



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

2008/2009

Mariana de Almeida Santos Costa

Aluna nº 200591102

Orientador: Mestre João Breda

Barcarena

Novembro de 2009



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

2008/2009

Mariana de Almeida Santos Costa

Aluno nº 200591102

Orientador: Mestre João Breda

Barcarena

Novembro de 2009

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Índice

Índice de Figuras.....	4
Lista de Abreviaturas	5
Introdução.....	6
1. Objectivos	7
1.1 Objectivos Gerais	7
1.2 Objectivos Específicos	7
2. Descrição do Estágio	7
2.1 Local e Duração	7
2.2 Direcção Geral da Saúde	8
2.2.1 Plataforma Contra a Obesidade	8
2.3 Orientação	9
3. Actividades Desenvolvidas.....	9
3.1 Plataforma Contra a Obesidade.....	9
3.1.1 Palestras de promoção de estilo de vida saudável.....	9
3.1.1.1 Palestras em Escolas	9
3.1.1.2 Palestras em Sessões Públicas.....	10
3.1.2 Publicações.....	11
3.1.3 Medições Antropométricas e Aconselhamento Alimentar	11
3.1.4 Nutrição Clínica	13
3.1.5 Site da Plataforma Contra a Obesidade	13
3.1.6 Suporte para apresentações em aulas e congressos	14
3.1.7 Participação em Reuniões.....	14
3.2 Universidade Atlântica – Centro de Estudos e Investigação e Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS)	14
3.2.1 Projectos Científicos.....	14
3.2.1.1 Projecto COSI - Portugal.....	14
3.2.1.2 Projecto MUN-SI	15

3.2.1.3	Projecto POZ.....	15
3.2.2	Medições Antropométricas e Aconselhamento Alimentar	15
3.2.3	Palestras de promoção de estilo de vida saudável	16
3.3	Congressos e Conferências	16
	Conclusão	18
	Anexos.....	19
	Índice de Anexos.....	20

Índice de Figuras

Fig. 1 – Palestra em Vilarinho do Bairro	13
Fig. 2 – Medições Antropométricas na Praia do Tamariz.....	15
Fig. 3 – Participação no Festival <i>Ocean Spirit</i> , em Santa Cruz.....	16
Fig. 4 – Avaliações Antropométricas na Escola Básica nº1 de Alcoitão.....	18

Lista de Abreviaturas

DGS – Direcção Geral da Saúde

PCO – Plataforma Contra a Obesidade

Projecto COSI – *‘COSI – Portugal – Projecto Europeu Vigilância Nutricional Infantil da Organização Mundial da Saúde’*

ACANAC - Acampamento Nacional do Corpo Nacional de Escutas

APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

IMC – Índice de Massa Corporal

SPSS - *Statistical Package for Social Sciences*

Projecto MUN-SI – Projecto *‘Municípios e Saúde Infantil’*

Projecto POZ – *‘Projecto Obesidade Zero’*

FIL – Feira Internacional de Lisboa

APNEP - Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica

ADEXO – Associação de Doentes Obesos e Ex-Obesos de Portugal

NESASE – Direcção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

Introdução

O estágio, como parte integrante do plano de estudos da Licenciatura em Ciências da Nutrição, permite aplicar os conceitos teóricos aprendidos e estimula o desenvolvimento de competências para um melhor desempenho na prática profissional futura.

O presente relatório tem por objectivo descrever todas as actividades e projectos desenvolvidos ao longo do estágio, que privilegiou a área da Nutrição e Saúde Pública.

1. Objectivos

1.1 Objectivos Gerais

- Consolidar e aplicar os conceitos teórico-práticos aprendidos durante a Licenciatura em Ciências da Nutrição;
- Conhecer e compreender as diversas áreas de actuação de um Nutricionista, desenvolvendo autonomia no exercício da profissão;
- Percepcionar a intervenção de um Nutricionista na Área da Saúde Pública e a forma como interage com os restantes Profissionais de Saúde;
- Adquirir competências na área da investigação com vista à realização de um trabalho final, no formato de artigo científico, na área da Obesidade.

