



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE**

Elaborado por Carolina Perdigão Fernandes

Aluno nº 201192388

Orientador Interno: Prof. Doutora Ana Cláudia Sousa

Orientador Externo: Mestre Isanete Alves de Alonso, Mestre Cristina Dias e Dr. Diogo  
Ferreira

Barcarena

novembro 2015



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE**

Elaborado por Carolina Perdigão Fernandes

Aluno nº 201192388

Orientador Interno: Professora Ana Cláudia Sousa

Orientador Externo: Mestre Isanete Alves de Alonso, Mestre Cristina Dias e Mestre  
Dr.Diogo Ferreira

Barcarena

novembro 2015

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório



## Índice

Índice de Figuras.....	vii
Lista de abreviaturas e siglas .....	ix
Introdução .....	1
Estágio Profissionalizante I e II.....	4
1. Caracterização dos locais de estágio .....	4
2. Atividades Desenvolvidas .....	8
3. Atividades Complementares.....	21
Conclusão.....	27
Bibliografia .....	29



## Índice de Figuras

Figura 1 - Logotipo e entrada da clínica .....	4
Figura 2 - Logotipo e entrada da escola.....	5
Figura 3 – Apresentação Seixal .....	6
Figura 4 – Zonas pertencentes ao campus .....	7
Figura 5 - Equipamento específico utilizado na consulta .....	9
Figura 6 - Logotipo projeto «Haja Saúde» .....	11
Figura 7 - Placard com o trabalho alusivo ao Natal.....	12
Figura 8 - Placard com o poster do Ano Novo .....	13
Figura 9 - Poster do bar afixado ao lado do mesmo .....	13
Figura 10 - Placard com o poster do PA e AF .....	14
Figura 11 – Posters alusivos à Roda dos Alimentos .....	14
Figura 12 – Poster alusivo à rotulagem .....	15
Figura 13 - Poster Fatores de risco das DCV: Sal, tabaco e álcool. ....	16
Figura 14 – Poster Fatores de risco das DCV: Gorduras Alimentares, Aterosclerose e Dislipidemias .....	16
Figura 15 – Palestra “Alimentação e Exercício” .....	17
Figura 16 – Poster refeitório .....	21
Figura 17 - Logotipo e 1ª sessão do NutriMe .....	22
Figura 18 - 2º Encontro Nacional de Estudantes de Nutrição .....	22
Figura 19 - Futurália .....	23
Figura 20 – Logotipo do evento da V Semana da Nutrição.....	24
Figura 21 – Comissão Organizadora da V Semana da Nutrição .....	24
Figura 22 – Cartaz XVII Congresso Anual da APNEP .....	25





## **Lista de abreviaturas e siglas**

**ES:** Escola Secundária

**IA:** Intolerância Alimentar

**APC:** Associação Portuguesa de Celíacos

**PA:** Plano Alimentar

**AF:** Atividade Física

**ANEN:** Associação Nacional de Estudantes de Nutrição

**ENA:** Encontro de Nutrição e Alimentação

**EPI:** Estágio Profissionalizante I

**EPII:** Estágio Profissionalizante II

**DCV:** Doenças Cardiovasculares



## **Introdução**

Este relatório é realizado no âmbito do Estágio Profissionalizante I (EPI) e II (EPII) que decorre no 1º e 2º semestre do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição, durante o período compreendido entre 3 de novembro de 2014 a 18 de março de 2015.

Sendo a nutrição clínica uma área de interesse a desenvolver neste primeiro estágio, a instituição selecionada foi a Clínica do Campo Grande do Hospital de *Saint Louis*. Como as consultas da Dra. Isanete ocorriam apenas à segunda-feira houve necessidade de complementar as horas de estágio, na Escola Secundária Amélia Rey Colaço onde se desenvolveram atividades no âmbito da Nutrição Comunitária, por forma à consecução dos objetivos definidos pela coordenação do curso.

O EPII foi realizado na área de nutrição desportiva no Caixa Futebol Campus que pertence ao Sport Lisboa e Benfica.

Objetivos gerais:

- Proporcionar contato 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 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.

Objetivos específicos:

- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão no âmbito da nutrição clínica e nutrição comunitária;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas nos anos anteriores, em ambiente laboral que permita uma aprendizagem técnica e científica;

- Aperfeiçoar as 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 do serviço e instituição em que decorre 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;
- Desenvolver conhecimentos e competências no sentido de poder integrar equipas multidisciplinares orientadas para o trabalho no âmbito das Ciências do Desporto;
- Desenvolver competências de avaliação de composição corporal e nutricional na população de crianças e jovens atletas;
- Participar na elaboração de planos alimentares adequados às necessidades individuais de cada atleta e aos diferentes contextos;
- Participar em programas e projetos de promoção e de educação alimentar e nutricional, direcionados às diferentes faixas etárias dos escalões de formação;
- Colaborar na elaboração de material didático para uso em programas de alimentação e nutrição;
- Compreender a função e aplicabilidade dos suplementos alimentares nos variados contextos de intervenção.

As atividades a desenvolver serão distintas consoante o local de estágio e apresentam-se de forma geral e sequenciada nesta nota introdutória.

Na área da nutrição clínica o estágio desenvolve-se na vertente ambulatória, na qual o nutricionista desempenha funções em consulta. As atividades que desenvolve seguem o método de resolução de problemas: colheita de dados (avaliação do estado nutricional,

medidas antropométricas, dados clínicos e bioquímicos), identificação de problemas/necessidades, diagnóstico, definição de metas negociadas, plano terapêutico e estratégias de avaliação. Revela-se importante avaliar os níveis motivacionais da pessoa para a mudança na definição do plano alimentar, aumentando desta forma, a adequação às características e necessidades individuais e a probabilidade de adesão terapêutica.

