



**Licenciatura em Ciências da Nutrição**

**“RELATÓRIO DE ESTÁGIO”**

Elaborado por Diana Isabel Gomes Ferreira

Aluno nº 200891923

Orientador: Professora Doutora Suzana Paz

Barcarena

Novembro 2014

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição



# **“RELATÓRIO DE ESTÁGIO”**

Elaborado por Diana Isabel Gomes Ferreira

Aluno nº 200891923

Orientador: Prof<sup>ª</sup> Doutora Suzana Paz

Barcarena

Novembro 2014

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

## Índice

Índice .....	iii
Lista de abreviaturas e siglas .....	v
Índice de figuras .....	v
1. Introdução .....	1
2. Objetivos .....	2
2.1. Objetivo geral .....	2
2.2. Objetivos específicos .....	2
3. Descrição do Estágio .....	3
3.1. Orientação e Duração .....	3
3.2. Caracterização do Local de Estágio .....	3
3.2.1 Câmara Municipal da Amadora.....	3
4. Actividades Desenvolvidas – Câmara Municipal da Amadora.....	5
4.1. Auditoria aos Refeitórios Escolares .....	6
4.2. Intervenção nas Escolas – Formação da Roda dos Alimentos .....	7
4.3. Intervenção nas Escolas – Formação Erros Alimentares .....	12
4.4. Intervenção nas Escolas – Jogo da Glória .....	12
4.5. Intervenção nas Escolas - Visita das Mascotes ao Refeitório.....	13
4.6. Pequeno-Almoço na Escola.....	16
4.7. Intervenção nas Escolas - Semanas Temáticas.....	17
4.8. Actividades na Comunidade Câmara Municipal da Amadora.....	18
4.9. Composição de Material.....	21
5. Outras Actividades .....	22
5.1. Decathlon Cascais .....	22
5.2. Futurália.....	23
5.3. Eventos Científicos.....	23
Conclusão.....	25
Bibliografia .....	26

## **Lista de abreviaturas e siglas**

ALT - Altura

CMA – Câmara Municipal da Amadora

DAFA – Divisão de Apoio à Família

EB – Escola Básica

EB1 – Escola Básica 1º Ciclo

JI – Jardim de Infância

IMC – Índice de Massa Corporal

MG – Massa Gorda

MM – Massa Muscular

PA – Perímetro Abdominal

PIPAS – Projeto de Intervenção para uma Alimentação Saudável

UATLA – Universidade Atlântica

## Índice de figuras

Fig. 1 - Área Geográfica – Município da Amadora .....	4
Fig. 2 - Logotipo do Projeto "Comer Bem para Melhor Crescer" do Projecto PIPAS ....	6
Fig. 3 - Formação sobre a Roda dos Alimentos ao 1º ano da EB1/JI José Ruy.....	8
Fig. 4 - Formação sobre a Roda dos Alimentos ao 1º ano da EB1/JI Aprígio Gomes.....	8
Fig. 5 - Formação sobre a Roda dos Alimentos ao 1º ano.....	9
Fig. 6 - Formação sobre a Roda dos Alimentos ao JI – Roda Vazia.....	10
Fig. 7 - Formação sobre a Roda dos Alimentos ao JI.....	10
Fig. 8 - Formação sobre a Roda dos Alimentos ao JI.....	11
Fig. 9 - Formação sobre a Roda dos Alimentos ao JI – Prémio por Bom Comportamento.....	11
Fig. 10 - Jogo da Glória Humano – Representação.....	12
Fig. 11 - Mascotes no Refeitório - Brócolo .....	13
Fig. 12 - Mascotes no Refeitório - Pêra .....	14
Fig. 13 - Mascotes no Refeitório - Cenoura .....	14
Fig. 14 - Família PIPAS a Pedir para Falar Baixinho no Refeitório .....	15
Fig. 15 - PIPAS Ensina a Lavar as Mãos antes de Ir Almoçar .....	15
Fig. 16 - PIPAS A Pedir para Arrumar Sempre o Tabuleiro depois de Almoçar .....	16
Fig. 17 – Composição de Pratos.....	18
Fig. 18 – Capuchinho Vermelho e os Alimentos Saudáveis.....	19
Fig. 19 – Jogo da Glória Humano.....	20
Fig. 20 – Jogo da Glória.....	20
Fig. 21 - Cartão de Rastreio .....	22





## **1. Introdução**

O presente relatório foi elaborado no âmbito do Estágio curricular I e II, pertencente ao último ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição, leccionado na Universidade Atlântica em Barcarena. O estágio teve um total de 450 horas e decorreu no período compreendido entre 1 de Outubro de 2011 e 30 de Junho de 2012, no Departamento de Educação e Desenvolvimento Socioeducativo - Divisão de Apoio à Família da Câmara Municipal da Amadora (**Anexo 1**).

