior de Saúde nesta instituição.

Na EBSARC, o estágio foi co-orientado pela Dr^a Cristina Dias, docente da disciplina de Educação Física neste estabelecimento de ensino.

Na AJDP, o estágio foi co-orientado pela Dr^a Carla Silva, responsável pelo Projeto AJDP nas Escolas, no qual participei ativamente.

Na FMH, o meu estágio curricular foi co-orientado pelo Dr. Pedro Teixeira, Doutorado em Nutrição e Exercício Físico.

Na empresa Nutricia Advanced Medical Care[®] tive como co-orientadora a Dr^a Andrea Rocha, Mestre em Marketing e Publicidade.

3. Atividades desenvolvidas

3.1. Câmara Municipal de Oeiras

O estágio profissionalizante realizado na CMO, que decorreu com a colaboração da Dr^a Cristiane Lopes e da estagiária Sara Correia, permitiu o meu desenvolvimento profissional e pessoal nas mais diversas áreas.

Tive oportunidade de exercer atividades em várias áreas de atuação relacionadas com a Nutrição, essencialmente a Nutrição Comunitária e Saúde Pública, Nutrição Clínica e Ensino / Formação e Investigação Científica. As atividades desenvolvidas nesta instituição foram as seguintes:

Outubro e novembro 2010: Aquisição de conhecimentos acerca do funcionamento e organização da CMO, mais propriamente da DASSJ, entendendo a sua estrutura orgânica e trabalho desenvolvido, pela leitura de documentos e partilha de informação com trabalhadores desta instituição.

12 janeiro 2011: Reunião com os responsáveis de projetos na área da alimentação do Departamento de Ambiente e Equipamento (DAE) da CMO e do Departamento de Educação (DE), no sentido de projectar algumas atividades em conjunto com a DASSJ.

12 janeiro 2011: Pesquisa de diversos projetos que estejam a ser aplicados a nível nacional e internacional, com possível interesse para o Município de Oeiras.

09 fevereiro 2011: Criação de um e-mail na ferramenta do Gmail[®], com o intuito de possuir mais espaço para enviar e arquivar as mensagens e conteúdos necessários no decorrer do estágio na CMO, mais propriamente no Projeto Municípios – Saúde Infantil (MUN-SI).

3.1.1. Projeto Municípios e Saúde Infantil (MUN-SI)

No ano de 2008, foi assinado um protocolo entre o Ministério da Saúde, representado pela Direção-Geral da Saúde, os Municípios do Montijo, Fundão, Oeiras, Viana do Castelo e Seixal e a Universidade Atlântica, com o intuito de cumprir os objetivos da

prevenção da obesidade infantil delimitados no Programa “Promoção e Educação para a Saúde em meio escolar”. Teve início, portanto, no ano de 2008 e término no ano de 2011, tendo como objetivo principal a implementação de um plano de intervenção na promoção da saúde e prevenção e diminuição da prevalência de crianças com excesso de peso a nível dos Municípios integrantes do Projeto MUN-SI (Plataforma Contra a Obesidade, 2008).

Este projeto teve os seguintes objetivos:

- Avaliação do Estado Nutricional (EN) em crianças do 1º ciclo do Ensino Básico (EB) das escolas públicas dos cinco Municípios, inteirando as áreas socioeconómicas, demográficas e ambientais com a da Saúde, particularmente no que diz respeito aos hábitos alimentares e sociais;
- Intervenção multidimensional na promoção e educação para a Saúde Infantil com abordagem do excesso de peso infantil;
- Monitorização e avaliação do impacto do Projeto aplicado.

O Projeto MUN-SI integrou 3 fases, divididas durante o período entre 2008 e 2011:

Primeira Fase – decorreu durante o ano letivo de 2008/2009, efetuando-se a avaliação do EN de crianças inscritas no 2º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico das escolas públicas dos Municípios do Montijo, Seixal, Viana do Castelo, Oeiras e Fundão;

Segunda Fase – no ano letivo de 2009/2010, foram realizadas várias ações de sensibilização e intervenção para os alunos das Escolas Públicas dos Municípios participantes e família dos mesmos, professores e auxiliares de educação, assistentes operacionais, auxiliares de cozinha e cozinheiros;

Terceira Fase – decorrida durante o ano letivo de 2010/2011, foram aplicados os mesmos parâmetros avaliados na primeira fase, com o objetivo de avaliar o impacto do Projeto MUN-SI.

Durante o EP, no âmbito do Projeto MUN-SI, realizei as seguintes atividades descritas em seguida.

Outubro e novembro 2011: Revisão do Manual de Nutrição Infantil – Guia Prático para Professores e Alunos do 1º Ciclo.

04 novembro 2010: Reunião com a Mestre Ana Lúcia com o objetivo de esclarecer algumas questões relativas ao projeto MUN-SI e apresentar as sugestões relacionadas com o Manual elaborado para este programa.

Dezembro 2010 – fevereiro 2011: Contato com as escolas do EB que mantiveram o interesse de participar no Projeto MUN-SI, para obter as listagens dos alunos do 4º Ano de escolaridade e fornecer as informações relativas ao projeto às entidades competentes.

12 janeiro 2011: Reunião com a Mestre Ana Lúcia, responsável pelo projeto MUN-SI, com o objetivo de delinear algumas ações a serem efetuadas antes do início do projeto neste ano letivo de 2010/2011.

09 fevereiro 2011: Formação de Examinadores, que decorreu no Edifício Machado Macedo na Universidade Atlântica, com a duração de 3 horas totais, com o objetivo de prover os examinadores das ferramentas essenciais para a execução da avaliação antropométrica e preenchimento dos questionários referentes ao projeto.

Fevereiro e março 2011: Planeamento das deslocações às escolas públicas do EB para efectuar o trabalho de campo no âmbito do projeto MUN-SI.

Março de 2011: Envio do Termo de Consentimento Informado e Questionário da Família (QF) para as escolas participantes no projeto, com o objetivo de serem recolhidos aquando da deslocação às mesmas (**anexos 1 e 2**).

Março e abril 2011: Marcação das datas referentes às idas às escolas para a avaliação das crianças e aplicação do Questionário de Criança (QC) e o Questionário da Escola (QE), diretamente com os responsáveis nas próprias escolas (**anexos 3 e 4**).

Mai a julho 2011: Trabalho de Campo do projeto MUNSI, no qual foram realizadas diversas idas às escolas públicas no ensino básico do concelho de Oeiras para efetuar as medições aos alunos (peso e estatura), com o objetivo de avaliar o seu EN, e a aplicação do QC e o QE aos mesmos (figura 1).



Fig. 1 – Avaliação antropométrica dos alunos da Escola Básica Firmino Rebelo

04 julho 2011: Reunião com a Dr^a Marta Camilo com a finalidade de verificar o cumprimento das datas e dos objetivos do projeto MUN-SI.