Na área da nutrição comunitária o estágio desenvolve-se numa escola secundária de Linda-a-Velha, tendo como população alvo os alunos do terceiro ciclo e secundário e dando continuidade a um projeto iniciado por estagiárias de nutrição em parceria com uma professora de Educação Física, professora Cristina Dias da referida escola e intitulado «Haja Saúde». As atividades a desenvolver são: informação em saúde nas áreas alimentar e de atividade física através de *posters* afixados em espaço reservado ao projeto e palestras; sessões de aconselhamento nutricional, a jovens em risco já identificados pela escola e autorizados pelos encarregados de educação.

Na área da nutrição desportiva o estágio desenvolve-se no Caixa Futebol Campus, que pertence ao Sport Lisboa e Benfica, tendo como população alvo os atletas do futebol de formação do clube. As atividades a desenvolver são: pesquisas científicas acerca de temas propostos pelo orientador, sessões de aconselhamento nutricional, preparação dos suplementos alimentares e bebidas desportivas, registo das avaliações antropométricas dos atletas, supervisão das refeições e ementas.

## Estágio Profissionalizante I e II

### 1. Caracterização dos locais de estágio

#### 1.1. Clínica do Campo Grande

O estágio na Clínica do Campo Grande (Figura 1) teve início no dia 3 de novembro de 2014 e fim a dia 3 de março de 2015 para que fossem cumpridas as horas protocoladas.



Figura 1 - Logotipo e entrada da clínica

O Hospital de *Saint Louis* pertence à Sociedade Francesa de Beneficência e foi fundado em Portugal a 8 de Junho de 1860. É uma instituição particular de solidariedade social e herdeira de uma tradição em Portugal com mais de 400 anos, que tem como objetivo principal o financiamento de um lar de idoso. Corresponde a uma das unidades prestadores de cuidados de saúde mais antigas de Lisboa e foi dos primeiros hospitais a realizar cirurgias em Portugal (Hospital de Saint Louis, Data desconhecida).

A Clínica do Campo Grande pertence ao Hospital de *Saint Louis* e permite diversificar a oferta de cuidados e dinamizar todas as valências, especialidades e meios complementares de diagnóstico e terapêutica em ambulatório, bem como, oferecer aos seus clientes um espaço de atendimento para a saúde, moderno e confortável. Funciona com os mesmos acordos e convenções que vigoram no hospital (Hospital de Saint Louis, Data desconhecida).

Este estágio teve início, juntamente com a minha colega Rita Rabaça, com o objetivo de verificar, na prática, o papel do nutricionista em ambiente clínico, aprender a conduzir uma consulta, perceber como lidar com as diferentes situações deparadas em cada consulta e identificar as melhores abordagens e estratégias para que a pessoa adira ao plano alimentar proposto. A orientadora no local foi a Dra. Isanete Alves de Alonso. As consultas de nutrição decorrem às segundas-feiras, no horário entre as 9h30 e as 14h00, segundo marcação prévia. Foram cumpridas 81 horas no primeiro semestre. Para completar as horas necessárias foram cumpridas 37 horas no período de 26 de janeiro a 2 de março de 2015 (Anexo I).

Atualmente são seguidos em consulta aproximadamente 15 pacientes ao mês que mantêm tratamento dietoterápico. A carteira de pacientes é variável, entretanto existe registo de mais ou menos 50 novos pacientes ao ano.

### **1.2. Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço**

O estágio na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço (Figura 2) teve início no dia 4 de dezembro de 2014 e terminou dia 18 de março de 2015. O horário variou de semana para semana de acordo com a disponibilidade da professora e a nossa. Foram cumpridas 32 horas no primeiro semestre (Anexo II) e 21 horas no período de 27 de fevereiro a 18 de março de 2015 (Anexo II).

O agrupamento de Santa Catarina integra seis escolas nomeadamente a Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço.

A escola iniciou um projeto de promoção de saúde no ano letivo 2010/2011, designado «Haja Saúde», que foi elaborado por estagiárias da Universidade Atlântica juntamente com a professora Cristina Dias, e que após o final do estágio destas, foi continuado pela mesma professora mas sem as consultas de aconselhamento nutricional. Este estágio teve



Figura 2 - Logotipo e entrada da escola



início, juntamente com as minhas colegas Teresa Santos e Rita Rabaça, com o objetivo de continuar o projeto reintroduzindo as consultas de nutrição. A orientadora de estágio no local foi a professora Cristina Dias.

### 1.3. Caixa Futebol Campus

O estágio no Caixa Futebol *Campus* (Figura 3) teve início no dia 24 de março de 2015 e fim no dia 12 de Junho de 2015, perfazendo um total de 300 horas (Anexo III).