O estágio insere-se no âmbito da Nutrição Comunitária, integrando desta forma o Projecto de Intervenção para uma Alimentação Saudável – PIPAS, sendo também desempenhadas atividades nas escolas que não faziam parte do projeto.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivo Geral**

- Estabelecer um contato direto com a realidade da profissão de Nutricionista, desenvolvendo atividades na área da nutrição e adquirir competências ao nível da profissão, de modo a tornar possível a aplicação dos conhecimentos anteriormente adquiridos.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Conhecer a estrutura e funcionamento da Câmara Municipal da Amadora;
- Acompanhar e fazer parte integrante das atividades desenvolvidas no âmbito do Projecto PIPAS;
- Desenvolver capacidades pedagógicas, de comunicação oral e escrita junto da população infantil;
- Realizar formações e atividades junto da população, permitindo a transmissão e troca de conhecimentos;
- Intervir nos refeitórios escolares, com o intuito de promover hábitos de alimentação saudável;
- Criar material pedagógico e educativo relativo à promoção de hábitos de alimentação saudável, para ser aplicado em meio escolar.

### **3. Descrição do Estágio**

#### **3.1. Orientação e Duração**

O estágio na CMA decorreu sob a orientação da Dra. Maria do Carmo Relvas, psicóloga e psicoterapeuta, fundadora do projecto PIPAS.

A orientação interna do mesmo esteve a cargo da Professora Doutora Suzana Paz, nutricionista e parte integrante do corpo docente da Universidade Atlântica.

#### **3.2. Caracterização do Local de Estágio**

##### **3.2.1 Câmara Municipal da Amadora (CMA) - Departamento de Educação e Desenvolvimento Sociocultural - Divisão de Apoio à Família (DAFA)**

O Município da Amadora criado a 11 de Setembro de 1979, foi o primeiro conselho a ser criado após o 25 de Abril de 1974. Estende-se por uma área de 23,79Km<sup>2</sup>, onde vivem 175 872 habitantes, segundo os dados dos Censos de 2001. Encontra-se na Área Metropolitana de Lisboa Norte, fazendo fronteira terrestre com os Municípios de Lisboa, Odivelas, Sintra e Oeiras. Atualmente dividia-se em 11 freguesias: Alfragide, Brandoa, Buraca, Damaia, Falagueira, Venda Nova, Mina, Reboleira, Venteira, Alfozinhos e São Brás (Figura 1. Área Geográfica – Município da Amadora).

No Departamento de Educação e Desenvolvimento Sociocultural, faz parte a Divisão de Apoio à Família, a qual tem a gestão dos refeitórios das Escolas do Pré-Escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico. Faz parte das competências da autarquia organizar os concursos públicos que atribui a prestação dos serviços a empresas. A qual consoante as características dos refeitórios escolares tem três tipologias: confecção local, confecção diferida com palamenta descartável e confecção diferida sem palamenta. Em que para além da refeição de almoço, faz parte o fornecimento de lanche e refeições de passeio/visita. Onde todos os critérios são estabelecidos em caderno de encargos, bem como a definição das capitações de cada refeição.



**Figura 1. Área Geográfica – Município da Amadora**

#### **4. Atividades Desenvolvidas – Câmara Municipal da Amadora**

A partir do terceiro ano, as crianças experimentam um crescimento lento, mas continuado durante um período bastante longo, que se prolonga até ao início da puberdade. As necessidades nutricionais durante este período variam consoante diversos fatores, o grau de maturação do organismo, género, atividade física, etc. Com isto, deve considerar-se esta etapa, como uma fase sensível a qualquer carência ou desequilíbrio, dado que pode comprometer o crescimento e desenvolvimento das crianças (Breda, 2003).