08 julho 2011: Realização de um texto que resume o projeto MUN-SI e os seus objetivos essenciais para ser entregue ao DE (**anexo 5**).

3.1.2. Projeto Habitação e Saúde

O projeto “Habitação e Saúde” foi desenvolvido pela CMO conjuntamente com a Organização Mundial de Saúde com o propósito de dotar a CMO e os serviços de Saúde Pública do Município da capacidade de perceber quais são os fatores da habitação que podem contribuir para os problemas de saúde e definir as ameaças que a habitação e a sua envolvente podem causar às populações, de forma a diminuir os problemas detetados, melhorando assim a saúde e a qualidade de vida das pessoas. Deste modo, torna-se mais fácil direcionar as políticas de habitação e de saúde no sentido de diminuir as ameaças e fortalecer alguns pontos.

Janeiro 2011: Revisão do Relatório Final do PHS (**anexo 6**).

10 Janeiro 2011: Colaboração na elaboração de um convite para a apresentação dos resultados obtidos pelo PHS no Município de Oeiras, o qual teve lugar no Auditório Municipal César Batalha no dia 25 de janeiro de 2011 (**anexo 7**).

25 janeiro 2011: Participação ativa no Seminário referente ao PHS, como o objetivo de apresentar os resultados obtidos aquando a aplicação do projeto no Município de Oeiras, que decorreu no Auditório Municipal César Batalha (**anexos 8 e 9**).

15 Março 2011: Reunião dos dados finais do PHS e a última versão do relatório referente ao mesmo.

3.1.3. Projeto de Intervenção para a Prevenção e Rastreio da Diabetes em Populações Vulneráveis

Este projeto é desenvolvido em parceria com a Fundação Ernesto Roma, tendo como objetivo identificar pessoas com risco acrescido de Diabetes. O Município de Oeiras demonstrou interesse em aplicar o projeto em determinados bairros, concluindo no mês de novembro de 2010 a aplicação da primeira parte deste mesmo programa, a qual inclui o rastreio de vários indivíduos, encaminhando os que possuem um risco acrescido de diabetes para os serviços de saúde mais indicados.

O meu envolvimento neste projeto como estagiária da DASSJ da CMO englobou as seguintes atividades:

Outubro e novembro 2010: Acompanhamento das ações de rastreio executadas pela Fundação Ernesto Roma (FER) em bairros do Município de Oeiras.

Janeiro e fevereiro 2011: Contacto entre as duas entidades para planeamento de ações a serem desenvolvidas no futuro, seguindo o plano do projeto desenvolvido pela FER.

22 fevereiro 2011: Reunião com a Dr^a Joana Oliveira, responsável pelo PROSAUDESC, no sentido de apresentar os resultados obtidos durante a intervenção no Concelho de Oeiras e proceder ao planeamento de futuras ações.

17 maio 2011: Acompanhamento do curso “Como gerir a Diabetes”, realizado no Centro de Saúde de Oeiras.

3.1.4. Projeto Comer Bem para Viver Melhor

O Projeto “Comer Bem para Viver Melhor” (CBVM) integra-se nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de Ambiente e Equipamento (DAE) da CMO. Possui o objetivo de transmitir conteúdos relacionados com alimentação saudável, adequados às crianças e jovens do município de Oeiras.

Durante o Estágio Profissionalizante (EP) na DASSJ da CMO ocorreu uma parceria entre esta divisão e o DAE, com vista em melhorar os conteúdos que são fornecidos às crianças e jovens do Município de Oeiras que recebem as palestras / formações relacionadas com a alimentação, durante o ano letivo 2010/2011. No final de cada palestra foi preenchido um questionário de avaliação pelos professores para que fornecessem a sua apreciação da atividade (**anexo 10**). As atividades desenvolvidas foram as subseqüentes:

26 janeiro 2011: Observação da palestra dada pelo Dr. Hugo da DAE na JI/EB1 Jorge Mineiro, pertencente ao Agrupamento de Escolas Noronha Feio, a alunos do 2º ano da Turma A e Turma B (figura 2).



Fig. 2 – Palestra sobre Alimentação Saudável na JI/EB1 Jorge Mineiro

02 fevereiro 2011: Realização de uma palestra inserida no Projeto CBVM com o tema “Alimentação Saudável”, destinada à Turma D do 9º ano da EB 2,3 Conde de Oeiras (**anexos 11 e 12**).

07 fevereiro 2011: Execução de uma palestra com o tema “Alimentação Saudável” na Escola 2,3 Conde de Oeiras, à Turma do 9º ano do Curso Profissional de Turismo (anexos 13 e 14).



Fig. 3 – Escola 2,3 Conde de Oeiras

24 fevereiro 2011: Realização de uma ação de sensibilização na Escola Básica 2,3 Conde de Oeiras, no contexto do projeto “Comer Bem para Viver Melhor” da CMO.

01 março de 2011: Realização de uma palestra que inclui os temas “Alimentação Saudável” e “Leitura Correcta de Rótulos Alimentares”, cujo público irá ser a Turma A do 9º ano da Escola 2,3 Conde de Oeiras (anexos 15 e 16).

03 Março 2011: Cumprimento de uma ação de promoção e educação para a saúde, realizada na Escola 2,3 Conde de Oeiras ao 9º Ano Turma B, com o tema “Prática de uma Alimentação Saudável”. A ação foi realizada nos moldes corretos e teve uma grande participação dos alunos da respectiva turma (**figura 3**).



Fig. 4 – Ação de sensibilização na Escola 2,3 Conde de Oeiras

10 março 2011: Realização de uma ação de sensibilização integrada no projeto CBVM, na Escola 2,3 Conde de Oeiras, apresentada aos alunos do 9º Ano turma A, com o objetivo de desmistificar alguns assuntos relacionados com o tema “Alimentação Saudável”. Esta última apresentação às turmas do 9º Ano desta escola, obteve um grande sucesso e houve muita participação por parte dos alunos (**anexo 17**).

3.1.5. #CHAT – Gabinetes de Atendimento a Jovens

Os gabinetes de atendimento foram inaugurados em 2005 e constituem espaços onde os jovens, como idades compreendidas entre os 12 e os 24 anos, podem encontrar resposta a alguns dos problemas e especificidades inerentes ao processo de crescimento e desenvolvimento individual. Pretendem promover a capacitação dos jovens a exercerem escolhas informadas, compreendendo e aceitando as mudanças.

Existem dois Gabinetes de Atendimento a Jovens, os quais são localizados no Centro da Juventude de Oeiras e na Unidade de Cuidados Personalizados de Carnaxide.

Durante o período de EP pude exercer as ações que menciono abaixo:

Novembro e dezembro 2010: Assistência a consultas de Nutrição dadas pela Dr^a. Cristiane Lopes Marciano na Unidade de Cuidados Personalizados de Carnaxide (**anexo 18**).