Figura 3 – Apresentação Seixal - Caixa Futebol Campus

O Caixa Futebol *Campus* pertence ao Sport Lisboa e Benfica, foi criado a 22 de setembro de 2006 e situa-se no Seixal. Este campus está dividido em quatro zonas (Figura 4):

- 1) Zona dos campos: composta por três campos relvados, três campos sintéticos, dois campos com iluminação própria, bilheteiras e casas de banho;
- 2) Zona dos quartos: situada no edifício mais alto, está dividida em dois núcleos, o profissional que tem lugar no último piso e o da formação que ocupa os pisos inferiores e que é composto por 190 camas, quartos duplos e uma área de estudo;
- 3) Zona de lazer e refeições: a zona do lazer é composta por uma área reservada que inclui salas de jogos, uma zona de estar e várias salas de estudo. A zona de refeições está dividida em duas áreas, a destinada à equipa principal, com serviço de mesa e uma de regime *self-service* destinada aos mais jovens. Estas áreas têm capacidade para servir 200 refeições em simultâneo. Apresenta também uma copa de apoio para os pequenos-almoços. A cozinha principal contém um acesso de serviço independente com ligação direta à área de serviço.

- 4) Zona administrativa e de imprensa: a área administrativa situa-se num espaço virado para a entrada principal do complexo e possui uma entrada destinada ao público em geral e uma entrada para o pessoal administrativo e técnico. Esta zona ocupa dois pisos, o piso zero destinado ao pessoal que trabalha com os mais jovens e o piso 1 destinado aos serviços da equipa profissional. Apresenta também a secretaria e a receção. A zona da imprensa inclui um auditório com capacidade para 75 pessoas preparado para a projecção de filmes, seminários, conferências de imprensa, entre outras, e um espaço de convívio com serviço de bar, uma copa de apoio, uma sala de entrevistas e várias salas de trabalho.



Figura 4 – Zonas pertencentes ao campus

## **2. Atividades Desenvolvidas**

### **2.1. Clínica do Campo Grande**

#### **2.1.1. Consultas de Nutrição**

Durante o período de estágio foram realizadas nove consultas de nutrição a pacientes com as mais diversas características, o que permitiu aprender diferentes abordagens.

Ao longo das consultas tive a possibilidade de aprender e treinar medições de pregas cutâneas e de perímetros, avaliação corporal através da bioimpedância eletrônica tetrapolar, teste de intolerância alimentar (Figura 5), prescrição de planos e recomendações alimentares para utentes que são acompanhados em consulta por razões diversas como:

- Síndrome Metabólica
- Doença Celíaca
- Alergia Alimentar
- Obesidade
- Excesso de peso
- Pós-cirurgia bariátrica
- Hipercolesterolemia
- Cancro

O fato de ter assistido a consultas com utentes com características e patologias tão diferentes permitiu desenvolver competências no âmbito do diagnóstico e recomendações nutricionais adequadas a cada situação possibilitou. A avaliação da composição corporal através do método de bioimpedância eletrônica tetrapolar permitiu a compreensão do procedimento geral para a sua realização assim como a interpretação dos resultados através do próprio *software*.

No Anexo IV encontra-se um caso clínico como exemplo de como foi conduzida uma primeira consulta.



Figura 5 - Equipamento específico utilizado na consulta

### 2.1.2. Trabalhos Realizados

Durante o período de estágio foram realizados vários trabalhos acerca de temas sugeridos pela orientadora e relacionados com os casos identificados nas consultas efetuadas. Estes trabalhos permitiram uma revisão e um aprofundar de temas já abordados em aula durante o curso, e que os conceitos mais importantes estivessem presentes para serem aplicados em consulta.

- **Dietas Detox:** As dietas detox tornaram-se virais a partir do momento em que foram realizadas e publicadas por figuras públicas nos média. No entanto, as pessoas começaram a aderir a estas dietas sem conhecerem muitos dos produtos que estavam a consumir e sem serem aconselhadas por um profissional. Este trabalho teve como objetivo perceber ao certo em que consistem estas dietas, quais os alimentos utilizados, que produtos estão disponíveis no mercado e quando e como podem ser realizadas (Anexo V).
- **Doença Celíaca:** Segundo Carol Semrand, “a taxa de diagnóstico de doença celíaca tem vindo a aumentar” (Ross, et al.,2014) e em Portugal, de acordo com a Associação Portuguesa de Celíacos, “o único estudo efetuado na região de Braga obteve uma prevalência de 1:134 pelo que se estima que 1 a 3% da população portuguesa seja celíaca” (APC, Data desconhecida). Este trabalho teve como objetivo conhecer a etiologia da doença, as suas manifestações clínicas, diagnóstico e tratamento. Permitiu-nos também conhecer os alimentos que estes

doentes podem ou não comer, os símbolos informativos presentes nos rótulos e conselhos úteis. Concluindo deu-nos oportunidade de recolher e aprender toda a informação necessária a ter em conta quando estamos perante uma doente com esta patologia, favorecendo uma abordagem o mais completa e abrangente possível (Anexo VI).

