



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Diana Sofia Ferro Baião

Aluno nº 200891927

Orientadores: Mestre Ana Lúcia Silva e Dr. Carlos Ramos

Co-orientadores: Mestre Rita Roldão e Dr. Ricardo Costa

Barcarena

novembro 2012

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Diana Sofia Ferro Baião

Aluno nº 200891927

Orientadores: Mestre Ana Lúcia Silva e Dr. Carlos Ramos

Co-orientadores: Mestre Rita Roldão e Dr. Ricardo Costa

Barcarena

novembro 2012

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Durante os quatro anos de Licenciatura, foram várias as pessoas presentes na minha vida que contribuíram para o alcançar deste sonho e a concretização desta etapa. Agradeço a todos vocês a motivação, o carinho, o apoio e a força para ultrapassar os diversos obstáculos com o maior sucesso.

À minha Orientadora, *Professora Mestre Ana Lúcia Silva*, agradeço o apoio, a confiança, a amizade e os conhecimentos que me transmitiu, bem como os desafios e oportunidades que me proporcionou, de entre as quais destaco a colaboração com o Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, da Faculdade de Motricidade Humana, como tarefa integrante do estágio profissionalizante.

Agradeço ao meu Orientador, *Professor Dr. Carlos Ramos*, que durante o Estágio Profissionalizante I me auxiliou na realização de diversas tarefas, me transmitiu os seus ensinamentos, permitindo o aprofundar das minhas capacidades. Igualmente, agradeço toda a atenção concedida, no que toca à realização do projeto de investigação.

À *Professora Dra. Maria Ana Carvalho*, agradeço a confiança, a formação de qualidade, o carinho e toda a ajuda dispensada no decorrer da Licenciatura, sendo para mim um modelo a seguir, como Profissional e como Pessoa.

Um agradecimento especial, ao *Professor Jaime Combadão*, por toda a ajuda e apoio fornecido para a realização e conclusão do Projeto Final de Licenciatura. Sem os seus enormes conhecimentos, o seu interesse pelo aluno, a sua dedicação, simpatia e paciência, não teria concluído esta etapa com sucesso.

Não poderia deixar de agradecer igualmente, à *Professora Doutora Ana Rito*, Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição, toda a dedicação que tem cedido à organização e coordenação da mesma, proporcionando um ensino de excelência.

Agradeço a todo o Corpo Docente da Licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, a formação, o conhecimento transmitido e a dedicação, em

especial à *Professora Doutora Ana Cláudia de Sousa*, à *Professora Doutora Ana Pires*, à *Professora Doutora Sandra Félix* e ao *Professor Doutor Paulo Figueiredo*.

À *Mestre Rita Roldão*, Nutricionista no Centro de Saúde de Sintra – Extensão São João das Lampas e Pero Pinheiro, ao *Mestre João Albuquerque*, colaborador do Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, da Faculdade de Motricidade Humana e ao *Dr. Ricardo Costa*, colaborador da Milan Scuola Calcio Portugal, agradeço a simpatia, a partilha de conhecimentos e a forma como me receberam nas instituições que representavam, proporcionando a realização de um ótimo estágio profissionalizante.

Agradeço aos meus amigos *Alcida Piedade*, *Bruno Cotovio*, *Rui Carvalho* e *Susana Batista* todos os momentos hilariantes passados no local de trabalho, uma segunda casa, uma segunda família, assim como toda a paciência, carinho, força e motivação cedida nas alturas menos positivas desta jornada; à *Irina Serra*, à *Sara Almeida* e à *Soraia Sagueiro* a eterna amizade que nos une, construída durante estes 14 anos, a troca de experiências que contribuíram para um contínuo crescimento, como também a preocupação, a dedicação e o apoio incondicional demonstrado em todas as fases da minha vida.

Às minhas queridas amigas *Daniela Duarte*, *Maria Santos* e *Patrícia Abreu*, faço um agradecimento especial, pela presença constante em todas as fases desta longa caminhada, por terem partilhado comigo os momentos bons e menos bons da minha vida, maioritariamente momentos com sorrisos e diversão, por todo o apoio, pelas constantes conversas motivadoras, pelas discussões de ideias que nos fizeram crescer e essencialmente pela enorme amizade, carinho, cumplicidade e por terem contribuído em parte para aquilo que sou.

Aos meus restantes *colegas* da Universidade Atlântica, agradeço o companheirismo, os bons momentos partilhados e a marca deixada no meu percurso académico.

Agradeço à *família* do *Filipe Fernandes*, todo o carinho, segurança e palavras de força e motivação, para cumprir os meus objetivos.

Um agradecimento com dimensão infinita ao *Filipe Fernandes*, meu amigo, companheiro, namorado, por todo o apoio incondicional, incentivo, motivação, pelos passeios e momentos de descontração, por me fazer acreditar em mim nos momentos mais difíceis e essencialmente pelo enorme amor transmitido, fundamentais para vencer os vários desafios que me foram propostos durante estes quatro anos.

À minha querida *Família*, em especial à minha *Mãe*, que sempre esteve do meu lado nos momentos mais importantes da minha vida, pelo apoio na tomada de decisão de seguir o meu sonho, por acreditar sempre em mim e pelo seu amor. À minha *Irmã*, *Cunhado*, *Tios* e *Primos*, agradeço a motivação, a amizade, os valores e o carinho que me proporcionaram, assim como a ajuda para não desistir dos meus sonhos.

Índice

| | |
|--|-----|
| Agradecimentos | iv |
| Índice de figuras..... | x |
| Lista de abreviaturas e siglas | xii |
| Introdução..... | 1 |
| 1. Objetivos..... | 3 |
| 1.1. Objetivos Gerais | 3 |
| 1.2. Objetivos Específicos | 4 |
| 2. Descrição do Estágio Profissionalizante I | 5 |
| 2.1. Local e Duração..... | 5 |
| 2.2. Orientação e Co-Orientação | 5 |
| 2.3. Centro de Saúde de Sintra – Extensão de São João das Lampas e Pero Pinheiro..... | 5 |
| 2.4. Atividades Desenvolvidas | 8 |
| 3. Descrição do Estágio Profissionalizante II..... | 18 |
| 3.1. Local e Duração..... | 18 |
| 3.2. Orientação e Co-Orientação | 19 |
| 3.3. <i>Milan Scuola Calcio</i> ® - Belenenses..... | 19 |
| 3.4. Atividades Desenvolvidas | 20 |
| 3.5. Visita à <i>Milan Scuola Calcio</i> ® - Porto..... | 20 |
| 3.6. Centro de Estudos e e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde..... | 20 |
| 4. Outras Atividades | 329 |
| 4.1. Campanha de Alimentação Saudável na Câmara Municipal de Loures..... | 332 |

| | |
|---|-----|
| 4.2. Colaboração com a Associação Portuguesa dos Nutricionistas no Evento Expo Low Cost | 333 |
| 4.3. Rastreios e Avaliação Antropométrica na Unidade de Saúde Familiar Albasaúde..... | 33 |
| 4.4. Colaboração no Projeto “Gastronomia contra a Obesidade” | 34 |
| 4.5. Colaboração e Participação na Futurália | 34 |
| 4.6. Colaboração e Participação no Simpósio “Desnutrição e Doenças do Comportamento Alimentar | 35 |
| 4.7. Organização da II Semana da Nutrição da Universidade Atlântica | 35 |
| 4.8. Colaboração com a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil.... | 39 |
| 4.9. Participação na 4ª Corrida pela Fertilidade | 39 |
| 5. Projeto de Investigação | 41 |
| 6. Eventos Científicos - Congressos, Seminários e Ação colaborativa..... | 42 |
| 6.1. 3º Fórum do Observatório Nacional da Obesidade e Controlo de Peso (ONOCOP) | 43 |
| 6.2. Participação no 19º Curso Pós-Graduado do Núcleo de Endocrinologia, Diabetes e Obesidade..... | 43 |
| 6.3. Participação na Conferência Fulbright Brainstorms – Obesidade Infantil, Epidemia do Século XXI | 43 |
| 6.4. Participação no Congresso de Alimentação e Nutrição da Associação Portuguesa dos Nutricionistas..... | 43 |
| Conclusão..... | 43 |
| Bibliografia..... | 44 |

Índice de figuras

| | |
|--|------|
| Fig. 1 - Logotipo da UCC Pêro Pinheiro/Sintra..... | 6 |
| Fig. 2 – Explicação das vantagens de um produto..... | 12 |
| Fig. 3 – Distribuição de Provas | 12 |
| Fig. 4 – Personagem “Glória” e o “Refrigerante”..... | 14 |
| Fig. 5 – Personagem “Gloria e a “Avó”..... | 14 |
| Fig. 6 – Crianças a cantar na roda..... | 14 |
| Fig. 7 – Palestra sobre a Roda dos Alimentos Portuguesa..... | 15 |
| Fig. 8 – Corrida de Sacos..... | 15 |
| Fig. 9 – Roda dos Alimentos construída pelos alunos..... | 15 |
| Fig. 10 – Tabuleiro do Jogo da Glória..... | 16 |
| Fig. 11 – Alunos a praticar uma Atividade Física..... | 16 . |
| Fig. 12 – Caixas coloridas e pinos..... | 23 |
| Fig. 13 – Atleta a contornar os pinos..... | 23 |
| Fig. 14 – Atleta a colocar o alimento na caixa..... | 23 |
| Fig. 15 e Fig. 16 – Explicação sobre os alimentos..... | 23 |
| Fig.17 – Medição do peso..... | 24 |
| Fig. 18 – Medição da estatura..... | 24 |
| Fig. 19 – Medição da prega tricipital..... | 25 |
| Fig. 20 – Medição da prega geminal..... | 25 |
| Fig. 21 – Medição da prega subescapular..... | 25 |

| | |
|--|----|
| Fig. 22 – Medição do perímetro da cintura ao nível do umbigo..... | 25 |
| Fig. 23 – Visita às instalações da <i>Milan Scuola Calcio</i> ® - Porto..... | 28 |
| Fig. 24 – Campos de treino..... | 29 |
| Fig. 25 – Material de <i>merchandising</i> | 29 |
| Fig. 26 – Medição do Peso..... | 33 |
| Fig. 27 – Registo dos dados antropométricos..... | 33 |
| Fig. 28 – Membros organizadores da II Semana da Nutrição..... | 36 |
| Fig. 29 e Fig. 30 – Rastreios do Estado Nutricional..... | 37 |
| Fig. 31, Fig. 32 e Fig. 33 – <i>Workshop</i> de snacks saudáveis – <i>Nutrispace</i> | 37 |
| Fig. 34 – Palestra da Dra. Maria Paes de Vasconcelos..... | 38 |
| Fig. 35 – Palestra da Mestre Helena Real..... | 38 |
| Fig. 36 – Palestra da Prof. Dra. Maria Ana Carvalho..... | 38 |
| Fig. 37 – Participantes da corrida..... | 40 |
| Fig. 38 – Rastreio do estado nutricional..... | 40 |
| Fig. 39 – Colaboradores do rastreio..... | 40 |