Atualmente, a dieta alimentar portuguesa (regional e tendencialmente familiar) possui influências mediterrânicas e atlânticas (Silvestre e Lidon, 2010). Contudo com o evoluir da civilização e conseqüentemente a alteração dos hábitos alimentares, a alimentação tradicional tem-se vindo a perder, e assim a instalar-se uma alimentação com densidade energética muito superior, juntamente com hábitos sedentários. Com a mudança nos hábitos alimentares e com a vida cada vez mais sedentária, seguem-se inúmeros problemas como a obesidade, que vem tendo cada vez níveis de incidência mais elevados, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, entre outros (Mahan e Escott-Stump, 2010). Quando se pensa melhor na saúde, começa-se muito provavelmente por fazer mudanças na alimentação e no estilo de vida. Com isto vem a necessidade de promoção de hábitos de alimentação saudável.

No âmbito da problemática relativa à alimentação em crianças do pré-escolar e 1º ciclo do Conselho da Amadora, nomeadamente a preferência por alimentos açucarados e com elevados níveis de gorduras saturadas, com um aporte energético muito superior, como é o caso do *fast-food*, em prólogo de outros alimentos com uma densidade energética menor, na recusa da prova de novos alimentos e a fraca adesão a novos sabores, surge o projecto PIPAS – Projeto de Intervenção para uma Alimentação Saudável. O PIPAS é um projecto de intervenção comunitária, ao qual as escolas interessadas do Conselho da Amadora se candidataram para fazerem parte do projeto.

Assim, o projeto apresenta 4 eixos de intervenção:

- 1.º Eixo – Gestão dos Refeitórios;
- 2.º Eixo – Promoção de Hábitos de Alimentação Saudável;
- 3.º Eixo – Articulação com a Família;
- 4.º Eixo – Articulação com a Comunidade.

Em parceria com os Agrupamentos de Escolas, a Universidade Atlântica e a Empresa adjudicatária Uniself, vai atuar junto das crianças sensibilizando, promovendo e estimulando hábitos de alimentação saudáveis através da mensagem de “Comer bem para melhor crescer” (Figura 2.) e de atividades/jogos lúdicos e pedagógicos. Conta também com a presença de três mascotes (cenoura, pêra e bróculo) que visitam os refeitórios escolares e premeiam com um autocolante quem comeu toda a sua refeição.



**Figura 2. Logotipo do Projeto "Comer Bem para Melhor Crescer" do Projeto PIPAS**

#### **4.1. Auditoria aos Refeitórios Escolares**

Dado fazer parte das competências da autarquia a gestão dos refeitórios escolares, é feito periodicamente auditorias aos mesmos, com o intuito de verificar e assegurar o seu bom funcionamento, bem como resolver possíveis problemáticas. Principais pontos a verificar: paridade das senhas emitidas pelo prestador de serviços (Uniself) com as refeições servidas, estado de conservação dos equipamentos, correcto funcionamento dos mesmos, falta de equipamentos, cumprimento das ementas e

capitações por criança. Foram realizadas auditorias em todo o período no qual decorreu o estágio. De modo a verificar com maior rigor as condições hígio-sanitárias foi elaborada uma *checklist*, com todos os parâmetros a analisar (**Anexo 2**). As auditorias foram realizadas em todos JI e EB1 da CMA, das quais realizei a seis escolas: Eb1/JI de Alfragide, EB1/JI do Alto Do Moinho, EB1 da Boba, EB1/JI da Cova da Moura, EB1/JI dos Moinhos da Funcheira e EB1 Raquel Gameiro.

#### **4.2. Intervenção nas Escolas – Formação da Roda dos Alimentos**

As formações da Roda dos Alimentos foram feitas a crianças do JI com idades entre os 3 e 5 anos e do 1º ano do Ensino Básico dos 6 aos 7 anos de idade, no período decorrente durante os meses de Novembro de 2011 a Fevereiro de 2012.

