

## **1-Introdução**

O estágio é um processo de aprendizagem indispensável a um profissional, que deseja estar preparado para enfrentar os desafios de uma carreira. É uma etapa fundamental no percurso académico de qualquer estudante, se não a etapa mais importante.

Está no estágio a oportunidade do aluno/estagiário desenvolver as suas aptidões e competências, confrontar a aprendizagem teórica com a prática profissional em diversos âmbitos ligados à nutrição, conhecer a realidade do dia-a-dia, encontrando-se também o estágio ligado à aquisição de novas capacidades e aptidões, ligadas à profissão do nutricionista.

O presente relatório descreve as actividades e projectos desenvolvidos no âmbito do estágio curricular, respectivo ao 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição pela Universidade Atlântica, decorrido sobretudo nas áreas de Nutrição Clínica, assim como na área de Nutrição e Saúde Pública.

## **2- Objectivos**

### **2.1- Objectivos Gerais**

- Desenvolver, consolidar e aplicar na prática os conhecimentos teóricos e teórico-práticos adquiridos ao longo destes 4 anos de Licenciatura em Ciências da Nutrição;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento do serviço, empresa ou instituição onde decorre o estágio;
- Ampliar e adquirir novos conhecimentos, capacidades e competências, adequadas ao exercício da profissão;
- Exercer actividades e funções na área de intervenção em que decorre o estágio, de acordo com o funcionamento da instituição onde é realizado o estágio;
- Desenvolver actividades na área de saúde pública no âmbito comunitário nomeadamente ligadas à educação alimentar;
- Desenvolver espírito de equipa, realizando trabalhos de grupo inseridos numa equipa multidisciplinar;
- Conviver de perto com as diversas áreas de actuação e a realidade do trabalho de um nutricionista;
- Desenvolver capacidades de iniciativa bem como a adaptação a novas situações (integração na instituição e nas equipas multidisciplinares);

- Expandir e exercitar a criatividade, argumentar e comunicar com diferentes tipos de população alvo;
- Adquirir experiência profissional visando uma futura integração no mercado de trabalho.

## **2.2- Objectivos Específicos**

- Entender o funcionamento do Centro de Saúde da Penha de França e as potencialidades de um nutricionista a nível Clínico e de Saúde Pública no âmbito comunitário, através da promoção da saúde;
- Adquirir conhecimentos sobre o funcionamento de uma instituição pública (Ministério da Saúde – Direcção Geral da Saúde) na promoção da saúde, em particular na promoção de estilos de vida saudáveis e na prevenção da obesidade (Divisão da Plataforma Contra a Obesidade - PCO);
- Acompanhar e participar nas actividades inerentes à PCO, sobretudo em actividades realizadas para a população em geral;
- Elaboração de conteúdos sobre a temática da nutrição para incluir no site da PCO;
- Gestão e actualização do site da PCO;
- Realização de palestras sobre alimentação saudável e actividade física em escolas do ensino básico e secundário, assim como para a população geral;

- Organização de acções de rastreios em colaboração com entidades públicas e privadas, universidades e municípios;
- Orientar os utentes com sucesso no progresso do seu tratamento patológico, através de um aconselhamento nutricional, alertando para a importância de uma alimentação equilibrada e adequada, como também a adopção de estilos de vida mais saudáveis;
- Desenvolver actividades lúdicas com a temática da alimentação saudável infantil, de modo a sensibilizar as crianças de forma criativa e interactiva à adopção de hábitos alimentares saudáveis.

### **3- Descrição do Estágio**

#### **3.1- Local e Duração**

O estágio profissionalizante decorreu em três locais distintos:

- Na **Direcção-Geral da Saúde (DGS)**, Divisão da Plataforma Contra a Obesidade, distribuído pela seguinte forma:

- 1º semestre (3 de Novembro de 2009 a 6 de Fevereiro de 2010) – com uma carga horária de 12 horas semanais, perfazendo um total de 200 horas.
- 2º semestre (1 de Março de 2010 a 30 de Abril de 2010) – com uma carga horária de 18 horas semanais, perfazendo um total de 185 horas.

No total estagiei 385 horas, durante os 5 meses que estive na DGS. (**Anexo 1**)

- **Centro de Saúde da Nazaré**, no período compreendido entre os dias 21 de Dezembro de 2009 e 5 de Janeiro de 2010, com uma carga total de 35 horas. (**Anexo 2**)

- **Centro de Saúde da Penha de França**, no período compreendido entre os dias 13 de Abril de 2010 a 19 de Agosto de 2010, com uma carga semanal de 20 horas (5 horas por dia), de terça a sexta-feira, perfazendo uma carga total de 250 horas. (**Anexo 3**)

#### **3.2- Orientação**

A orientação durante o estágio na **Direcção-Geral da Saúde (DGS)**, esteve a cargo do Mestre João Breda, durante o 1º semestre, e a cargo do Dr. Pedro Graça, no 2º semestre.

O estágio no **Centro de Saúde da Nazaré** decorreu sob a orientação do Mestre João Breda e sob a co-orientação do Dr. Bruno Sousa (Nutricionista).