1.2 Objectivos Específicos

- Conhecer o funcionamento de uma instituição pública de promoção da saúde (Direcção Geral da Saúde - DGS), observando em particular, o campo de actuação da Plataforma Contra a Obesidade (PCO) e participando em todas as actividades que a integram;
- Realizar acções de formação de promoção de alimentação e estilos de vida saudáveis em escolas e em sessões públicas;
- Participar em Projectos com vista a cumprir o objectivo de quantificar a incidência e a prevalência da pré-obesidade e obesidade em crianças, como o Projecto COSI (*‘COSI – Portugal – Projecto Europeu Vigilância Nutricional Infantil da Organização Mundial da Saúde’*);
- Organizar acções de rastreios e aconselhamento alimentar em eventos públicos, colaborando com diversas instituições públicas e privadas;
- Colaborar na actualização do site da PCO.

2. Descrição do Estágio

2.1 Local e Duração

O estágio foi realizado na DGS, na Divisão da PCO. Teve início em Novembro de 2008 e terminou em Setembro de 2009, num total de 721 horas (a1).

2.2 Direcção Geral da Saúde

A DGS é um organismo central do Ministério da Saúde, que está sob administração directa do Estado, mas é dotado de autonomia administrativa.

A sua missão prende-se com a orientação e a coordenação das actividades e programas específicos relacionados com a promoção e protecção da saúde e prevenção da doença. É responsável por definir orientações, avaliar e assegurar a qualidade da prestação de cuidados de saúde nas redes hospitalar, de centros de saúde e unidades de saúde familiares e de cuidados continuados. De igual forma, dirige o sistema de emergências de saúde pública e assegura a vigilância epidemiológica a nível nacional.

2.2.1 Plataforma Contra a Obesidade

A PCO surgiu como medida estratégica de combate à actual situação caracterizada por uma elevada incidência e prevalência de obesidade em Portugal. As co-morbilidades e a mortalidade associada a esta patologia, bem como os elevados custos de saúde que determina, constituem os principais fundamentos que explicam a necessidade de implementação de um projecto como este. A Plataforma é uma medida assumida politicamente a nível nacional, que visa criar sinergias entre os sectores governamentais e a sociedade civil, contando com a colaboração de representantes do Ministério da Saúde, da Educação, da Economia, da Agricultura, da Associação Nacional de Municípios e das associações da sociedade civil.

A sua missão prende-se com a concretização dos objectivos definidos na Carta Europeia de Luta Contra a Obesidade, subscrita pelos Estados-Membros europeus da Organização Mundial da Saúde, entre os quais Portugal, nomeadamente:

1. Alcançar progressos visíveis na redução da obesidade nas crianças e nos jovens, nos próximos 4 anos;
2. Contribuir para o controlo do crescimento da epidemia da obesidade até 2009;
3. Quantificar a incidência, prevalência e número de recidivas da pré-obesidade e obesidade em crianças e adolescentes;
4. Quantificar a incidência, prevalência e número de recidivas da pré-obesidade e obesidade em adultos.

2.3 Orientação

O estágio descrito teve a orientação do Mestre João Breda.

3. Actividades Desenvolvidas

3.1 Plataforma Contra a Obesidade

3.1.1 Palestras de promoção de estilo de vida saudável

3.1.1.1 Palestras em Escolas

No dia 23 de Janeiro de 2009 estive presente numa palestra sobre «Alimentação Saudável», em conjunto com o Dr. Miguel Rego e a Dr.^a. Fátima Reis, dirigido aos alunos do 4º ano, da Escola do 1º Ciclo do Agrupamento de Escolas de Castelo Branco, em que desenvolvi o jogo do pequeno-almoço em colaboração com a minha colega Patrícia Rama (a2).

A 17 de Fevereiro de 2009 participei numa sessão dirigida a alunos do 5º e 6º ano, realizada na Escola EB 2,3 de Arouca pela Dr.^a Maria Ana Carvalho, em que organizei um jogo que pretendia ilustrar a quantidade de açúcar presente nos refrigerantes, em comparação com a água (a3).

No dia 16 de Março de 2009, desenvolvi jogos com os alunos do 1º ciclo do Externato «O Cantinho», em Carcavelos. Foram formados dois grupos, um com os alunos do 1º e 2º ano e outro com os do 3º e 4º ano. Inicialmente foi dada uma breve explicação sobre a Roda dos Alimentos e posteriormente realizou-se, com o primeiro grupo, o jogo do semáforo, no qual se agrupavam os alimentos consoante a frequência com que devem ser consumidos, cartolina verde para ‘à vontade’, amarela para ‘sem exagerar’ e vermelha para ‘só em dias de festa’. No final foi entregue um desenho sobre um prato saudável para as crianças colorirem (a4). Aos alunos do 3º e 4º ano pediu-se que desenhassem uma ilustração de um prato saudável e que identificassem a que grupo da roda dos alimentos pertencem e quais as suas principais funções (a5).

