



Licenciatura em Ciências da Nutrição

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Elaborado por Ana Rita Gonçalves Rabaça

Aluno n.º 201192399

Orientador Interno: Prof.^a Doutora Cátia Ramalhe

Orientador Externo: Mestre Isanete Alves de Alonso, Mestre Cristina Dias e

Doutora Elsa Boto Barcarena

Novembro 2015

Licenciatura em Ciências da Nutrição

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Elaborado por Ana Rita Gonçalves Rabaça

Aluno n.º 201192399

Orientador Interno: Prof.^a Doutora Cátia Ramalhe

Orientador Externo: Doutora Isanete Alves de Alonso, Mestre Cristina Dias e

Doutora Elsa Boto

Barcarena

Novembro 2015

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Agradecimentos

Um sincero agradecimento à Prof^ª. Doutora Cátia Ramalhete, minha orientadora, por toda a sua disponibilidade e empenho, bem como o seu sentido crítico que permitiram melhorar cada vez mais o trabalho desenvolvido.

Um especial agradecimento à Mestre Isanete, minha orientadora de estágio em nutrição clínica, agradeço a sua disponibilidade, profissionalismo e simpatia demonstrados durante o tempo que estive na Clínica do Campo Grande.

Agradeço à Doutora Beatriz, que me acompanhou durante o estágio no Hospital dos Lusíadas, pela sua disponibilidade, preocupação, simpatia, ensinamento, partilha de experiências durante os dois meses de estágio.

Agradeço de igual modo às instituições que me receberam para realizar o Estágio Profissionalizante I e II, Clínica do Campo Grande do Hospital Saint Louis, Escola EB.2,3 Amélia Rey Colaço e ITAU.

Aos meus pais pela força dada ao longo destes 4 anos, e por me proporcionarem a oportunidade de concretizar os meus sonhos, apoiando-me sempre nas minhas escolhas. Muito obrigada.

Ao meu irmão por todos os conselhos transmitidos ao longo deste percurso académico.

Às minhas companheiras de curso e sobretudo amigas, Carolina Fernandes, Teresa Santos, Patrícia Pinto, Joana Gonçalves, Joana Vicente, por todo o companheirismo, ajuda, carinho demonstrado ao longo deste percurso académico. Sem dúvida vivemos momentos inesquecíveis que ficaram guardados para sempre.

A todos os meus amigos, obrigado por todo o apoio, carinho e amizade.

Índice

<i>Índice de figuras</i>	<i>viii</i>
<i>Lista de abreviaturas e siglas</i>	<i>ix</i>
<i>Introdução</i>	<i>1</i>
<i>1.Objetivos</i>	<i>3</i>
<i>1.1 Objetivos gerais</i>	<i>3</i>
<i>1.2 Objetivos Específicos</i>	<i>3</i>
<i>Estágio Profissionalizante</i>	<i>5</i>
<i>2.Descrição do Local e duração</i>	<i>5</i>
<i>2.1 “Clínica do Campo Grande do Hospital S^t Louis”</i>	<i>5</i>
<i>2.2 Agrupamento Escola Santa Catarina - Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço</i>	<i>6</i>
<i>2.3 Instituto Técnico de Alimentação Humana (ITAU)</i>	<i>7</i>
<i>3.Orientação do estágio</i>	<i>9</i>
<i>3.1 Orientação Interna</i>	<i>9</i>
<i>3.2 Orientação Externa</i>	<i>9</i>
<i>4.Atividades Desenvolvidas</i>	<i>10</i>
<i>4.1 Clínica "Hospital Saint Louis"</i>	<i>10</i>
<i>4.2 Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço</i>	<i>15</i>
<i>4.3 Instituto Técnico de Alimentação Humana (ITAU)</i>	<i>20</i>
<i>5.Formações Científicas</i>	<i>25</i>
<i>Conclusão</i>	<i>27</i>
<i>Bibliografia</i>	<i>28</i>

Índice de figuras

<i>Figura 1- Logotipo da Clínica do Campo Grande</i>	5
<i>Figura 2- Clínica do Campo Grande "Hospital Saint Louis"</i>	5
<i>Figura 3 - Logotipo da EB 2,3 Amélia Rey Colaço</i>	6
<i>Figura 4 - Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço</i>	7
<i>Figura 5 - Logotipo do ITAU</i>	7
<i>Figura 6 - Aparelho de Bioimpedância "Quatum x"</i>	11
<i>Figura 7 - Teste Food Detective</i>	11
<i>Figura 8- Forma de Interpretar os resultados</i>	11
<i>Figura 9- Resultados do teste realizado</i>	11
<i>Figura 10 - Preparação Néctar Rosa</i>	13
<i>Figura 12 - Logotipo do projeto</i>	15
<i>Figura 15- Póster Bar Escola</i>	18
<i>Figura 16- Câmara Frigorífica dos Lacticínios</i>	22
<i>Figura 17- Câmara da Descongelação</i>	22
<i>Figura 18 - Tabuleiro do Almoço do doente</i>	22
<i>Figura 19- Sacos das Amostras</i>	22
<i>Figura 20 - Carrinhos com os lanches dos doentes</i>	23
<i>Figura 21- Comissão Organizadora da V Semana da Nutrição</i>	25

Lista de abreviaturas e siglas

BIA- *Bioimpedância*

DGERT - *Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho*

EPI – *Estágio Profissionalizante I*

EPII- *Estágio Profissionalizante II*

EB2,3/S- *Escola Básica e Secundária*

HACCP - *Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos*

ENA II – *Segundo Encontro Nacional de Alimentação*

ITAU- *Instituto Técnico de Alimentação Humana*

IMC- *Índice de Massa Corporal*

SIMES- *Sistema de Medida de Segurança Alimentar*

VET- *Valor Energético Total*

Introdução

O Estágio Profissionalizante I e II, integrado no 7º Semestre e 8º Semestre do 4º Ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, permitiu a realização de diversas atividades que serão descritas no presente relatório de estágio. Com esta etapa foi possível pôr em prática todos os conteúdos lecionados, e assim aprofundar e adquirir novos conhecimentos que serão fundamentais para o meu futuro profissional.