As primeiras formações realizadas foram com as turmas do 1º ano das escolas inseridas no projecto (**Anexo 3**). A formação consistia no jogo da roda dos alimentos e tinha a duração de 30 a 40 minutos, onde era feita uma explicação da roda e de cada grupo nele inserido, com uma linguagem simples e adequada. Foi afixado um *poster* da roda que inicialmente apresentava apenas um alimento em cada grupo e era discutido com as crianças quais os restantes alimentos do grupo, assim como quais os seus efeitos benéficos no organismo e quantidades/vezes a ser ingeridas por dia. Deste modo era promovida a interacção com a turma. Depois de abordados todos os grupos da roda, eram referidos quais os alimentos a evitar, o motivo pelo qual não os devemos inserir na alimentação diária e quando podem ser ingeridos. No final da explicação eram distribuídos dois alimentos a cada criança, para que os coloca-se no respectivo grupo da roda, ou fora dela se fosse o caso (Figura 3. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao 1º ano da EB1/JI José Ruy; Figura 4. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao 1º ano da EB1/JI Aprígio Gomes; Figura 5. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao 1º ano).

Terminada a formação são entregues diplomas de participação a todos os alunos (JI e 1º ano) (**Anexo 4**) e professor (**Anexo 5**), ou autocolantes que premiam o bom comportamento.



**Figura 3. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao 1º ano da EB1/JI José Ruy**



**Figura 4. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao 1º ano da EB1/JI Aprígio Gomes**





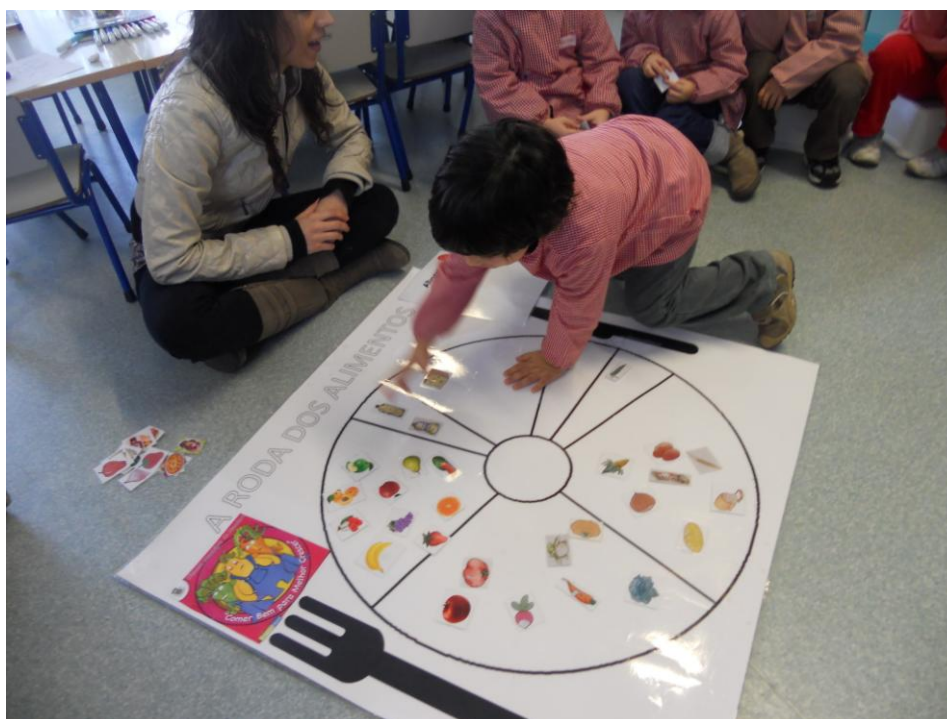
**Figura 5. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao 1º ano**

Terminadas as formações às turmas do 1º ano, seguiram-se as turmas do JI.

As formações feitas com o JI, seguiram um padrão idêntico às feitas anteriormente. Com a diferença que, como estas crianças pertencem a uma faixa etária mais jovem, o cartaz da roda foi posto no chão e as crianças formavam um círculo à volta dele e também os alimentos iam sendo colocados na roda à medida que se fala em cada grupo. A explicação da roda dos alimentos e a linguagem utilizada também foi simplificada, para que permitisse melhor compreensão. As imagens seguintes ilustram algumas dessas formações (Figura 8. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao JI; Figura 7. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao JI; Figura 6. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao JI – Roda Vazia; Figura 9. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao JI – Prémio por Bom Comportamento).