Outubro e dezembro 2010: Colaboração na realização de planos alimentares para os pacientes da Dr^a. Cristiane Lopes do #CHAT.

3.1.6. Semana da Saúde VIVA +

A Semana de Saúde VIVA+ é uma iniciativa da DASSJ da CMO, desenvolvida desde o ano 2007. Consiste numa feira que apresenta algumas das empresas do concelho de Oeiras e diversos projetos realizados no mesmo. As atividades exercidas para o decorrer deste projeto são apresentadas seguidamente.

16 Janeiro 2011: Reunião com os organizadores deste projeto para clarificação de objetivos e reunião de ideias.

Fevereiro 2011: Contacto com as entidades que participaram anteriormente na Semana da Saúde VIVA+ e com entidades que pretendemos incluir no evento realizado este ano, com o propósito de analisar o interesse das próprias entidades e organizar as atividades que pretendem realizar no decorrer do mesmo.



Fig. 5 – Semana da Saúde VIVA+

Março 2011: Organização do plano de atividades que se irão realizar no evento da Semana da Saúde VIVA+ 2011.

28 Abril – 1 maio 2011: Participação ativa no evento da Semana da Saúde VIVA+ 2011 de Oeiras. No final do evento foi enviado um inquérito para todas as entidades que integraram o programa este ano (**anexo 19**).



Fig. 6 – Semana da Saúde VIVA+

3.1.7. Orientação Nutricional

Durante o estágio na DASSJ, tive oportunidade de realizar alguns planos alimentares para os trabalhadores da mesma, estando em anexo o que foi realizado para a Dr^a Ana Almeida (**anexo 20**).

3.1.8. Programa Mexa-se Mais

Este projeto é da responsabilidade da Divisão de Desporto, pertencente ao Departamento de Ação Social e Desporto da CMO, e surge da preocupação em aumentar a prática da atividade física da população no dia-a-dia. No âmbito do Programa Mexa-se Mais, emerge o “Desafio 10 000 passos”, o qual permite a capacitação das pessoas em auto-monitorizar a sua atividade física com recurso a um pedómetro para realizar a contagem dos passos dados por dia. Consiste, portanto, num processo simples e acessível para toda a gente, permitindo a classificação da pessoa em ativa ou não ativa.

No âmbito deste projeto, pude realizar as seguintes ações:

05 abril 2011: Apoio à realização da conferência de imprensa que deu a conhecer o Desafio 10 000 passos da DD da CMO. Esta conferência contou com a presença do Prof. Pedro Teixeira, da Faculdade de Motricidade Humana, localizada no concelho de Oeiras, e de Rosa Mota, atleta de alta competição e vencedora da medalha de ouro na maratona dos Jogos Olímpicos de 1988 em SEUL.



Fig. 7 – Conferência de imprensa “Desafio 10 000 passos”

08 maio 2011: Participação na caminhada de 8 km, realizada num percurso acessível a toda a população na Avenida Marginal em Oeiras. A minha participação desenvolveu-se no sentido de dar alguns conselhos sobre alimentação adequada e saudável.



Fig. 8 – Desafio 10 000 passos

3.1.9. Corrida Sempre Mulher

A Corrida Sempre Mulher é uma iniciativa da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama que decorre em parceria com o concelho de Oeiras. No decorrer do meu EP, tive a oportunidade de executar a seguinte atividade:

12 Abril 2011: Redação de um texto acerca da Corrida Sempre Mulher e dos seus patrocinadores realizada no passado dia 10 de abril de 2011.

3.1.10. Palestras educativas

Durante o EP, além do Projeto CBVM, tive a oportunidade de realizar uma palestra educativa sobre “Alimentação Saudável e Economia” com a estagiária Sara Correia. A palestra decorreu no concelho de Oeiras.

06 abril 2011: Realização de uma palestra subordinada ao tema “Alimentação e Economia” na Escola Secundária Quinta do Marquês no Concelho de Oeiras (**anexo 21**).



Fig. 9 – Palestra educativa “Alimentação e Economia”



Fig. 10 – Assistência da palestra educativa “Alimentação e Economia”

3.1.11. Plano de Ementas

No que respeita aos planos alimentares elaborados para os alunos que frequentam as escolas públicas do ensino básico no concelho de Oeiras, estes são feitos por uma doutora formada na área da Engenharia Alimentar. As refeições no espaço escolar podem ser elaborados no próprio local, sendo que a escola recebe as matérias-primas para tal, ou podem ser elaboradas na empresa que fornece as refeições já prontas ao local onde elas vão ser consumidas pelos alunos (**anexos 22 e 23**).

3.1.12. Portal da Educação – Saúde Infantil

O Portal da Educação consiste numa ferramenta existente na Internet que integra diversos conteúdos acerca das escolas existentes no concelho. Com este portal da educação, pretende-se que estejam disponíveis no próximo mês de novembro de 2011, alguns conteúdos relacionados com a saúde infantil, nomeadamente a temática da Alimentação Saudável.

09 junho 2011: Reunião com a Dr^a Maria Inês Morais do DE da CMO, onde se efetuou um *brainstorming* de ideias para a nova área temática do Portal da Educação, relacionada com a alimentação e nutrição das crianças.

28 junho 2011: Reunião com a Dr^a Maria Inês Morais do DE da CMO com o intuito de delinear quais os conteúdos que deverão ser incluídos no Portal da Educação, respectivamente na área de Saúde Infantil.

01 agosto 2011: Redação de um simples texto subordinado ao tema “Roda dos Alimentos” para o Portal da Educação da CMO e um conjunto de temas a apresentar na área relacionada com saúde infantil (**anexo 24**).

3.1.13. Revista 30 Dias

A Revista 30 Dias é elaborada por vários departamentos da CMO, os quais reúnem vários materiais e entrevistas para serem publicados na revista. Esta revista é mensal e tem conteúdos das mais diversas áreas – Saúde, Ambiente, Trabalho, Eventos, entre muitas outras.

15 setembro 2011: Redacção de um texto intitulado “Alimentação e Envelhecimento Saudável”, o qual é o tema do mês de Outubro na Revista 30 Dias da Câmara Municipal de Oeiras (**anexo 25**).

3.1.14. Marginal sem Carros

O evento Marginal sem Carros decorre todos os anos próximo do Dia Mundial sem Carros, no qual participam várias entidades relacionadas com o bem-estar e estilo de vida saudável. Pude participar em:

18 setembro 2011: Participação no evento da CMO denominado “Marginal sem Carros”, que na semana da mobilidade vem dar a possibilidade a todos os participantes de passearem pela Marginal (Oeiras) e realizarem exercício físico. No evento, a minha função foi de avaliar o EN dos participantes e dar alguns conselhos alimentares e nutricionais.