Lista de abreviaturas e siglas

ACES - Agrupamento de Centros de Saúde

ANEN - Associação Nacional de Estudantes de Nutrição

APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

APFertilidade - Associação Portuguesa de Fertilidade

APN – Associação Portuguesa de Nutricionistas

AVC - Acidente Vascular Cerebral

CCI - Cuidados Continuados Integrados

CIPER - Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana

CEIDSS – Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde

DCV – Doenças Cardiovasculares

DGS – Direcção-Geral da Saúde

ECCI - Equipas Cuidados Continuados Integrados

FMH - Faculdade de Motricidade Humana

IMC – Índice de Massa Corporal

ISAK - International Society for the Advancement of Kinanthropometry

MNA - Mini Nutritional Assessment

NCHS - National Centre for Health and Statistics

NEDO - Núcleo de Endocrinologia, Diabetes e Obesidade

ONOCOP – Observatório Nacional da Obesidade e Controlo de Peso

Memória Final de Curso - Licenciatura em Ciências da Nutrição

POZ - Projeto Obesidade Zero

QFA - Questionário de Frequência Alimentar

RNCCI - Rede Nacional de Cuidados Continuados

SPSS® - Statistical Package for Social Sciences

UCC - Unidade de Cuidados na Comunidade

USF - Unidades de Saúde Familiar

UTL – Universidade Técnica de Lisboa

Introdução

O estágio profissionalizante insere-se no plano de estudos da Licenciatura em Ciências da Nutrição, da Universidade Atlântica e decorre ao longo do 1º e 2º Semestres do 4º ano de Licenciatura. Visa essencialmente, a relação e a interação entre a aprendizagem teórica com a prática da profissão de um Nutricionista, de preferência em diversas áreas de atuação e contextos, com vista a um completo desenvolvimento das competências e capacidades individuais de cada estagiário. Considero que o estágio profissionalizante foi uma etapa bastante relevante, pois permitiu um contato direto com diversas situações onde o Nutricionista pode atuar, assim como comprovar a importância da Nutrição, não só como um meio de prevenção e tratamento de diversas patologias, como também parte integrante de um estilo de vida saudável, garantindo maior qualidade de vida.

Inicialmente, a área de estágio que mais interesse me despertava era a área da Nutrição Clínica. No entanto, o Estágio Profissionalizante I, apesar de também incluir esta área, foi maioritariamente desenvolvido no âmbito da Nutrição e Saúde Comunitária e Educação para a Saúde, o que se tornou num enorme desafio e que me possibilitou perceber que esta é uma das áreas, que mais gosto me deu em estar envolvida. Importa destacar, que a realização deste estágio veio reforçar o quão importante é o papel do Nutricionista junto da comunidade, proporcionando às crianças e adolescentes, uma precoce e adequada educação do que é possuir hábitos alimentares saudáveis, assim como reeducar as populações adultas, para que revejam os seus costumes e corrijam os seus possíveis exageros. Proporcionou-me, igualmente, um contato com diversas faixas etárias, desde crianças em Jardins-de-infância e Ensino Básico, como também adultos e idosos nas visitas domiciliárias realizadas; um conhecimento de distintas realidades sociais, no que se refere a meios económicos, graus de escolaridade e carências de meios nos ambientes mais desfavorecidos.

No decorrer do Estágio Profissionalizante II, surgiu a oportunidade de estagiar na vertente da Nutrição Desportiva, uma das áreas que mais interesse e gosto possuo. O referido estágio realizou-se na Escola de Futebol de Formação e Competição *Milan Scuola Calcio® - Belenenses*, sendo os seus alunos maioritariamente crianças e adolescentes, o que contribuiu para o aperfeiçoamento das minhas competências, no que

toca à interação e comunicação com populações mais jovens e de estratos sociais diferentes. Igualmente, estimulou a minha criatividade e originalidade nas tarefas desenvolvidas.

Paralelamente aos locais de estágio mencionados, foi com muito agrado que participei noutras atividades, tais como rastreios do estado nutricional, ações desenvolvidas por entidades como a Câmara Municipal de Loures, a Associação Portuguesa de Nutricionistas (APN), a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI), a Associação Portuguesa de Fertilidade (APFertilidade), ser membro organizador da II Semana da Nutrição da Universidade Atlântica e ainda estar presente em vários eventos científicos.

Por último, cumpre-me ainda salientar que a colaboração com o desenvolvimento de um Projeto de Investigação conduzido pela Faculdade de Motricidade Humana, proporcionou-me a apreensão de conhecimentos relacionados com a área de Investigação Científica, tendo sido muito úteis para a realização do Projeto de Investigação.

No presente documento, serão caracterizadas as instituições onde realizei o Estágio Profissionalizante I e II e detalhadas todas as atividades desenvolvidas.

1. Objetivos

1.1. Objetivos Gerais

Os Objetivos Gerais do Estágio Profissionalizante foram:

- Colocar em prática, desenvolver e solidificar os conhecimentos adquiridos durante os anos anteriores de frequência na Licenciatura de Ciências da Nutrição;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento do Agrupamento de Centros de Saúde Grande Lisboa VIII (ACES) - Sintra-Mafra, mais especificamente dos Centros de Saúde de São João das Lampas e Pêro Pinheiro, da *Scuola Calcio Milan* Portugal e do Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana;
- Desenvolver as capacidades e as competências individuais num ambiente que permita uma aprendizagem científica;
- Melhorar o desempenho pessoal e profissional, através da aquisição de novos conhecimentos e ensinamentos, pelo contato com diversas áreas de atuação de um Nutricionista com vista ao desenvolvimento da autonomia necessária à realidade profissional;
- Exercer funções nas áreas específicas de Nutrição Clínica, Nutrição e Saúde Comunitária e Educação para a Saúde, Nutrição Desportiva e Investigação;
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos;
- Desenvolver o projeto de investigação com o tema “Relação entre o consumo de frutas e hortícolas e de alimentos de elevada densidade energética e níveis de atividade física e visualização de televisão em adolescentes”.

1.2. Objetivos Específicos

No que se refere aos objetivos específicos, estes foram:

- Adotar métodos de organização e rigor nos locais e nas atividades de estágio realizadas, assim como capacidade de adaptação e curiosidade profissional e científica;
- Adquirir e consolidar estratégias de comunicação e exposição oral, tendo em conta o público-alvo a que se dirigem as informações a transmitir;
- Desenvolver as atitudes pessoais e relacionais nos locais de estágio nomeadamente revelar pontualidade, assiduidade e disponibilidade, demonstrar comportamento ético, respeitar a confidencialidade, envolvimento e empenho no trabalho desenvolvido;
- Proporcionar a aquisição de capacidades e competências na avaliação do estado e risco nutricional de pacientes acamados, no âmbito da Nutrição Clínica;
- Adequar a alimentação dos pacientes avaliados ao seu estado nutricional e à patologia apresentada;
- Realizar diversas atividades com o objetivo de Promoção da Saúde no âmbito da Nutrição e Saúde Comunitária;
- Desenvolver aptidões na avaliação do estado nutricional de crianças e adolescentes, praticantes de uma atividade desportiva e adaptar os seus hábitos alimentares ao estado nutricional apresentado;
- Aperfeiçoar a capacidade de interação com crianças e jovens, assim como desenvolver a criatividade, através da construção de diversos materiais didáticos e lúdicos para aplicar no decorrer das atividades propostas;
- Inculcar nas crianças e jovens a importância de uma alimentação saudável e a prática de atividade física como algo inerente a um estilo de vida saudável.

2. Descrição do Estágio Profissionalizante I

2.1. Local e Duração

O estágio profissionalizante I decorreu no Centro de Saúde de Sintra – Extensão São João das Lampas e Pero Pinheiro, pertencente ao Agrupamento de Centros de Saúde Grande Lisboa VIII (ACES) - Sintra-Mafra. Teve início a 11 de outubro de 2011 e término a 28 de fevereiro de 2012, com uma carga horária total de 175 horas (**ANEXO 1**). Importa referir que a maior parte do estágio decorreu no Centro de Saúde de São João das Lampas, uma vez que apenas me desloquei três vezes ao Centro de Saúde de Pero Pinheiro.

Paralelamente, tive a oportunidade de realizar outras atividades, nomeadamente, cooperei com a Câmara Municipal de Loures, com Associação Portuguesa dos Nutricionistas, no evento “Expo LowCost, no âmbito das Comemorações do Dia Mundial da Alimentação e conjuntamente com as colegas Daniela Duarte, Maria Santos e Patrícia Abreu, participei na realização de rastreios do estado nutricional na Unidade de Saúde Familiar (USF) Albasaúde, no âmbito do estágio da colega Maria Santos.

Desta forma, o número total de horas dispendidas no local do estágio profissionalizante I com as atividades adicionais realizadas foi de 188 horas.

2.2. Orientação e Co-Orientação

O estágio profissionalizante no Centro de Saúde de Sintra – Extensão São João das Lampas e Pero Pinheiro teve a Orientação Interna do Dr. Carlos Ramos e a Co-Orientação Externa da Mestre Rita Roldão.

2.3. Centro de Saúde de Sintra – Extensão de São João das Lampas e Pero Pinheiro

O ACES VIII, dotado de autonomia administrativa é constituído por várias unidades funcionais integradas em três Centros de Saúde (Sintra, Pero Pinheiro e Mafra). O

ACES VIII delimita uma área geográfica de cerca de 536 Km² e os três Centros de Saúde que o compõe englobam 26 freguesias. No que se refere a Sintra – Sta. Maria e São Miguel, São Pedro de Penafrim, São Martinho, Colares, São João das Lampas e Terrugem; e a Pero Pinheiro – Pero Pinheiro, Montelavar e Almargem do Bispo (Instituto Nacional de Estatística, 2001 citado por Santos *et al.*, 2009). Relativamente à população residente abrangida pelo ACES VIII em Sintra, esta corresponde a 47 384 habitantes e em Pêro Pinheiro 16 774 habitantes, o que perfaz um total de 64 158 habitantes. A população é maioritariamente envelhecida e possui um baixo grau de escolaridade (Santos *et al.*, 2009).