O EPI decorreu na “Clínica do Campo Grande do Hospital S^tLouis” e no Agrupamento Escola Santa Catarina- EB2,3/S Amélia Rey Colaço”. No que diz respeito ao estágio na “Clínica do Campo Grande do Hospital S^tLouis” este possibilitou a aquisição de conhecimentos na área da Nutrição Clínica. Nomeadamente, como conduzir uma consulta de nutrição, como realizar uma avaliação do estado nutricional (medição das pregas cutâneas e análise da composição corporal, avaliação de parâmetros bioquímicos, avaliação das necessidades nutricionais, avaliação dos hábitos alimentares), como promover a educação alimentar e prescrição nutricional com base no diagnóstico e estado de saúde do paciente, adequando-a à evolução do seu estado nutricional. Relativamente ao estágio no "Agrupamento Escola Santa Catarina - EB2,3/S Amélia Rey Colaço" realizado conjuntamente com duas colegas, permitiu a aquisição de conhecimentos na área da nutrição comunitária, promoção e educação para a saúde. O estágio na área de Nutrição Comunitária e Saúde Pública permitiu avaliar o estado nutricional dos adolescentes da Escola Amélia Rey Colaço, avaliar e analisar os seus hábitos alimentares, planear recomendações nutricionais para cada adolescente que frequentou as sessões de aconselhamento nutricional, participar na execução de um questionário de hábitos alimentares e estilo de vida dos alunos e promover hábitos alimentares saudáveis por meio de pósteres informativos e palestras educativas.

O EPII teve continuação na “Clínica do Campo Grande do Hospital S^tLouis” e no Agrupamento Escola Santa Catarina - EB2,3/S Amélia Rey Colaço” de forma a completar as horas do primeiro semestre e finalizar as atividades inicialmente propostas. O terceiro local de estágio, do segundo semestre, foi o Instituto Técnico de Alimentação Humana (ITAU), o qual possibilitou a aquisição de novos conhecimentos

na área de segurança alimentar. Um estágio na área de alimentação coletiva permite a aplicação de procedimentos e normas da qualidade alimentar, nas diferentes fases de aquisição, armazenamento e preparação dos géneros alimentícios e da confeção e distribuição das refeições; concepção e validação de planos de ementas, assegurando a adequação alimentar e nutricional das refeições servidas e a promoção de hábitos alimentares saudáveis, inclusivé para grupos específicos da população. Permite ainda a realização do controlo de qualidade dos géneros alimentícios transformados, produzidos, importados ou embalados.

O presente relatório tem como principal objetivo descrever os locais de estágios e atividades aí realizadas.

1.Objetivos

1.1 Objetivos gerais

O Estágio permite o desenvolvimento e aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos, sendo que o estagiário deverá adquirir um conjunto de competências, cujos objetivos gerais (Coordenação da Licenciatura em Ciências da Nutrição, 2014) são:

- *Proporcionar contacto com a realidade profissional de forma tutelada;*
- *Promover a prática profissional com enfoque no desenvolvimento da autonomia e do desempenho individual como nutricionista;*
- *Promover a exposição a experiências em situações reais;*
- *Promover o progresso das suas capacidades cognitivas e competências técnico-científicas permitindo a aplicação dos conhecimentos adquiridos;*
- *Proporcionar a aquisição de novos conhecimentos, capacidades e competências;*
- *Fomentar o raciocínio científico*

1.2 Objetivos Específicos

Como objetivos específicos do EPI e EP II são destacados os seguintes:

- *Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão no âmbito da nutrição clínica, nutrição comunitária e segurança alimentar;*
- *Aplicar e desenvolver competências adquiridas nos anos anteriores, em ambiente que permita uma aprendizagem técnica e científica;*
- *Aperfeiçoar nas atitudes profissionais, tendo em conta aspetos deontológicos e éticos;*

- *Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos;*
- *Conhecer e compreender a organização e funcionamento dos diversos serviços e instituições em que decorreu o estágio.*
- *Desenvolver o desempenho, tendo em conta os aspetos e a dimensão social e de bem público inerente a estas vertentes do trabalho de nutricionista;*
- *Desenvolver capacidades de exposição e argumentação;*
- *Demonstrar capacidade de adaptação e curiosidade profissional e científica;*
- *Desenvolver competências de comunicação com diferentes grupos etários*
- *Compreender e perceber o Manual de HACCP, Manual de Higiene e Segurança Alimentar – Código de boas Práticas, Manual de Segurança no Trabalho e Manual de Proteção Ambiental;*
- *Adquirir e desenvolver competências na área da Alimentação Coletiva e Segurança Alimentar;*
- *Desenvolver uma boa capacidade de adaptação às diferentes situações que podem surgir no âmbito da Alimentação Coletiva e Segurança Alimentar;*
- *Conhecer e desenvolver a capacidade de realizar check lists de, SIMES (Sistema Medida de Segurança Alimentar) de Práticas e SIMES de Instalações e Equipamentos (Inspeção Técnica ao Estabelecimento de Restauração);*

Estágio Profissionalizante

2.Descrição do Local e duração

2.1 “Clínica do Campo Grande do Hospital S^tLouis”

O estágio na clínica do Hospital S^tLouis (Figura 1 e 2) que se situa no Campo Grande teve início dia 3 de Novembro de 2014 e termino a 2 de Março de 2015. O horário variou de semana para semana conforme as consultas marcadas, sendo sempre às segundas-feiras. Foram cumpridas 81h no primeiro semestre (Anexo I) e 37h no período de dia 26 de Janeiro a 2 de Março de 2015 (Anexo II).