3.1.15. Marcador Escolar

O marcador escolar foi elaborado para transmitir algumas informações básicas acerca de alimentação saudável na idade infantil. O marcador foi entregue aos alunos do ensino básico e seus encarregados de educação (**anexos 26 e 27**).

21 fevereiro 2011: Planeamento dos conteúdos que iremos incluir no marcador escolar para entregar aos alunos e aos seus encarregados de educação.

Março 2011: Reunião dos conteúdos e elaboração do texto a colocar no marcador escolar. Este texto diz respeito a conteúdos básicos acerca de uma alimentação saudável à hora da merenda escolar, incluindo dois exemplos de lanches que os pais / encarregados de educação podem preparar para os alunos levarem para a escola.

3.1.16. Projeto Farmácias da CMO

No concelho de Oeiras foi implementado o *Programa Apoio 65*, o qual prossegue a política de bem-estar social e de garantia dos direitos de cidadania, inclui medidas que se destinam a apoiar a camada idosa mais vulnerável na aquisição de medicamentos. Esta medida pretende possibilitar:

- A criação de um mecanismo de comparticipação, até 50%, da percentagem de despesas não comparticipadas de medicamentos pelo SNS ou outro Subsistema de Saúde;
- Destinar esta medida a munícipes a partir dos 65 anos de idade e/ou pensionistas com grau de invalidez superior a 70%, desde que auferam rendimentos até 500€ mensais, pessoa singular, ou 650€, casal/agregado familiar, verificáveis através da apresentação do IRS;
- Considerar, apenas, os medicamentos acompanhados de receita médica;
- Operacionalizar a medida em articulação com a Associação Nacional de Farmácias e com as Comissões Sociais de Freguesia do Concelho.
- Esta medida deverá estar associada ao Cartão 65+ já implementado pela CMO, que passará a conter um identificador específico para os beneficiários que estiverem dentro dos critérios de apoio definidos;
- Nas situações relativas a pensionistas de invalidez com menos de 65 anos, deverá ser definida uma forma específica de identificação.

Considerando tratar-se de uma necessidade a que urge dar resposta, sobretudo nas condições do momento atual, serão considerados como directos beneficiários, até completar o processo de implementação da medida, os munícipes que já usufruem do Regime Especial de Comparticipação de Medicamentos do SNS, desde que tenham 65 anos ou mais de idade e/ou sejam pensionistas com grau de invalidez superior a 70%. Para tal, apresentarão o cartão com o devido identificativo do SNS e o Cartão 65+ da CMO.

No decorrer deste projeto as atividades que realizei foram as seguintes:

Fevereiro e março 2011: Organização das receitas médicas referentes ao Programa Apoio 65.

3.2. Fundação Ernesto Roma

Durante o estágio desenvolvido na FER, que decorreu com a coordenação da Dr^a Joana Oliveira, tive a oportunidade de atuar nas áreas de Nutrição, Saúde Comunitária e Educação para a Saúde. As atividades realizadas durante este estágio são descritas abaixo.

3.2.1. Projeto de Intervenção para a Prevenção e Rastreio da Diabetes em Populações Vulneráveis

Agosto 2010 a março 2011: Aplicação da “Ficha de Avaliação de Risco Acrescido de Diabetes Tipo 2”, um instrumento previsto no Programa Nacional para a Prevenção e Controlo da Diabetes criado com o intuito de identificar indivíduos com risco acrescido de Diabetes. É efetuada a introdução, em tempo real, dos parâmetros de avaliação que constam da Ficha, que se encontra informatizada, permitindo o cálculo automático dos índices de risco. O apuramento dos resultados obtidos através da aplicação desta ficha permite a identificação dos indivíduos com risco elevado de Diabetes e daqueles que necessitam de ser encaminhados para serviços de saúde especializados. Os rastreios são realizados nos Concelhos de Oeiras, Sintra e Loures em bairros caracterizados por grupos populacionais com um reduzido nível socioeconómico (figura 8).



Fig. 11 – Rastreio do Projeto PROSAUDESC

13 dezembro 2010: Execução de uma palestra aos moradores do Bairro do Pendão, integrada nas atividades de rastreio da FER. Teve a duração de cerca de uma hora no seu total e pretendeu dar a conhecer o que é a patologia da Diabetes Mellitus em traços gerais e alguns conselhos de nutrição nestes casos (**anexo 28**).

23 fevereiro 2011: Realização de uma Ação de Rastreio e Promoção da Saúde no Alto do Forte, localizado no concelho de Sintra, no qual foram feitas 25 análises à glicemia, tensão arterial e EN. Destas 25 pessoas, somente 20 preencheram o questionário referente ao estudo do risco de desenvolvimento de DMT2 e foram referenciadas 3 pessoas para a APDP, com o intuito de realizar um diagnóstico mais correto.

22 março 2011: Realização de uma ação de rastreio da Fundação Ernesto Roma no Bairro da Nova Imagem, localizado em Algueirão-Mem-Martins, tendo sido feitas 24 análises à glicemia, tensão arterial e EN. Foram preenchidos 16 questionários de avaliação do risco do desenvolvimento de DMT2 e referenciadas 2 pessoas para a APDP.

29 março 2011: Aplicação do questionário de avaliação do risco do desenvolvimento de DMT2 numa atividade de rastreio realizada na freguesia de Sacotes no concelho de Sintra. Nesta ação foram feitas 32 análises à glicemia, tensão arterial e EN. Foram preenchidos 24 questionários de avaliação do risco do desenvolvimento de DMT2 e foram referenciadas 4 pessoas para a APDP.

22 abril 2011: Revisão dos conteúdos a apresentar na palestra sobre a diabetes, realizada na Junta de Freguesia da Apelação, no concelho de Loures.

25 abril 2011: Realização de uma palestra intitulada “Prevenir a Diabetes Mellitus”, resumindo alguns conteúdos básicos sobre a patologia, a alimentação e alguns cuidados a ter no sentido de prevenir o desenvolvimento de alguns problemas de saúde associados à diabetes. Esta palestra foi incluída num evento subordinado ao tema da saúde realizado pela Junta de Freguesia da Apelação no concelho de Loures (**anexo 29**).

3.3. Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

No decorrer do estágio na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço, em colaboração com a estagiária Andreia Castro, pude adquirir mais conhecimentos no âmbito de Investigação em Ciências Básicas e Aplicadas, Nutrição Clínica e Educação e Promoção para a Saúde. As atividades desenvolvidas são relatadas seguidamente.

3.3.1. Projeto Haja Saúde

17 dezembro 2010: Reunião com a Professora Cristina Dias, Coordenadora do Projeto Haja Saúde na EBSARC. No decorrer da reunião foram estabelecidas datas e critérios para a concretização do projeto Haja Saúde neste estabelecimento de ensino, abrangendo alguns alunos interessados a participar no mesmo.