E por fim, o estágio realizado no **Centro de Saude da Penha de França**, foi orientado pela Dra. Elsa Feliciano, sob a co-orientação da Dra. Isilda Moniz (Médica de Família, do respectivo Centro de Saúde)

### **3.3- Caracterização do local de estágio**

#### **Direcção-Geral da Saúde – Divisão da Plataforma Contra a Obesidade**

De acordo com o Decreto Regulamentar n.º 66/2007 de 29 de Maio, a Direcção-Geral da Saúde, abreviadamente designada por DGS, é um serviço central do Ministério da Saúde, integrado na administração directa do Estado, dotado de autonomia administrativa.

Tem como por missão regulamentar, orientar e coordenar as actividades de promoção da saúde, prevenção da doença e definição das condições técnicas para adequada prestação de cuidados de saúde.

A DGS prossegue as seguintes atribuições:

- Emitir orientações e desenvolver programas específicos em matéria de promoção e protecção da saúde e prevenção e controlo da doença;
- Emitir orientações e avaliar a prestação de cuidados de saúde nas redes hospitalar, de centros de saúde e unidades de saúde familiares e de cuidados continuados;
- Elaborar e difundir orientações para impulsionar o desenvolvimento da excelência na prestação de cuidados de saúde;
- Normalizar e definir critérios de boas práticas clínicas para o licenciamento de unidades prestadoras de cuidados de saúde, em articulação com a administração Central do Sistema de Saúde, I. P.;

- Coordenar e assegurar a vigilância epidemiológica a nível nacional e no quadro da organização internacional nesse domínio, bem como dos sistemas de alerta e resposta apropriada;
- Elaborar e divulgar estatísticas de saúde e promover o seu aperfeiçoamento contínuo.

A actual situação de Portugal, relacionada com a elevada prevalência da obesidade, o aumento da sua incidência, a morbidade e mortalidade associadas e os elevados custos que determinam, constituem assim os principais fundamentos que explicam a necessidade de se estabelecer uma **Plataforma Nacional contra a Obesidade (PCO)**.

A sua implementação permitirá a diminuição e prevenção de doenças crónicas de elevada prevalência, como a diabetes e a doença cardiovascular e conduzirá a ganhos na prevenção de outras doenças como o cancro e as doenças osteo-articulares.

Atendendo a que o sector da saúde não consegue isoladamente combater este problema, a PCO é uma medida estratégica, assumida politicamente a nível nacional, que visa criar sinergias intersectoriais, a nível governamental e da sociedade civil.

A Plataforma conta com a colaboração de representantes do Ministério da Saúde, da Educação, da Economia, da Agricultura, da Associação Nacional de Municípios e das associações da sociedade civil. Inclui os Programas Nacionais de Intervenção Integrada Sobre Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida e de Combate à Obesidade do Ministério da Saúde, assim como outras iniciativas estratégicas conduzidas por outros sectores da sociedade, definindo, numa perspectiva transversal, a abordagem dos problemas ligados à obesidade.

Portanto, podemos concluir que a PCO, tem como principais objectivos:

- Reduzir a incidência da pré-obesidade e obesidade;

- Diminuir a prevalência da obesidade e da pré-obesidade nas crianças e nos adolescentes, assim como na população adulta;
- Reduzir o número de recidivas dos obesos tratados.

### **Centros de Saúde: Penha de França e Nazaré**

Segundo o Decreto-Lei n.º 28/2008, de 22 de Fevereiro, o Programa do XVII Governo Constitucional reconheceu os cuidados de saúde primários como o pilar central do sistema de saúde. Na verdade, os centros de saúde constituem o primeiro acesso dos cidadãos à prestação de cuidados de saúde, assumindo importantes funções de promoção da saúde e prevenção da doença, prestação de cuidados na doença e ligação a outros serviços para a continuidade dos cuidados.

O **Centro de Saúde da Penha de França** pertence à Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT).

A ARSLVT é uma pessoa colectiva de direito público, integrada na administração indirecta do Estado, dotada de personalidade jurídica, autonomia administrativa, financeira e patrimonial. Tem por missão garantir à população da respectiva área geográfica de intervenção o acesso à prestação de cuidados de saúde de qualidade, adequando os recursos disponíveis às necessidades em saúde, e cumprir e fazer cumprir o Plano Nacional de Saúde.

São atribuições da ARS, entre outras:

- Desenvolver e fomentar actividades no âmbito da saúde pública, de modo a garantir a protecção e promoção da saúde da população;
- Assegurar a adequada articulação entre os serviços prestadores de cuidados de saúde de modo a garantir o cumprimento da rede de referenciação;
- Desenvolver e consolidar a rede de cuidados continuados integrados e supervisionar o seu funcionamento de acordo com as orientações definidas;



- Afectar recursos financeiros às instituições e serviços prestadores de cuidados de saúde financiados pelo Serviço Nacional de Saúde, através da negociação, celebração e acompanhamento de contratos-programa.

É importante referir que este centro de saúde (CS) não possui qualquer gabinete de Nutrição ou Nutricionista, sendo que durante o estágio fui supervisionada pela Dra. Isilda Moniz, Médica de Família do respectivo CS, e auxiliada pela minha orientadora de estágio, a Dra. Elsa Feliciano.

O **Centro de Saúde da Nazaré**, pertence ao Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira, E.P.E. (SESARAM, E.P.E.). Este Serviço de Saúde, com sede no Funchal, é uma pessoa colectiva de direito público, de natureza empresarial, dotada de autonomia administrativa financeira e patrimonial, dos termos do Decreto-Lei nº 558/99, de 17 de Dezembro, alterado pelo Decreto-Lei nº 300/2007, de 23 de Agosto.

