



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

2007/2008

Elaborado por Andreia Pais Grou Simões Carlos

Aluno nº 200490809

Orientador: Prof. Doutora Ana Rito

Supervisor de Estágio: Dr João Breda

Barcarena

Dezembro 2008

Template Word disponível em http://www.uatla.pt/repositorio/t_uatla

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

2007/2008

Elaborado por Andreia Pais Grou Simões Carlos

Aluno nº 200490809

Orientador: Prof. Doutora Ana Rito

Supervisor de Estágio: Dr João Breda

Barcarena

Dezembro 2008

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Agradeço, em primeiro lugar, à oportunidade que a vida me proporcionou em realizar o meu trabalho de investigação e a todas as crianças que contribuíram para o seu essencial.

É com muito orgulho que atribuo o sucesso da minha licenciatura e do meu trabalho à minha Família, que sempre me apoiou e ajudou como ninguém. Deixo aqui a minha gratidão eterna para com os meus Pais, Irmão, Avó, Avô e Nina. Por todas as conversas e participação na elaboração do trabalho de investigação, muito obrigado!

Ao meu Rodrigo, que sempre me deu força e iluminou a minha alma para que nunca desistisse, agradeço todo o amor, paciência e respeito, que sempre me deu coragem para seguir o meu caminho de cabeça erguida.

Agradeço à minha grande amiga D^a Maria, por todos os desabafos, força e carinho que me deu, e por ter acreditado em mim!

Ao meu grupo de amigos e aos benditos cafés e gargalhadas. Sem eles não me conseguiria rir dos problemas que foram surgindo ao longo deste estágio e da realização do trabalho de investigação.

Ao longo deste ano cresci mais depressa do que em qualquer outro ano da minha vida, a minha mentalidade amadureceu, o meu comportamento tornou-se mais sólido e menos frágil e aprendi muito com a elaboração do meu trabalho final de curso. Agradeço por isso à minha Orientadora, Prof. Doutora Ana Rito, por me ter ensinado a ser hoje uma pessoa mais forte e mais preparada para o futuro.

O meu agradecimento também se dirige à instituição que me permitiu a realização do estágio e trabalho de investigação, a Fundação Bissaya Barreto, com um agradecimento muito especial à ajuda da D^a Filomena e ao seu contributo para a obtenção dos resultados da minha investigação. Assim como, ao Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, onde me foi permitido desenvolver a parte escrita do meu trabalho e participar em algumas actividades.

Ainda existem pessoas que dão sem esperar nada em troca. Obrigado por tudo o que me ensinou Professor Francisco Dias, a sua amizade contribuiu para o meu presente e futuro.

Por fim, agradeço aos Professores que me acompanharam ao longo destes 4 anos de Licenciatura e ao Professor que tornou todo este trabalho possível, assim como a minha licenciatura. Dr. João Breda, muito obrigado por todas as oportunidades que me proporcionou.

Índice

Agradecimentos	3
Lista de abreviaturas e siglas	7
Introdução	8
1. Objectivos	9
1.1. Objectivos Gerais	9
1.2. Objectivos Específicos	9
2. Descrição do Estágio	11
2.1. Local e Duração.....	11
2.2. Fundação Bissaya Barreto.....	11
2.3. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge	11
2.4. Orientação	11
3. Actividades Desenvolvidas	14
3.1. Fundação Bissaya Barreto	14
3.1.1. Na área de Investigação	16
3.1.2. Na área de da Segurança Alimentar e Serviço de Alimentação	16
3.1.3. Na área de Saúde Pública.....	16
3.2. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge	14
3.2.1. Na área de Investigação	17
3.2.2. Na área da Saúde Pública	17
3.3. Outras actividades de estágio.....	14
3.3.1. Na área de Saúde Pública.....	16
3.3.2. Na área da Nutrição Clínica	16