Dezembro 2010 e janeiro 2011: Preparação de algumas ferramentas a utilizar nas Consultas de Acompanhamento Nutricional, com o objetivo de facilitar a aplicação do Projeto “Haja Saúde” (PHS). As ferramentas criadas foram:

- *Cartão de Consultas*, o qual é entregue aos alunos participantes do PHS, e que contém as informações relativas à avaliação antropométrica realizada no decurso das consultas (**anexo 30**);
- *Questionário de Hábitos Alimentares e Estilos de Vida (QHAEV)*, com o objetivo de recolher as informações necessárias para realizar o estudo proposto no início do PHS (**anexo 31**);
- *Folha de Registo do Peso* que os próprios alunos/participantes levam para preencher em casa com o seu registo das medidas antropométricas – peso e estatura (**anexo 32**).

Dezembro 2010 a maio 2011: Realização de Consultas de Acompanhamento Nutricional, as quais incluem a aplicação do QHAEV, registo de medidas antropométricas e aconselhamento nutricional breve com a elaboração de um plano nutricional para cada um dos alunos participantes no PHS. Após as consultas, fiz os cálculos relativos à ingestão alimentar do dia anterior em energia, sendo esta outra

ferramenta de avaliação nutricional, e realizei um plano alimentar para cada um dos alunos, com auxílio do software clínico *MedPoint* (**anexos 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40**).

Janeiro 2011: Criação de um logótipo para o PHS, dando uma nova imagem ao programa escolar que foi desenvolvido no ano letivo de 2010/2011 (figura 3).



Fig. 12 – Logótipo do Projeto “Haja Saúde”

10 janeiro 2011: Construção de um poster intitulado “A Roda dos Alimentos”, para ser colocado no espaço escolar com o objetivo de transmitir informação correta e precisa sobre a constituição da roda dos alimentos, a qual constitui uma ferramenta indispensável à escolha de uma dieta alimentar completa e adequada, aos alunos da EBSARC (**anexo 41**).

16 janeiro 2011: Elaboração de um poster com o título “Ano Novo... Novos Hábitos” que inclui alguns conselhos alimentares interessantes para os jovens na passagem do ano, sendo esta época uma fase de mudança e tentativa de alteração de hábitos. Este poster foi afixado na EBSARC no início do segundo período de aulas (**anexo 42**).



Fig. 13 – Posters “Ano Novo... Novos Hábitos” e “A Nova Roda dos Alimentos”

16 janeiro 2011: Realização de uma brochura para entregar aos alunos após as consultas de aconselhamento nutricional, tendo como objetivo a consolidação de alguns conceitos essenciais acerca da Alimentação Saudável (**anexo 43**).

Fevereiro 2011: Criação de uma base de dados para a organização da informação contida nos questionários preenchidos durante as consultas de Acompanhamento Nutricional. No final do EP na EBSARC foi realizada uma análise dos dados recolhidos durante o decorrer do PHS, recorrendo a esta mesma base de dados.

16 fevereiro 2011: Reunião de elementos relativos à composição do bar da EBSARC e conversa com as pessoas responsáveis pelas encomendas de alimentos para o mesmo.



Fig. 14 – Bar da Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

Fevereiro 2011: Elaboração de um relatório acerca da composição em alimentos do bar da EBSARC, evidenciando as suas características positivas e negativas e sugerindo alguns alimentos a serem acrescentados à lista de compras, os quais possuem uma composição nutricional mais interessante e adequada à faixa etária dos alunos que estudam neste estabelecimento de ensino (**anexo 44**). Com as informações descritas no relatório elaborado, foi feito um poster relativo ao tema para alertar os alunos para a composição nutricional dos alimentos vendidos no bar da EBSARC (**anexo 45**).

06 abril 2011: Realização de uma palestra com o tema “Alimentação Saudável e Adolescência” para duas turmas da EBSARC, com o propósito de explicar alguns conceitos relacionados com os hábitos alimentares dos jovens as problemáticas envolvidas, apresentando algumas estratégias para conseguir efetuar uma alimentação mais adequada e saudável, a qual permite um bom desenvolvimento do organismo (**anexo 46**).

08 abril 2011: Foi realizada uma outra palestra para a comunidade escolar da EBSARC que teve como tema “Doenças do Comportamento Alimentar”, muito frequente acontecerem na transição da idade infantil para adolescente. Foi uma palestra em que os alunos participaram bastante, colocando diversas dúvidas sobre o tema (**anexo 47**).

28 junho 2011: Para ser apresentado na reunião final dos coordenadores de atividades da EBSARC, foi elaborado um relatório resumido que incluiu a descrição dos objetivos propostos e alcançados e as atividades desenvolvidas no ano letivo 2010/2011 (**anexo 48**).

3.4. Associação de Jovens Diabéticos de Portugal

No estágio desenvolvido na AJDP pude contactar e ampliar as capacidades na área da Nutrição Comunitária e Saúde Pública, exercendo as atividades enunciadas abaixo.

08 fevereiro 2011: Presença no Fórum do Ano Europeu do Voluntariado 2011, com o objetivo de divulgar a atividade da AJDP como associação de voluntários.

3.4.1. Projeto AJDP nas Escolas

Este projeto foi desenvolvido com o propósito de desmistificar a Diabetes como doença que incapacita as crianças e jovens no seu normal desenvolvimento físico, emocional e social. Para isso, os voluntários da AJDP disponibilizam-se para desenvolver e/ou apresentar conteúdos para apresentar aos alunos das diversas escolas que contactam com esta instituição.

14 janeiro 2011: Palestra apresentada em colaboração com a Dr^a Carla Silva aos alunos da Escola Secundária Ferreira Dias (ESFD) em Agualva (figuras 14 e 15). A apresentação de conteúdos foi dividida em dois momentos diferentes, um primeiro momento dinâmico com os alunos, denominado “Mitos e Verdades” (figura 16), no qual tive oportunidade de responder a várias questões que eles possuíam acerca da Diabetes e a alimentação nesta doença crónica, e um segundo momento efetuei uma breve apresentação de conceitos sobre os mesmos temas abordados na primeira dinâmica. Anteriormente à apresentação da palestra, foi realizado um planeamento da mesma e o desenvolvimento de dinâmicas adequadas à população-alvo (**anexos 50, 51, 52, 53, 54, 55 e 56**).



Fig. 15 – Palestra do projeto AJDP nas Escolas na ESFD



Fig. 16 – Palestra do projeto AJDP nas Escolas na ESFD (2)



Fig. 17 – Dinâmica “Mitos e Verdades”

14 março 2011: Ação de rastreio da glicemia na Escola de Ensino Profissional Gustave Eiffel, localizada na Amadora, onde foi efetuada a análise à glicemia em jejum ou pós-prandial dos alunos, explicando alguns conceitos sobre a patologia da Diabetes. Este rastreio foi acompanhado por uma dinâmica intitulada “Açúcar *versus* Gordura”, na qual os alunos colocaram os alimentos, que estavam indicados nos cartões, num *placard* e os diferenciaram em alimentos com maior ou menor teor de açúcar e/ou gordura, conforme o caso (**anexos 57 e 58**).