O SESARAM, E.P.E., é uma unidade integrada de prestação de cuidados de saúde, funcionando como dispositivo articulador, na base de complementariedade, dos centros de saúde e dos hospitais e como instância de planeamento de recursos, cabendo-lhe a prestação de cuidados aos indivíduos, às famílias e aos grupos sociais.

Ao Serviço de Saúde da RAM, E.P.E., cabe a promoção da saúde e a prestação global de cuidados de saúde aos utentes do Sistema Regional de Saúde, directamente através dos seus serviços ou indirectamente, através da contratação com outras entidades, bem como assegurar as actividades de saúde pública que lhe forem cometidas.

O SESARAM, E.P.E. tem por finalidade proporcionar aos indivíduos, às famílias e aos grupos sociais, um atendimento de qualidade, em tempo útil, com eficiência e humanidade.

O CS da Nazaré possui um gabinete de nutrição, que está sob a responsabilidade do Dr. Bruno Sousa (nutricionista), que me orientou durante o pouco tempo que lá estive a estagiar.

## 4- Atividades Desenvolvidas

### 4.1- Direção Geral da Saúde – Plataforma Contra a Obesidade (PCO)

- No âmbito do “Website” da PCO
  - Aquisição de conhecimentos práticos do programa backoffice. Este programa permitiu-me fazer modificações nos vários itens do site da PCO. Como por exemplo, destaques, notícias, eventos, textos e aprovação das inscrições para o site dos profissionais de saúde;
  - Elaboração de vários artigos para o site da PCO com os seguintes temas: “Benefícios do salmão”, “Tomate”, “Importância do Pequeno-Almoço”, “Pequeno-almoço contra peso a mais”, “Aditivos Alimentares”, “Como comem os Portugueses” e “Especiarias vs Sal”. **(Anexo 4-10)**
  - Elaboração também de um documento em PowerPoint sobre bebidas energéticas **(Anexo 11)**;
    - Elaboração de artigos para a revista “Record” **(Anexo 12-16)**:
      - Guimarães, M. Beterraba. Record. 2010 Março 28, Sec. Record de Saúde:43
      - Guimarães, M. Tomate. Record. 2010 Abril 5, Sec. Record de Saúde: 39
      - Guimarães, M. Durma mais!. Record. 2010 Abril 19, Sec. Record de Saúde: 47
      - Guimarães, M. Os benefícios da canela. Record. 2010 Setembro 13, Sec. Record de Saúde: 39
      - Guimarães, M. Verdades e mentiras sobre o ovo. Record 2010 Outubro 25 Sec. Record de Saúde: 43
    - Receitas de sanduíches para um jantar saudável. **(Anexo 17)**
    - 
    - Preparação e apresentação de uma palestra sobre o tema: “Obesidade”, destinada aos encarregados de educação, professores e auxiliares de educação, na Escola

da Abrigada, em Alenquer, realizada no dia 27 de Novembro de 2009. (**Anexo 18**)

- Recolha de dados de modo a responder a questões enviadas por email para a PCO;
- Secretariado nos seguintes eventos:
  - “European network on reducing marketing pressure on children”, 5th MEETING 8-9 March 2010, Oeiras/Lisbon, Portugal”
  - Na sessão de lançamento do SPARE (Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares), que teve lugar no dia 7 de Janeiro de 2010, no Auditório da Galp Energia, em Lisboa. O SPARE trata-se então de uma ferramenta informática para construção e análise de ementas escolares.
  - III Fórum de Projectos de Prevenção da Obesidade, realizado no dia 18 de Junho de 2010
- Elaboração de um relatório sobre o Sal, tendo por base a nova lei do sal no pão. Para a realização deste relatório, foi necessário o levantamento de todas as Panificadoras de Portugal e o levantamento das Moagens de Portugal. (**Anexo 19**)
- Participação na reunião do Conselho Científica da PCO, no dia 26 de Novembro de 2009, que consistiu na apresentação, realizada pelo Dr. Rui Lima, das orientações sobre educação alimentar em meio escolar, bem como dos diferentes documentos que estão na sua origem.
- Participação numa actividade dos Jogos da Santa Casa em conjunto com o Alto Comissariado da Saúde (Verão com Desporto), realizada no Campo Pequeno, nos dias 11, 12 e 13 de Junho de 2010. Durante esta actividade efectuou-se um pequeno questionário à população presente acerca de alguns conceitos básicos de nutrição (**Anexo 20**), seguido de uma breve explicação sobre a Roda dos

Alimentos. No final de tudo era oferecido a cada pessoa inquirida um testemunho, tendo as crianças também direito a uma Roda dos Alimentos, sendo ambos os materiais fornecidos pela PCO.

#### **4.2- Centro de Saúde da Nazaré – Nutrição Clínica**

Durante o curto período que estive a estagiar no CS da Nazaré observei atentamente o trabalho levado a cabo pelo Dr. Bruno Sousa, sendo que esta experiência contribuiu fortemente para o aumento dos meus conhecimentos a nível clínico. Tratou-se então de um estágio observacional, em que foram avaliados 23 utentes, dos quais 12 tinham menos de 18 anos (inclusive), apresentando a criança mais nova 9 anos de idade, e os restantes utentes idades compreendidas entre os 19 e 80 anos, apresentando o paciente mais velho 76 anos. Das 23 consultas realizadas, 19 delas foram de seguimento, tratando-se as restantes de primeiras consultas.