Atualmente, nesta instituição, são seguidas em consulta aproximadamente 15 pacientes por mês que mantêm tratamento dietoterápico. A carteira de pacientes é variável, sendo que por ano são registados mais ou menos 50 novos pacientes.



Figura 1- Logotipo da Clínica do Campo Grande



Figura 2- Clínica do Campo Grande "Hospital Saint Louis"

O Hospital Saint Louis é detentor de um passado longo que acompanha a história da Cidade de Lisboa há mais de 100 anos. Pertence à Sociedade Francesa de

Beneficência, que se estabeleceu em Portugal em 8 de Junho de 1860, mas que é herdeira de uma tradição com mais de 400 anos. O Hospital de S. Louis possui uma larga tradição na prestação de cuidados hospitalares a doentes, desenvolvendo a sua Missão no campo de diagnóstico e tratamento de doentes do foro médico e cirúrgico, procurando a cada momento prestar os cuidados de saúde que importam aos seus Clientes. (Hospital S^t Louis. Hospital; c.d.)

A clínica do Campo Grande é uma subunidade do hospital, que permitiu alargar a oferta de cuidados na área de ambulatório, nomeadamente no que diz respeito a consultas de diversas especialidades médico-cirúrgicas, múltiplos meios complementares de diagnóstico e terapêutica, bem como toda uma área vocacionada para o atendimento de acidentados (Hospital S^t Louis. Clínica; c.d.).

2.2 Agrupamento Escola Santa Catarina - Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

O estágio na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço (Figura 3) que se situa em Linda-a-Velha, teve início no dia 3 de Dezembro de 2014 e termo no dia 16 de Março de 2015. O horário variou de semana para semana conforme a disponibilidade da professora e dos discentes, sendo o dia programado para o estágio, quarta-feira. Foram cumpridas 32h no primeiro semestre (Anexo III) e 21h no período de 27 de Fevereiro a 18 de Março. (Anexo IV)



Figura 3 - Logotipo da EB 2,3 Amélia Rey Colaço

O agrupamento de Escolas Amélia Rey Colaço, constituído em 2009, integra quatro unidades educativas, sendo a EB2,3/S Amélia Colaço (Figura 4) a escola sede.



Figura 4 - Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

2.3 Instituto Técnico de Alimentação Humana (ITAU)

O estágio na ITAU (figura 5), que se situa em Alfragide, teve início no dia 23 de Março de 2015 e termo no dia 12 de Junho de 2015, sendo cumpridas 300h (Anexo V). O estágio decorreu quatro vezes por semana, sendo cumpridas oito horas diárias. Durante o estágio foram efetuadas visitas a duas unidades onde o ITAU presta os seus serviços de restauração coletiva: Siemens Alfragide e Hospital da Luz. O restante tempo de estágio teve lugar no Hospital dos Lusíadas, onde foram desenvolvidas várias atividades na área de qualidade e segurança alimentar.



Figura 5 - Logotipo do ITAU

O Itau, fundado em 1963, é uma empresa que presta serviços de restauração coletiva com os mais elevados padrões de qualidade e segurança alimentar. Atua transversalmente em todos os segmentos de atividade, contudo, é possível identificar 3

grandes áreas nas quais detém elevado grau de especialização: empresarial, ensino, saúde & social (ITAU; c.d.).

Para cada área de especialização, o Itau desenvolveu uma oferta adequada assente em soluções personalizadas de acordo com a dinâmica e características próprias das organizações enquadradas nesses segmentos. Estão capacitados para dar uma resposta atempada aos seus clientes e para prestar um aconselhamento especializado na implantação de projetos de restauração. Atualmente constitui a empresa de restauração coletiva que mais refeições serve em Portugal, sendo que até ao momento mais de 300 milhões de refeições foram produzidas em escolas, hospitais, lares e estabelecimentos prisionais (ITAU; c.d.).

O ITAU é, neste momento, uma entidade formadora reconhecida e certificada pela Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT). Por exemplo, são realizadas formações internas de Segurança e Higiene no Trabalho aos trabalhadores que permitem assegurar, por parte do ITAU, uma prestação de serviços de elevada qualidade. Por outro lado, foi também desenvolvido pelo ITAU um código de boas práticas, que contém todas as regras essenciais e obrigatórias de Higiene e Segurança Alimentar, a aplicar em todas as fases do processo de produção de uma refeição. Também e com o objetivo de controlar as boas práticas aplicadas nos refeitórios e serviços de alimentação foi desenvolvida uma ferramenta de avaliação. Esta ferramenta é denominada Sistema de Medida da Segurança Alimentar (SIMES) e avalia quantitativamente as práticas, equipamentos e instalações de todas as unidades onde o ITAU presta serviços (ITAU; c.d.).

3.Orientação do estágio

3.1 Orientação Interna

Os presentes estágios foram realizados no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição, sob a orientação da Prof^ª. Doutora Cátia Ramalhe, docente da Universidade Atlântica.

3.2 Orientação Externa

Na Clínica do Campo Grande, o estágio foi orientado pela Mestre Isanete de Alonso, Membro da Ordem dos nutricionistas, que desempenha funções na mesma como nutricionista.

No estágio da EB2,3/S Amélia Colaço, a orientação foi realizada pela Mestre Cristina Dias, professora de educação física.