21 março 2011: Ação de rastreio da glicemia na ESFD, localizada em Aqualva, onde foi efetuada a análise à glicemia em jejum ou pós-prandial dos alunos que levaram o termo de consentimento informado devidamente informado e dos auxiliares de educação da escola, explicando alguns conceitos sobre a patologia da Diabetes, utilizando a dinâmica “Mitos e Verdades”, anteriormente explicada.



Fig. 18 – Ação de sensibilização na ESFD



Fig. 19 – Rastreio de glicemia na ESFD

24 março 2011: Palestra sobre a temática da Diabetes integrada num projeto curricular da disciplina de Área de Projeto realizado pela Renata Rodrigues, aluna do 12º ano da Escola Secundária de Braga. A apresentação envolveu a problemática da Diabetes e alguns temas associados, como a sexualidade e o consumo de álcool (**anexos 59 e 60**).

09 junho 2011: Participação na Semana da Saúde na Escola Visconde de Juromenha, localizada em Algueirão Mem-Martins. Foram realizadas análises à glicemia capilar aos professores e funcionários da escola e feita a avaliação antropométrica dos alunos e do

corpo docente. Após a sessão relacionada com atividades na área de saúde, elaborei um pequeno relatório que resumiu a atividade e os resultados obtidos (**anexos 61 e 62**).

3.4.2. SintraViva 2011

O SintraViva consiste num evento realizado pela Câmara Municipal de Sintra que engloba diversas atividades que são desenvolvidas neste mesmo concelho. O espaço do evento é dividido por diversas áreas diferentes, entre elas a área da saúde. A participação da AJDP no evento SintraViva realizou-se no Espaço Saúde, onde estavam outras entidades ligadas à saúde e bem-estar. No âmbito do SintraViva realizei uma palestra sobre “Alimentação na criança diabética”, na qual integrei a dinâmica “Mitos e Verdades” para que as crianças pudessem compreender como podem realizar escolhas alimentares mais corretas no seu quotidiano (**anexo 63**).



Fig. 20 – Logótipo do evento SintraViva 2011

3.4.3. Campanha da Roche Diabetes Care® “A Diabetes não me limita”

A campanha “A Diabetes não me limita” promove iniciativas para crianças diabéticas e seus respectivos pais e irmãos com o objetivo de ajudar a melhorar a vida das pessoas com diabetes e de todos os que se encontram próximos da doença (**anexo 64**).

29 junho 2011: Reunião com a Dr^a Márcia Borges, *Marketeer* da Farmacêutica Roche, com o objetivo de conhecermos toda a equipa que participará nas iniciativas e quais as atividades a realizar até ao final do mês de outubro de 2011.

02 julho 2011: Workshop para os familiares de crianças diabéticas na Praia de Carcavelos que abordou questões relacionadas com a necessidade do controlo da glicemia e hábitos alimentares e, também, uma aula de surf dada pelo professor Marcos Anastácio, ex-campeão nacional desta modalidade.

3.5. Faculdade de Motricidade Humana

A Faculdade de Motricidade Humana, localizada no concelho de Oeiras, possui uma missão centrada na integração nas práticas corporais na Escola, assumindo um pendor elevado de índole pedagógica. Tem como objetivo fundamental o desenvolvimento humano, através da motricidade, pelo estudo do corpo e das suas manifestações na interação dos processos biológicos com os valores socioculturais.

3.5.1. Registo Nacional do Controlo do Peso

O Registo Nacional de Controlo do Peso (RNCP) é um estudo de âmbito nacional que tem como finalidade identificar indivíduos adultos com sucesso na redução e manutenção do peso a longo prazo, caracterizar os métodos associados à perda de peso bem sucedida, e simultaneamente descrever as estratégias de manutenção do peso adotadas. O projeto é parcialmente financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia. Este projeto decorre no Laboratório de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa e tem o apoio da Direção Geral da Saúde – Plataforma contra a Obesidade.

Neste estudo podem participar todos os indivíduos que cumpram os seguintes critérios:

- Idade entre os 18 e os 65 anos de idade;
- Que tenham perdido pelo menos 5 kg do seu peso corporal nos últimos 15 anos (durante a idade adulta), de forma intencional, e que tenham mantido o peso perdido, pelo menos, por 1 ano.

A participação no estudo implica dois momentos de avaliação: inicial e após um ano. A Faculdade de Motricidade Humana assume a responsabilidade pelas despesas de deslocação à área de Lisboa e com refeições necessárias, para além da entrega de relatórios individuais aos participantes de todas as avaliações.

No âmbito do meu estágio curricular nesta instituição, realizei as seguintes ações:

Março a junho 2011: Contato com os participantes do programa RNCP com o intento de marcar novas consultas com os mesmos.

3.5.2. Peso Comunitário

O programa Peso Comunitário é desenvolvido pela Faculdade de Motricidade Humana e tem como objetivo promover a prática de atividade física regular, a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a redução de peso corporal ou prevenção da obesidade. O programa é destinado a pessoas adultas entre os 18 e os 65 anos, consistindo num conjunto de 15 sessões educativas de 90 minutos, em horário pós-laboral e de frequência semanal.

10 março – 12 maio 2011: Assistência às palestras no âmbito do programa Peso Comunitário, dadas por diversos profissionais, entre os quais o Dr. Pedro Teixeira, coordenador e responsável pelo programa. Entre os temas abordados é de destacar: “Rótulos alimentares e as escolhas no dia a dia”, “Pressão social e imagem corporal: a que peso?” e “Alimentação saudável para um peso saudável” (**anexo 65**).

3.6. Nutricia Advanced Medical Nutrition

A Nutricia Advanced Medical Nutrition é uma empresa pertencente à Danone Portugal que comercializa alimentos dietéticos destinados a fins medicinais específicos. A Nutricia investe em soluções nutricionais específicas que ajudam na recuperação de indivíduos em baixa ingestão proteica e/ou calórica, durante as suas refeições habituais.

No decorrer do meu estágio na empresa Nutricia Advanced Medical Nutrition tive a oportunidade de realizar diversas laborações:

3.6.1. Formação de Produtos

Os produtos da Nutricia destinam-se a indivíduos com necessidades nutricionais específicas, estando divididos por categorias:

- Carências nutricionais e geriatria;
- Necessidades nutricionais específicas;
- Alergia e desenvolvimento infantil;

- Necessidades metabólicas e outras.