Os utentes apresentaram em consulta patologias como: Síndrome Metabólica, Obesidade, Hipercolesterolemia, Diabetes *Mellitus* tipo 2, Hipertensão Arterial (HTA), Hiperuricemia (gota) e Osteoporose. No entanto surgiu um caso pertinente de uma paciente de 33 anos com candidíase, que procurou a ajuda de um nutricionista de forma a atenuar os sintomas associados ao seu estado clínico. É importante referir que todas as crianças avaliadas (n=8) apresentavam obesidade infantil, sendo esse o principal motivo da consulta.

As consultas eram efectuadas da seguinte forma: numa primeira consulta eram recolhidos os dados necessários ao acompanhamento nutricional do doente, através da anamnese (como por exemplo: motivo da consulta, história nutricional e clínica, avaliação antropométrica, oscilações do peso ao longo da vida, nível de actividade física, entre outros), e de acordo com os dados recolhidos era primeiro calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), segundo a classificação da Organização Mundial da

Saúde (OMS) (**Anexo 21**), e para idades inferiores a 18 anos, a classificação era feita segundo os critérios de percentis (**Anexo 22 e 23**). Depois disso era elaborado um plano alimentar estruturado e adaptado a cada utente, tendo em conta a patologia apresentada bem como os seus hábitos alimentares, preferências individuais e alergias. Na segunda consulta (ou de seguimento) eram avaliados os novos dados antropométricos e bioquímicos, caso o utente tenha feito análises mais recentes, conferindo assim a indicação do tipo de adesão e cumprimento das orientações recomendadas nas consultas anteriores, era ainda avaliado os pontos fortes e fracos do paciente, assim como o seu grau de motivação e satisfação em relação ao plano alimentar, colocando algumas questões em relação ao mesmo. No final, o plano alimentar era readaptado, se necessário, segundo as necessidades do paciente ou (em poucos casos), elaborado novamente. Quando eram atingidos os objectivos pretendidos passava-se para a fase da manutenção, através da estabilização nutricional do utente. É importante referir que o intervalo de tempo entre as consultas nunca era inferior a um mês, obtendo desta forma melhores resultados.

Relativamente às consultas infantis eram fornecidas umas folhas de registo alimentar no final desta, a cada criança, para que estas preenchessem até à consulta subsequente, deste modo haveria um compromisso e seria também uma forma de verificar alguns erros que pudessem ser modificados posteriormente na consulta de seguimento, através da avaliação do respectivo diário alimentar.

#### **4.3- Centro de Saúde da Penha de França – Nutrição Clínica**

Durante o meu estágio no CS, efectuei consultas de nutrição clínica, intervindo junto dos utentes que por alguma causa patológica necessitavam de acompanhamento nutricional. Estes doentes, inscritos no CS da Penha de França eram encaminhados pelo médico de família para a Consulta de Nutrição.

As principais patologias verificadas em consulta foram: Síndrome metabólica, Dislipidémias (Hipercolesterolemia e Hipertrigliceridemia), Diabetes *Mellitus* tipo 2, Osteoporose e Hipertensão Arterial (HTA), estando a maioria destas associadas ao excesso de peso verificado em 88% dos pacientes avaliadas, dos quais 27% apresentavam pré-obesidade e 61% obesidade.

As consultas eram realizadas da seguinte forma:

Numa primeira consulta recolhiam-se os dados necessários ao acompanhamento nutricional do doente – anamnese – através da ficha de consulta, previamente elaborada por mim (**Anexo 24**). Nesta eram registados os seguintes dados sobre o utente:

- Identificação sócio-demográfica: nome, idade, profissão e actividades extra profissionais;
- Motivo da Consulta
- História Nutricional - faziam-se as seguintes perguntas ao paciente:
- -‘É a primeira vez que vem a uma consulta de nutrição?’
- -‘Já fez dieta? Com ou sem acompanhamento de um especialista? Obteve resultados?’
- -‘Alguma vez tomou algum suplemento/fármaco para emagrecer?’
- Evolução e oscilações do peso ao longo da vida (peso usual/habitual: aos 20 anos de idade (fase da adolescência); peso antes da gravidez (nas mulheres com filhos); peso antes de se casar (nos homens casados), entre outros.
- Hábitos tabágicos e alcoólicos;
- Avaliação antropométrica: estatura, peso, perímetro abdominal e perímetro da anca;
- História clínica: patologias e antecedentes pessoais e familiares de doença, terapêutica farmacológica actual e dados analíticos mais recentes do paciente;
- Nível de actividade física (sedentária, moderada ou intensa)
- Nº de horas de sono por noite (horário habitual do paciente de se levantar e deitar);

- Avaliação da ingestão alimentar: registo das 24 horas anteriores; ingestão de água, funcionamento intestinal, alimentos preferidos e preteridos e alergias/intolerâncias alimentares.

Após a recolha dos dados era calculado o IMC, avaliando os utentes segundo a classificação da OMS (**Anexo 21**). Assim, de acordo com os dados obtidos, elaborava-se um plano alimentar estruturado e adaptado a cada utente, tendo em conta a patologia apresentada bem como os seus hábitos alimentares, preferências individuais e alergias. Era associadamente prestado ao utente um aconselhamento alimentar, bem como algumas recomendações para um estilo de vida saudável.