O estágio realizado nos Centros de Saúde de São João das Lampas e de Pero Pinheiro, foi desenvolvido no âmbito da Unidade de Cuidados Continuados (UCC). A UCC tem como Coordenadora a Enfermeira Maria Beatriz Veiga Santos e visa dar resposta a situações/grupos inseridos na comunidade, que constituem uma franja mais desfavorável ou vulnerável com necessidades de saúde, sociais e psicológicas.



Fig. 1 – Logotipo da UCC Pêro Pinheiro/Sintra

A UCC desenvolve igualmente, programas de intervenção em grupos, comuns a toda a área geográfica. De entre todos os programas a serem desenvolvidos, de seguida irei abordar os mesmos, nos quais estive envolvida.

Um dos referidos programas, refere-se à organização de Equipas de Cuidados Continuados Integrados (ECCI), no âmbito da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI). Os Cuidados Continuados Integrados (CCI) incluem-se no Serviço Nacional de Saúde e entendem-se, conforme o Decreto-Lei N° 101/2006, como o “Conjunto de intervenções específicas sequenciais de saúde e/ou de apoio social, decorrente de uma avaliação conjunta, centrado na recuperação global, entendida como

o processo terapêutico e de apoio social, ativo e contínuo, que visa promover a autonomia, melhorando a funcionalidade da pessoa em situação de dependência, através da sua reabilitação, readaptação e reinserção familiar e social”. Os CCI na sua maioria das vezes, são realizados através da prestação de serviços domiciliários a pessoas em situação de dependência funcional ou doença terminal, cujo estado de saúde não requer internamento, mas que não podem deslocar-se de forma autónoma independentemente da idade (Santos *et al.*, 2009). Para que os pacientes tenham acesso aos CCI, é necessária a realização da sua admissão através de uma proposta feita pela Plataforma Online da RNCCI. A referência para a RNCCI pode ser feita através da equipa de gestão de altas do hospital ou realizada na comunidade, através do médico, enfermeiro ou assistente social do seu Centro de Saúde (RNCCI, 2010).

Outro projeto desenvolvido no âmbito da UCC, dirigido à população mais envelhecida, consiste na realização de rastreios para a constante vigilância e controlo da Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial. De facto, verifica-se a existência de um grande número de idosos, que por dificuldade de transporte, não se deslocam ao Centro de Saúde, permanecendo a maior parte do dia, em centros de convívio na sua zona de residência. Assim, uma equipa de profissionais composta por Enfermeiras e por uma Nutricionista, desloca-se regularmente a estes centros, de maneira a abranger o maior número de pessoas possível, para monitorizar os níveis de glicemia, de pressão arterial e fazer algumas sessões de avaliação nutricional, aconselhamento e planificação alimentar.

Para além dos projetos já mencionados, a UCC abarca ainda um outro que se denomina Saúde e Movimento na População Idosa – Em Busca da Qualidade de Vida, sendo este programa da responsabilidade da Enfermeira Maria da Graça Silva. Está atualmente a ser desenvolvido no Centro de Reformados e Pensionistas do Mucifal, onde a Enfermeira Maria da Graça Silva conduz aulas de yoga e sessões de exercícios que estimulam os movimentos corporais, com vista a compensação de défices, promoção da autoestima e um estilo de vida ativo.

Por fim, a UCC participa também, na execução de algumas atividades inseridas no Programa Nacional de Saúde Escolar. As Enfermeiras e a Nutricionista Rita Roldão deslocam-se aos Jardins de Infância, Escolas do Ensino Básico e Secundário, atuando

ao nível da prevenção, diagnóstico e tratamento de patologias, assim como na promoção para a saúde, onde o papel da Alimentação e Nutrição assume um carácter fundamental.

2.4. Atividades Desenvolvidas

De seguida, irei descrever todas as atividades realizadas no local de estágio, anteriormente caracterizado. As atividades estão descritas por áreas de atuação, sendo que dentro de cada capítulo, encontram-se organizadas por ordem cronológica.

2.4.1. Nutrição Clínica

2.4.1.1. Consultas Domiciliárias

No âmbito da UCC e do programa da RNCCI, são realizadas consultas de Nutrição ao domicílio. Estas consultas visam a manutenção de um estado nutricional adequado, especialmente no caso do idoso, em que existem particularidades que podem conduzir a a uma má nutrição, muitas vezes relacionadas com os aspetos fisiológicos do envelhecimento, o aparecimento de certas doenças, a toma de fármacos e outras interações.

Neste sentido, estive presente em 32 consultas domiciliárias no Centro de Saúde de São João das Lampas, durante as quais pude acompanhar por duas vezes 4 pacientes, e 10 consultas no Centro de Saúde de Pero Pinheiro, sempre acompanhada da Mestre Rita Roldão (**ANEXO 2**). Algumas consultas observadas corresponderam à primeira consulta após admissão do paciente na rede, no entanto, a maioria das consultas referiam-se a situações de seguimento. Quanto às patologias e situações clínicas apresentadas pelos pacientes, as mais frequentes foram o Acidente Vascular Cerebral (AVC), as Neoplasias, as Úlceras Varicosas, as Osteoartroses, as Demências e as pós-cirurgias.

O primeiro passo a realizar durante a consulta, consistia na identificação da presença ou não de risco de desnutrição e desidratação, sendo estas situações bastante prevalentes, e na implementação de medidas que previnam o declínio nutricional. Uma vez que a

população-alvo apresenta uma média de idades superior a 65 anos, a ECCI optou por utilizar o *Mini Nutritional Assessment* (MNA®) como ferramenta destinada a avaliar o Risco Nutricional (**ANEXO 3**). Este questionário era aplicado ao paciente quando demonstrava ter capacidades cognitivas sem alterações relevantes e consciência do seu estado clínico, caso contrário teria de ser aplicado ao cuidador (a) do paciente.

De seguida realizava-se a avaliação da ingestão alimentar, questionando ao paciente ou ao cuidador (a), o que costuma ingerir desde que acorda até que adormece, num dia considerado normal, seguindo o método de avaliação da ingestão alimentar Registo das 24 horas anteriores. No entanto, quando existia uma ingestão alimentar irregular, a Mestre Rita Roldão optava por entregar uma ficha com informações para o paciente ou o cuidador(a) realizar um Diário Alimentar durante 3 dias, de preferência dois dias da semana e um ao fim de semana, para que o padrão de ingestão alimentar fosse mais perceptível e fosse possível adequar da melhor forma o plano alimentar que se iria aconselhar (**ANEXO 4**).

Após estas etapas iniciais, era realizada uma avaliação dos parâmetros antropométricos, como o peso, circunferência muscular do braço, prega tricipital, prega subescapular, altura calcânhar/joelho, circunferência da perna e circunferência da cintura. Inicialmente, estas medições eram realizadas pela Mestre Rita Roldão, para percebermos como as realizar, no entanto, com o passar do tempo, as medições passaram a ser realizadas por mim. Contudo, na maioria das vezes não era possível pesar, nem medir o paciente, pelo que calculávamos o seu peso e a estatura estimados, tendo em conta os parâmetros em cima mencionados, através de fórmulas de cálculo indireto (**ANEXO 5**). Para além destas medições, avaliava-se também a capacidade funcional do paciente, pedindo para que o mesmo nos aperte a mão, tentamos conversar com o paciente e verificar se tem vontade de estar prostrado, se apresenta muita sintomatologia e analisamos e registamos os dados de análises bioquímicas, caso o paciente as tenha disponíveis.

Após a recolha de todos estes dados, no Centro de Saúde, era feita a análise de toda a informação recolhida e registada na Plataforma Online da RNCCI. Através destes dados era realizado um plano alimentar individualizado, de acordo com as necessidades

energéticas e nutricionais do paciente, sendo muitas vezes suplementada a alimentação oral com suplementos hiperproteicos e hipercalóricos. Este plano alimentar era posteriormente entregue ao domicílio do paciente pela equipa de enfermagem, uma vez que é a equipa que mais frequentemente se deslocava a estes locais. Alguns dias do estágio, destinaram-se essencialmente aos registos na Plataforma Online e a auxiliar a Mestre Rita Roldão na elaboração de planos alimentares.

Paralelamente a estas atividades, tive ainda a oportunidade de estar presente numa reunião entre um Profissional da área comercial da empresa *B-Braun* e a Mestre Rita Roldão, com vista a dar a conhecer suplementos orais da própria marca, onde contatei com a realidade da indústria direcionada para o suporte nutricional.

2.4.1.2. Consultas de Nutrição

Em fevereiro de 2012 foram realizadas algumas consultas de Nutrição na Escola EB 2,3 D. Fernando II em Sintra e na Escola EB 2,3 Rui Grácio em Montelavar no âmbito do projeto “Peso Cuidado! Muito...Pouco...ou Nada” e “Atividade Física e Saúde” desenvolvidos pela UCC Pero-Pinheiro/Sintra (**ANEXO 6 e 7**).

Previamente à realização das consultas de nutrição, ocorreu um processo de identificação das crianças consideradas em risco, isto é, com baixo peso, pré-obesidade e obesidade. Foi efetuado pelos Professores de Educação Física no decorrer das suas aulas, um rastreio através das medições de peso e estatura no 1º período de cada ano letivo. Após identificação destes alunos considerados em risco, procedeu-se à marcação das referidas consultas. Estas foram realizadas pela Mestre Rita Roldão, contando igualmente com a minha presença. Durante a consulta, foram novamente medidos o peso e a estatura, recolhidos os seus hábitos alimentares (através do método história alimentar) e avaliada a prática de atividade física diária. Depois da recolha de toda a informação era feito um aconselhamento alimentar, adaptado às necessidades específicas de cada criança. Estas crianças são acompanhadas anualmente de forma a detectar possíveis modificações ocorridas.

2.4.2. Nutrição e Saúde Comunitária e Educação para a Saúde

As atividades que irão ser descritas foram realizadas no âmbito do plano de ação da UCC pertencente apenas ao Centro de Saúde de São João das Lampas, em cooperação com a equipa de Enfermagem. Contudo, não quer isto dizer que algumas destas atividades não se realizem no Centro de Saúde de Pero Pinheiro.