3.3.3. Na área da Saúde Comunitária	20
3.4. Participação em Reuniões Científicas	20
3.5. Participação em cursos/projectos/formações	21
Conclusão	23
Comentários e Sugestões	24
Índice de Anexos	25

Lista de abreviaturas e siglas

- **CBB:** Colégio Bissaya Barreto
- **CDC:** *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC)
- **COSI – Portugal:** Projecto de Vigilância Nutricional Infantil da Organização Mundial da Saúde, desenvolvido em Portugal.
- **DAN:** Departamento de Nutrição e Alimentação
- **DGS:** Direcção Geral da Saúde
- **EFSA:** Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar
- **FAO:** Organização para a Agricultura e Alimentação das Nações Unidas
- **FBB:** Fundação Bissaya Barreto
- **IMC:** Índice de Massa Corporal
- **INSA:** Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
- **OMS:** Organização Mundial de Saúde
- **SPEO:** Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade

Introdução

O estágio, como parte integrante da formação académica, oferece formação prática baseada nos conceitos teóricos leccionados e aprendidos na Universidade, permitindo desenvolver capacidades e competências para a vida profissional futura.

A profissão de Nutricionista, permite interagir com diferentes áreas, actuando sempre como profissional de saúde. No âmbito deste estágio, a área privilegiada foi a de Saúde Pública e todas as actividades desenvolvidas foram registadas. Desta forma, a elaboração deste relatório pretende descrever todas as actividades realizadas durante o estágio curricular, integrado no 8º Semestre da Licenciatura em Ciências da Nutrição, da Universidade Atlântica.

1. Objectivos

1.1. Objectivos Gerais

A realização do estágio profissionalizante, no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição, tem como objectivo principal proporcionar conhecimentos e experiência, de modo a capacitar-me como profissional e como técnica superior de saúde da área das Ciências da Nutrição. A área de Saúde Pública direccionada para a Obesidade infantil foi a plataforma para a realização do estágio na Fundação Bissaya Barreto (FBB) e no Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA).

De uma forma geral o estágio teve como objectivos:

- Consolidar conceitos teóricos e conceitos práticos, de forma a adquirir experiência na sua aplicação.
- Percepcionar as formas de actuação nas diferentes áreas em que um Nutricionista intervém e contactar com a realidade da profissão.
- Compreender o papel do Nutricionista na área de Saúde Pública e a forma como trabalha com outros profissionais da área da Saúde e Educação, na Prevenção da Doença e Promoção da Saúde.
- Adquirir experiência profissional e capacidade de desenvolvimento de trabalhos de Investigação e actuação em campo, nos cuidados de saúde primários.
- Elaboração de um trabalho de investigação, no formato de artigo científico, na área da Obesidade Infantil.

1.2. Objectivos específicos

Na Fundação Bissaya Barreto (FBB), o estágio teve os seguintes objectivos:

- Integração na área da Nutrição Infantil, em meio escolar e institucional.
- Contactar com a realidade escolar das crianças e conhecer o papel da FBB, como instituição privada de utilidade pública, detentora de um programa de educação para a saúde desenvolvido para as crianças.

- Conhecer o funcionamento e organização do serviço de alimentação e nutrição da FBB.
- Desenvolver capacidades e competências na avaliação do estado nutricional de crianças.
- Avaliar o estado nutricional, hábitos e comportamentos determinantes da Obesidade Infantil.
- Planear, preparar e elaborar um trabalho de investigação na área da Obesidade Infantil, em crianças do primeiro ciclo do Ensino Básico.
- Contactar com as áreas de actuação do Nutricionista em ambiente escolar.
- Realizar acções de formação para outras escolas, transmitindo conhecimentos e motivando para a mudança e adopção de estilos de vida mais saudáveis.

No Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA), o estágio teve os seguintes objectivos:

- Adquirir e desenvolver competências na área da Saúde Pública, numa instituição pública.
- Elaboração de um trabalho de investigação, contactando com outros trabalhos de investigação desenvolvidos na área da Nutrição.
- Contactar com actividades da instituição na área da Saúde.
- Participar em Programas Nacionais de Combate à Obesidade, como o Projecto COSI – Portugal.
- Participar de forma mais activa nas actividades da Plataforma Contra a Obesidade, da Direcção Geral da Saúde, através da colaboração já instituída com o INSA.