Já no ITAU, o estágio foi supervisionado não só pela Dra. Elsa Boto, Dietista responsável pela Direção da Qualidade e Desenvolvimento desta instituição, como também pela Doutora Beatriz Madeira responsável da segurança e qualidade alimentar do ITAU no hospital dos Lusíadas, onde decorreu a maioria do estágio.

4. Atividades Desenvolvidas

4.1 Clínica "Hospital Saint Louis"

4.1.1 Consultas de Nutrição

No decorrer do estágio foram realizadas diversas consultas de nutrição, a pacientes de todas as idades e com diversas condições de saúde. Este estágio tornou-se bastante enriquecedor, uma vez que permitiu a observação real de uma consulta e de como agir com os pacientes.

As consultas, organizadas de forma sistemática, seguiam geralmente a seguinte ordem: motivo pela qual está na consulta (no caso de ser a primeira consulta), história dos hábitos do paciente, medições antropométricas, observação de parâmetros bioquímicos, seguindo-se o aconselhamento e construção de um plano alimentar.

Ao longo das consultas, foram realizadas várias técnicas entre elas a medição de pregas cutâneas e do perímetro abdominal, a avaliação corporal por meio de bioimpedância, a realização de teste de intolerâncias alimentares (Food Detective™), e prescrição de planos nutricionais para pacientes com as seguintes características/patologias: obesidade, excesso de peso, doença celíaca, alergias alimentares, síndrome metabólica, pós-cirurgia bariatria, hipercolesterolemia e cancro.

No que diz respeito ao método de bioimpedância corporal (Figura 6) aprendeu-se o procedimento geral para a sua realização, bem como a análise e posterior interpretação dos resultados em software próprio. O aparelho é da marca "RLM Systems" sendo o aparelho utilizado o "Quantum X", como se pode observar na figura 6. Após a realização do método no paciente, são obtidos no visor do aparelho os valores de resistência e reatividade, respetivamente, que posteriormente são colocados no software BC 3.0, que inclui um relatório em PDF, para obtenção dos valores da composição corporal do paciente.



Figura 6 - Aparelho de Bioimpedância "Quatum x"

Já o testes de intolerância alimentar (*Food Detective*™) foram realizados no "Cromp - Centro Médico da Portela de Sintra", situado na Portela de Sintra. O *FoodDetective*™ (Figura 7,8 e 9) . O Teste individual demora aproximadamente 40 minutos. Utiliza o método ELISA para detecção de anticorpos IgG para 59 diferentes alimentos. Para a realização do exame é necessária uma gota de sangue. Caso se verifique uma reação entre o anticorpo e o antigénio há a possibilidade da pessoa ser intolerante ao alimento, sendo que, o grau de intolerância é proporcional à coloração do azul (figura 8) (Cambridge Nutricional Sciences; 2009).



Figura 7 - Teste Food Detective



Figura 8- Forma de Interpretar os resultados



Figura 9- Resultados do teste realizado

A título de exemplo no Anexo VI é apresentado o modo adotado por esta instituição de conduzir uma primeira consulta.

4.1.2 Modelo da composição de um prato saudável

De modo a explicar aos pacientes como deveriam preencher de forma saudável os seus pratos nas refeições principais, foi desenvolvido e criado um modelo de um prato com base nas recomendações dadas em consulta pela Mestre Isanete. (Anexo VII).

4.1.3 Trabalhos complementares

De forma a alargar conhecimentos e complementar os conteúdos abordados em consulta, foram realizados diversos trabalhos de pesquisa, entre eles:

- *Dietas detox: O trabalho das dietas detox (Anexo VIII) teve como principal objetivo perceber em que consistia este tipo de dieta, que desperta muito interesse por parte da população. Perceber quais os seus benefícios e quais os seus inconvenientes, e como se apresenta no mercado (sumos, pós, chás). Com este trabalho foi também possível ficar a conhecer quais os suplementos alimentares (dados sob a forma de capsulas, chás, medicamentos, sementes) que por vezes são dados aos pacientes nas consultas, os seus benefícios e os seus riscos. Este trabalho revelou-se extremamente proveitoso, uma vez que permitiu adquirir conhecimentos que se tornarão cruciais num futuro profissional.*

A dieta detox é alvo de muita controvérsia, visto que ainda não existem provas científicas que estas possam ter algum tipo de benefício para a saúde, já que o nosso organismo, fígado e rins, têm a função de desintoxicar o nosso corpo das toxinas. Além disso os opositores deste tipo de dieta afirmam que não deve ser mantida durante longos períodos de tempo sem serem prejudiciais e que servem apenas para vender produtos. (Haas, 2012).

Este trabalho foi também composto por uma parte prática (Figura 10 e 11), com a elaboração de um sumo detox com o objetivo de ficar com a noção da quantidade real de um sumo feito a partir de uma receita.



Figura 10 - Preparação
Néctar Rosa



Figura 11 - Néctar Rosa

- Doença Celíaca: O trabalho da Doença Celíaca (Anexo IX) permitiu perceber em que consistia a patologia, quais as suas causas, quais os seus sintomas, quais as recomendações a dar a um paciente que sofra desta doença, ou seja, quais os alimentos proibidos, os permitidos, os cuidados a ter no seu dia-a-dia, bem como dar conhecimento de ferramentas úteis e fidedignas de pesquisa de informação sobre a doença.
- Bioimpedância (BIA): Foi igualmente realizado um trabalho (Anexo X) sobre Bioimpedância Tetrapolar (método de avaliação corporal). Este trabalho possibilitou perceber qual o objetivo da avaliação da composição corporal, o que é a BIA e o funcionamento de dois dos aparelhos utilizados em clínica, que apresentam melhor exatidão nos resultados obtidos.
- Alergias alimentares: Foi realizado um trabalho sobre alergias alimentares (Anexo XI). Este trabalho teve como principal objetivo perceber em que consistia uma reação alérgica, quais as suas causas, os seus sintomas, quais as alergias mais comuns e as respetivas recomendações nutricionais. Com base no registo alimentar diário de uma paciente foi elaborada uma tabela em Excel com todos os alimentos ingeridos durante 13 semanas e os respetivos sintomas associados. No anexo XII encontram-se a título de exemplo os alimentos e sintomas observados para 1 semana. O objetivo desta análise foi perceber os alimentos aos quais a paciente era intolerante e posteriormente fornecer-lhe uma tabela (Anexo XIII) com os que devia evitar.