2.4.2.1. Mini Curso de Alimentação numa vertente prática para Cuidadores

A Mestre Rita Roldão em cooperação com a Dr.^a Noélia Arruda (Nutricionista a exercer funções no Centro de Saúde de Mafra), desenvolveram um projeto que consiste na realização de pequenos cursos práticos de culinária para os cuidadores dos pacientes domiciliários, como também para as auxiliares que trabalham nas instituições parceiras do projeto. Estes cursos são realizados nas próprias instituições, a fim de evitar dificuldades de transporte para outros locais e a dispensa dos participantes do seu local de trabalho. Visam essencialmente transmitir a importância da alimentação na prevenção ou tratamento de situações de úlceras de pressão e escaras, muitas vezes presentes nos doentes acamados, assim como encontrar alternativas para pacientes que apresentem situações de disfagia, obstipação, anorexia e patologias como a Diabetes Mellitus, Doenças Cardiovasculares (DCV) e Neoplasias. Têm como patrocinadores a Nutrícia, empresa na área da nutrição médica avançada, que comercializa alimentos dietéticos destinados a fins específicos, tendo como principal alvo, pacientes que necessitem de reforçar a sua alimentação habitual, disponibilizando vários suplementos orais para serem utilizados no curso.

Geralmente, são preparados alguns batidos com fruta da época, ao qual se adicionam uma gama variada de alimentos, que pelas suas propriedades nutricionais vão contribuir para a cicatrização das feridas e prevenir que novas úlceras se desenvolvam. Também são utilizados alimentos ricos em fibras insolúveis que favorecem a regulação do trânsito intestinal e previnem a obstipação. Com vista a melhoria de situações de disfagia para líquidos, considera-se adequada a utilização de espessantes, para que os pacientes com este problema possam ingerir estes batidos sem probabilidade de aspiração e engasgamento. Para além de batidos, são também apresentadas sugestões de

entradas simples de preparar, como pequenos pedaços de pão regados com um fio de azeite e orégãos, sopas de legumes aromatizadas com ervas aromáticas e especiarias, com vista a redução da utilização do sal e ainda diversas papas de fruta cozida, às quais se adiciona um pouco de canela para melhorar o sabor. Algumas sugestões de suplementos orais terapêuticos específicos para situações de úlceras de pressão, obstipação, desnutrição ou baixo peso e doença oncológica são igualmente apresentadas e dadas a conhecer. Por fim, é feita uma breve explicação das patologias Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus e Doenças Cardiovasculares e fornecidos alguns conselhos alimentares para a sua prevenção ou tratamento.

No dia 26 de outubro de 2011, tive a possibilidade de participar numa destas ações tendo sido realizada no Centro Social do Exército de Salvação de Colares, com cerca de 20 participantes. A minha participação consistiu em auxiliar a preparação dos diversos alimentos a utilizar, como também colocar as amostras para prova nos diferentes recipientes e efetuar a sua distribuição pelas pessoas presentes na ação (**ANEXO 8**).



Fig. 2 – Explicação das vantagens de um produto



Fig. 3 – Distribuição das Provas

2.4.2.2. Rastreios de Vigilância e Controlo de Diabetes e Hipertensão

No âmbito do projeto dos rastreios para a constante vigilância e controlo da Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial, tive a oportunidade de participar na realização de

algumas sessões, efetuadas às Quartas-feiras de manhã nos meses de novembro e dezembro, nas localidades Azenhas do Mar, Janas e Azóia (**ANEXO 9**).

A equipa de intervenção composta por uma Enfermeira do Centro de Saúde e a Mestre Rita Roldão, deslocava-se aos diversos centros de convívio na freguesia de Colares. A Enfermeira realizava as medições dos valores da glicemia e da pressão arterial. Após estas medições, alguns dos participantes, consoante o seu interesse e disponibilidade, podiam receber uma sessão de avaliação nutricional, aconselhamento e planificação alimentar. No total foram rastreadas 12 pessoas, com idades compreendidas entre os 40 e os 87 anos de idade. Para o efeito, criou-se uma ficha de dados do paciente, com um campo específico para a planificação alimentar sugerida pela Mestre Rita Roldão (**ANEXO 10**). Desenvolveu-se igualmente, um panfleto informativo sobre Doenças Cardiovasculares, Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus e Osteoporose e as recomendações alimentares para cada uma destas patologias, os quais foram distribuídos pelos pacientes (**ANEXO 11**).

2.4.2.3. Peça de Teatro “A Glória vai às compras”

No âmbito do Programa Nacional de Saúde Escolar, a UCC desenvolveu algumas atividades, na qual se insere o Teatro “A Glória vai às compras”. No decorrer do estágio tive a oportunidade de participar em algumas destas apresentações nos Jardins de Infância, representando várias personagens (**ANEXO 12**). Esta atividade foi construída, tendo por base as idades e o desenvolvimento cognitivo das crianças presentes nos Jardins de Infância. Este teatro consiste numa adaptação da história “O Capuchinho Vermelho” e retrata uma menina chamada Glória, que vai às compras com a companhia do seu cão de estimação, o “Patusco”, que a ajuda na escolha dos melhores alimentos para levar à sua avó que está muito doente em casa e a maioria dos alimentos que ingere são pouco saudáveis. À medida que vai andando pelo supermercado é abordada por diversos alimentos, uns saudáveis e outros não saudáveis, que se apresentam e tentam persuadi-la a comprá-los. Nesta altura, é feita uma interação com as crianças presentes no público em que é perguntado se conhecem e gostam dos alimentos, se costumam consumi-los e perante as respostas vão sendo explicadas as propriedades nutricionais e

vantagens e desvantagens do consumo de cada um deles. O teatro termina na casa da Avó, com a entrega dos alimentos saudáveis à mesma. No final, as crianças dão as mãos e fazem uma roda para cantarem uma canção, que aborda todos os alimentos apresentados durante a sessão e que explica as suas vantagens e desvantagens (**ANEXO 13**).

As datas das apresentações do teatro em que participei assim como o número de pessoas presentes foram: dia 14 de novembro de 2011, no Jardim Infantil do Mucifal em que a primeira sala tinha 25 alunos, 1 Educadora e 1 Assistente Operacional e a segunda sala tinha 21 alunos, 1 Educadora e 1 Assistente Operacional. No dia 21 de novembro de 2011, foi realizada a atividade no Jardim Infantil de Bolembre igualmente em duas salas, as duas com 25 alunos 1 Educadora e 1 Assistente Operacional. Dia 28 de novembro de 2011, realizámos esta atividade no Jardim Infância da Terrugem, numa sala com 24 alunos e 1 Educadora e por fim, dia 30 de novembro de 2011 no Jardim Infantil em Ral, numa sala com 24 alunos, 1 Educadora e 1 Assistente Operacional.



Fig. 4 – Personagem “Glória” e o “Refrigerante”



Fig. 5 – Personagem “Glória” e a “Avó”



Fig. 6 – Crianças a cantar na Roda

2.4.2.4. Palestra e Jogo “A Roda dos Alimentos Portuguesa”

Igualmente no âmbito do Programa Nacional de Saúde Escolar e da UCC, criou-se uma atividade que abordasse a temática da alimentação saudável, apropriada para os alunos do 1º ciclo, nomeadamente para o 1º e 2º ano de escolaridade. Tivemos a oportunidade de realizar esta atividade dia 29 de novembro de 2011 na Escola E. B 1 da Assafora com a participação de 20 alunos e 1 Professora, dia 30 de novembro na Escola E. B. 1

em Ral, onde estiveram presentes 23 alunos e 1 Professora e dia 28 de fevereiro no Centro Paroquial de São João das Lampas contando com a participação de 25 alunos e 1 Professora (**ANEXO 14**).

Os principais objetivos desta atividade eram demonstrar a importância da realização de uma alimentação saudável, com base nos ensinamentos transmitidos pela Roda dos Alimentos, fazer com que as crianças consigam distinguir alimentos saudáveis dos não saudáveis, estimular a prática de atividade física e a interação entre os colegas (**ANEXO 15**).

Primeiramente, foi realizada uma apresentação no programa *PowerPoint*, com o tema “Roda dos Alimentos Portuguesa”, tendo sido explicados os diferentes grupos da roda, e os alimentos constituintes, as porções de alimentos de cada grupo que devem ser ingeridas diariamente, assim como os nutrientes que constituem os alimentos e as suas principais funções no organismo. (**ANEXO 16**). Neste seguimento, mostrámos também como deve ser composto e dividido o prato às principais refeições.

Após a abordagem em sala desta apresentação, foi realizado um jogo no recreio que consistiu no preenchimento de uma Roda dos Alimentos com os alimentos nos respectivos grupos, que inicialmente estava vazia. Para tal, diversos alimentos foram levados por nós e colocados numa área do campo de jogos. Os alunos foram divididos em grupos correspondentes aos grupos da roda. Para a realização deste jogo, foi adaptada uma lenga-lenga que aborda os grupos de alimentos da Roda, fornecendo “pistas” sobre os mesmos, acerca das suas características e vantagens nutricionais. Assim, à medida que íamos “cantando” cada estrofe, as crianças de cada grupo vestiam uns sacos de serapilheira e corriam em direção aos alimentos, selecionando os que pertenciam ao seu grupo, transportando-os até à roda e colocando-os no grupo correto.



Fig. 7 – Palestra sobre a Roda dos Alimentos Portuguesa



Fig. 8 – Corridas de sacos



Fig. 9 – Roda dos Alimentos construída pelos Alunos

No final da atividade, era feito um pequeno debate sobre alimentação saudável, onde questionávamos: “O que é para vocês uma alimentação saudável?”; “Quantas refeições é que devemos fazer por dia? E que alimentos devemos incluir nestas refeições?”; “Porque é que os alimentos não saudáveis não pertencem à roda?”; e “Porque é que devemos fazer exercício físico?”

2.4.2.5. Jogo da Glória sobre Alimentação Saudável

No dia 29 de novembro de 2011, foi realizado o Jogo da Glória sobre Alimentação Saudável na Escola E. B 1 da Assafora, o qual se dirigiu a cerca de 40 alunos (uma turma do 2º e 3º ano e outra turma do 3º e 4º ano) e 2 Professores (**ANEXO 17**). Esta atividade foi desenvolvida no mesmo seguimento que as anteriormente referidas e tinha como principais objetivos promover uma aprendizagem didática e lúdica sobre a alimentação saudável e os benefícios dos alimentos para a saúde, estimular a interação entre os colegas, bem como a prática de atividade física (**ANEXO 18**).