**Figura 6. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao JI – Roda Vazia**



**Figura 7. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao JI**



**Figura 8. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao JI**



**Figura 9. Formação sobre a Roda dos Alimentos ao JI – Prémio por Bom Comportamento**

### 4.3. Intervenção nas Escolas – Formação Erros Alimentares

Após estarem concluídas todas as formações sobre a Roda dos Alimentos, deu-se início à preparação e execução das formações sobre os Erros Alimentares. Estas formações incidiram sobre os anos do 4º ano de escolaridade das escolares inseridas no projeto PIPAS e consistiram na elucidação e explicação dos grandes erros alimentares com recurso a *power point* (**Anexo 6**). A formação baseava-se na exposição oral dos grandes erros alimentares, ilustrados por imagens correspondentes, de modo a captar a atenção das crianças para o que se falava. As formações tiveram a duração de cerca de 20 minutos e no final, aos alunos com bom comportamento era atribuído um autocolante a premia-los.

### 4.4. Intervenção nas Escolas – Jogo da Glória

Seguidamente foi feito o Jogo da Glória com os alunos do 4º ano e JI (Figura 10. Jogo da Glória Humano – Representação). O jogo consistia num tabuleiro humano com questões sobre a roda dos alimentos. O objetivo da atividade era testar os conhecimentos nutricionais dos alunos de uma forma lúdica e promovendo o espírito de competição. Para tal as turmas foram divididas em várias equipas, cada equipa com cerca de 5 elementos. No fim de casa jogo todas as crianças foram premiadas, o JI com uma pulseira do PIPAS e o 4º ano, com um puzzle PIPAS.





















14		12	11		9	8		6		
									4	
16		39	38		36					
	41					34				
18	42					49				
19						48	32			
	44		46				31			
21										
22		24		26		28	29			

Figura 10. Jogo da Glória Humano - Representação



#### 4.5. Intervenção nas Escolas – Visita das Mascotes ao Refeitório

No final das actividades a família PIPAS, a cenoura, a pêra e o brócolo, visitavam o refeitório escolar.

O objetivo das mascotes é levar a que as crianças comam a sua refeição completa e sejam desta forma premiadas com um autocolante (Figura 11. Mascotes no Refeitório – Brócolo; Figura 12. Mascotes no Refeitório – Pêra; Figura 13. Mascotes no Refeitório - Cenoura. A família PIPAS também pretende promover o cumprimento das regras do refeitório e o bom comportamento Figura 14. Família PIPAS a Pedir para Falar Baixinho no Refeitório; Figura 15. PIPAS Ensina a Lavar as Mãos antes de Ir Almoçar; Figura 16. PIPAS Explica a Pedir para Arrumar Sempre o Tabuleiro depois de Almoçar (**Anexo 7**). A visita da família PIPAS ao refeitório escolar é feita de surpresa, sem aviso prévio às turmas, assim como as crianças não sabem quando pode ser a próxima visita, ficam na expectativa e acabam por se habituar à ingestão da refeição toda.



**Figura 11. Mascotes no Refeitório - Brócolo**



**Figura 12. Mascotes no Refeitório - Pêra**



**Figura 13. Mascotes no Refeitório - Cenoura**



**Figura 14. Família PIPAS a Pedir para Falar Baixinho no Refeitório**



**Figura 15. PIPAS Ensina a Lavar as Mãos antes de Ir Almoçar**



**Figura 16. PIPAS Explica a Pedir para Arrumar Sempre o Tabuleiro depois de Almoçar**

#### **4.6. Pequeno – Almoço na Escola**

No dia 20 de Março de 2012, nas escolas PIPAS foi servido um pequeno-almoço saboroso aos alunos do 1º ciclo, com a colaboração da Nestlé. O objeto desta actividade foi através da parceria com a Nestlé, incentivar os alunos à toma do pequeno-almoço antes das aulas. Este pequeno-almoço na escola foi acompanhado por uma equipa de reportagem da TV Amadora, na escola EB1/JI Condes da Lousa, onde marcou presença também a família PIPAS e a Dra. Manuela Nogueira, chefe da Divisão de Apoio à Família.