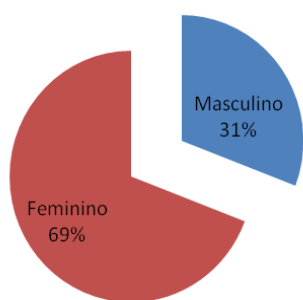
Nas consultas subsequentes (ou de seguimento) eram avaliados os novos dados antropométricos e bioquímicos, caso o utente tenha feito análises mais recentes, conferindo assim a indicação do tipo de adesão e cumprimento das orientações recomendadas nas consultas anteriores. Era ainda avaliado os pontos fortes e fracos do paciente, assim como o seu grau de motivação e satisfação em relação ao plano alimentar colocando algumas questões em relação ao mesmo.

No final, o plano alimentar era readaptado, se necessário, segundo as necessidades do paciente ou (em poucos casos), elaborado novamente. Quando eram atingidos os objectivos pretendidos passava-se para a fase da manutenção, através da estabilização nutricional do utente. É importante referir que o intervalo de tempo entre as consultas nunca era inferior a um mês, obtendo desta forma melhores resultados.

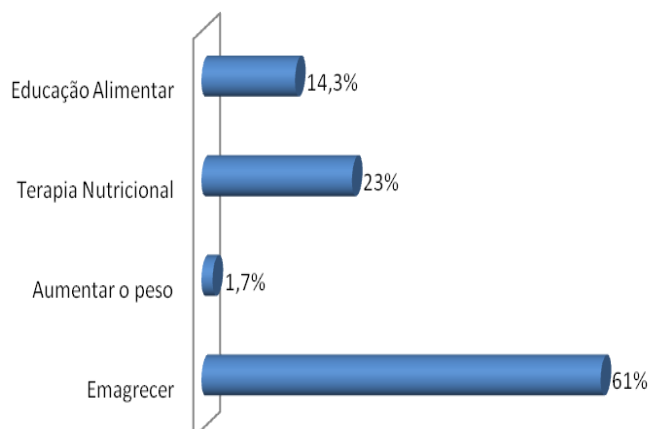
#### Resultados obtidos:

Durante o estágio no CS, foram avaliados no total 59 pacientes, tratando-se todas de primeiras consultas, dos quais 34 mantiveram um acompanhamento nutricional (consultas de seguimento), sendo que a maioria destes tinham idades compreendidas entre os 20-59 anos (61,5%), apresentando os restantes mais de 60 anos (38,5%). Assim sendo obteve-se uma média de idades de 52 anos, apresentando o paciente mais novo 21 anos e o mais velho 81 anos.

Relativamente ao género verificou-se que 69% dos utentes eram do sexo feminino e 31% do sexo masculino (**Gráfico 1**). Por fim observou-se que a maioria dos utentes avaliados procuraram um nutricionista com o objectivo de perder peso (61%), enquanto que apenas 1,7% desejavam aumentar de peso (**Gráfico 2**).



**Gráfico 1 – Género**



**Gráfico 2 – Motivo da Consulta**

Quanto ao nível de satisfação dos pacientes avaliados, é com grande agrado que posso afirmar que a maioria conseguiu atingir os seus objectivos, tendo obtido no final do estágio uma taxa de sucesso de 87,5%.



## 5- Outras actividades de âmbito geral

### 5.1- Actividades no âmbito do Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS)

O CEIDSS integra-se na Universidade Atlântica situada em Barcarena, e é uma associação sem fins lucrativos, que promove a investigação em temáticas relacionadas com a saúde e a sociedade. Na presente data encontram-se em decurso os seguintes Projectos: Projecto Municípios e Saúde Infantil (MUN-SI), Projecto Obesidade Zero (POZ) e Projecto Gastronomia Portuguesa contra a Obesidade.

#### Foram realizadas as seguintes actividades ao longo do estágio:

- Escrevi diversos artigos para a revista “Saúde à Mesa”, cuja coordenação científica está a cargo do Dr. João Breda, sobre:

- Guimarães, M. *A importância do cálcio na luta contra a Obesidade*. 2010 Fevereiro, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 25**)
- Guimarães, M. *Dislipidemias*. 2010 Março, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 26**)
- Guimarães, M. *Alimentação na Páscoa*. 2010 Abril, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 27**)
- Guimarães, M. *Chocolate: a tentação da Páscoa...* .2010 Abril, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 28**)
- Guimarães, M. *Os benefícios da canela*. 2010 Maio, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 29**)
- Guimarães, M. *Previna a obesidade: DURMA MAIS!*. 2010 Junho, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 30**)

- Guimarães, M. *O que são os esteróis e estanois vegetais?* . 2010 Julho, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 31**)
- Guimarães, M. *A influência do meio ambiente nas escolhas alimentares.* 2010 Agosto, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 32**)
- Guimarães, M. *Reduzir o colesterol pode diminuir o risco de cancro da próstata.* 2010 Setembro, Revista Saúde à Mesa (**Anexo 33**)

Ainda para a revista “Saúde à Mesa” calculei o valor calórico total de várias receitas publicadas nesta, recorrendo à Tabela da Composição dos Alimentos, do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSARJ), tendo também escrito os interesses nutricionais de vários alimentos representativos de cada receita.