2. Descrição do Estágio

2.1. Local e Duração

O estágio foi realizado em dois locais com a seguinte carga horária semanal:

HORAS SEMANAIS	INÍCIO	FIM
7 horas semanais	Outubro, 2007	Fevereiro, 2008
21 horas semanais	Março, 2007	Julho, 2008
35 horas semanais	Agosto, 2008	Outubro, 2008
21 horas semanais	Novembro, 2008	

De Outubro de 2007 a Junho de 2008 decorreu na FBB, em Coimbra, e de Julho de 2007 a Novembro de 2008 teve lugar no INSA, em Lisboa, no Departamento de Nutrição e Alimentação (DAN).

2.2. Fundação Bissaya Barreto

Fundação  Bissaya Barreto

A FBB foi criada em 1958, pelo médico e professor da Universidade de Coimbra, Bissaya Barreto (1886/1974), um impulsionador do serviço social no Centro do país, tendo estendido a sua actividade nas áreas da Formação, Cultura, Saúde e Ensino. Esta instituição, detentora de vários estabelecimentos de ensino e apoio social, participou no combate às grandes epidemias, desde a primeira metade do Século XX. Actualmente a FBB é detentora de um Centro de Estudos e Formação; uma Casa Museu; nove Casas da Criança que acolhem crianças com idades entre os 3 meses e os 5 anos; um Colégio, com Ensino Básico, começando a expandir-se até ao 5º ano de escolaridade; uma Unidade de apoio à Surdez; uma Casa da Mãe e uma Casa do Pai, que acolhem crianças e mães em situação de risco; um Instituto Superior; um Centro Geriátrico; uma Colónia de Férias; apoiando também, o serviço domiciliário a Idosos, em Coimbra. Durante mais de uma década, a FBB ofereceu a todos os seus alunos, cerca de 1000, um programa de educação para a saúde, onde a Nutrição e a Actividade Física faziam parte da aprendizagem, formação e desenvolvimento das crianças. Este

programa foi desenvolvido pela Prof. Doutora Ana Rito, enquanto Responsável pelo Serviço de Alimentação e Nutrição, entre 1992 e 2008.

2.3. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge



O INSA foi fundado em 1899 pelo médico e humanista Dr. Ricardo Jorge, como “braço laboratorial” do sistema de saúde português. Actualmente mantém-se como organismo público, sob tutela do Ministério da Saúde e integrado na administração indirecta do Estado, dotado de autonomia científica, técnica, administrativa, financeira e patrimonial. Funciona ainda, como laboratório do Estado no sector da saúde, laboratório nacional de referência e observatório nacional de saúde. As suas unidades operativas funcionam na sua sede em Lisboa, em dois centros no Porto (Centro de Saúde Pública Doutor Gonçalves Ferreira e Centro de Genética Médica Doutor Jacinto Magalhães) e em Águas de Moura (Centro de Estudos de Vectores e Doenças Infecciosas Doutor Francisco Cambournac).

O INSA está organizado em seis grandes departamentos, o Departamento de Alimentação e Nutrição (DAN) e os Departamentos de Doenças Infecciosas, de Epidemiologia, de Genética, de Promoção da Saúde e Doenças Crónicas e de Saúde Ambiental. Os seus recursos humanos ultrapassam actualmente 600 pessoas, das quais, mais de metade tem formação universitária, incluindo 60 doutorados ou com grau equivalente.