Para dar-se início à aplicação da atividade, dividiram-se os alunos em 5 grupos e atribuiu-se um nome e uma peça de jogo a cada equipa. Estas peças foram construídas em cartão com imagens de alimentos referentes a cada grupo da roda dos alimentos. De seguida, foi feito um sorteio entre cada equipa, para se determinar a vez de jogar, através do lançamento de dados.



Fig. 10 – Tabuleiro do Jogo da Glória



Fig. 11 – Alunos a praticar uma Atividade Física

Assim, as equipas lançaram os dados segundo a ordem do sorteio, avançando o número de casas indicado no mesmo. Independentemente da casa onde a peça parasse, era feita uma questão à qual o grupo deveria responder corretamente para poder prosseguir com o jogo. Após cada ronda de perguntas, cada equipa tinha de responder a uma pergunta especial e independentemente de acertar ou errar a questão, os elementos do grupo tinham de praticar uma atividade física por nós indicada. A primeira equipa a chegar à última casa do jogo e responder corretamente, ganhava o jogo. Durante a realização das questões, foi-se transmitindo os conteúdos fundamentais sobre a alimentação e nutrição, a importância da prática de uma alimentação saudável e um estilo de vida ativo para alcançar uma ótima saúde.

2.4.2.6. Palestra “Hábitos Alimentares na Prevenção de Doenças Crónicas”

No âmbito do programa Saúde e Movimento na População Idosa – Em Busca da Qualidade de Vida, dia 15 de dezembro de 2011, foi realizada uma palestra para cerca de 10 pessoas, no Centro de Reformados e Pensionistas do Mucifal, que abordou as seguintes temáticas: o que é ter um estilo de vida saudável, a importância de uma correta alimentação para prevenir o aparecimento de certas doenças, como as DCV, Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus e Osteoporose e as vantagens da prática de exercício físico como componente do envelhecimento ativo (**ANEXO 19 e 20**). Os panfletos que foram criados para distribuir no decorrer dos rastreios em cima referidos, foram igualmente distribuídos pelos participantes.

3. Descrição do Estágio Profissionalizante II

3.1. Local e Duração

O estágio profissionalizante II decorreu na Escola de Futebol de Formação e Competição *Milan Scuola Calcio® - Belenenses*, com início a 5 de março de 2012 e término a 28 de junho de 2012, com uma carga horária total de 330 horas (**ANEXO 21**).

Acrescento que foi com enorme prazer que realizei este estágio conjuntamente com duas colegas finalistas da Licenciatura em Ciências da Nutrição, da Universidade Atlântica, nomeadamente com a colega Daniela Duarte e com a colega Patrícia Abreu.

Paralelamente e a convite da Professora Mestre Ana Lúcia Silva, colaborei com o Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) através da participação em algumas atividades no âmbito do projeto de investigação intitulado “Impacto do desporto federado, do desporto escolar e da atividade física regular feita após o horário escolar no estilo e qualidade de vida das crianças e dos adolescentes (11 a 16 anos) em função da sua idade óssea”, no Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana (CIPER) da Faculdade de Motricidade Humana (FMH/UTL), durante os meses de abril a junho de 2012.

Foi possível prestar a minha colaboração com outras entidades, como a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil, Associação Portuguesa de Fertilidade, Câmara Municipal de Oeiras e Clínica Nutrialma.

Durante o período em que decorreu o Estágio Profissionalizante II, em simultâneo, desenvolvi o meu Projeto de Investigação de Final de Licenciatura desde janeiro a novembro de 2012.

Por fim, participei igualmente em diversos eventos científicos, com o intuito de estabelecer uma formação sólida e contínua.

Desta forma, o número total de horas dispendidas com a realização do Estágio Profissionalizante II e com atividades realizadas paralelamente foi de 426 horas.

3.2. Orientação e Co-Orientação

No que diz respeito ao estágio profissionalizante realizado na Escola de Futebol *Milan Scuola Calcio® - Belenenses*, fui orientada internamente pela Professora Mestre Ana Lúcia Silva e Co-Orientada externamente pelo Dr. Ricardo Costa.

Relativamente às atividades desenvolvidas no Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde, mais concretamente no Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana (CIPER) da Faculdade de Motricidade Humana (FMH/UTL), contei com a Orientação da Professora Mestre Ana Lúcia Silva e Co-Orientação do Mestre João Albuquerque.

No que toca às restantes atividades, pude contar com a Orientação da Professora Mestre Ana Lúcia Silva.

3.3. Milan Scuola Calcio® - Belenenses

O Milan Scuola Calcio® é a escola de futebol de formação e competição e face à inexistência deste tipo de projetos em Portugal, em 2010 decidiu expandir os seus ensinamentos para o nosso País, através da abertura e criação de uma Escola de Futebol, em colaboração com o Boavista Futebol Clube, a qual se localiza no Estádio do Bessa. Tendo em conta os vários aspectos positivos alcançados com a abertura da primeira escola, em 2011 foram abertas mais duas escolas. Uma escola foi aberta na Madeira em colaboração com Clube de Futebol de Formação da Madeira, sediado no Centro Desportivo da Ribeira Brava. A segunda foi criada em colaboração com o Clube de Futebol Os Belenenses, a qual se localizava em Belém. Atualmente, este projeto encontra-se a ser desenvolvido na zona de Loures, uma vez que a colaboração com o Clube de Futebol Os Belenenses deu-se como terminada. No entanto, *O Milan Scuola Calcio®* continua a expandir-se ao longo do País, contando com a abertura de mais 6 escolas.

O Milan Scuola Calcio® tem como linha orientadora a metodologia utilizada no AC Milan e tem como objetivo final proporcionar uma atividade física saudável e o treino de alto nível a jogadores (as) dos 3 anos aos 18 anos, com ou sem experiência e também

a treinadores ou futuros treinadores. Enquanto dimensão desportiva, visa o enriquecimento do aluno enquanto jogador com ou sem pretensões desportivas. Abarca igualmente a dimensão social, salientando o papel ativo dos alunos como membros de uma sociedade, aprendendo de modo saudável a conviver e partilhar. É constituída por vários departamentos, como o Departamento de Fisioterapia, de Psicologia e de Nutrição.

Contudo, o Departamento de Nutrição ainda não se encontrava implementado no *Milan Scuola Calcio® - Belenenses*. Tendo em conta a necessidade da sua criação surgiu esta oportunidade de estágio. A criação deste Departamento teve por base o facto de ser hoje amplamente reconhecido que o sucesso desportivo de um atleta depende não só da qualidade do treino e das suas características genéticas mas também da sua alimentação, tendo como principal objetivo, a educação dos alunos para aquisição de hábitos alimentares adequados, assim como o combate ao sedentarismo, processo que tem um importante desenvolvimento nestas idades e que poderá contribuir para alcançarem melhorias não só a nível do comportamento alimentar mas sobretudo ao nível da qualidade de vida em geral.

3.4. Atividades Desenvolvidas

Numa fase inicial, realizamos um primeiro contacto com o projeto, onde nos foi dada a conhecer a escola e toda a sua organização. Nas primeiras semanas desenvolvemos material educativo e fomos conhecendo as crianças consoante os seus dias de treino, de forma a retermos informação e referências para trabalho futuro.

Foi elaborado um cronograma dividido em 4 fases, de março até ao final de junho, onde foram indicadas as atividades que gostaríamos de desenvolver (**ANEXO 22**). Contudo, algumas das atividades, por motivos de força maior não puderam ser executadas.

Seguidamente, todas as atividades realizadas serão descritas e organizadas por ordem cronológica.

3.4.1. Elaboração de Documentos Formais

Com a finalidade de dar a conhecer a implementação do Departamento de Nutrição na escola, preparámos duas cartas distintas para serem enviadas por e-mail, aos pais e encarregados de educação das crianças e aos treinadores. Nestas cartas foram transmitidas informações relativamente ao período do estágio, os objetivos propostos para o mesmo e algumas das atividades que pretendíamos vir a desenvolver (**ANEXO 23 e 24**).

3.4.2. Panfleto “Alimentação Saudável”

Durante as duas primeiras semanas de estágio, criou-se um panfleto informativo e lúdico que tinha como tema geral a alimentação saudável. Numa parte inicial foi abordada a questão do que é a alimentação saudável e transmitidas as recomendações gerais da Roda dos Alimentos Portuguesa. Visto este folheto ser direcionado para os pais e encarregados de educação, consideramos importante reforçar a importância das escolhas e constituição dos lanches (manhã e tarde), pelo que foram apresentados alguns exemplos dos lanches frequentemente preferidos pelos pais e crianças, a sua composição nutricional e dadas sugestões mais saudáveis e equilibradas nutricionalmente.

Por fim, para incentivar as crianças a realizarem uma alimentação saudável e a lerem este panfleto com os pais, construímos um “quiz”, isto é, um jogo composto por algumas perguntas com 3 opções de resposta, tendo a criança de selecionar a resposta correta, com base nas informações presentes no referido panfleto. Contudo, apresentamos também as soluções para as mesmas (**ANEXO 25**).

3.4.3. Dicas Semanais”

As “Dicas Semanais” consistem num slide de *powerpoint* com informação muito sucinta sobre um tema decidido previamente, tendo por base os objetivos definidos, o desenrolar das diversas atividades programadas da escola e altura do ano em que nos encontrávamos. Estas “Dicas Semanais” foram desenvolvidas ao longo de todo o

período de estágio. Os temas abordados foram “Pequeno-Almoço - Porquê?”, “Refeição Pré-Treino – O que comer?”, “Refeição Pós-Treino – O que comer?”, “Receita Saudável – Para Miúdos e Graúdos”, “Sobremesa Saudável – Para Ocasões Especiais”, “Cálcio – A Importância para o Crescimento”, “Hidratação – Água? Sempre!”, “Páscoa Saudável – Em Família”, “Pão? – Com mais do que um Ingrediente Não!”, “Rótulos Alimentares – Observe com Atenção!”, “Fruta – O que Equivale uma Porção?”, “Sopa - Boas razões para comer sopa”, “Chegou o verão – O que Comer na Praia?”