A reunião com a Nestlé para solicitar o apoio nesta atividade realizou-se a 7 de Fevereiro de 2012, com a Dra. Ana Leonor Perdigão, nutricionista.



#### **4.7. Intervenção nas Escolas – Semanas Temáticas**

Mais uma vez com o intuito de promover os hábitos de alimentação saudável e de forma a incentivar as crianças a comer toda a refeição (sopa, prato e sobremesa), foram criadas as semanas temáticas:

Dia do Peixe – 14 de Março e 13 de Abril de 2012

Dia da Super Sopa – 23, 24 e 27 de Abril de 2012

Dia da Fruta Fresca – 14, 15 e 18 de Maio de 2012

De modo a que esta atividade fosse divulgada, as datas foram publicadas no Portal da Educação da CMA, e espalhados *outdoor's* pelo Município.

Para que as escolas tivessem uma acção promotora das mesmas, foi feita uma reunião com o coordenador de cada escola, assim como com os representantes da Associação de Pais para apresentar a iniciativa. Após aceite, foi feita uma breve apresentação da mesma em sala de aula, em todas as turmas da escola, com a presença de representantes da câmara, do município e a visita da família PIPAS. Foi entregue um *dossier* com vários documentos (regulamento (**Anexo 8**), regras dos chefes de turma (**Anexo 9**), regras do refeitório (**Anexo 10**), cartão chefe de turma, grelha dos lanches saudáveis (**Anexo 11**), grelha dos comportamentos (**Anexo 12**), diploma – turma vencedora (**Anexo 13**) e contrato (**Anexo 14**).

Desta forma os alunos comprometiam-se a cumprir as regras de refeitório, com a supervisão do chefe de turma, que preenchia a grelha dos comportamentos com o auxílio do professor. E levar para um lanche saudável para o lanche a meio da manhã. O contrato para além de ser assinado pelo professor, representante da câmara, representante do município e UNISELF, foi também assinado por todos os alunos.

Nas semanas temáticas, sempre que o objetivo fosse cumprido, ou seja, que a criança comesse todo o peixe, toda a sopa e toda a fruta, nos dias correspondentes, era entregue um brinde. No dia do peixe a recompensa seria uma pulseira, no dia da super sopa e da fruta fresca, um passaporte a ser preenchido.

#### 4.8. Actividades na Comunidade – Câmara Municipal da Amadora

Ao longo do segundo semestre do estágio foram realizadas várias actividades para a comunidade.

- Formação – Aconselhamento Alimentar no Adulto – Alimentação Saudável

Formação sobre a roda dos alimentos e hábitos alimentares saudáveis, numa população cigana, adulta, do Alto do Moinho. A formação foi realizada com recurso a *power point* para explicação da roda dos alimentos e hábitos saudáveis. Na segunda parte da formação foi feita uma actividade com a turma, onde foram entregues pratos e várias imagens de alimentos, para que estes compusessem os vários pratos, consoante o número de refeições e alimentos que considerassem adequados/saudáveis (Figura 17. Composição dos Pratos). No final foi discutido entre a turma as escolhas efectuadas.



**Figura 17. Composição dos Pratos**

- Teatro Infantil – Capuchinho Vermelho e os Alimentos Saudáveis

Formação na comunidade sobre a roda dos alimentos numa população cigana infantil do Alto do Moinho. Por se tratar de crianças das escolas do conselho da Amadora e possivelmente já terem assistido às formações feitas anteriormente sobre a roda dos alimentos, de forma a reformar os conhecimentos já adquiridos na escola e sem haver repetição do formato de apresentação dos mesmos, esta formação foi realizada

sob a forma de um teatro “Capuchinho Vermelho e os Alimentos Saudáveis”. No qual foi escrito um guião (**Anexo 15**) adaptando a tradicional história do Capuchinho Vermelho, Três Porquinhos e o Lobo Mau e A Branca de Neve, criando uma ligação entre as três histórias e inserindo a Roda dos Alimentos. O que permiti-o explicar e relembrar alguns conceitos de uma forma educativa e lúdica. Para permitir a interacção por parte das crianças, o Capuchinho Vermelho durante a história distribui-o algumas imagens de alimentos para que a roda vazia fosse sendo completada à medida que se avançava na história (Figura 18. Capuchinho Vermelho e os Alimentos Saudáveis).