O DAN desenvolve actividades na área da segurança alimentar e nutrição, tendo como meta a obtenção de ganhos em saúde pública, através do estudo aprofundado da situação do país nas áreas da alimentação e nutrição humana. A este Departamento compete a promoção da saúde, prevenção das doenças de origem alimentar e a melhoria do estado nutricional da população, através de investigação, planeamento, vigilância, prestação de serviços diferenciados, formação, informação e consultadoria. O DAN desenvolve a sua actividade na Sede do INSA, em Lisboa, e no Centro de Saúde Pública Doutor Gonçalves Ferreira, no Porto.

Foi portanto, um privilégio trabalhar para esta Instituição, que colabora com outras instituições e organismos nacionais e internacionais, nomeadamente a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Organização para a Agricultura e Alimentação das Nações Unidas (FAO), a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA), participando nos Programas e Planos Nacionais e Internacionais.

2.4. Orientação

O estágio descrito, no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição, teve a Supervisão do Dr. João Breda e a Orientação da Prof. Doutora Ana Rito.

3. Actividades Desenvolvidas

O estágio realizado nas duas instituições possibilitou o contacto com vários projectos e eventos, enriquecendo a minha formação. As actividades desenvolvidas ao longo do estágio centraram-se mais na área de Saúde Pública, sendo direccionadas, maioritariamente, para a população infantil.

3.1. Fundação Bissaya Barreto

3.1.1. Na área da Investigação:

No âmbito do Estudo: “Contributo para o conhecimento do Estilo de Vida da criança obesa”.

- No mês de Outubro de 2007, procedi ao planeamento e preparação do estudo de campo. Para o efeito precedemos à apresentação do mesmo, ao Colégio Bissaya Barreto, foi estabelecida a articulação com os colaboradores da FBB que estariam envolvidos, professores, auxiliares e outros, bem como foram enviados os ofícios aos pais afim de recolher as autorizações para a participação das crianças no referido estudo.
- Durante o mês de Novembro de 2007, foram feitas medições antropométricas às crianças cujos pais deram autorização para a realização das mesmas. Juntamente com as minhas colegas de estágio Sara Lopes e Cristiana Rato, pesamos, medimos a altura e o perímetro abdominal das crianças das 8 turmas (1º A, 1ºB, 2ºA, 2ºB, 3ºA, 3ºB, 4º A, 4º B) com autorização para o efeito. No final foi entregue aos Pais, um cartão com informações sobre o estado nutricional da criança, em termos de peso e percentil correspondente. (a1)
- No mês de Dezembro de 2007 e Janeiro de 2008, elaborei os questionários para aplicar às crianças e aos Pais. (a2 e a3)
- Entre Janeiro e Abril, organizei artigos científicos e material informativo sobre estudos realizados na área da Obesidade Infantil. Posteriormente seleccionei

informação de interesse (Hábitos Alimentares, Prática de Actividade Física, Comportamentos Sedentários, Bullying) para a elaboração do trabalho final de curso.

- No mês de Abril de 2008, elaborei com a minha colega de estágio Sara Lopes, um álbum de produtos alimentares, para ser aplicado juntamente com questionários feitos às crianças do Colégio Bissaya Barreto. (a25)
- Entre o mês de Abril de 2008 e Junho de 2008, fiz os observatórios do comportamento das crianças do CBB no recreio.
- Entre Abril e Junho, apliquei os questionários às crianças do CBB.
- Em Maio de 2008, comecei a entregar questionários aos Pais de algumas crianças do CBB e recebi os respectivos questionários até ao início do mês de Julho.
- Ao longo do mês de Junho elaborei a base de dados do estudo feito na FBB, no Centro de Investigação da Universidade Atlântica.

Estudo COSI-Portugal: Projecto de Vigilância Nutricional Infantil, da OMS, sob a responsabilidade científica da Prof. Doutora Ana Rito.