Todas as semanas, após aprovação e revisão técnica da Professora Mestre Ana Lúcia Silva, as “Dicas” eram disponibilizadas no *Facebook* da Escola por ser o meio que mais facilmente abrangia a maior número de pais e encarregados de educação (**ANEXO 26**).

3.4.4.I Convívio

De forma a dinamizar a Escola e a promover a interação entre os vários alunos desta escola de futebol com crianças de outras escolas e clubes desportivos, realizou-se um “Convívio”. Nestes eventos realizam-se jogos de futebol entre os vários clubes, tendo em conta os diversos escalões desportivos. Assim, antes dos jogos começarem e nos grandes intervalos entre os mesmos, o Departamento de Nutrição adaptou e desenvolveu uma ferramenta lúdico-educativa para ser realizada nestes momentos com a duração de aproximadamente 15 minutos.

Esta ferramenta consiste no chamado “Jogo do Semáforo” em que as crianças têm de associar os mais variados alimentos às informações provenientes das cores do semáforo. Assim, foram selecionados diversos alimentos de acordo com a lista de alimentos do Projeto Obesidade Zero (POZ) (**ANEXO 27**). Para o efeito, utilizámos umas imitações de alimentos e reciclámos 3 caixas de papelão, forrámo-las com cartolina, cada uma com a sua cor do semáforo (vermelho, amarelo e verde), para posteriormente os alimentos serem colocados no seu interior.

No campo onde foi realizado o convívio, delimitou-se uma área para a realização da atividade, onde se colocou uma caixa com todos os alimentos misturados e mais distante, as caixas coloridas.

Os atletas tinham de pegar em dois alimentos à sua escolha e lavá-los até às respectivas caixas, fazendo condução de bola e contornar alguns pinos, durante o percurso.



Fig. 12 – Caixas coloridas e pinos



Fig. 13 – Atleta a contornar os pinos



Fig. 14 – Atleta a colocar o alimento na caixa

No final, depois de todos os atletas terem realizado este trajeto realizou-se uma análise para confirmar se colocaram os alimentos corretamente nas respectivas caixas. Quando tal não acontecia era feita uma breve explicação relativamente ao alimento e o porquê de estar numa caixa e não na primeira onde tinha sido colocado.



Fig. 15 e Fig. 16 – Explicação sobre os alimentos

3.4.5. Avaliação Antropométrica

Uma das atividades propostas a realizar no estágio, seria a Avaliação do Estado Nutricional de todos os alunos, para possibilitar a deteção de situações de risco, isto é, casos com pré-obesidade, obesidade ou baixo peso. Assim, de forma a dar início às medições antropométricas, a Direção da escola forneceu ao Departamento de Nutrição uma base de dados no programa *Microsoft Excel*, com as informações dos atletas. Para

tal, foi necessário redigir uma carta de consentimento informado, dirigida aos pais e encarregados de educação, a solicitar a sua autorização, explicativa de todo o procedimento e os objetivos da avaliação (**ANEXO 28**). As avaliações decorreram durante as semanas de 26 a 30 de março e de 2 a 26 de abril, tendo sido avaliados 202 atletas com idades compreendidas entre os 5 e os 18 anos.

De modo a garantir a fiabilidade dos dados, solicitou-se aos atletas que realizassem as medições antes do treino, com uma roupa leve (calções e t-shirt), sem caneleiras nem chuteiras. A avaliação antropométrica consistiu na medição do peso, estatura, perímetro abdominal, prega tricípital, prega subescapular e prega geminal. Todo o material utilizado para as respectivas medições foi fornecido pelo CEIDSS, da Universidade Atlântica.



Fig. 17 – Medição do peso



Fig. 18 – Medição da estatura

No decorrer das medições, foram explicados os procedimentos às crianças. Os procedimentos foram realizados segundo Lohman, Roche e Martorell (1998). Para a medição do peso utilizou-se uma balança digital (SECA® modelo 840), registando-se o valor até ao decígrama mais próximo (0,1 kg). No que se refere à medição da estatura, utilizou-se um estadiómetro portátil (SECA® modelo 214). As pregas foram medidas segundo o manual de procedimentos da *The International Society for the Advancement of Kinanthropometry* (ISAK) (2001) e utilizou-se um adipómetro *Slim Guide*.

Através dos valores das pregas mencionadas calculámos a % de gordura corporal segundo a equação elaborada por *Slaughter et al.* (1998):

$$\% \text{ gordura corporal} = 0,735 \times (\text{Prega Geminal} + \text{Prega Tricipital}) + 1$$



Fig. 19 – Medição da prega tricipital



Fig. 20 – Medição da prega geminal



Fig. 21 – Medição da prega subescapular

Para a avaliação do perímetro da cintura a avaliação foi feita ao nível do umbigo das após uma expiração, como demonstra a figura 22.



Fig. 22 – Medição do perímetro da cintura ao nível do umbigo

Os dados em cima mencionados foram acrescentados à base de dados previamente cedida. Esta foi organizada por equipas e por ordem alfabética. Igualmente, esta base foi utilizada para fazer os cálculos do Índice de Massa Corporal (IMC) e da % de gordura corporal (segundo a equação em cima mencionada), para que fosse possível fazer uma melhor análise de cada uma das situações.

Para a análise dos dados recolhidos, em relação aos valores antropométricos de peso, estatura e IMC, foram utilizadas as curvas de percentis da *National Centre for Health*

and Statistics (NCHS) utilizadas pela DGS (Instituto Nacional de Saúde – DGS, 2011). No que toca à % de gordura corporal, a análise teve por base as curvas de McCarthy *et al.* (2006).

3.4.6. Consultas de Nutrição

Após avaliação de todos os dados, foram detectados os atletas em risco, tendo sido criada uma base de dados apenas com os valores e informações referentes aos mesmos, para facilitar o seu seguimento.

Dos 202 atletas avaliados, verificou-se que 33 atletas se encontravam numa situação de risco. Destes, 1 atleta encontrava-se no percentil inferior ao percentil 5 (P5), apresentando baixo peso, 17 encontravam-se num percentil igual ou superior ao percentil 85 (P85) e menor que o percentil 95 (P95), apresentando pré-obesidade e 10 encontravam-se num percentil superior ao P95, apresentando obesidade. Os restantes 5 atletas encontravam-se dentro da normoponderalidade, mas os elevados valores de percentagem de massa gorda preocuparam-nos e consideramos melhor fazer uma consulta para perceber melhor a situação e confirmar os valores obtidos.

Após identificação destes atletas, foi enviado um *e-mail* aos respetivos pais e encarregados de educação, no qual foram transmitidas informações acerca da necessidade/vantagem, dos seus educandos frequentarem as consultas de aconselhamento alimentar e a solicitar a marcação das mesmas (**ANEXO 29**). Contudo, apenas recebemos 12 respostas.

As consultas foram marcadas de acordo com a disponibilidade dos Pais e do Departamento de Nutrição e em horários compatíveis com o treino (1 hora antes ou após o mesmo). Tendo em conta a idade dos atletas, tornou-se fundamental a presença de um Encarregado de Educação em cada consulta.

Para a realização da consulta, e de forma a criarmos uma linha condutora construímos uma Ficha de Avaliação do Estado Nutricional (**ANEXO 30**). Inicialmente estabelecíamos um contacto direto com o encarregado de educação, de maneira a

recolhermos os dados pessoais e clínicos da criança. Seguidamente, realizava-se o levantamento dos hábitos alimentares da criança, sendo a própria a descrevê-los, através do método 24 horas anteriores. Após as possíveis considerações do encarregado de educação, realizava-se um aconselhamento alimentar.

No caso das crianças com pré-obesidade e obesidade, este aconselhamento alimentar foi realizado tendo por base a dieta do semáforo. Utilizámos a lista de alimentos do POZ e fomos explicando como analisar a mesma, quais os alimentos permitidos para consumo diário, com moderação ou de consumo reduzido e as razões para tal permissão ou limitação. Aconselhámos os pais a realizarem uma leitura e análise da listagem, de preferência em conjunto com a criança quando chegassem a casa, para que ocorresse uma melhor interiorização de tudo o que foi explicado na consulta e estipulassem metas a atingir. Quanto à criança com baixo peso, tentámos introduzir alimentos mais energéticos e ricos nutricionalmente, ao invés de alguns consumidos com elevada densidade energética, mas pobres nutricionalmente e ajustamos as alturas ideais para os consumir.

No final de cada consulta era marcada a consulta seguinte, consoante a disponibilidade dos pais, tendo sido realizadas entre uma a três consultas, dependendo dos casos. Foi possível assistir a melhorias significativas principalmente em dois atletas que se encontravam com Obesidade, verificando-se a alteração de percentil de IMC para um percentil mais baixo.

3.4.7. Elaboração de um Plano Alimentar – Torneio Seia Cup

O Torneio Seia Cup teve início a 25 de junho e término a 7 de julho de 2012. *O Milan Scuola Calcio®* participou neste torneio com as suas equipas, cujos atletas tinham datas de nascimento compreendidas entre 2000 a 2002. Algumas equipas permaneceram no torneio apenas a primeira semana de dia 25 a 30 de junho e outras equipas apenas se deslocaram para o torneio no dia 2 de julho, permanecendo em Seia até dia 7 de julho.

Uma vez que os atletas iriam permanecer a semana inteira num hotel, no qual iriam almoçar e jantar e tendo em conta o desgaste energético imposto pela realização de

vários jogos diariamente, foi solicitado pela Coordenação do *Milan Scuola Calcio*® que o Departamento de Nutrição preparasse um Plano Alimentar adaptado a estas condições. Antes da preparação do plano, foi feita uma análise de como seriam compostas as refeições, quais os alimentos disponíveis, quem iria servir os pratos e a que horas se realizariam as refeições. De facto, o serviço de refeições disponibilizado era um serviço de *buffet*, os horários eram irregulares (dependentes dos jogos), sendo os pratos servidos pelo Treinador que os acompanhasse.

Uma vez que não iria existir uma diferenciação das equipas pelas idades dos atletas, optámos por construir um plano alimentar adequado para a média de idades (**ANEXO 31**). Outra condição inerente à realização do plano era o facto de não existir grande rigor nas quantidades de alimentos a colocar no prato. Desta forma, a realização deste plano alimentar tinha como principal objetivo alertar os Treinadores para a qualidade das refeições e para a seleção dos melhores alimentos a colocar no prato.