- Síndrome Metabólica: O trabalho da Síndrome Metabólica (Anexo XIV) permitiu perceber não só a etiologia desta patologia como também os seus fatores de risco, sinais e sintomas associados e implicação em outras doenças. Foi ainda feita uma pesquisa sobre o diagnóstico desta doença e respetivo tratamento, fundamentalmente o não farmacológico.

Dieta Funcional: A realização do trabalho relativo à dieta funcional (Anexo XV) teve como principal objetivo aprofundar os conhecimentos sobre este tipo de dieta. Ou seja, quais os seus benefícios para a saúde, o que se entende por alimento funcional, quais destes, os indicados neste tipo de dieta, seus benefícios e respetivas fontes alimentares. Foi também objetivo deste trabalho entender quais os alimentos funcionais utilizados para prevenir diversas patologias.

Os alimentos funcionais são aqueles que aparentemente são semelhantes aos alimentos convencionais, consumidos diariamente, capazes de produzir efeitos metabólicos ou fisiológicos desejáveis na manutenção da saúde. Adicionalmente às funções nutricionais como fonte de energia e de substrato para a formação de células e tecidos, possuem, na sua composição, uma ou mais substâncias capazes de agir no sentido de modular os processos metabólicos, melhorando as condições de saúde, promovendo o bem-estar das pessoas e prevenindo o aparecimento precoce de doenças degenerativas, que levam a uma diminuição da longevidade (Pacheco, M. et al; c.d.).

Para perceber melhor que tipo de alimentos e que refeições se pode fazer neste tipo de dieta, elaborou-se também um plano semanal com as respetivas receitas (Anexo XVI).

- Lista de equivalentes e Modelo dos Quadrados: Este trabalho consistiu na reformulação de uma lista de equivalentes de alimentos (Anexo XVII) elaborada pela Mestre Isanete, assim como de um modelo que utiliza quadrados coloridos para melhor compressão das porções (Anexo XVIII). O objetivo deste trabalho foi facilitar a compressão por parte dos utentes, dos planos alimentares.

- Planos Alimentares Hipoproteicos: Este trabalho foi proposto por ter surgido em consulta um doente que se encontrava em fase de recuperação de um tumor renal. Foram assim elaborados dois planos alimentares hipoproteicos, um para 40g de proteína diária e outro para 70g (Anexo XIX). As dietas elaboradas tiveram como principal intuito levar o utente a perceber o máximo e mínimo de proteína que poderia consumir na sua condição. Foram também realizadas tabelas com as quantidades proteicas de laticínios, carnes, peixes, crustáceos, moluscos e leguminosas, por 100g, por porção e por dose recomendada (Anexo XX).

4.2 Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

Este estágio teve por objetivo continuar um projeto já iniciado por outras colegas da Universidade Atlântica. Do projeto fizeram parte as seguintes atividades principais: consultas de aconselhamento nutricional a alunos do 5º ao 12º ano, palestras educativas, pósteres informativos e aplicação de um questionário de hábitos alimentares e estilos de vida.

4.2.1 Desenvolvimento de um Logotipo

A pedido da professora responsável pelo projeto foi criado um novo logotipo para o projeto "Haja Saúde" (Figura 12).



Figura 12 - Logotipo do projeto

4.2.2 Placar "Haja Saúde"

Na escola e num local próprio foi criado um placar para apresentar este projeto. Neste placar semanalmente deveriam ser apresentados pósteres informativos, os quais deveriam abordar temas pertinentes para a respetiva faixa etária e para a época do ano. Na sua realização teve-se o cuidado de mante-los simples e claro na sua leitura. Os temas abordados foram:

- "O Natal está a chegar! E com ele vêm acompanhados alguns excessos alimentares" (Anexo XXI) - Este póster consistiu na representação da quantidade calórica de alguns doces típicos do Natal. Por baixo deste póster (Figura 13) foi colocada uma caixa com o intuito de incentivar as crianças a partilharem aquilo que mais consomem no natal. No entanto, só foram obtidas 6 respostas, desta forma não foi utilizada a informação recolhida visto não ser representativa.
- "Ceia de Natal" (Anexo XXII) - Elaboraram-se diversos cartões com os benefícios do bacalhau, peru, couve e batata, sendo estes alimentos típicos que fazem parte da ceia de Natal e que a tornam mais saudável.
- "O Bolo-rei e Ano Novo Hábitos Saudáveis" (Anexo XXIII) - Neste póster o objetivo foi demonstrar os constituintes do bolo-rei. Foram igualmente dadas algumas sugestões de modo a incentivar pequenas mudanças diárias de forma a adotar um estilo de vida mais saudável.
- "Plano Alimentar Saudável" (Anexo XXIV, Figura14) - Neste póster o objetivo foi apresentar um exemplo de um plano alimentar saudável para 2200kcal, visto que é o valor em médio diário que devemos ingerir, dependendo do género, idade e atividade física.
- "Atividade Física" (Anexo XXV, Figura 14) - Este póster consistiu em dar algumas recomendações de atividade física que permitissem combater o sedentarismo. Foi apresentada também a quantidade de energia gasta por hora, na execução de vários tipos de atividade física para uma pessoa de 50kg.
- "Roda dos Alimentos e Equivalentes Alimentares" (Anexo XXVI) - O objetivo destes pósteres foi apresentar a roda dos alimentos e qual a sua importância, e demonstrar também em cada grupo da roda, os vários alimentos que os constituem e os respetivos equivalentes para cada grupo.