- **Bioimpedância:** A bioimpedância é o procedimento utilizado em consulta para a avaliação da composição (nomeadamente massa gorda e massa magra) dos utentes, como tal este trabalho teve como objetivo conhecer o procedimento de utilização, assim como o aparelho utilizado em consulta e o seu *software*, e os disponíveis no mercado (Anexo VII).
- **Alergias Alimentares:** O tema deste trabalho surgiu devido ao estudo de caso de uma utente com sintomatologia diversa após as refeições e sugestiva de reação alérgica a alguns alimentos. A utente procurou ajuda para perceber quais os alérgenos que lhe desencadeiam as reações. O trabalho teve como objetivo conhecer os vários tipos de reação alérgica e os seus mecanismos, sintomas, principais alimentos responsáveis pela alergia alimentar, prevenção, diagnóstico e tratamento (Anexo VIII). Foi ainda realizada uma tabela com base no diário alimentar elaborado pela utente, que teve como objetivo perceber que alimentos consome e com que frequência (Anexo IX) e ainda uma outra tabela com os alimentos a retirar da dieta a ser disponibilizada à utente em estudo (Anexo X).
- **Modelo de um Prato:** Este trabalho consistiu na realização de uma modelo de um prato equilibrado, contendo os nutrientes na diversidade e quantidade adequada, que deve ser adotado nas refeições e que teve como objetivo ser utilizado durante a consulta para facilitar a compreensão dos utentes (Anexo XI).
- **Síndrome Metabólica:** A pertinência deste trabalho deve-se ao fato da existência de um utente em consulta com este síndrome. Teve como objetivo rever todos os conceitos envolvidos nesta temática nomeadamente, a fisiopatologia, etiologia, prevalência, fatores de risco, prevenção, sinais e sintomas, doenças associadas, diagnóstico e tratamentos. Desta forma foi possível acompanhar o caso deste utente de uma forma mais informada e consciente (Anexo XII).

- **Dieta Funcional:** A dieta funcional e a utilização de alimentos funcionais tem sido cada vez mais falada e por isso foi proposto este trabalho para aprofundar os conhecimentos acerca desta tema (Anexo XIII). Com a realização deste foi possível perceber o que se entende por dieta funcional, que alimentos estão envolvidos e quais os seus benefícios, e qual o objetivo da sua adoção. Ainda dentro deste tema foi elaborado um exemplo de um menu funcional para os sete dias da semana com as respetivas receitas (Anexo XIV).
- **Lista de Equivalentes e Modelos dos quadrados:** Este trabalho consistiu na reformulação de uma lista de equivalentes (Anexo XV) elaborada pela Dra. Isanete, assim como de um modelo (Anexo XVI) que utiliza quadrados coloridos para melhor compreensão das porções. O objetivo deste trabalho foi facilitar a compreensão, por parte dos utentes, dos planos alimentares.
- **Plano Alimentar Hipoproteico:** Este trabalho surgiu devido ao caso clínico de um utente que se encontrava em fase de recuperação de um tumor renal. Consistiu na elaboração de dois planos alimentares hipoproteicos, um de 40g de proteína (Anexo XVII) e outra de 70g (Anexo XVIII), para o utente perceber qual o máximo e o mínimo de proteína que podia consumir na sua condição. Elaborou-se também tabelas com as quantidades proteicas presentes em alimentos dos grupos dos laticínios, carnes, peixes, crustáceos, moluscos e leguminosas por 100g, por porção e por dose recomendada (Anexo XIX).

## 2.2. Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

O projeto «Haja Saúde» é um projeto de promoção de saúde que tem como objetivo promover estilos de vida saudáveis, associando a alimentação saudável à atividade física. Para tal foi proposta a elaboração de um logotipo (Figura 6), sessões de



aconselhamento nutricional, vários trabalhos em formato de *poster* que foram afixados num *placard* destinado ao projeto e situado num local de passagem para que fossem visíveis por todos os alunos. Foi também elaborado um questionário e uma apresentação em *power point* para ser exposta numa palestra para os alunos do 9º ao 12º ano.

### 2.2.1. Trabalhos Realizados

#### a) *Posters*

**Poster de Natal:** Consistiu numa exposição da densidade energética de alguns dos doces consumidos no Natal, como sonhos, bolo-rei, rabanadas, azevias e arroz doce e de algumas sugestões para minimizar os excessos cometidos nesta altura do ano. Teve como objetivo alertar para a densidade calórica destes alimentos para que os jovens pudessem fazer escolhas mais acertadas no Natal (Figura 7) (Anexo XX). Foram elaborados também uns cartões com informações nutricionais acerca dos pratos mais comuns da ceia de Natal, como bacalhau cozido com couves e Perú e uma caixa para os alunos colocarem qual o alimento que mais consumiam no dia de Natal (Anexo XXI e XXII).



Figura 7 - Placard com o trabalho alusivo ao Natal

**Poster Ano Novo:** neste *poster* (Figura 8) foi exposta informação acerca do bolo-rei e hábitos saudáveis para o início do novo ano (Anexo XXIII).



Figura 8 - Placard com o *poster* do Ano Novo

**Poster Bar da Escola:** Este *poster* (Figura 9) foi elaborado com base num levantamento que fizemos dos alimentos do bar. Consistiu em expor o valor energético dos alimentos disponíveis para consumo dos alunos e foi afixado junto ao bar com o objetivo de contribuir para escolhas saudáveis (Anexo XXIV).



Figura 9 - *Poster* do bar afixado ao lado do mesmo

**Poster Plano Alimentar e Atividade Física:** Este *poster* consistiu na elaboração de um plano alimentar para uma pessoa de 50 kg. Os valores limite (mínimo e máximo) das porções aqui recomendadas foram calculados para os valores energéticos de 1300Kcal e



3000Kcal, sendo a quantidade intermédia correspondente a um plano alimentar de 2200Kcal. Este trabalho teve como objetivo apresentar um exemplo de um dia alimentar (Anexo XXV).

O *poster* da atividade física tem como objetivo exemplificar quanto é que uma pessoa de 50 kg gasta por hora, consoante a atividade física que pratica (Figura 10) (Anexo XXVI).



Figura 10 - Placard com o *poster* de um exemplo de plano alimentar e atividade física.