A 14 de Maio de 2009, colaborei numa palestra intitulada «Princípios Básicos sobre Alimentação Saudável e Prevenção da Obesidade», na Escola Gustavo Eiffel no Entroncamento, dirigida a alunos que frequentam cursos de equivalência ao 12º ano, das Novas Oportunidades (a6). No final, a pedido da Professora Responsável, foi dado a nível particular, aconselhamento alimentar a uma aluna com comportamentos com tendências de anorexia nervosa.

No dia 20 de Maio de 2009, participei numa sessão com o tema «Alimentação na Adolescência», na Escola Secundária José Cardoso Pires, em Santo António dos Cavaleiros, para os alunos do 7º, 8º e 9º ano (a7).

A 17 de Junho de 2009, desenvolvi uma palestra sobre «Alimentação nos Jovens», inserida na Semana Cultural da Escola EB 2,3 D. Martinho Vaz de Castelo Branco, na Póvoa de Santa Iria, dirigida aos alunos do 5º e 6º ano (a8).

3.1.1.2 Palestras em Sessões Públicas

No dia 9 de Maio de 2009, fui convidada a participar numa sessão pública sobre «Princípios de uma Alimentação Saudável», realizado no Auditório Municipal Beatriz Costa, em Mafra, dirigida ao público em geral (a9). No final, fui solicitada pela jornalista representante da rádio local para uma entrevista sobre os principais temas abordados.

A 4 de Junho de 2009, colaborei numa apresentação na Escola EB 2,3 de Vilarinho do Bairro, sobre «Conselhos sobre Alimentação Saudável -Exemplos Práticos», para um público-alvo de pais e professores (a10).



Fig. 1- Palestra em Vilarinho do Bairro

Nos dias 30 e 31 de Julho de 2009, participei nas actividades organizadas pelo Acampamento Nacional do Corpo Nacional de Escutas (ACANAC), em Sintra, constituídas por uma palestra com o tema «Alimentação Saudável», elaborada pela Dr.^a Maria Ana Carvalho e por rastreios de composição corporal, realizados em colaboração

com a Mestre Ana Lúcia Silva, a Dr.^a Maria Ana Carvalho e a minha colega Patrícia Rama.

3.1.2 Publicações

Cooperei no cálculo do valor calórico e avaliação do interesse nutricional de receitas para a ‘Revista Saúde à Mesa’, nas edições de Abril a Novembro de 2009 e para a ‘Revista Teleculinária’, na edição de Julho de 2009.

Colaborei no cálculo do valor calórico e custo das 14 Receitas Saudáveis e Económicas propostas pela DGS, publicadas no Jornal ‘Público’, no dia 21 de Abril de 2009 (a11).

Elaborei 6 artigos para a ‘Revista Saúde à Mesa’ no âmbito de 4 temas relacionados com a alimentação: Hipertensão, Obesidade, Diabetes e Colesterol:

- *Benefícios da Amamentação no combate à Obesidade*, publicado na Edição de Julho de 2009 (a12);
- *Fitosteróis e a redução do colesterol*, publicado na Edição de Agosto de 2009 (a13);
- *O Índice Glicémico e a Diabetes*, publicado na Edição de Agosto de 2009 (a14);
- *Hipertensos: podem ou não consumir álcool?*, publicado na Edição de Setembro de 2009 (a15);
- *Produtos diet/light serão a forma mais saudável de combater a obesidade?*, publicado na Edição de Setembro de 2009 (a16);
- *Diabéticos: devem ou não comer fruta?*, publicado na Edição de Outubro de 2009 (a17).

3.1.3 Medições Antropométricas e Aconselhamento Alimentar

No dia 17 de Janeiro de 2009, participei na 1^a Feira de Actividade Física e Saúde de Odivelas, na divulgação e distribuição de panfletos representativos da PCO, para além de aconselhamento alimentar, sempre que requerido.

De 20 a 22 de Março de 2009, representei a PCO no stand da DGS na SPOT- Feira da Juventude de 2009, participando em rastreios de composição corporal e distribuindo panfletos da PCO aos participantes.

No dia 22 de Abril de 2009, realizei rastreios e jogos com crianças do 1º ciclo, em colaboração com a Dr.^a Maria Ana Carvalho e a minha colega Patrícia Rama, integrados na Comemoração do Dia Mundial da Terra e do Livro, no Jardim da Estrela, em Lisboa. Os jogos preparados foram o jogo do semáforo e o jogo do pequeno-almoço.