- No âmbito do Projecto Obesidade Zero, assisti a uma actividade elaborada pela Dra. Sara Lopes na EB1 José Jorge Letria, em Cascais, no dia 9 de Janeiro de 2010, das 10h às 12h.

- Fiz parte de um projecto - “Viver e Crescer Saudável”- levado a cabo pelo The *Little Gym*, um programa de desenvolvimento infantil, desenhado para crianças dos 4 meses aos 12 anos, baseado em ginástica e música que existe desde 1976 nos EUA e desde 2008 em Portugal, estando localizado em Lisboa, nas Laranjeiras. Tem como principal objectivo desenvolver as capacidades motoras, sociais e cognitivas da criança através de actividades motoras, jogos, entre outras actividades.

Este projecto foi liderado pelo Dr. Rodrigo Viegas, com o qual nos reunimos mais do que uma vez (eu e mais duas colegas de estágio) para discutir os objectivos e as condições deste projecto. Como resultado foi realizada e apresentada uma proposta de actividades para crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 12 anos, relacionadas com as temáticas da alimentação e nutrição. (**Anexo 34**)

- Fiz a pedido da Mestre Ana Lúcia Silva (docente da Universidade Atlântica) uma revisão qualitativa (nutricional) de uma lista de produtos alimentares da Escola Básica e

Secundária de Santa Maria, que incluíram alimentos disponíveis no bar, como também refeições (ligeiras e normais) tipicamente presentes na ementa do refeitório escolar.

**(Anexo 35)**

- Participei na Semana das Ciências Farmacêuticas, que decorreu na Universidade Lusófona, no dia 26 de Novembro de 2009. Durante esta participação realizei check-ups nutricionais, que incluíram a pesagem de alunos, cálculo e avaliação do Índice de Massa Corporal, assim como aconselhamentos nutricionais. **(Anexo 36)**

- Participei no Plano Local de Acção em Habitação e Saúde (PLAHS). Este projecto da Organização Mundial da Saúde e da Direcção-Geral da Saúde foi coordenado pelo CEIDSS da Universidade Atlântica, com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e da Mealhada. Durante 3 dias fiz entrevistas por telefone aos participantes seleccionados. **(Anexo 37)**

- Preparei e realizei actividades para crianças do pré-escolar e escolar, da escola EB1 da Abrunheira - Sintra, no dia 29 de Outubro de 2009, cujo tema principal era: 'Estilos de vida saudáveis'. **(Anexo 38)**

Foram seis as actividades desenvolvidas com as crianças, sendo elas:

- Apresentação de um poster com a Nova Roda dos Alimentos Portuguesa, fornecida pelo Instituto do consumidor, seguida de uma breve explicação acerca dos grupos que a constituem (quantos são, como se denominam e quais os grupos de alimentos que se devem ingerir em maior/menor quantidade), assim como a importância que cada um destes tem na nossa alimentação;
- Jogo do Semáforo, que consistiu em colar nas diferentes cartolinas (vermelha, amarela e verde) os alimentos bons – cartolina verde; maus – cartolina vermelha e os de consumo moderado – cartolina amarela;

- Jogo da lancheira saudável: actividade em que era colado no quadro uma cartolina com o desenho de uma lancheira e de seguida pedido às crianças que colassem os alimentos que achavam indicados para levar para a escola;
- Dançar ao ritmo da música do V-BOY (fornecida pela PCO). Esta actividade teve como objectivo promover a actividade física, através da aprendizagem da coreografia da música do V-BOY, pelas crianças;
- No final deu-se às crianças duas fichas para preencher sobre a lancheira saudável e a Roda dos Alimentos. (**Anexo 39 e 40**)

- Preparei e realizei uma Palestra sobre: ‘Obesidade na Adolescência’ na Escola Secundária José Cardoso Pires, em Sto. António dos Cavaleiros, no dia 3 de Maio de 2010 para alunos do secundário e professores. (**Anexo 41**)

### **5.2- Actividades no âmbito Projecto MUN-SI**

Particpei num Projecto de investigação Municipal designado por MUN-SI, que resulta de um protocolo de cooperação entre a Direcção-Geral da Saúde (Plataforma Contra a Obesidade), Universidade Atlântica e os 5 Municípios: Fundão, Montijo, Oeiras, Seixal e Viana do Castelo. Este Projecto tem como estratégia a prevenção e redução de excesso de peso infantil ao nível Municipal, designadamente em ambiente escolar (1º ciclo do Ensino Básico). Este engloba 3 fases: sendo a primeira referente à avaliação do estado nutricional das crianças, integrando as dimensões socioeconómicas, demográficas e ambientais com a da saúde; a segunda fase consiste na intervenção específica multidimensional na promoção da saúde infantil; e por último, a terceira fase abrange a monitorização e avaliação do impacto do Programa desenvolvido.