**Poster Roda dos alimentos e Equivalente Alimentares:** Este *poster* consistiu na exposição dos vários grupos pertencentes à roda dos alimentos onde estavam descritas as porções recomendadas e o equivalente a uma porção de cada grupo (Anexo XXVII). Foi apresentado também um *poster* relativo aos equivalentes alimentares (Figura 11) (Anexo XVIII).



Figura 11 – Posters alusivos à Roda dos Alimentos

**Poster da Rotulagem, “Qual a escolha mais acertada”, “Como arrumar o frigorífico”:** Neste conjunto de *posters* foi apresentada a importância da rotulagem, os parâmetros obrigatórios a constar num rótulo e a explicação de como devem ler interpretados (Anexo XXIX). Foram também apresentadas dicas para se fazer a melhor escolha alimentar através da leitura de um rótulo (Anexo XXX) e por fim a esquematização de qual a melhor forma de arrumar o frigorífico tirando partido das diferentes zonas de refrigeração do mesmo (Figura 12) (Anexo XXXI).

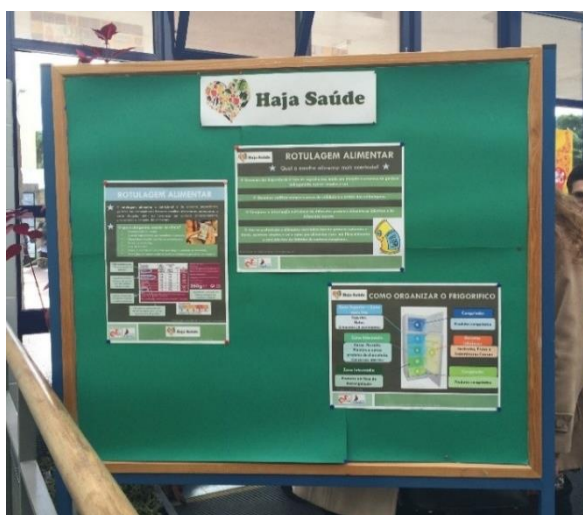


Figura 12 – Poster alusivo à rotulagem

**Poster Fatores de Risco das Doenças Cardiovasculares – Sal, tabaco e álcool:** Este conjunto de *posters* teve como objetivo apresentar os fatores de risco das doenças cardiovasculares, começando por apresentar os malefícios do sal (Anexo XXXII), tabaco (Anexo XXXIII) e álcool (Anexo XXXIV). Foi também exposto um *poster* alusivo à prevenção destas doenças (Figura 13) (Anexo XXXV).



Figura 13 - Poster Fatores de risco das DCV: Sal, tabaco e álcool.

**Poster Fatores de Risco das Doenças Cardiovasculares – Gorduras Alimentares, Aterosclerose, e Dislipidemias:** Estes *posters* foram elaborados no seguimento dos anteriores tendo como tema “fatores de risco das DCV”. Os temas apresentados foram as gorduras alimentares (Anexo XXXVI), aterosclerose (Anexo XXXVII) e dislipidemias (Anexo XXXVIII) onde foram definidas as doenças, o modo de manifestação, as causas, o diagnóstico e o tratamento, e os diferentes tipos de gorduras. Foram expostas dicas para a prevenção das DCV (Figura 14) (Anexo XXXIX).

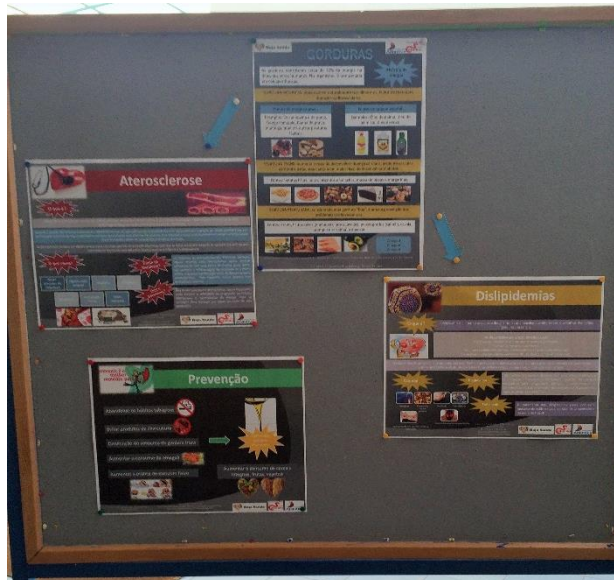


Figura 14 – Poster Fatores de risco das DCV: Gorduras Alimentares, Aterosclerose e Dislipidemias

### b) Questionário:

Com o objetivo de avaliar os estilos de vida dos jovens do 9º ao 12º ano e perceber se estes variam consoante a idade e a autorização para sair da escola<sup>1</sup>, foi elaborado um questionário de auto-preenchimento (Anexo XL). A aplicação do mesmo não foi efetuada durante o período de estágio.

### c) Apresentação para a Palestra

Este trabalho consistiu na elaboração de uma apresentação em *power point* (Anexo XLI) que teve como objetivo apresentar aos alunos o projeto e a importância de uma alimentação equilibrada e atividade física regular como contributo para uma vida saudável.