- Durante o mês de Março de 2008, auxiliei na verificação e correcção dos questionários para o estudo COSI-Portugal.
- Rectifiquei também, algumas instruções de preenchimento dos questionários.
- No mês de Abril de 2008, organizei e desenvolvi o “Manual do Examinador”. (a4)
- Em Março, elaborei um texto explicativo da iniciativa da Organização Mundial da Saúde e sobre a aceitação de Portugal ao seu convite, para integrar no Projecto de Vigilância Nutricional Infantil, denominado COSI-Portugal. (a5)

3.1.2. Na área da Segurança Alimentar e Serviço de Alimentação:

- Fiz uma visita à cozinha da Casa da Criança Maria Granada, para verificar o funcionamento, aplicação e cumprimento das normas de Segurança Alimentar na recepção, preparação e confecção de alimentos.
- Em Janeiro fiz uma nova análise do serviço de alimentação, da Casa da Criança Maria Granada, e respectivas práticas de higiene e segurança alimentar, tendo verificado, no final, as temperaturas dos alimentos confeccionados, desde o momento da confecção até ao momento em que foram servidos.
- Elaborei um Relatório de apreciação do serviço de alimentação da Casa da Criança Maria Granada, em conjunto com a minha colega estagiária Sara Lopes. (a8)
- No final das visitas à cozinha da Casa da Criança Maria Granada, elaborei um documento sobre o seu serviço de alimentação. (a9)

3.1.3. Na área de Saúde Pública:

Publicações de textos científicos para a Revista Saúde à Mesa:

- Em Maio de 2008, elaborei dois textos para a Revista Saúde à Mesa, intitulados “Alimentação com mais fibra e menos açúcar” e “Obesidade prejudica o coração”. (a6)
- No mês de Junho de 2008, elaborei mais dois textos para a Revista Saúde à Mesa, intitulado “Diabetes: Parceira da Obesidade”. (a6)

Publicações de textos científicos para o site da Plataforma Contra a Obesidade:

- No mês de Abril de 2008, elaborei um texto sobre Actividade Física e Crianças, intitulado “Precisamos de Crianças mais Activas”. (a5)
- Em Maio de 2008, elaborei dois textos intitulados “Estigma pela criança obesa” e “Proteja a sua saúde”. (a5)
- Em Julho, elaborei dois textos intitulados “Alimentação e Aparência em tempo de praia”, “Alimentos Vivos – Promotores da Saúde”. (a5)

No âmbito da elaboração de futuras publicações:

- Pesquisei e selecionei material informativo sobre Antropometria em crianças, para a produção de um Manual de Antropometria, publicação enquadrada nos projectos da Plataforma Contra a Obesidade da Direcção Geral da Saúde. Colaborei com informação sobre a medição do peso, estatura e comprimento das crianças com rigor. A informação organizada foi recolhida dos sites institucionais da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC).

3.2. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

3.2.1. Na área de Investigação

Comunicações em Congressos:

- Comunicação em forma de Poster: “A criança do Século XXI: Hábitos, Comportamentos e Percepções em Ambiente Escolar” (a12) e respectivo resumo (a10) - 12º Congresso Português de Obesidade, da SPEO, em Aveiro.
- Comunicação em forma de Poster: “A criança do Século XXI: Hábitos, Comportamentos e Percepções em Ambiente Escolar” (a13) e respectivo resumo (a11) - no II Congresso Nacional de Educação para a Saúde, em Évora.

3.2.2. Na área de Saúde Pública

Textos de carácter científico de suporte a Programas de Televisão

Programa “Vida Positiva”, emitido na RTP1:

- Entre Setembro e Novembro de 2008 elaborei sete textos de suporte a guiões do programa Vida Positiva, nomeadamente “Carnes vermelhas vs Carnes brancas”, “Devemos voltar à dieta mediterrânica?”, “Quando iniciar a alimentação

diversificada?”, “Lanche: o que levar na mochila?”, “Crianças às compras: sim ou não?”, “Antes de deitar, um copinho de leite?” e “Verduras com fartura?”. (a14)

Programa Sociedade Civil, emitido na RTP2:

- No dia 14 de Outubro preparei uma documentação sobre legislação da publicidade alimentar em Portugal e na Suécia e rótulos de cereais, que serviu de apoio para a discussão no programa Sociedade Civil com o tema Obesidade Infantil e Publicidade, onde participou a Prof. Doutora Ana Rito. (a15)