- "Rotulagem, Qual a escolha mais acertada e Como arrumar o frigorífico" (Anexo XXVII) - Elaborou-se três pósteres dentro desta temática. No póster da rotulagem explicou-se em que consistia, qual a sua importância e quais os elementos mais importantes de um rótulo. No póster da escolha mais acertada foram dadas algumas dicas de como escolher um alimento saudável pelo seu rótulo. Por último, realizou-se um outro póster, onde se mostrou de forma ilustrativa como arrumar adequadamente os diversos alimentos no frigorífico.
- "Fatores de risco das doenças cardiovasculares - Álcool, Tabaco e Sal" (Anexo XXVIII) - Nestes pósteres o principal objetivo foi alertar esta faixa etária para os malefícios do álcool, tabaco e sal, explicando quais as consequências do seu consumo, neste caso relacionando com as doenças cardiovasculares. Foi ainda efetuado um cartão com algumas medidas de prevenção.
- "Aterosclerose, dislipidemias e gordura" (Anexo XXIX) - Realizou-se um póster sobre a aterosclerose e outro sobre as dislipidemias, onde se explicou em que consistiam estas patologias, quais as suas causas, como se manifestam e qual o seu tratamento. No póster das gorduras foram explicados os vários tipos de gorduras existentes e quais as respetivas fontes alimentares. Foi ainda realizado um cartão com medidas de prevenção.



Figura 13 - Placar Haja saúde relativo ao Natal



Figura 14- Pósteres: Plano Alimentar Saudável e Atividade Física

do 8º ano ao 11º ano. A palestra teve como título "Alimentação Saudável e Atividade Física" (Anexo XXXII). Nesta foram abordados várias temáticas, tais como, a importância da alimentação, da roda dos alimentos e da prática regular de exercício físico. As temáticas escolhidas tiveram o objetivo de alertar as crianças para a importância de uma alimentação mais saudável, sendo que ao longo da palestra foram apresentados exemplos de pequenas mudanças que poderiam adotar. No final, foi feito um jogo interativo com perguntas para dinamizar a palestra e perceber se tinham retido a informação transmitida. Foi-lhes dada também a oportunidade de esclareceram as suas dúvidas sobre a temática.

4.2.6 Sessões de Aconselhamento Nutricional

As consultas tiveram início no 25 de Fevereiro de 2015. Os encarregados de educação das crianças consideradas em risco nutricional (curva de percentil <5) ou cuja massa corporal se encontra em níveis (curva de percentil >80) preocupantes foram contactados através de uma carta de consentimento informado (Anexo XXXIII) para concederem autorização (WHO,2007). Esta seleção de alunos em risco nutricional foi feita pela professora Cristina, através de medições antropométricas realizadas nas aulas de educação física.

A primeira sessão de aconselhamento nutricional foi organizada por etapas. Numa primeira etapa foi realizado um questionário de avaliação da história nutricional (Anexo XXXIV) do inquirido, que contemplava diversos itens tais como: dados pessoais, hábitos e preferências alimentares, atividade física, alergias e intolerâncias alimentares e questionário às últimas 24h. Posteriormente, os adolescentes foram medidos e pesados. Em alguns casos foi possível obter através de uma balança tetrapolar, a percentagem de massa gorda. Nesta primeira sessão, foi ainda dada uma folha com algumas recomendações nutricionais (Anexo XXXV) e um exemplo ilustrativo de como deveriam preencher o prato das refeições principais de uma forma saudável.

Após a obtenção dos valores procedeu-se à avaliação do estado nutricional por cálculo do IMC, feito pelas curvas de percentil. Foi ainda determinado o peso ideal e o Valor Energético Total (VET), de acordo com a idade da criança e elaborado o respetivo

plano alimentar. Este plano alimentar foi entregue e explicado na semana seguinte à primeira sessão, foram ainda retiradas algumas dúvidas e marcada a data da seguinte sessão de aconselhamento nutricional.

Foram feitas 7 consultas a adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos, e elaborados os respetivos planos alimentares. Destas adolescentes, através do cálculo de IMC feito pelas curvas de percentil 4 apresentavam excesso de peso, ou seja, percentil >85, sendo o objetivo da consulta a perda de peso, e as restantes apresentavam peso normal, em que os seus objetivos foram essencialmente adquirir hábitos alimentares saudáveis (WHO,2007) . Não foi possível acompanhar os resultados destes casos no período de estágio.

No anexo XXXVI pode encontrar-se o exemplo de um dos planos alimentares prescrito.

4.3 Instituto Técnico de Alimentação Humana (ITAU)

4.3.1 Hospital da Luz

No dia 24 de Março, foi realizada uma visita à cozinha do hospital da Luz, onde o técnico responsável pela qualidade e segurança alimentar explicou o modo de funcionamento de toda a unidade. Posteriormente, foi aplicada a ferramenta SIMES (Sistema de Medida da Segurança Alimentar) de práticas e de equipamentos, com o intuito de avaliar as variáveis de segurança alimentar e as práticas aplicadas. Assim, foi possível observar o que estava errado, auxiliando o responsável na preparação da auditoria que se iria realizar no dia seguinte.