**Figura 18. Capuchinho Vermelho e os Alimentos Saudáveis**

- Atividade ao Ar Livre – Explicação da Roda dos Alimentos e Jogo da Glória

Em articulação com outras entidades do Conselho da Amadora, foi proporcionado às crianças dessas entidades uma tarde diferente. Num espaço ao ar livre foram organizadas várias actividades, explicação e preenchimento da Roda dos Alimentos, Jogo da Glória e visita da família PIPAS. Tanto a explicação da Roda, como o Jogo da Glória seguiram os padrões habituais, já antes realizados (Figura 19. Jogo da Glória Humano; Figura 20. Jogo da Glória).



**Figura 19. Jogo da Glória Humano**

- Dia Mundial da Criança – Jogo da Glória



**Figura 20. Jogo da Glória**

#### **4.9. Composição de Material**

No decorrer do estágio foi criado diversos materiais para ser utilizado posteriormente.

- Jogo da Memória (**Anexo 16**)
- Perguntas para o Jogo da Glória (**Anexo 17**)
- *Flyer* Grupos de Alimentos (**Anexo 18**)
- *Flyer* Pequeno – Almoço e Lanche (**Anexo 19**)
- *Flyer* Sopa (**Anexo 20**)
- *Flyer* Legumes (**Anexo 21**)
- *Flyer* Fruta (**Anexo 22**)
- *Flyer* Peixe (**Anexo 23**)

#### **Jogo da Memória**

Consiste em vários pares de imagens viradas ao contrário, com a ordem baralhada. Objetivo é encontrar o par de cada imagem (Breda e Peças).

## 5. Outras Atividades

### 5.1. Decathlon Cascais

Nos dias 5 de Novembro de 2011 e 10 de Dezembro de 2011, a Decathlon Cascais teve a iniciativa de promover os hábitos de alimentação saudáveis e dinamizar o seu espaço, oferecendo ao cliente rastreio e aconselhamento nutricional (**Anexo 24**). As acções foram na sequência do aniversário da Decathlon Cascais e posteriormente o aniversário do café, espaço onde se realizaram as secções.

O rastreio consistiu na determinação e medição do peso, altura (ALT), perímetro abdominal (PA), massa gorda (MG), massa muscular (MM) (calculado através da bioimpedância) e índice de massa corporal (IMC).

Após a análise foi entregue um cartão onde constavam todos os dados da pessoa, esclarecimento dos valores (MM, MG, PA e IMC) (Figura 21. Cartão de Rastreio), feito um breve aconselhamento nutricional e divulgação de alguns produtos do bar.

NOME: \_\_\_\_\_ D.N. \_\_/\_\_/\_\_

DATA	MM	MG	PA (cm)	IMC		
				PESO	ALT.	IMC

P.A- Perímetro Abdominal  
 A obesidade abdominal (localizada ao nível da cintura) é definida por um perímetro abdominal superior a 102cm no sexo masculino e 88cm no sexo feminino.

"Os indivíduos que sofrem de obesidade abdominal, têm risco acrescido de desenvolver doença cardiovascular."

IMC - Índice de Massa Corporal (peso/altura<sup>2</sup>)  
 < 18,5 Baixo Peso \* 18,5-24,9 Peso normal \* 25-29,9 Excesso de Peso \* 30-39,9 Obesidade \* >= 40 Obesidade mórbida

Figura 21. Cartão de Rastreio

## **5.2. Futurália**

Participação na Futurália 2012 – Feira de Educação, Formação e Orientação Educativa. A Universidade Atlântica marcou mais uma vez presença na Feira Futurália, com os vários cursos. Relativamente ao Curso Ciências da Nutrição, foi promovido o rastreio nutricional, através das medições das medidas antropométricas (Peso, Altura, IMC e Massa Gorda), permitido dar um breve esclarecimento sobre o estado nutricional do indivíduo.

Foram também esclarecidas as várias vertentes do curso, bem como as suas saídas profissionais sempre que solicitadas (**Anexo 25**).

## **5.3. Eventos Científicos**

Durante o período de estágio, tive a oportunidade de estar presente em alguns eventos de carácter científico, nomeadamente:

**25 de Novembro de 2011:** Participação no “13<sup>th</sup> Annual Symposium of the Portuguese Heart Foundation”, em Lisboa da Fundação Portuguesa de Cardiologia (**Anexo 26**).