Textos científicos integrados em publicações Institucionais:

- No dia 6 de Novembro, fiz um pequeno texto com itens sobre a prática de Actividade Física que integrou um folheto elaborado pelo DAN e pelo Departamento de Promoção da Saúde e Doenças Crónicas, distribuído na Semana da Ciência e Tecnologia em Saúde do INSA. (a16)
- No final do mês de Novembro, fiz um texto sobre Actividade Física, nomeadamente brincadeiras que as crianças podem fazer e calorias dispendidas, para futuras publicações, no âmbito do projecto POZ, um projecto do Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS), da Universidade Atlântica. (a17)

Actividades da Semana da Ciência e Tecnologia em Saúde do INSA:

- No dia 25 de Novembro participei nas actividades da Semana da Ciência e Tecnologia em Saúde do INSA, efectuando avaliações do estado nutricional infantil e avaliações da gordura corporal em conjunto com a minha colega de estágio Sara Lopes e posterior entrega de um envelope selado, com os valores de peso, altura, IMC e percentil de peso correspondente a cada criança, aos Professores de turma responsáveis, para ser posteriormente entregue aos respectivos pais.

3.3. Outras actividades de estágio

3.3.1. Na área de Saúde Pública

Eventos:

- No mês de Abril de 2008, participei na Feira da Saúde de Oeiras, prestando aconselhamento nutricional e efectuando medições antropométricas aos visitantes da feira.
- No dia 12 de Abril, participei na “Expo Saúde”, que teve lugar na Cordoaria Nacional (Belém), onde realizei medições antropométricas aos visitantes, no stand da Plataforma Contra a Obesidade, representado pela Galp Energia. (a18)
- No dia 24 de Maio de 2008, participei no evento “Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade”, que decorreu no Estádio Universitário, prestando assistência e apoio ao stand da Plataforma Contra a Obesidade.
- No dia 16 de Outubro, dia Mundial da Alimentação, participei e auxiliei nas Actividades da Plataforma contra a Obesidade, que decorreram no Pavilhão Desportivo Carlos Queiroz, em Carnaxide.
- No dia 25 e 26 de Outubro, participei no Fórum Estética Viva, no stand da Nestlé – Fitness Cereais, que decorreu no Centro de Congressos de Lisboa, dando aconselhamento nutricional aos visitantes e medindo o IMC e a Percentagem de Massa Gorda, com um aparelho de bioimpedância. (a22 e a24)

3.3.2. Na área da Nutrição Clínica

Consulta de Obesidade Infantil:

- No dia 21 de Abril de 2008, assisti a uma consulta de Obesidade Infantil da Professora Doutora Ana Rito. Tratava-se do caso clínico de uma jovem, do sexo feminino, com 13 anos e Excesso de peso.

- No dia 15 de Maio de 2008, fiz aconselhamento alimentar, no âmbito de uma Consulta de Nutrição, a uma estudante da Universidade Atlântica, com o objectivo de ganho de peso, com a Supervisão da Dr^a Ana Cristina Miranda.

3.3.3. Na área da Saúde Comunitária

- Em Maio de 2008, eu e a minha colega de estágio Sara Lopes, a pedido do Dr. João Breda, avaliamos e rectificamos dicas para refeições mais saudáveis, incluídas numa tabela, desenvolvida no âmbito de um trabalho de investigação do Centro de Saúde de Miranda do Corvo. (a23)
- No dia 13 de Outubro de 2008, participei na produção de uma reportagem televisiva sobre a influência do marketing no consumo alimentar das crianças, que foi transmitida no dia 22 de Outubro, para o programa da RTP2, “Sociedade Civil”, com o tema “Obesidade Infantil e Publicidade”.