No entanto, foi-nos informado que deveriam existir pelo menos 2 exceções neste plano, pois tratava-se de um torneio onde as crianças acima de tudo estão lá para se divertir e como tal deveria existir uma refeição em que elas pudessem comer o que desejassem. Estas seriam, a ingestão de batatas fritas e sobremesas doces. Tendo sempre em vista uma alimentação saudável e equilibrada, foram dadas sugestões de como introduzir estes alimentos menos saudáveis no plano semanal preparado.

3.5. Visita às Instalações da *Milan Scuola Calcio* no Estádio do Bessa

No dia 24 de maio de 2012, deslocámo-nos ao Porto para visitar as instalações da *Milan Scuola Calcio*® no Estádio do Bessa.



Fig. 23 – Visita às instalações da *Milan Scuola Calcio*® - Porto

Fomos recebidas pelo Dr. Nuno Aranha, responsável pelo departamento do secretariado, que nos deu a conhecer toda a escola e a sua organização, os campos onde decorriam os treinos e os jogos, os troféus alcançados no último ano, bem como todo o material de *merchandising* criado para promover a escola junto dos atletas, pais/encarregados de educação e público em geral que se desloque à escola.



Fig. 24 – Campo de treino



Fig. 25 – Material de *merchandising*

3.6. Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde

Paralelamente à realização do Projeto de Investigação, que em seguida será descrito, a convite da Professora Mestre Ana Lúcia Silva foi possível cooperar na realização de algumas atividades inerentes ao estudo intitulado “Impacto do desporto federado, do desporto escolar e da atividade física regular feita após o horário escolar no estilo e qualidade de vida das crianças e dos adolescentes (11 a 16 anos) em função da sua idade óssea”, o qual se encontra a ser desenvolvido e conduzido pelo CIPER da FMH (ANEXO 32).

Algumas das tarefas realizadas, foram atividades inerentes ao desenvolvimento não só do estudo supramencionado, como também dos projetos de doutoramento da Professora Mestre Ana Lúcia Silva, intitulado “Impacto do desporto federado, do desporto escolar e da atividade física regular nas escolhas alimentares e na qualidade de vida de adolescentes” e da Professora Mestre Lara Costa Silva, intitulado “Impacto do desporto federado, do desporto escolar e da atividade física regular no perfil de lesões em

crianças e adolescentes (11 a 16 anos) em função da sua idade óssea”, uma vez que surgiram no seio do estudo supracitado e apresentam vários aspectos metodológicos em comuns a este estudo, nomeadamente os questionários que foram aplicados para a recolha dos dados nas escolas do Agrupamento de Escolas Delfim Santos, a Escola Secundária da Quinta do Marquês, e o Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide, ambas pertencentes à região de Lisboa e Vale do Tejo.

O questionário “Biossocial e para a Avaliação de Rotinas de Vida Diárias em Crianças e Adolescentes” (“Biossocial”) desenvolvido pelos autores do estudo supramencionado foi previamente aplicado pela equipa inicial do CIPER. A minha colaboração iniciou-se com a cooperação com a Professora Mestre Ana Lúcia Silva no desenvolvimento do “Questionário de Frequência Alimentar” (QFA), semi-quantitativo não validado, para adolescentes, seguindo-se a sua aplicação nas escolas mencionadas anteriormente. Simultaneamente, aplicou-se o questionário desenvolvido pela Professora Mestre Lara Costa e Silva intitulado “Estudo de lesões no sistema músculo-esquelético em crianças e adolescentes” para ser possível uma rápida recolha dos dados.

Após a recolha dos questionários “Biossocial” na Escola Delfim Santos, realizou-se uma primeira análise das questões 17, 18, 19, 20 e 21, para verificar quantos alunos constavam nos diferentes grupos de atividades físicas (Federados/Competição, Desporto Escolar, Desporto Recreativo, Sedentários). Estes dados foram introduzidos no programa *Microsoft Excel*. O objetivo da realização desta divisão, consistia em ter uma amostra suficiente de alunos, para proceder à aplicação de Registos às 24 horas anteriores, de forma a complementar as informações recolhidas através do QFA e ser possível realizar futuramente a sua validação. Na Escola Delfim Santos encontrámos uma amostra suficiente para a aplicação dos registos, não sendo necessária a deslocação às outras escolas.

Para tal, foi criada uma escala com diversos horários consoante os horários escolares das várias turmas. Para a realização desta atividade a Professora Mestre Ana Lúcia Silva contou também com a colaboração de outros alunos finalistas da Licenciatura em Ciências da Nutrição, nomeando-me como Supervisora dos vários grupos de trabalho. Assim, fomos divididos em 2 ou 3 elementos pelos 4 grupos (Federados/Competição,

Desporto Escolar, Desporto Recreativo e Sedentários) e ficámos responsáveis pela aplicação dos registos às 24 horas anteriores aos alunos desse grupo. Para a sua concretização tivemos de deslocar-nos vários dias à escola, pois para cada aluno necessitávamos de um registo às 24 horas correspondente a dois dias de semana e um dia de fim de semana. Contudo, esta tarefa foi dificultada pelo facto de alguns destes alunos nem sempre se encontrarem presentes nas aulas.

Estes dados foram entregues às Professoras Mestre Ana Lúcia Silva e Mestre Lara Costa e Silva que posteriormente conduzirão o seu tratamento. Uma vez que o meu Projeto Final de Licenciatura iria ser desenvolvido através dos dados recolhidos pelos questionários “Biossocial” e QFA, efectuei a leitura no leitor óptico e registo de cerca de 800 questionários “Biossocial” e 770 QFA, no CEIDSS da Universidade Atlântica.

4. Outras Atividades

As atividades que seguidamente serão mencionadas foram realizadas durante o período de Estágio Profissionalizante I e Estágio Profissionalizante II, encontrando-se descritas por ordem cronológica de execução.

4.1. Campanha de Alimentação Saudável na Câmara Municipal de Loures

A Câmara Municipal de Loures através da Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Apoio Social (DHSSOAS), organizou uma campanha de alimentação saudável dirigida aos trabalhadores municipais, na semana de 10 a 14 de outubro de 2011, com o intuito de promover a adoção de uma alimentação saudável. Tendo em conta este enquadramento e as Comemorações do Dia Mundial da Alimentação, estas duas entidades programaram a realização de um conjunto de atividades. Foram desenvolvidas algumas campanhas de informação e sensibilização realizadas no Refeitório Municipal, pelos Enfermeiros das Oficinas Municipais de Loures e foi solicitada a participação de alguns alunos estagiários da Licenciatura em Ciências da Nutrição, da Universidade Atlântica para a realização de umas consultas de nutrição dirigidas à população laboral, de modo a sensibilizar a mesma para uma alimentação mais correta com alternativas saudáveis.

As consultas realizaram-se nas Oficinas Municipais de Loures, com uma duração de 50 minutos e tinham como finalidade, fazer o aconselhamento para uma alimentação saudável com base nos conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura. Para além de mim, participaram nesta iniciativa outros colegas, pelo que fomos divididos ao longo dos dias da ação e horas de consulta. Estivemos todos reunidos no dia 10 de outubro para a apresentação da equipa e explicação dos objetivos da ação, contudo, apenas dei uma consulta a qual se realizou no dia 14 de outubro (**ANEXO 33**).

4.2. Colaboração com a Associação Portuguesa dos Nutricionistas no Evento Expo Low Cost

O evento Expo Low Cost consistiu numa feira, na qual estavam disponíveis várias marcas e uma vasta gama de produtos "low cost" como vestuário, soluções alimentares, estacionamento, hotelaria, entre muitos outros. O stand da APN tinha como principal função, dar a conhecer refeições saudáveis e baratas, esclarecer dúvidas acerca de alimentação saudável, estando disponíveis diversos folhetos informativos. A minha participação foi realizada com a cooperação das colegas Maria Santos e Patrícia Abreu, no dia 16 de outubro, Dia Mundial da Alimentação. Tendo em conta esta temática, tentámos transmitir a todas as pessoas que nos abordavam ensinamentos básicos para a prática de uma alimentação saudável e a um baixo custo (ANEXO 34).

4.3. Rastreios e Avaliação Antropométrica na Unidade de Saúde Familiar Albasaúde

A USF Albasaúde pertence ao Agrupamento de Centros de Saúde IX (Algueirão Mem-Martins), da Região de Lisboa e Vale do Tejo e está associada ao Centro de Saúde de Rio de Mouro. No âmbito do estágio da colega Maria Santos, que decorreu neste local, no dia 10 de janeiro, participei juntamente com as colegas Daniela Duarte e Patrícia Abreu, na realização de rastreios do estado nutricional (ANEXO 35). Realizou-se uma avaliação antropométrica através das medições de peso, estatura, perímetro abdominal e cálculo do IMC. Para tal foram utilizados estadiómetros e balanças digitais, requisitados no CEIDSS.



Fig. 26 – Medição do peso



Fig. 27 – Registo dos dados antropométricos

Após análise dos dados obtidos, explicámos aos utentes o seu estado nutricional e nos casos considerados mais pertinentes, aconselhámos marcar uma consulta com a colega Maria Santos a realizar no mesmo local, para que esta realizasse uma sessão de aconselhamento alimentar personalizado. Foram rastreadas 17 pessoas e entregue a cada uma delas um cartão elaborado pela colega Maria Santos, onde registámos os dados antropométricos e a informação acerca do estado nutricional (ANEXO 36).

4.4. Colaboração no Projeto “Gastronomia contra a Obesidade”

O Projeto “Gastronomia Portuguesa contra a Obesidade” do qual a Universidade Atlântica colaborou em parceria com a Direção-Geral da Saúde (DGS) e a Federação Portuguesa das Confrarias Gastronómicas surgiu com o objetivo de preservar as raízes e tradições alimentares Portuguesas, através da promoção dos seus elementos e práticas culinárias mais saudáveis, utilizando produtos de origem nacional.

Algumas das atividades desenvolvidas no decorrer deste projeto, foram as “Oficinas de Nutrição” as quais contemplaram a promoção da gastronomia e dos ingredientes tradicionais portugueses; *workshops* destinados às crianças, realizados no Agrupamento de Escolas, que se associaram ao projeto e ainda Ações de Formação destinadas à comunidade em geral, professores, educadores e todos os interessados. No âmbito do referido projeto, foi proposta a elaboração de um mini livro de receitas com as mesmas que foram apresentadas nos *workshops*. Neste sentido, foi solicitada a minha participação para realizar os cálculos nutricionais de uma receita, referente ao município de Góis e ainda uma pequena descrição sobre as propriedades nutricionais que a receita apresentava (ANEXO 37).