No âmbito deste Projecto efectuei as seguintes tarefas:

- Organizei os questionários de criança e família para posterior leitura óptica (**Anexo 42 e 43**);
- Fiz leitura óptica dos questionários de criança e família e correcção da mesma;
- Corrigi e validei a base de dados referente às variáveis dos questionários de criança;
- Análise dos dados referentes ao questionário de criança do Município de Viana do Castelo;
- Elaborei a apresentação oficial referente aos dados obtidos a partir do questionário de criança, cujo tema é “Prevalência da Pré-obesidade e Obesidade em Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico no Município de Viana do Castelo” (**Anexo 44**);
- Corrigi e validei a base de dados referente às variáveis dos questionários de família;
- Ajudei na elaboração da formação para Assistentes Operacionais, Auxiliares de Cozinha e Cozinheiros das escolas básicas participantes no projecto MUN-SI, apresentada a todos os municípios participantes (**Anexo 45**);
- Assisti à apresentação oficial da “Prevalência da Pré-obesidade e Obesidade em Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico no Município de Viana do Castelo”, assim como à formação MUN-SI dirigida aos Assistentes Operacionais, Auxiliares de Cozinha e Cozinheiros das escolas básicas participantes no projecto MUN-SI do 1º ciclo do ensino básico, que se realizou no dia 22 de Abril de 2010, em Viana do Castelo. Esta foi efectuada pela Mestre Ana Lúcia

Silva (Assessora da Coordenação Científica do Projecto MUNSI, Universidade Atlântica);

- Elaborei e apresentei os resultados finais oficiais referentes aos dados ambientais recolhidos a partir do questionário de família, cujo tema é “Relação entre Estilos de Vida e Obesidade infantil nos Municípios do Fundão, Montijo, Oeiras, Seixal e Viana do Castelo”, no dia 7 de Outubro de 2010, no Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. (**Anexo 46 e 56**);
- Assisti à apresentação oficial dos dados finais referentes à 1ª fase do Projecto envolvendo todos os Municípios, apresentada pela Profª Doutora Ana Rito, no dia 7 de Outubro de 2010, no Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Esta apresentação foi dirigida aos membros dos 5 Municípios.

## **6- Participação em Workshops e Congressos**

- Participação nas “**VII Jornadas de Nutrição e Engenharia Alimentar**”, no Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, nos dias 29 e 30 de Março de 2007 (**Anexo 47**);
- Participação no “**2º Curso Pós Graduação: Obesidade, Diabetes e C<sup>a</sup>. – Para Além da Obesidade (NEDO)**”, realizado na Universidade Católica– Lisboa, dias 17 a 19 de Abril de 2008 (**Anexo 48**);
- Participação no “**VIII Congresso de Nutrição e Alimentação**”, organizado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN), nos dias 28 a 29 de Maio de 2009, no Porto (**Anexo 49**);
- Workshop "**Mudança Comportamental no Combate à Obesidade: Basta a força de vontade?**", promovido pela Universidade Atlântica nos dias 30 e 31 de Outubro de 2009, com duração total de 12 horas (**Anexo 50**);
- Assisti ao Workshop “**Natal mais saudável**”, realizado no refeitório da Universidade Atlântica, pelo Chef Paulo Anastácio, no dia 14 de Dezembro de 2009 (**Anexo 51**);
- Workshop "**Doenças Renais**", promovido pela Universidade Atlântica nos dias 29 e 30 de Janeiro de 2010, com duração total de 12 horas (**Anexo 52**);
- Participação no “**9º Curso Clínico de Endocrinologia – NEDO**”, realizado no Auditório Alto dos Moinhos – Lisboa, dias 18, 19 e 20 de Fevereiro de 2010 (**Anexo 53**);
- Participação no “**IX Congresso de Nutrição e Alimentação**” organizado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN), que se realizou no Centro de Congressos de Lisboa, nos dias 20 e 21 de Maio de 2010 (**Anexo 54**);

- Participação no Simpósio de Nutrição sobre o **“Papel da Equipa Multidisciplinar de Saúde no Tratamento da Obesidade”** organizado pelo Centro de Saúde de Sintra, no dia 28 de Maio de 2010, em Sintra (**Anexo 55**);



## **7- Conclusões**

Ao longo destes 6 meses de estágio consegui desenvolver várias capacidades e ampliação de conhecimentos tanto na área da Nutrição Clínica como a nível da Saúde Pública, duas áreas que fazem parte dos ramos de actuação do Nutricionista. Das várias actividades desenvolvidas, todas elas me proporcionaram um enriquecimento como profissional de saúde que me permitiram alargar e consolidar todos os conhecimentos e competências adquiridas durante a Licenciatura de Ciências da Nutrição.

Posso afirmar que o estágio foi essencial para pôr em prática todos os conhecimentos teóricos apreendidos ao longo destes 4 anos, funcionando também como uma óptima preparação para entrar no mercado de trabalho exercendo o cargo de Nutricionista.

Após este percurso, posso dizer que todos os objectivos inicialmente propostos foram de alguma forma cumpridos com êxito, e é com orgulho que termino mais um etapa da minha vida com uma nova visão profissional de como actua um Nutricionista na sociedade, ansiando por uma futura carreira promissora.