08 agosto 2011: Formação sobre os produtos comercializados pela Nutricia, dada pela Dietista Raquel Conceição, na qual tive oportunidade de ficar a conhecer os produtos e todas as suas funções.

3.6.2. Análise da concorrência

A análise da concorrência foi realizada com base nos critérios delineados pela empresa Nutricia.

10 Agosto – 26 Agosto 2011: Comparação de produtos da Nutricia com os seus concorrentes de mercado, Nestlé, S.A. e Fresenius, S. A.. A comparação de produtos foi dividida nas seguintes categorias:

- Suplementos nutricionais orais;
- Suplementos nutricionais por sonda entérica;
- Suplementos nutricionais para a idade infantil;
- Suplementos nutricionais metabólicos.

3.6.3. Ficha de Produtos

A ficha de produtos consiste no conjunto de produtos comercializados pela empresa Nutricia em Portugal, com os diversos detalhes e informações, tais como a quantidade indicada de produto e o valor nutricional do mesmo.

17 agosto – 31 agosto 2011: Compilar todas as fichas de produtos Nutricia num documento em Word para, numa fase posterior, ser editado e constituir o *Vademecum* da empresa, o qual engloba todas as informações sobre os produtos.

3.6.4. Acompanhamento do projeto “Cancro e Nutrição”

A principal função realizada durante o meu estágio curricular na empresa Nutricia foi o acompanhamento do projeto denominado “Cancro e Nutrição”. Este projeto foi desenvolvido pela própria empresa, que pretendeu construir um site na Internet que facultasse algumas informações sobre o papel da Nutrição no ramo da oncologia. O site

www.cancroenutricao.com foi lançado no dia 16 de outubro de 2011, dia em que se comemora o Dia Mundial da Alimentação, e superou todos os objetivos propostos inicialmente. Neste âmbito, o meu contributo foi o seguinte:

Agosto a outubro 2011: Pesquisa na Internet e em revistas científicas conceituadas de artigos e notícias com o propósito de construir alguns textos para o site. Os textos foram executados por mim, tendo como base a minha pesquisa, sendo que a aprovação dos mesmos foi realizada pela Prof^a Doutora Paula Ravasco, investigadora principal em nutrição e oncologia na Unidade de Nutrição e Metabolismo do Instituto de Medicina Molecular (**anexos 66, 67, 68, 69, 70, 71 e 72**).

Setembro a outubro 2011: Estruturação de algumas receitas de pratos alimentares adequados para pacientes com cancro e, provavelmente, com défice calórico e proteico (**anexos 73, 74, 75, 76, 77, 78 e 79**).

3.6.5. Bases de dados

A base de dados composta por contatos da empresa Nutricia foi realizada por mim, pela reunião de dados dos diversos eventos que são efetivados durante o ano, tais como o *Nutris Road Show*, dos questionários realizados nas visitas dos delegados médicos às Farmácias e de outros contatos feitos pela empresa.

3.7. Outras Atividades Desenvolvidas

Durante o EP, além das atividades descritas acima, tive a possibilidade de colaborar no Projeto “Palestras nas Escolas” desenvolvido pela Universidade Atlântica, com a colaboração de outras estagiárias da Licenciatura em Ciências da Nutrição.

3.7.1. Projeto “Palestras nas Escolas”

O projeto “Palestras nas Escolas” desenvolvido pela Universidade Atlântica conta com a participação de alunos do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição e tem como objetivo essencial promover a transmissão de conhecimentos sobre alimentação adequada e estilos de vida saudáveis.

07 fevereiro 2011: Desenvolvimento de uma apresentação dinâmica a alunos do 4º ano da Escola Formigal de Moraes, localizada em Varge Mondar, com o objetivo de transmitir conceitos simples para que as crianças possam entender os benefícios de uma alimentação correta e adequada (**anexo 80**).

02 maio 2011: Exposição de uma palestra a alunos na Escola Secundária de São João do Estoril sobre o tema “Alimentação saudável na adolescência”, com outras alunas da Universidade Atlântica (**anexo 81**).



Fig. 21 – Palestra na Escola Secundária de São João do Estoril

Outra atividade que pude realizar foi igualmente no âmbito de educação e promoção para a saúde, seguindo a mesma linha de pensamento e planeamento das palestras anteriores.

20 maio 2011: Apresentação de uma palestra subordinada ao tema “Alimentação Saudável” aos alunos do 12º ano da turma de desporto da Escola Secundária da Amadora. Durante a apresentação foram apresentados vários temas relacionados com hábitos alimentares adequados, focando-se a importância da prática de atividade física.

3.7.2. Consultório on-line Madalena Muñoz

O meu estágio foi supervisionado pela Nutricionista Madalena Muñoz e consistiu no desenvolvimento de respostas a questões que são enviadas para a Dr^a. Madalena Muñoz através do seu *blog* na Internet que contém diversos conteúdos sobre alimentação adequada e saudável, apresentando diversas experiências e conselhos.



Fig. 22 – Homepage do site Dr^a Madalena Muñoz

27 maio 2011: Publicação no *blog* da Dr^a Madalena Muñoz (<http://consultoriodenutricao.blogs.sapo.pt>) de um texto redigido por mim e revisto pela nutricionista, com o tema “Dicas de emagrecimento para adolescente”, como resposta a uma jovem que pretende aprender a comer melhor com o objetivo de perder algum peso corporal (**anexo 82**).

18 julho 2011: Construção de um texto que relaciona os alimentos com o sono, para posterior revisão pela Dr^a. Madalena Muñoz (**anexo 83**).

20 setembro 2011: Redacção de um texto subordinado ao tema “Alimentação na 3^a Idade”, como resposta a um e-mail enviado para o *blog* pertencente à Dr^a Madalena Muñoz (**anexo 84**).

3.7.3. Conferência Internacional de Obesidade Infantil

A Conferência Internacional de Obesidade Infantil (CIOI), realizada entre os dias 6 e 9 de julho em Oeiras, no Lagoas Park, contou com intervenções de especialistas nas áreas da Saúde e Educação para esta temática e representantes de várias entidades, nomeadamente do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e da Direção-Geral da Saúde (DGS).

04 julho 2011: Reunião com a Mestre Ana Lúcia Silva, com o propósito de organizar os passeios turísticos nas cidades de Cascais e Sintra que se realizaram nos dias 7 e 8 de julho de 2011, respectivamente (**anexo 85**).

04 julho 2011: Reunião geral no Centro de Congressos do Lagoas Park, local onde decorreu a CIOI, para organizar os últimos preparativos para a conferência.

05 julho 2011: Contacto com a Divisão do Turismo da Câmara Municipal de Sintra com o intuito de requisitar 200 mapas de Sintra, essencialmente do espaço da Vila, para entregar aos convidados da CIOI (**anexo 86**).