**21 de Janeiro de 2012:** Participação no *Workshop* “Saúde e Bem-Estar”, realizado na Universidade Atlântica (**Anexo 27**).

**26 e 27 de Janeiro de 2012:** Participação na 8<sup>as</sup> Jornadas de Atualização em Doenças Infecciosas do Hospital Curry Cabral (**Anexo 28**).

**23 de Fevereiro de 2012:** Participação no Seminário em “Inteligência Emocional e Social”, promovido pelo Centro de Competências e Formação da Universidade Atlântica (**Anexo 29**).

**09 de Março de 2012:** Participação na Formação Geral de Voluntariado, realizada no Centro da Juventude e Multigeracional da Amadora (**Anexo 30**).

**19 e 20 de Março de 2012:** Participação no IV Congresso Português de Alimentação e Autarquias, promovido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da

Universidade do Porto, pela Direcção Geral da Saúde e pela Câmara Municipal de Lisboa (**Anexo 31**).

**22 de Setembro de 2012:** Participação na formação com o título de Estratégias Inovadoras para a Perda de Peso, certificada e creditada pela Gnosies (**Anexo 32**).

**22 de Setembro de 2012:** Participação na formação com o título de A Intervenção ‘Nutrição – Exercício Físico’ na Perda de Massa Gorda, certificada e creditada pela Gnosies (**Anexo 33**).

**23 de Setembro de 2012:** Participação na formação com o título de Estratégias e Métodos de Treino para Perda de Peso, certificada e creditada pela Gnosies (**Anexo 34**).

**23 de Novembro de 2012:** Participação no Simpósio Anual da Fundação Portuguesa de Cardiologia, realizada em Lisboa (**Anexo 35**).



## **Conclusão**

O estágio realizado na Câmara Municipal da Amadora permitiu o desenvolvimento de capacidades em diversos níveis.

Antes de mais, possibilitou uma melhor percepção de como funciona a autarquia, nomeadamente, a gestão dos refeitórios escolares e o conhecimento de diversas iniciativas e projectos.

As formações e atividades feitas com crianças foram bastante enriquecedoras, já que esta é uma população muito jovem, com diversas características. Permitiu também ter uma melhor noção do que é realmente a sua alimentação, gostos e escolhas alimentares. Através do contacto directo com as crianças torna-se mais fácil construir um plano de acção que incentive e cativa para a mudança.

A participação na iniciativa promovida pela Decathlon Cascais, ajudou a perceber o funcionamento de um grupo pertencente a outra faixa etária, principalmente a população adulta. E apesar de ter sido por um curto espaço de tempo, não deixa de ser enriquecedor, visto que mais uma vez à contacto directo com o público. O que permite perceber quais os conhecimentos já adquiridos sobre a alimentação/nutrição e actividade física e as reais necessidades dessa mesma população.

Tanto as actividades realizadas na Câmara Municipal da Amadora, com na Decathlon de Cascais, permitiram aprofundar e consolidar conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura de Ciência de Nutrição.

## **Bibliografia**

Breda, J. (2003). *Fundamentos de Alimentação, Nutrição e Dietética*. Mar da Palavra;

Breda, J. e Peças, M.A. “ 1, 2, 3 Uma Colher de Cada Vez” Editora Difel;

Hark, L. e Deen D. (2005) *Saúde e Nutrição*. Editora Civilização;

Mahan, L.K. e Escott-Stump, S. (2010). *Krause – Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*. 12ª Edição, Elsevier Editora;

Silvestre, M.M. e Lidon, F. (2010). *Princípios de Alimentação e Nutrição Humana*. Escolar Editora;

CMA (data desconhecida). Câmara Municipal da Amadora. Disponível on-line em:  
[http://www.cm-amadora.pt/PageGen.aspx?WMCM\\_PaginaId=28302&WMCM\\_RootMenuId=27525&WMCM\\_MenuId=31117](http://www.cm-amadora.pt/PageGen.aspx?WMCM_PaginaId=28302&WMCM_RootMenuId=27525&WMCM_MenuId=31117). Última acesso em Junho 2012.