# ANEXOS

## **Índice de Anexos**

Anexo 1 – Declaração da duração e carga horária do estágio na Direcção-Geral da Saúde (DGS), Divisão da Plataforma Contra a Obesidade.....	1
Anexo 2 – Declaração da duração e carga horária do estágio no Centro de Saúde da Nazaré.....	2
Anexo 3 – Declaração da duração e carga horária do estágio no Centro de Saúde da Penha de França.....	3
Anexo 4 – Artigo disponível no site da PCO: “Benefícios do salmão”.....	4
Anexo 5 – Artigo disponível no site da PCO: “Tomate”.....	5
Anexo 6 – Artigo disponível no site da PCO: “Importância do Pequeno-Almoço”.....	6
Anexo 7 – Artigo disponível no site da PCO: “Pequeno-almoço contra peso a mais” ....	7
Anexo 8 – Artigo disponível no site da PCO: “Aditivos Alimentares”.....	8
Anexo 9 – Artigo disponível no site da PCO: “Como comem os Portugueses” .....	9
Anexo 10–Artigo disponível no site da PCO: “Especiarias vs Sal”.....	10
Anexo 11– Apresentação “Bebidas Energéticas”.....	11
Anexo 12 – Artigo “Beterraba” publicado no jornal Record.....	12
Anexo 13 - Artigo “Tomate” publicado no jornal Record.....	13
Anexo 14 – Artigo “Durma mais!” publicado no jornal Record .....	14
Anexo 15 - Artigo “Verdades e Mentiras sobre o ovo” publicado no jornal Record.....	15
Anexo 16 – Artigo “Os benefícios da canela” publicado no jornal Record .....	16
Anexo 17 - Receitas de sanduíches para um jantar saudável.....	17
Anexo 18 - Apresentação palestra “ Obesidade“ em Alenquer .....	18
Anexo 19 - Relatório Sal .....	19

Anexo 20 – Questionário efectuado nas Actividade dos Jogos da Santa Casa .....	20
Anexo 21 – Tabela do IMC segundo a OMS.....	21
Anexo 22 – Tabelas de Percentis dos 5 aos 18 anos – Raparigas.....	22
Anexo 23 – Tabelas de Percentis dos 5 aos 18 anos – Rapazes. ....	23
Anexo 24 – Ficha de consulta utilizada no CS da Penha de França. ....	24
Anexo 25 - Artigo “A importância do cálcio da luta contra a Obesidade” na Revista Saúde á Mesa .....	25
Anexo 26 - Artigo “Dislipidemias?” na Revista Saúde á Mesa.....	26
Anexo 27 - Artigo “Alimentação na Páscoa” na Revista Saúde á Mesa .....	27
Anexo 28 - Artigo “Chocolate: a tentação da Páscoa...” na Revista Saúde á Mesa .....	28
Anexo 29 - Artigo “Os benefícios da canela” na Revista Saúde á Mesa.....	29
Anexo 30 - Artigo “Previna a obesidade: DURMA MAIS!” na Revista Saúde á Mesa	30
Anexo 31 - Artigo “O que são esteróis e estanois vegetais?” na Revista Saúde á Mesa	31
Anexo 32 - Artigo “A influência do meio ambiente nas escolas alimentares” na Revista Saúde á Mesa .....	32
Anexo 33 - Artigo “Reduzir o colesterol pode diminuir o risco de cancro da próstata” na Revista Saúde á Mesa .....	33
Anexo 34 - Proposta de actividades projecto “Viver e Crescer Saudável” .....	34
Anexo 35 – Análise nutricional e alimentar da Escola Básica e Secundária de Santa Maria.....	35
Anexo 36 - Certificado de participação na “Semana das Ciências Farmacêuticas” na Universidade Lusófona .....	36
Anexo 37 - Certificado de participação “PLAHS” .....	37
Anexo 38 - Fotografias das actividades “Estilos de Vida Saudáveis” na EB 1 da Abrunheira .....	38

Anexo 39 - Ficha de actividade “Lancheira Saudável” distribuída na EB 1 da Abrunheira .....	39
Anexo 40 - Ficha de actividade “Roda dos Alimentos” distribuída na EB 1 da Abrunheira .....	40
Anexo 41 - Apresentação da palestra “Obesidade na Adolescência” .....	41
Anexo 42 – Questionário da Criança – Projecto MUN-SI .....	42
Anexo 43 - Questionário da Família – Projecto MUN-SI .....	43
Anexo 44 – Apresentação da “Prevalência da Pré-obesidade e Obesidade em Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico no Município de Viana do Castelo” .....	44
Anexo 45 – Formação MUN-SI.....	45
Anexo 46 – Apresentação da “Relação entre Estilos de Vida e Obesidade infantil nos Municípios do Fundão, Montijo, Oeiras, Seixal e Viana do Castelo” .....	46
Anexo 47 – Certificado de Participação nas “VII Jornadas de Nutrição e Engenharia Alimentar” .....	47
Anexo 48 – Certificado de Participação no “2º Curso Pós Graduação: Obesidade, Diabetes e C <sup>a</sup> . – Para Além da Obesidade (NEDO)” .....	48
Anexo 49 – Certificado de Participação no “VIII Congresso de Nutrição e Alimentação” .....	49
Anexo 50 – Certificado de Participação no Workshop "Mudança Comportamental no Combate à Obesidade: Basta a força de vontade?" .....	50
Anexo 51 – Cartaz “Natal + Saudável” .....	51
Anexo 52 – Certificado de Participação no Workshop "Doenças Renais" .....	52
Anexo 53 – Certificado de Participação no “9º Curso Clínico de Endocrinologia – NEDO” .....	53
Anexo 54 – Certificado de Participação no “IX Congresso de Nutrição e Alimentação” .....	54
Anexo 55 – Certificado de Participação no Simpósio nutricional sobre o “Papel da Equipa Multidisciplinar de Saúde no Tratamento da Obesidade” .....	55