A palestra foi realizada dia 21 de janeiro de 2015 pelas 14h30 onde estiveram presentes cerca de 30 alunos, do 8º ao 11º ano. Ao longo da apresentação do tema “Alimentação Saudável e Atividade Física” foram expostas as razões pelas quais comemos, os princípios de uma alimentação saudável e equilibrada, a roda dos alimentos e os seus grupos de forma mais detalhada, os principais erros cometidos e a importância da prática de exercício físico. No final, para tornar a palestra mais dinâmica e para perceber se

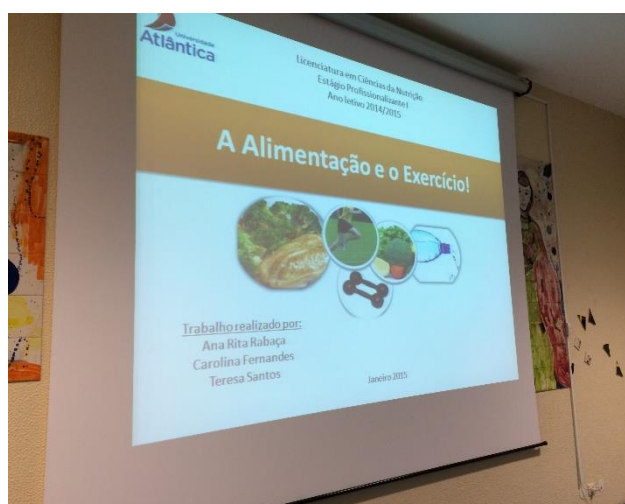


Figura 15 – Palestra “Alimentação e Exercício”

<sup>1</sup> Só os alunos a partir do 10º ano de escolaridade, estão autorizados a sair da escola durante os intervalos

tinham retido alguma da informação que foi transmitida, foi feito um *quiz* acerca da roda dos alimentos e um jogo para decidir qual o lanche mais saudável (Figura 15).

#### **d) Sessões de aconselhamento nutricional**

No dia 25 de fevereiro foram iniciadas as sessões de aconselhamento nutricional a jovens em risco de obesidade ou de anorexia, já identificados pela escola e autorizados pelos encarregados de educação através da assinatura de um formulário de consentimento informado (Anexo XLII). Nas consultas foram recolhidos dados como história clínica e familiar, dados nutricionais e antropométricos (peso e percentagem de massa gorda foram obtidos através da Tanita) e questionário às últimas 24h (Anexo XLIII). No total foram realizadas 10 sessões de aconselhamento nutricional e 4 planos alimentares. Devido à incompatibilidade do horário do estágio do 2º semestre não foi possível continuar o estágio na escola e por sua vez o seguimento das sessões já iniciadas, sendo este feito pelas colegas que continuaram.

### **2.3. Sport Lisboa e Benfica**

#### **2.3.1. Trabalhos Realizados**

Ao longo do período de estágio foram realizados vários trabalhos acerca de temas sugeridos pelos orientadores. Estes trabalhos permitiram uma revisão e um aprofundar de temas já abordados em aula durante o curso, e que os conceitos mais importantes estivessem presentes para serem aplicados em consulta.

- **Aspetos a abordar em consulta e recomendações para atletas:** Neste trabalho foram abordados os aspetos que deverão ser abordados numa consulta de nutrição desportiva assim como recomendações em diversas situações entre elas, atletas com excesso de peso, atletas com distúrbios alimentares, ganho de peso em atletas, atletas com distúrbios alimentares e recuperação de lesão. Este foi o primeiro trabalho de estágio e teve como objetivo saber conduzir uma consulta de nutrição desportiva bem como adaptar as recomendações para cada situação (Anexo XLIV).

- **Presença na palestra *Datatrax*:** O *Datatrax* é um sistema de análise de jogo que recolhe dados táticos, individuais/coletivos, técnicos e físicos. A palestra foi dada por um colega do departamento de observação do Benfica LAB e contou com presença do departamento de nutrição. No final da palestra cada estagiário do departamento de nutrição fez um resumo com o objetivo de se fazer uma compilação de todos para obter um documento mais completo acerca do tema abordado (Anexo XLV).
- **Recomendações para o período de férias:** Este trabalho teve como objetivo reformular os documentos existentes acerca das recomendações para o período de férias, melhorando a imagem e a organização de conteúdos dos mesmos para que fossem entregues aos jogadores antes de irem de férias. Estes documentos apresentam sugestões relativamente à época de pré-férias (Anexo XLVI), ao ganho de massa gorda (Anexo XLVII) e à perda de massa magra (Anexo XLVIII) durante um período em que atividade física é mais reduzida.

### 2.3.2. Ementas

As refeições no campus são da responsabilidade de uma empresa, no entanto, a ementa estava à responsabilidade do departamento de nutrição. Estas tinham que ser entregues à responsável com uma semana de antecedência, eram referentes a 7 dias e incluíam cinco refeições, pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia. A elaboração das ementas respeitava uma lista de parâmetros estabelecidos pelo departamento de nutrição, tais como, equilíbrio entre os cereais mais açucarados e os menos açucarados assim como alternância entre sumos naturais/batidos de fruta e iogurtes ao pequeno-almoço e lanche; existência de sopa com leguminosas, dois a três dias por semana não seguidos respeitando os microciclos do treino por forma a garantir um reforço glicídico nos dias de treino mais intensos e alternância diária entre carne e peixe, ao almoço e jantar; entre outros (Anexo XIX).

### 2.3.3. Supervisão das refeições

Todos os dias, a todas as refeições, estava pelo menos um estagiário presente no refeitório com o propósito de garantir que todos os alimentos pedidos para o dia estavam expostos

na linha de serviço e que eram repostos quando necessário, e que todos os atletas se alimentavam corretamente consoante a altura de treino/jogo em que se encontravam. Em anexo as folhas de registo de presenças dos diferentes estagiários nos momentos de refeição (Anexo L).