06 a 09 julho 2011: Durante a organização e a realização da CIOI, participei no Programa Cultural desta mesma conferência, cooperando com a Mestre Ana Lúcia, responsável por esta área (**anexo 87**).

3.8. Cursos de Formação

Durante o período de estágio profissionalizante tive a oportunidade de realizar alguns cursos de formação para aprender mais conteúdos e consolidar os meus conhecimentos em áreas específicas:

3.8.1. Curso “Como gerir a Prevenção da Diabetes”

6, 7 e 8 outubro 2010: Integrado no Programa Nacional de Prevenção e Controlo da Diabetes da Direção Geral da Saúde, realizei um curso destinado a Profissionais de Saúde dos Cuidados de Saúde Primários que teve como objetivo formar “Gestores da Prevenção da Diabetes”. Os seus objetivos específicos foram identificar evidências para a necessidade de intervenção na prevenção da Diabetes Tipo 2; planear e desenvolver um projeto de intervenção; e adquirir conhecimentos na área da Nutrição e do Exercício Físico (**anexo 88**).

3.8.2. Curso de Formação Profissional II Simpósio da Nutrição

22 Outubro 2010: Participação no Curso de Formação Profissional realizado pelo Hospital da Luz com o tema “II Simpósio da Nutrição”. O curso teve a duração de seis horas e inclui as seguintes áreas: Intervenção Nutricional; Nutrição na Disfagia; Nutrição Artificial em cuidados intensivos; e Glutamina na prática clínica (**anexo 89**).

3.8.3. Curso de Atualização em Nutrição e Diabetes

O curso de atualização em “Nutrição e Diabetes” foi direcionado pela Associação Portuguesa de Nutricionistas e teve lugar na Junta de Freguesia São Domingos de Benfica no dia 16 de abril de 2011. Os temas de maior interesse para mim foram os relacionados com a terapêutica intensiva com insulina e a contagem de porções de hidratos de carbono, tal como a sua aplicabilidade.

3.9. Eventos Científicos

Durante o período de EP tive a oportunidade de participar em alguns eventos de âmbito científico:

13 novembro 2011: Participação no 4º Fórum Nacional da Diabetes presidido pelo Dr. Simões Pereira, realizado no Parque de Exposições de Aveiro, com a duração de 9 horas (**anexo 90**).

15 novembro 2011: Comparência no Seminário “Aprender a Viver com a Diabetes” realizado no Hospital da Luz, localizado em Lisboa, com a duração total de 9 horas (**anexo 91**).

24 a 27 novembro 2010: Assistência ao VII Congresso Nacional da APFH com o lema “Superar os Limites”, presidido pela Dr^a Aida Baptista. Este congresso teve a duração de 27 horas totais.

9 e 10 dezembro 2010: Presença nas XVIII Jornadas Internacionais do Instituto Português de Reumatologia realizadas no Centro de Congressos de Lisboa, tendo a duração de 18 horas.

11 dezembro 2010: Presença na “Reunião Simples para mim com a Enfermagem” realizado pela *Merck Sharp & Dohme*[®] no Hotel Vila Galé na Ericeira, com a duração total de 5 horas (**anexo 92**).

02 fevereiro 2011: Participação no Seminário com o tema “Aleitamento Materno: Desenvolvimento Infantil, Projetos em Curso” como parte integrante da Unidade

Curricular Enfermagem de Saúde Comunitária do 7º Curso de Licenciatura em Enfermagem, que decorreu no Edifício Machado Macedo da Universidade Atlântica, com a duração de 2 horas (**anexo 93**).

17 e 18 fevereiro 2011: Comparência nas XV Jornadas Nacionais Patient Care no Centro de Congressos de Lisboa, onde foram discutidas várias temáticas, tais como a integração e escolha da dieta alimentar para o paciente internado. Este congresso teve a duração de 18 horas no seu todo.

04 maio 2011: Presença na Conferência subordinada ao tema “Anorexia Nervosa”, a qual decorreu no Centro de Saúde de Sete Rios, durante 3 horas.

12 e 13 maio 2011: Comparência no X Congresso de Nutrição e Alimentação & II Congresso Ibero-Americano de Nutrição, no Centro de Congressos de Lisboa (**anexo 94**).

14 junho 2011: Comparecimento no I Fórum de Humanização em Saúde, realizado na Fundação Calouste Gulbenkian com o apoio do Ministério da Saúde. Foram abordados diversos temas, como a humanização dos cuidados de saúde na sociedade atual e a qualidade do Sistema Nacional de Saúde.

21 e 22 setembro 2011: Assistência às Jornadas Reumatologia, realizadas em Lisboa, tendo a duração de 16 horas totais.

14 outubro 2011: Presença no workshop “5 Dimensões para um estilo de vida saudável”, promovido pela Associação Portuguesa de Dietistas. Neste evento, um dos temas com maior destaque foi apresentado pela Dr.^a Jara Valtueña com o tema “A pirâmide e o 5D de um estilo de vida saudável” (**anexo 95**).

4. Conclusão

No decorrer do Estágio Profissionalizante, respeitante ao primeiro e segundo semestres do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição na Universidade Atlântica, tive oportunidade de abordar e experienciar diversas áreas da Nutrição, essencialmente a área de Nutrição Comunitária e Saúde Pública.

O desenvolvimento do meu estágio nas várias instituições permitiu-me alcançar os objetivos delineados para esta etapa da Licenciatura. Tive a oportunidade de contactar diretamente com o público, desde crianças e idosos, permitindo desenvolver as minhas capacidades de exposição oral e argumentação científica, baseada nos conceitos que apreendi durante estes 4 anos de Licenciatura em Ciências da Nutrição e em pesquisas por mim realizadas.

5. Bibliografia

Agrupamento de Escolas Amélia Rey Colaço (2011). *Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço*. Disponível *on-line* em: <http://www.aearc.pt/>. Último acesso em: 11-02-2011.

Associação de Jovens Diabéticos de Portugal (2007). *A Associação*. Disponível *on-line* em: <http://www.ajdp.org/?st=1&id=2>. Último acesso em: 11-02-2011.

Fundação Ernesto Roma (2008). *100 Mecenias – Unidos pela Diabetes*. Disponível *on-line* em: <http://www.100mecenias.com/fer.php>. Último acesso em: 08-02-2011.

International Obesity Taskforce (2010). *The Global Epidemic*. Disponível *on-line* em: <http://www.iaso.org/iotf/obesity/obesitytheglobalEPdemic/>. Último acesso em: 12-02-2011.

Plataforma Contra a Obesidade (2008). *Projeto MUN-SI*. Disponível *on-line* em: <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttexto id=166&menuid=169&exmenuid=-1>. Último acesso em: 11-02-2011.

World Health Organization (2011). *Obesity and Overweight*. Disponível *on-line* em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Último acesso em: 12-02-2011.