3.4. **Participação em Reuniões Científicas**

- No dia 15 de Outubro de 2007, participei no Encontro sobre a “Prevenção da Obesidade Infantil e Juvenil”, no âmbito da Comemoração do Dia Mundial da Alimentação, realizado no Auditório da Universidade Atlântica. (a18)
- No dia 10, 11, 12 e 13 de Novembro de 2007 participei no 11º Congresso Português de Obesidade, da SPEO, no Hotel Cascais Miragem, em Cascais. (a18)
- No dia 13 de Fevereiro de 2008, participei numa cerimónia sobre o “Pequeno-almoço Saudável”, na Assembleia da República, juntamente com o Grupo “Afloc”. (a18)
- No dia 4 de Março de 2008, assisti à assinatura do Protocolo entre as Autarquias (ARS’s – Associações Regionais de Saúde), a Universidade Atlântica e a Direcção Geral da Saúde para a Plataforma Contra a Obesidade.
- No dia 17, 18 e 19 de Abril de 2008, assisti às palestras do 2º curso Pós-Graduado do NEDO (Núcleo de Endocrinologia, Diabetes e Obesidade), que decorreram na Universidade Católica, em Lisboa. (a18)

- Nos dias 29 e 30 de Maio de 2008, assisti ao VII Congresso de Nutrição e Alimentação da Associação Portuguesa dos Nutricionistas, realizado no Centro de Congressos de Lisboa.
- Nos dias 20 e 21 de Junho de 2008, assisti e participei no secretariado do Fórum de Projectos de Prevenção da Obesidade, organizado pela Direcção Geral da Saúde, no Auditório do Hospital Júlio de Matos, em Lisboa.(a18)
- No dia 1 de Outubro de 2008 assisti ao Workshop da Plataforma contra a Obesidade, organizado pela Direcção-Geral da Saúde e pela Galp Energia, intitulado “O regresso às aulas e a obesidade” e integrado no Movimento Energia Positiva.
- No dia 16 de Outubro de 2008, assisti a um seminário sobre Alimentação Saudável, no Centro de Congressos de Lisboa, organizado pela Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular. (a18)
- No dia 20 e 21 assisti às comunicações orais do 12º Congresso Português de Obesidade, da SPEO e no dia 21 apresentei e discuti o meu poster, no mesmo Congresso. (a18 e a19)

3.5. Participação em cursos/projectos/formações

- A convite do Dr. João Breda, no dia 7 de Abril de 2008, eu e a minha colega de estágio Sara Lopes demos uma aula com o tema “Obesidade e a Roda dos Alimentos”, na Escola Superior Agrária de Coimbra, aos alunos do 3º e 4º ano da Licenciatura em Engenharia Alimentar. (a20 e a22)
- No mês de Maio, elaborei uma apresentação sobre o gasto energético com brincadeiras e o valor calórico de alguns alimentos consumidos por crianças, utilizada em comunicações da Prof. Doutora Ana Rito. (a7)
- No dia 6 de Maio de 2008, a convite dos alunos do 5º ano da escola de EB 2,3 de Cantanhede, dei uma palestra, juntamente com a minha colega de estágio Sara Lopes, sobre “Obesidade Infantil e Alimentação Saudável”, para duas turmas do 5º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico. (a21 e a22)
- No dia 9 de Maio participei numa formação aos Examinadores do estudo COSI-Portugal, juntamente com a Prof. Doutora Ana Rito e a minha colega de estágio

Sara Lopes, sobre medições antropométricas (mediante os critérios da OMS), que foi realizada na Universidade Atlântica. (a22)