#### **2.3.4. Preparação de suplementos alimentares e bebidas desportivas**

Em dias de jogo ou após treinos de intensidade mais elevada os atletas dos juniores tomavam um copo de suplemento alimentar preparado pelo departamento de nutrição. As doses eram adequadas às necessidades e características de cada atleta e em caso de jogos fora eram enviados juntamente com a equipa. Os suplementos eram tomados apenas pelos atletas pertencentes ao escalão de juniores. Os atletas dos restantes escalões (juvenis e iniciados) tomavam bebida desportiva em dias de jogo.

#### **2.3.5. Receitas**

Todas as semanas eram enviadas aos orientadores receitas juntamente com o relatório de atividades para serem incluídas nas ementas. As receitas eram de sopas, carne, peixe, acompanhamentos e sobremesas (Anexo LI).

#### **2.3.6. Registo dos resultados das avaliações antropométricas**

Todos os meses os atletas dirigiam-se ao gabinete de nutrição para lhes serem medidas as pregas cutâneas (através do adipómetro), peso (através da balança Tanita) e altura (estadiómetro). A evolução do atleta era avaliada através das variações de peso, altura, massa gorda e massa muscular. As avaliações eram realizadas pela orientadora e dietista dos escalões da formação, visto possuir o certificado do curso ISAK mas também para minimizar o erro entre medições.

### 2.3.7. Poster

Com o objetivo de reforçar a importância de uma boa alimentação para a melhoria da *performance* foi elaborado um *poster* (Figura 16) ilustrativo de como deve ser composto o prato de um jovem atleta, que vai ser afixado no refeitório (Anexo LII).



Figura 16 – Poster refeitório

### 2.3.8. Consultas e planos alimentares

Os atletas que apresentassem aumentos de massa gorda ou perdas de massa magra mais significativas eram encaminhados para a consulta de nutrição desportiva que era realizada pelos estagiários. Durante as consultas eram recolhidos os alimentos que os atletas consumiam habitualmente durante o dia, incluindo as refeições pré e pós treino, os horários de treino, e dadas algumas recomendações. Posteriormente eram entregues os planos alimentares devidamente calculados e adaptados a cada atleta (Anexo LIII).

## 3. Atividades Complementares

### 3.1. NutriMe

O NutriMe (Figura 17) foi um projeto desenvolvido pela Associação Nacional de Estudantes de Nutrição, na área da nutrição comunitária, que teve como público-alvo jovens do 9º ano de duas turmas da Escola Básica 2, 3 D. Pedro IV e duas turmas da



Escola Secundária Miguel Torga. Foi composta por uma sessão de formação no dia 25 de Outubro de 2015 com duração de 9h e seis sessões com duração de 2h30 cada (Anexo LIV). Teve como objetivos gerais, desenvolver um programa de intervenção escolar de promoção e educação nutricional dirigido a adolescentes do 3º ciclo do Ensino Básico e aumentar a literacia dos adolescentes relativamente a escolhas alimentares e estilos de vida saudáveis.

A participação no NutriMe (Anexo LV) como voluntária (Figura 10) foi bastante enriquecedora pois proporcionou um contacto com população da mesma faixa etária da Escola Amélia Rey Colaço o que permitiu aumentar o nível de experiência e o desenvolvimento de estratégias comunicacionais e de interação.



Figura 17 - Logotipo e 1ª sessão do NutriMe

### 3.2. Encontro de Nutrição e Alimentação II

O ENA II (Figura18) teve lugar no espaço físico do Instituto Português do Desporto e da Juventude no Parque das Nações e ocorreu nos dias 28 e 29 de Novembro de 2014. Do programa (Anexo LVI) destaco os temas doenças crónicas não transmissíveis, rotulagem

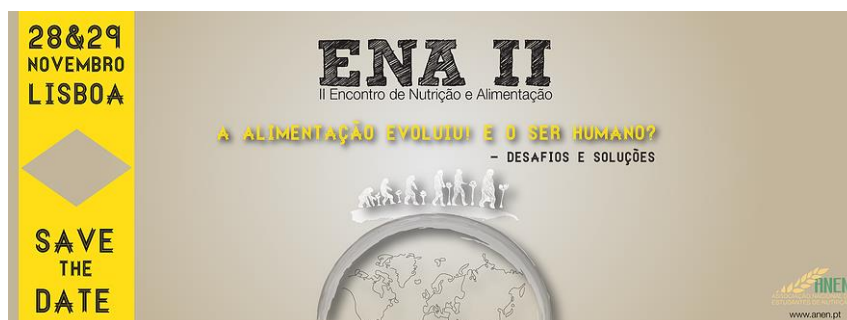


Figura 18 - 2º Encontro Nacional de Estudantes de Nutrição

e *nutrigoaching* por serem os mais relevantes tendo em conta as áreas de intervenção em estágio (Anexo LVII).

### 3.3. Futurália

A Futurália é um evento de apresentação dos cursos e das respetivas universidades que ocorre todos os anos na Feira Internacional de Lisboa. A participação nesta decorreu no dia 12 de março de 2015 da parte manhã. Para além do esclarecimento de dúvidas acerca do curso foram feitos rastreios (Figura 19).