Nos dias 30 de Junho e 2 de Julho de 2009, colaborei no projecto Cascais S Be Happy, organizado pela Câmara Municipal de Cascais, nas Praias do Tamariz e de Carcavelos, através de diversas actividades como medições antropométricas, aconselhamento alimentar, distribuição de *snacks* saudáveis gratuitos e promoção da actividade física através de uma aula de *body combat*.



Fig. 2 – Medições Antropométricas na Praia do Tamariz

De 24 a 26 de Julho de 2009, estive a colaborar no Festival de Verão *Ocean Spirit*, realizado na Praia de Santa Rita, em Santa Cruz. Participei na organização de actividades, em conjunto com colegas da Universidade Atlântica, nomeadamente rastreios, aconselhamento alimentar, distribuição de material da PCO e no jogo da glória dirigido às crianças provenientes de Instituições de Apoio Social (a18).



Fig. 3 – Participação no Festival *Ocean Spirit*, em Santa Cruz

No dia 13 de Setembro de 2009, realizei rastreios de composição corporal aos moradores do Bairro Social Terraços da Ponte, em Camarate.

3.1.4 Nutrição Clínica

No dia 16 de Junho de 2009, presenciei 3 consultas do Mestre João Breda. Uma das consultas era referente a uma jovem estudante que pretendia perder peso por razões estéticas e de auto-estima. Assisti também a uma primeira consulta de uma família, em que os pais pretendiam tratar a obesidade do filho mais velho e prevenir um possível risco de obesidade da filha mais nova, através da adopção de uma alimentação saudável. Por fim presenciei outra consulta de obesidade dirigida a um jovem já acompanhado à alguns anos, em que se pretendia ir ajustando a sua dieta.

3.1.5 Site da Plataforma Contra a Obesidade

Ao longo de todo estágio colaborei na actualização do site da PCO. Elaborei em Dezembro de 2008, um texto dirigido aos pais e crianças para o site da PCO, no âmbito da celebração da época natalícia (a19). Participei também no vídeo de Natal com o tema «Dicas para um Natal mais saudável e económico», publicado no site da PCO, em Dezembro de 2008.¹

¹<http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttextoid=809&menuid=251&exmenuid=-1>

3.1.6 Suporte para apresentações em aulas e congressos

A pedido do Mestre João Breda, colaborei com a minha colega Patrícia Rama, na elaboração do suporte *power point* para uma aula de Política Alimentar leccionada pelo Mestre João Breda ao 3º ano de Ciências da Nutrição em Abril de 2009, sobre o tema «*Food based Dietary Guidelines*» (a20).

Colaborei na preparação da apresentação sobre o exercício da Profissão do Nutricionista, em conjunto com o Mestre João Breda e a minha colega Patrícia Rama, posteriormente apresentada pelo Mestre João Breda no VIII Congresso de Nutrição e Alimentação, organizado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN), em Maio de 2009 (a21).

3.1.7 Participação em Reuniões

A 13 de Novembro de 2009 assisti à reunião entre os representantes da GALP e da Innovagency, de forma a rever os conteúdos do novo Site da PCO.

No dia 30 de Março de 2009 participei na reunião do Conselho Consultivo da PCO, dando apoio logístico, contribuindo para a elaboração da acta, tendo anteriormente contactado os participantes.

3.2 Universidade Atlântica – Centro de Estudos e Investigação e Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS)

3.2.1 Projectos Científicos

3.2.1.1 Projecto COSI - Portugal

No Projecto COSI-Portugal, construí em conjunto com a minha colega Patrícia Rama, as bases de dados relativas à medição do peso, altura, Índice de Massa Corporal (IMC), percentil e idade das crianças pertencentes às regiões dos Açores, Alentejo, Algarve, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Madeira e Norte, em *Microsoft Excel*. Colaborei na análise dos resultados relativos ao estado nutricional das crianças, com base nos diferentes critérios de classificação. Em conjunto com o Dr. Carlos Ramos e a minha colega Patrícia Rama colaborei na leitura óptica dos questionários COSI de todas

as regiões e na construção da base de dados, em formato SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), referente a esses questionários.