4.3.2 Siemens Alfragide

A mesma ferramenta foi aplicada no dia 27 de Março na cozinha da Siemens de Alfragide (Anexo XXXVII). A visita a esta unidade permitiu perceber as diferenças no funcionamento entre uma unidade empresarial e uma unidade hospitalar. Numa unidade empresarial o número de refeições servidas é bastante superior, sendo a principal preocupação fazer em larga escala o que se encontra definido na ementa. Uma unidade hospitalar possui menores dimensões, as refeições são mais

personalizadas, tendo que existir a preocupação de satisfazer as necessidades dos doentes.

4.3.2 Hospital dos Lusíadas

O restante estágio no ITAU realizou-se no hospital dos Lusíadas, tendo início no dia 6 de Abril e termo no dia 12 de Junho. A nível de segurança alimentar, este hospital é constituído por duas zonas: o bar/refeitório, que se destina às refeições dos funcionários e pessoas externas e a zona de empratamento que se destina ao doente. Todas as refeições são realizadas pelo ITAU nas instalações do hospital.

Inicialmente o estágio consistiu apenas na observação do funcionamento da unidade, quer da cozinha, quer do bar/refeitório, bem como a importância de cada funcionário. Posteriormente, foram desempenhadas as funções do técnico responsável pela qualidade e segurança alimentar:

- Aplicação de códigos de boas práticas e aplicação de metodologias de segurança alimentar baseadas nos princípios do HACCP;*
- Conceção e validação de planos de ementas, assegurando a adequação alimentar e nutricional das refeições servidas e a promoção de hábitos alimentares saudáveis;*
- Realização do controlo de qualidade dos géneros alimentícios transformados, produzidos, importados ou embalados.*

No dia 8 de Abril, foi aplicado um SIMES, com o objetivo de avaliar as variáveis de segurança alimentar e as práticas aplicadas.

Diariamente procedeu-se à realização de uma volta à cozinha, verificando não só em todas as arcas frigoríficas as datas de validade e de abertura de produtos (iogurtes, leite, queijo, fiambre) (figura 16), como também as datas de validade e abertura de papas e de todos os produtos personalizados destinados ao doente (bolachas, cereais. O registo da temperatura das arcas frigoríficas bem como os registos de higienização

de toda a unidade foram igualmente realizados. Todas as manhãs procedeu-se à análise das datas de validade de produtos em descongelação (figura 17), visto que poderiam passar a data de consumo, e nesse caso já não poderiam ser confeccionados.



Figura 16- Câmara Frigorífica dos Lacticínios



Figura 17- Câmara da Descongelação

Na hora de realização do empratamento das refeições do doente, foram medidas primeiro as temperaturas de distribuição dos componentes proteicos dos pratos principais (dieta ligeira, geral, pastosa e mole de carne e de peixe respetivamente). Antes de começar o empratamento foi realizada a prova dos pratos de carne e peixe da dieta geral e ligeira, de forma a verificar a qualidade das refeições antes de ser servida aos doentes. Posteriormente foi feito o empratamento das refeições para todos os doentes onde foi controlado através das etiquetas onde estava descrita a dieta de cada paciente. Através destas etiquetas eram pedidos os pratos ao cozinheiro responsável pelo empratamento e em seguida colocados nos respetivos carros onde foram distribuídos a temperaturas adequadas as refeições para os doentes (figura 18). No final do empratamento foram feitos os sacos das amostras (figura 19) e registadas as temperaturas de distribuição dos componentes proteicos.



Figura 18 - Tabuleiro do Almoço do doente



Figura 19- Sacos das Amostras

Na hora dos lanches, foram colocadas as etiquetas nos respectivos tabuleiros (figura 20) onde se encontravam os lanches e feita a respetiva verificação, ou seja, se o que estava indicado na etiqueta era o mesmo conteúdo que estava no tabuleiro. Por vezes existiam algumas alterações que foram logo efetuadas.



Figura 20 - Carrinhos com os lanches dos doentes

Diariamente foi ainda feito o registo do controlo dos óleos de fritura, onde se verificava se o óleo das duas fritadeiras estava com boas características organoléticas ou se tinha que ser rejeitado e substituído por um novo (Anexo XXXVIII).

Todas as segundas e sextas-feiras, foram verificados os sacos das amostras guardados na arca de congelação. Apenas ficavam nas respetivas caixas os sacos das amostras do dia atual, e os sacos das amostras das últimas 72h, os restantes eram deitados no lixo.

Foram ainda realizadas outras atividades durante o decorrer teste estágio, tais como:

- Fichas Técnicas - Foram realizadas as fichas técnicas dos alimentos preparados e vendidos no bar, ou seja, as fichas técnicas para todas as sandes, as saladas, wraps e sobremesas. Nestas fichas tinham que constar todos os ingredientes presentes nas preparações, bem como as suas capitações, o seu modo de preparação e o modo de apresentação, com a respetiva fotografia. A título de exemplo no anexo XXXI é apresentada a ficha da sandes de queijo fresco.

- Faturação do doente - Todos os dias num programa próprio foi realizada a faturação do doente, do dia anterior. Esta faturação consistia na contabilização de todos os alimentos consumidos pelos doentes que não estavam na dieta, mas que tinham sido pedidos.
- Lista de verificação da Rastreabilidade das Matérias-Primas- Todas as terças e sextas-feiras foi realizada esta lista com o objetivo de verificar se o lote e validade presentes no mapa de rastreabilidade da Sogenave (empresa responsável pela entrega das matérias-primas para a unidade) estava de acordo com o lote e a validade presentes no rótulo dos produtos. No dia 5 de Maio foi realizada a verificação de todos os produtos recebidos. Posteriormente foram apenas verificados 6 produtos (2 produtos congelados, 2 produtos refrigerados e 2 produtos secos) (Anexo XL).
- Semanas Temáticas - O ITAU para dinamizar o seu trabalho nas unidades desenvolveu um plano de atividades onde foram realizados várias semanas e dias temáticos. Assim, juntamente com a responsável, Doutora Beatriz Madeira, foram realizados os seguintes dias/semanas temáticas: "Dia Mundial da Saúde", "Dia do Café", "Semana Futebol", "Dia temático da França", "Maio - Mês do Coração", "Dia da Espiga" e "Dia de Portugal". (Anexo XLI)
- Ementas - As ementas foram realizadas pela responsável pela gestão da unidade juntamente com técnica responsável da unidade, tanto para o bar/refeitório como para o doente. As ementas do refeitório tinham que salientar os alergénios presentes em todos os pratos. Semanalmente eram afixadas as ementas com os alérgenos (Anexo XLII). Para auxiliar a responsável de gestão foram passadas para computador, no programa Excel, todas as ementas semanais até ao final de junho, relativas às refeições do refeitório (Anexo XLIII).