Figura 19 - Futurália

### 3.4. Organização da V Semana da Nutrição

A V Semana da Nutrição (Figura 20) decorreu nos dias 19, 20 e 21 de março. Os dias 19 e 20 de março foram reservados para palestras com temas como o “Futuro da profissão de Nutricionista”, “Dietas Detox”, “Alimentos Funcionais”, Nutrição e Alimentação na Gravidez”, “Intervenção Psicológica na Obesidade Pediátrica”, entre outros (Anexo LVIII). Ao longo dos dias foram feitas várias pausas para café, organizadas também pela comissão organizadora (Figura 21), que continham bolos alternativos, águas com sabor caseiras, sumos *detox*, espetadas de frutas, entre outros. O dia 21 de Março foi reservado para uma aula de Zumba, avaliações nutricionais e venda de bolos alternativos (Anexo LIX).



Figura 20 – Logotipo do evento da V Semana da Nutrição



Figura 21 – Comissão Organizadora da V Semana da Nutrição

### 3.5. III Semana da Saúde

A semana da saúde decorreu entre os dias 9 e 11 de Abril de 2015. O primeiro dia foi reservado para uma palestra multidisciplinar com o tema “Reformei-me e agora?”, onde foi apresentado um caso clínico e demonstrado o papel de cada profissional de saúde. O segundo dia decorreram quatro *workshops* com os seguintes temas, “Desobstrução da Via aérea – Suporte básico de vida”, “Sushi”, “Conselhos simples de um fisioterapeuta” e “Inclusão e acessibilidade: Ferramentas de apoio à comunicação”. Esta semana terminou com um *workshop* de dança.





## Conclusão

O primeiro semestre foi iniciado com grandes expectativas relativamente à oportunidade de experienciar diferentes realidades do trabalho de nutricionista. Se por um lado, para um estudante finalista, constitui um desafio promissor por outro assusta terrivelmente o confronto teoria/prática. Relativamente às áreas de intervenção selecionei a nutrição clínica para ponto de partida e a Clínica de *Saint Louis* como local de estágio. O percurso correspondeu às expectativas e tive oportunidade de desenvolver competências instrumentais mas também interpessoais, essencialmente na vertente comunicacional e sistémicas, com enfoque na resolução de problemas. Identifiquei a metodologia aprendida para a condução de uma consulta e diferentes abordagens à pessoa de acordo com a anamnese realizada, o diagnóstico e as necessidades percebidas. Saliento a importância da individualização e compromisso da pessoa para o sucesso da intervenção. A relação estabelecida entre estudante e orientadora de estágio foi promotora das aprendizagens. Em todos os momentos a orientadora deu o apoio necessário, proporcionou espaços de reflexão e análise que contribuíram para um percurso evolutivo na consolidação de conhecimentos e aquisições do saber-fazer.

Para completar os tempos de estágio foi-nos proposto dar continuidade a um projeto na dimensão da Nutrição Comunitária, na Escola Secundária Amélia Rey Colaço. Desta experiência resultaram diferentes dinâmicas na abordagem de grupos/comunidade e de acordo com uma filosofia de Promoção da Saúde e Prevenção da Doença. Apesar do trabalho nesta área não evidenciar resultados a curto prazo foi possível algum *feedback positivo*, nomeadamente nos resultados da afixação no bar da escola, de um *poster* com o valor energético dos alimentos à venda no local que motivou a um cuidado maior nas escolhas mais notório por parte das raparigas. Também neste local houve espaço para consultas de aconselhamento nutricional a jovens previamente sinalizados e que se traduziu num trabalho muito exigente, pela idade da população alvo, pela ausência de perceção de vulnerabilidade e pela minha inexperiência no global da atividade e em conseguir adaptar a cada caso. Por outro lado, estas consultas constituíram um grande desafio no sentido da autonomia pois foram conduzidas por cada estudante. A orientadora de estágio por ser professora e liderar a implementação do projeto «Haja Saúde» na

escola, contribuiu muito para a nossa adaptação e integração na escola, sendo um elemento facilitador e promotor do nosso crescimento nesta área de intervenção.

O segundo semestre incidiu na nutrição desportiva, área pouco abordada ao longo do curso o que permitiu desenvolver muitas expectativas mas também medos e inseguranças. O estágio decorreu no Caixa Futebol *Campus* do Sport Lisboa e Benfica e permitiu o contacto com a realidade de jovens atletas. Com esta experiência foi possível conhecer os suplementos/bebidas desportivas mais adequadas à idade e necessidades de cada atleta, consolidar e adquirir novos conhecimentos acerca desta área que para além de ser vasta é bastante específica. O orientador de estágio bem como os membros pertencentes ao departamento de nutrição, destacando especialmente a dietista da formação, contribuíram bastante para a aprendizagem e espírito de equipa.

Em síntese e face ao exposto considero que foram cumpridos com sucesso os objetivos definidos para este período de estágio.

## **Bibliografia**

Associação Portuguesa de Celiacos. Prevalência e Incidência. (Data desconhecida). Consultado a 17 de Janeiro de 2015, em <http://www.celiacos.org.pt/doenca-celiaca/definicao.html>

Hospital de Saint Louis. Clínica. (Data desconhecida). Consultado a 16 de Janeiro de 2015, em <http://www.hslouis.pt/o-hsl/>

Hospital de Saint Louis. Hospital. (Data desconhecida). Consultado a 16 de Janeiro de 2015, em <http://www.hslouis.pt/o-hsl/hospital/>

Ross A., et al. (2014). *Modern Nutrition in Health and Disease*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Sport Lisboa e Benfica. Caixa Futebol Campus. (Data desconhecida). Consultado a de 2015, em <http://www.slbenfica.pt/pt-pt/estadio/caixafutebolcampus/campos.aspx>