3.2.1.2 Projecto MUN-SI

No que respeita ao Projecto '*Municípios e Saúde Infantil*' (MUN-SI), colaborei nas medições antropométricas, com a função de examinadora, nas escolas EB1 Quinta de Santo António, EB1 Quinta Conde de Portalegre, EB1 Bairro Novo e EB1 da Quinta dos Inglesinhos, no concelho do Seixal.

3.2.1.3 Projecto POZ

A pedido da Dr.^a Maria Ana Carvalho, realizei no âmbito do '*Projecto Obesidade Zero*' (POZ), as medições antropométricas das crianças provenientes da Escola Básica nº 1 de Alcoitão.



Fig. 4 – Medições Antropométricas na Escola Básica nº1 de Alcoitão

3.2.2 Medições Antropométricas e Aconselhamento Alimentar

No dia 11 de Dezembro de 2008, estive presente na Futurália, na Feira Internacional de Lisboa (FIL), na qual realizei medições antropométricas e aconselhamento alimentar, aos participantes.

A 6 de Maio de 2009, colaborei no *stand* da Universidade Atlântica, através de rastreios de composição corporal, integrados nas comemorações da Semana da Saúde, no Jardim de Oeiras.

Nos dias 11 e 12 de Maio de 2009, colaborei na Feira de Projectos Educativos do Seixal, em que realizei um jogo sobre a roda dos alimentos para crianças, com o objectivo de ensinar os seus princípios, conjuntamente com a minha colega Sofia Santos. Dirigi igualmente o jogo da glória.

No dia 18 de Maio de 2009, participei numa acção social no Bairro das Furnas, em Benfica, a convite de duas colegas do curso de Enfermagem da Universidade Atlântica, na qual prestei aconselhamento alimentar às crianças e adultos que se dirigiram à Associação de Moradores do Bairro.

A 5 de Junho de 2009, colaborei com a minha colega Sofia Santos, nas medições antropométricas a alunos da Escola Secundária Herculano de Carvalho, nos Olivais.

3.2.3 Palestras de promoção de estilo de vida saudável

No dia 17 de Março de 2009, colaborei numa acção de sensibilização para alunos do 12º ano do curso profissional de Desporto da Escola Secundária Amélia Rey Colaço, com o tema «Obesidade na Adolescência» (a22).

3.3 Congressos e Conferências

- No dia 7 de Novembro de 2008 participei na Feira Europeia de Inovação em Saúde, no *stand* da PCO, divulgando as suas diferentes actividades e iniciativas.
- No dia 21 de Fevereiro de 2009 estive presente no XIV Congresso Nacional de Medicina, V Congresso Nacional do Médico Interno e no III Congresso da Comunidade Médica de Língua Portuguesa, que ocorreram simultaneamente, no Centro de Congressos de Lisboa. Participei na divulgação e distribuição de panfletos, em representação da DGS.
- No dia 4 de Maio de 2009, assisti ao Seminário Comunidades Saudáveis e Promoção de Estilos de Vida Activos, realizado no Tagus Park, em Oeiras (a23).

- Nos dias 28 e 29 de Maio de 2009, participei no VIII Congresso de Nutrição e Alimentação, organizado pela APN, no Porto (a24).
- No dia 30 de Maio de 2009 participei no Workshop de Nutrição e Gastrenterologia, organizado pela Universidade Atlântica. Colaborei nos cálculos do valor calórico das receitas confeccionadas para demonstração durante o workshop.
- No dia 18 de Junho de 2009 estive presente na Formação de Formadores em Alimentação, Nutrição, Actividade Física e Obesidade, organizada pela PCO, no Centro de Saúde de Sete Rios.
- Nos dias 18 e 19 de Junho de 2009, participei no XI Congresso Anual da Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica (APNEP), organizado pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (a25). Realizei três dos cursos disponíveis: Curso Suporte Nutricional em Cuidados Intensivos (a26), Curso Nutrição no Doente Cirúrgico (a27) e Curso Avaliação do Estado Nutricional (a28).
- Nos dias 26 e 27 de Junho de 2009, participei no II Fórum de Projectos de Prevenção da Obesidade, organizado pela PCO, que decorreu no Grande Auditório da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (a29). Contribuí no apoio logístico à organização do Fórum e realizei medições antropométricas e aconselhamento alimentar no stand da PCO, no 1º Encontro Nacional de Grupos, organizado pela Associação de Doentes Obesos e Ex-Obesos de Portugal (ADEXO), realizado no Estádio Universitário de Lisboa, como complemento ao Fórum.
- No dia 16 de Outubro de 2009, participei no Seminário comemorativo do Dia Mundial da Alimentação, organizado pela Direcção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (NESASE), em parceria com a Direcção Geral da Saúde (PCO) (a30).