- No dia 17 de Outubro, a convite do colégio e Jardim de Infância da Abrunheira:
 - Conversei com as crianças do jardim de infância, em conjunto com a minha colega de estágio Sara Lopes, sobre a Roda dos Alimentos e fizemos actividades com as crianças, incluindo a elaboração de cartolinas com os diferentes grupos da roda dos alimentos e um prato com alimentos saudáveis.
 - Demos uma palestra para os alunos do 1º ciclo do ensino básico (1º e 2º ano), em conjunto com colegas da Universidade: Ana Bragança e Marta Louro.
 - Aplicamos um jogo, ao qual chamamos “Gincana dos Alimentos”, que envolveu actividade física e a prova de alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos.
- No dia 21 de Outubro repetimos as mesmas actividades, no Colégio e Jardim de Infância da Abrunheira, mas com as crianças mais velhas, ou seja, do 3º e 4º ano do 1º ciclo do Ensino Básico. (a22)

Conclusão

A Licenciatura e o respectivo estágio chegam ao fim e o balanço de todas as actividades em que participei, do conhecimento que adquiri ao longo destes meses e de todo o trabalho envolvido, é positivo. O estágio proporcionado permitiu-me desenvolver bases para uma melhor integração no mercado de trabalho e o conhecimento da realidade que é ser Nutricionista, a missão, os objectivos e a responsabilidade que a profissão acarreta. Todo o meu percurso foi uma tentativa de realizar os objectivos inicialmente propostos, de modo a aproveitar ao máximo toda a experiência proporcionada, e penso que consegui cumpri-los.

Comentários e Sugestões

O estágio profissionalizante é uma componente fundamental da Licenciatura em Ciências da Nutrição, as bases teóricas transmitidas nas aulas, não chegam. Desta forma, o estágio completa a licenciatura preparando os alunos de hoje, para serem profissionais competentes amanhã.

Ao longo dos quatro anos de curso, senti a necessidade de contactar com a realidade da profissão e pude fazê-lo com actividades que se foram proporcionando, mas penso que esse contacto com as diferentes áreas de acção de um Nutricionista, poderia ser proporcionado mais cedo, de modo a elucidar os alunos, sobre a área que querem seguir e da responsabilidade que a profissão acarreta.

No decorrer do estágio, percebi a necessidade, cada vez maior, de profissionais a trabalhar na área da Saúde Pública, em projectos comunitários e nos cuidados primários de saúde. No entanto, os meses de estágio não disponibilizaram mais tempo para poder conhecer melhor outras áreas, como a área da Nutrição Clínica, uma área que mais tarde gostaria de explorar.

É com muito orgulho que termino a minha Licenciatura e afirmo-me como Finalista da Universidade Atlântica. Os conhecimentos adquiridos e transmitidos pelos meus Professores e pela minha Orientadora, ao longo deste ano, foram fundamentais para a minha vida profissional futura.

Índice de Anexos

Cartões informativos do estado nutricional das crianças	a1
Questionário para as crianças.....	a2
Questionário para os Encarregados de Educação	a3
Manual do Examinador, para o estudo COSI-Portugal.....	a4
Textos para o site da Plataforma Contra a Obesidade.....	a5
Textos para a Revista Saúde à Mesa	a6
Slides sobre a prática de actividade física e calorias dispendidas.....	a7
Relatório de avaliação do serviço de Restauração da FBB	a8
Documento sobre o serviço de Restauração da FBB	a9
Resumo para o 12º Congresso Português de Obesidade	a10
Resumo para o II Congresso Nacional de Educação para a Saúde.....	a11
Poster apresentado no 12º Congresso Português de Obesidade.....	a12
Poster exposto no II Congresso Nacional de Educação para a Saúde.....	a13
Textos para o programa Vida Positiva	a14
Texto auxiliar para o Programa Sociedade Civil	a15
Texto para o folheto da Semana da Ciência do INSA.....	a16
Texto para um projecto POZ	a17
Certificados de Participação em Reuniões Científicas.....	a18
Certificado de Comunicação por Poster	a19
Slides da formação feita na Escola Superior agrária.....	a20
Slides da palestra dada em Cantanhede.....	a21
Certificados de Participação em acções e formações.....	a22
Colaboração para o Centro de Saúde de Miranda do Corvo	a23

Fotografias da participação no Fórum Estética..... a24

Fotografias do album fotográfico de produtos alimentares a25