5. Formações Científicas

5.1 Segundo Encontro Nacional de Estudantes de Nutrição (ENA II)

O ENA II teve lugar no espaço físico do Instituto Português do Desporto e da Juventude no Parque das Nações e ocorreu durante os dias 28 e 29 de Novembro (Anexo XLIV). O tema principal foi "A Alimentação Evolui. E o Ser Humano? Desafios e Soluções".

5.2 V Semana da Nutrição

Nos dias 19, 20, 21 de Março realizou-se a "V semana da Nutrição", organizada pelo Núcleo de Estudantes de Nutrição, do qual faço parte, e por alguns alunos de 4º ano da Licenciatura de Ciências da Nutrição. Os primeiros dois dias foram destinados a palestras, o último dia foi um dia aberto na Fábrica da Pólvora, onde foram realizados rastreios e uma aula de zumba, e vendidos bolos saudáveis (Anexo XLV).



Figura 21- Comissão Organizadora da V Semana da Nutrição

5.3 Futurália

Durante uma semana de Março, decorreu a Futurália no Parque das Nações, com o intuito de divulgar as várias universidades aos jovens do secundário. No dia 12 de Março, participei no stand da Universidade Atlântica com o objetivo de divulgar o curso de Ciências da Nutrição. Neste dia foram feitos vários rastreios através do cálculo de IMC e esclarecidas algumas questões aos jovens interessados.

5.4 III Semana da Saúde

Nos dias 9,10,11 e 12 assisti à III Semana da Saúde da Universidade Atlântica, sendo o primeiro dia composto por uma palestra. Nos dias seguintes decorreram workshops destinados aos alunos dos vários cursos. No último dia realizou-se a III Corrida Solidária na Fábrica da Pólvora (Anexo XLVI)

Conclusão

A elaboração deste relatório permitiu a consolidação de todas as temáticas abordadas ao longo do percurso académico. De facto, ao longo do estágio, EPI e EPII, existiram diversas situações e momentos de aprendizagem que permitiram, sem dúvida alguma, um crescimento pessoal muito positivo e uma aquisição de conhecimento mais vasto e mais aprofundado.

O estágio em nutrição clínica permitiu ter uma visão real da abordagem ao paciente, bem como uma aprendizagem das várias temáticas que podem surgir num consultório. Possibilitou ainda consolidar os conhecimentos teóricos lecionados ao longo da licenciatura com a metodologia aplicada na prática.

Na prática clínica, deu também para perceber de uma melhor forma o aprendido durante o decorrer do curso, que cada paciente é único, com características específicas devendo cada um ser abordado de forma diferente, de modo a incentivá-lo a cumprir os objetivos propostos.

O estágio na escola foi bastante gratificante visto que se conseguiu transmitir informações bastante importantes a crianças e adolescentes que podem vir a despertar o seu interesse na área da nutrição e posteriormente adotarem hábitos saudáveis. Em relação as sessões de aconselhamento nutricional, estas permitiram um crescimento e autonomia para um futuro profissional e um contacto mais próximo com as crianças e adolescentes.

O estágio na ITAU, na área de Alimentação Coletiva e Segurança Alimentar, possibilitou conhecer uma outra área onde o papel do nutricionista é bastante importante. Os dois meses no Hospital dos Lusíadas, permitiram a aquisição de diversos conhecimentos, principalmente perceber as funções de um nutricionista nesta área, e ainda, possibilitou uma melhor perceção do mundo profissional e as suas respetivas responsabilidades.

Por tudo quanto exposto, posso concluir que os objetivos do estágio profissionalizante foram cumpridos.

Bibliografia

Associação Portuguesa dos Nutricionistas. A profissão. Acedido em Janeiro de 2015, disponível em

<http://www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultCategoryViewOne.asp?categoryID=792>

Bento, A., et al. (2007). Nutricias. Revista da Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 7, 6-7.

Cambridge Nutritional Sciences Ltd. Food Detective (2009). Acedido em Dezembro.

Disponível em : <http://www.camnutri.com/food-detective-c-23.html>

Haas, E. (2012). The Detox Diet. The Definitive Guide for Lifelong Vitality with recipes, menus and detox plan. 3ª edição, Kindle edition. New York.

Hospital S^t Louis. Hospital. Hospital. Acedido em Janeiro de 2015, disponível em

<http://www.hslouis.pt/o-hsl/hospital/>

Hospital S^t Louis. Hospital. Clinica. Acedido em Janeiro de 2015, disponível em

<http://www.hslouis.pt/o-hsl/clinica/>

ITAU. Acedido a 29 de Junho, a partir de <http://www.itau.pt/itau>

WHO- Hild growth standards (2007). Acedido em Novembro. Disponível em:

http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/

Pacheco, M. et al. Alimentos Funcionais. Instituto de Tecnologias dos Alimentos.