Conclusão

O período de estágio constituiu uma experiência bastante enriquecedora tanto a nível pessoal, como profissional.

Permitiu-me aplicar os conhecimentos que já tinha adquirido durante os 4 anos de Licenciatura e contactar pela primeira vez com a realidade profissional de um Nutricionista. Desta forma, tomei melhor consciência da missão, da responsabilidade e da importância de profissionais como nós, na sociedade actual.

Através do estágio da PCO foi-me dada a conhecer, em particular, a área da Nutrição em Saúde Pública. Através das palestras, dos rastreios e de todo o contacto que tive com a público de praticamente todas as idades, percebi o grande trabalho que ainda está pela frente na área da promoção e educação para a saúde e daí a necessidade cada vez maior de integrar os profissionais da Nutrição nesta área.

Procurei aproveitar todas as oportunidades que me foram dadas, bem como todas as aprendizagens proporcionadas pelo contacto com os vários profissionais da nutrição e da saúde em geral, sendo o balanço final positivo.

ANEXOS

Índice de Anexos

Anexo 1.....	a - 1 -
Declaração da Duração do Estágio decorrido na PCO	
Anexo 2.....	a - 2 -
Cartões do Jogo do Pequeno-Almoço	
Anexo 3.....	a - 3 -
Slide Ilustrativo do Jogo dos Refrigerantes	
Anexo 4.....	a - 4 -
Prato Saudável para colorir	
Anexo 5.....	a - 5 -
Prato Saudável para desenhar	
Anexo 6.....	a - 6 -
Slides da palestra realizada no Entroncamento	
Anexo 7.....	a - 7 -
Slides da palestra realizada em Santo António dos Cavaleiros	
Anexo 8.....	a - 8 -
Slides da palestra realizada na Póvoa de Santa Iria	
Anexo 9.....	a - 9 -
Slides da palestra realizada em Mafra	
Anexo 10.....	a - 10 -
Slides da palestra realizada em Vilarinho do Bairro	
Anexo 11.....	a - 11 -
14 Receitas Económicas e Saudáveis publicadas no ‘Público’	
Anexo 12.....	a - 12 -
Artigo <i>Benefícios da Amamentação no combate à Obesidade</i>	
Anexo 13.....	a - 13 -
Artigo <i>Fitosteróis e a redução do Colesterol</i>	
Anexo 14.....	a - 14 -
Artigo <i>O Índice Glicémico e a Diabetes</i>	
Anexo 15.....	a - 15 -
Artigo <i>Hipertensos – podem ou não consumir álcool?</i>	
Anexo 16.....	a - 16 -
Artigo <i>Produtos Diet/light serão a forma mais saudável de combater a Obesidade?</i>	

Anexo 17.....	a - 17 -
Artigo <i>Diabéticos – devem ou não comer fruta?</i>	
Anexo 18.....	a - 18 -
Questões do Jogo da Glória	
Anexo 19.....	a - 19 -
Texto sobre a época natalícia escrito para o site da PCO	
Anexo 20.....	a - 20 -
Slides para a apresentação sobre « <i>Food Based Dietary Guidelines</i> »	
Anexo 21.....	a - 21 -
Slides para a apresentação sobre a Profissão do Nutricionista	
Anexo 22.....	a - 22 -
Slides para a palestra realizada em Linda-a-Velha	
Anexo 23.....	a - 23 -
Certificado do Seminário «Comunidades Saudáveis e Promoção de Estilos de Vida Activos: da Teoria à Acção»	
Anexo 24.....	a - 24 -
Certificado do VIII Congresso de Nutrição e Alimentação	
Anexo 25.....	a - 25 -
Certificado do XI Congresso Anual da APNEP	
Anexo 26.....	a - 26 -
Certificado de Participação no Curso Suporte Nutricional em Cuidados Intensivos	
Anexo 27.....	a - 27 -
Certificado de Participação no Curso Nutrição no Doente Cirúrgico	
Anexo 28.....	a - 28 -
Certificado de Participação no Curso Avaliação do Estado Nutricional	
Anexo 29.....	a - 29 -
Certificado de Participação no II Fórum de Projectos de Prevenção da Obesidade	
Anexo 30.....	a - 30 -
Certificado de Participação no Seminário comemorativo do Dia Mundial da	