4.5. Colaboração e Participação na Futurália

A Futurália é a maior feira de referência em Portugal, na área da formação/educação. Decorreu entre os dias 13 a 16 de março, tendo como principais atrações a realização de Seminários, Workshops, Palestras e Debates de âmbito educativo e tecnológico, entre outros. A Universidade Atlântica esteve presente neste evento, contando com a presença

dos vários cursos da Escola Superior de Saúde, os quais puderam dinamizar o stand da universidade, promovendo iniciativas e diversas atividades relacionadas com a área da Saúde.

A minha colaboração ocorreu no dia 16 de março e estendeu-se no espaço destinado à Licenciatura em Ciências da Nutrição, onde foram prestadas informações sobre a Universidade e sobre a Licenciatura em questão, tendo sido realizados rastreios do estado nutricional, através da medição da estatura, peso e cálculo do IMC (**ANEXO 38**). Para avaliar o estado nutricional, no caso de participantes com idade inferior a 20 anos utilizaram-se as curvas de percentis da NCHS, utilizadas pela DGS (2011). Em pessoas com idade superior a 20 anos, seguiram-se os valores de *coorte* definidos pela Organização Mundial da Saúde. Todos estes dados eram preenchidos num cartão e entregues ao visitante.

4.6. Colaboração e Participação no Simpósio “Desnutrição e Doenças do Comportamento Alimentar

A convite da Mestre Rita Roldão, participei na organização do Simpósio “Desnutrição e Doenças do Comportamento Alimentar”, o qual decorreu no dia 4 de maio de 2012, em Sintra no Palácio de Valenças. Este simpósio contou com a presença de vários palestrantes e oradores conceituados de diversas áreas ligadas à temática da Desnutrição e das Doenças de comportamento alimentar, assim como pertencentes a organizações locais e nacionais (**ANEXO 39**). Foi-me solicitado desenvolver o material (poster e e-mails) para posteriormente realizar a divulgação e promoção junto da comunidade estudantil da Universidade Atlântica e restantes locais de interesse (**ANEXO 40**) e prestar assistência na sala no dia da sua realização.

4.7. Organização da II Semana da Nutrição da Universidade Atlântica

A Semana da Nutrição foi um projeto desenvolvido e organizado pela primeira vez no ano de 2011, no âmbito do estágio profissionalizante dos antigos colegas Ricardo Carvalho e Andreia Castro, sob orientação da Prof. Dra. Maria Ana Carvalho. Com o

sentido de dar continuidade ao projeto, a Prof. Dra. Maria Ana Carvalho uma vez mais solicitou ao 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição a realização e organização desta semana. Desta forma, foram selecionados como membros organizadores 5 elementos, nomeadamente eu, a colega Daniela Duarte, a colega Marta Perro Domingues, a colega Patrícia Abreu e o colega Sandro dos Santos (**ANEXO 41**).

A II Semana da Nutrição da Universidade Atlântica decorreu nos dias 5, 7 e 8 de maio Universidade Atlântica no espaço da Universidade Atlântica/Fábrica da Pólvora – Barcarena, no Auditório 1. A organização e preparação desta semana envolveram cerca de 2 meses do estágio, desde o início de março até à data do evento. O objetivo deste evento foi dar a conhecer as diversas vertentes do Nutricionista enquanto Profissional de Saúde, descodificando o seu papel e trabalho desenvolvido em diversas áreas e faixas etárias, através da realização de Rastreios do Estado Nutricional, Workshops de Alimentação Saudável e Palestras.



Fig. 28 – Membros organizadores da II Semana da Nutrição

Nesta segunda edição da Semana da Nutrição da Universidade Atlântica, pretendemos direcionar um dia (5 de maio, Sábado) a todo o público em geral, mais particularmente aos nossos pais, irmãos, amigos e restantes familiares. Neste dia foram realizados rastreios do estado nutricional e medições da pressão arterial pelos colegas dos restantes anos da Licenciatura em Ciências da Nutrição. Para o efeito, foi utilizado o material cedido pelo CEIDSS da Universidade Atlântica. Os valores obtidos foram preenchidos num cartão elaborado pela Organização e entregues aos participantes (**ANEXO 42**).



Fig. 29 e 30 – Rastreios do estado nutricional

Em seguida, realizou-se uma palestra sobre alimentação saudável, onde todos os participantes puderam ter um contacto direto com as bases do que é a Nutrição e como ter uma alimentação equilibrada.

Por fim, com a colaboração das *Nutrispace* foi feito um *workshop* de snacks saudáveis.



Fig. 31, 32 e 33 – Workshop de snacks saudáveis - Nutrispace

Os dias 7 e 8 de maio foram organizados e direcionados para a comunidade estudantil, não só da Licenciatura em Ciências da Nutrição, como também para os restantes cursos. Foram convidados diversos palestrantes, especialistas nas áreas que pretendíamos abordar. Os temas abordados foram, “O Desperdício Alimentar”, “A Importância da Exercício Físico”, “Uma Especialista em Nutrição no Supermercado”, “Abordagem Motivacional”, “Nutrição no Envelhecimento Ativo”, “Nutricoching”, “Clínica do Tempo – Tratamentos Inovadores”, “Apresentação do Projeto intitulado: Local interventions to prevent obesity in the WHO European Region – a briefing review”.

Igualmente, contamos com a presença de diversos professores da Licenciatura em Ciências da Nutrição que simpaticamente aceitaram ser moderadores de diversas palestras.



Fig. 34 – Palestra da Dra. Maria Paes de Vasconcelos



Fig. 35 – Palestra da Mestre Helena Real



Fig. 36 – Palestra da Prof. Dra. Maria Ana Carvalho

As atividades mencionadas tiveram um carácter pedagógico e lúdico, fomentando sempre a interacção e a participação do público.

O projeto foi delineado por todos os membros organizadores e para a sua concretização realizaram-se várias reuniões com o objetivo de seleccionar os temas a abordar, as atividades a efetuar, os palestrantes a convidar e todo o material necessário. Desta forma, dividimos tarefas e cada um dos membros ficou responsável por contactar alguns palestrantes e patrocinadores, tais como a Diese, o Luso, a Bel, a Parmalat/Santal, a Delta, a Becel, o Copianço, entre outros. Para tal, construímos um e-mail tipo para que as informações e dados referidos por nós fossem semelhantes. Para além destas tarefas, construímos uma ficha de inscrição (**ANEXO 43**), um cartaz para dar a conhecer o evento e apelar a participação (**ANEXO 44**), um documento com a programação dos três dias (**ANEXO 45**) e um certificado de participação para cada participante do evento (**ANEXO 46**). Todas estas informações foram divulgadas e transmitidas a outras faculdades que possuam a Licenciatura em Ciências da Nutrição, através da Associação Nacional de Estudantes de Nutrição (ANEN).

Foi possível contar ainda com o apoio da Direção da Universidade Atlântica, nomeadamente com o auxílio do Dr. Artur Torres Pereira, que se disponibilizou a

facultar não só o espaço para a realização do evento, como também um orçamento para as despesas de deslocação de alguns palestrantes.

4.8. Colaboração com a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

A Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI) organizou a II Corrida da Criança que decorreu a 20 de maio de 2012 nos Jardins do Casino Estoril e consistiu numa ação de sensibilização para a importância do desporto na prevenção de doenças como a obesidade e restantes doenças associadas, no combate ao sedentarismo e na promoção da saúde. Para a sua concretização, a APCOI solicitou a participação de diversos alunos da Universidade Atlântica de forma voluntária, tendo eu aceite de imediato esta proposta (**ANEXO 47**).

Assim sendo, foi necessária a presença de todos os voluntários numa reunião de acolhimento que decorreu no dia 14 de abril, no Espaço Confluência em Cascais. Durante esta reunião foi possível conhecer em detalhe a missão, a visão, os valores, os projetos da associação e descobrir como poderíamos colaborar através do nosso trabalho voluntário. Depois desta reunião, foram recolhidas umas fichas de inscrição com os nossos dados pessoais e com as três áreas de trabalho preferidas de cada um, a realizar na organização da corrida. Tendo em conta estas preferências, os diversos voluntários foram distribuídos pelas várias áreas de trabalho, tendo ficado destacada para participar na área das montagens e desmontagens e segurança de percurso. Assim, fiquei responsável por colocar baias e fitas delimitantes ao longo de todo o espaço de percurso, pinos, montagem e desmontagem de tendas e pérolas, bem como assegurar a passagem dos participantes pelos espaços corretos e evitar que quebrassem as regras do percurso.

4.9. Participação na 4ª Corrida pela Fertilidade

No dia 03 de Junho de 2012, realizou-se a 4ª Caminhada pela Fertilidade na Praia da Torre, em Oeiras. Este evento integra-se na iniciativa “Mexa-se na Marginal”, promovido pela Associação Portuguesa de Fertilidade (APFertilidade) e pela Câmara Municipal de Oeiras, cujo objetivo era marcar o 6º Aniversário da APFertilidade,

sensibilizar os cidadãos para os atuais problemas de fertilidade, infertilidade, e promover a saúde reprodutiva em geral.

A Caminhada decorreu da parte da manhã e existia uma tenda da APFertilidade, onde se realizaram várias atividades gratuitas, como massagens, workshops de gravidez e puericultura e rastreios do estado nutricional.

Desta forma, a convite da colega de Licenciatura Leonor Melo da Bernanda, pude colaborar com esta iniciativa, participando na realização de rastreios do estado nutricional (ANEXO 48). Estes rastreios foram realizados, sob orientação da Dra. Teresa de Herédia, Nutricionista Clínica na clínica *Nutrialma*.

Para a realização dos rastreios tínhamos disponíveis estadiómetros, várias balanças de bioimpedância (Tanita) que forneciam valores do peso, idade metabólica, percentagem de água no organismo, percentagem de massa gorda, gordura visceral, massa muscular total, taxa metabólica basal e massa mineral óssea.



Fig. 37 – Participantes da corrida



Fig. 38 – Rastreio do estado nutricional



Fig. 39 – Colaboradores do rastreio

Estes dados eram registados num panfleto criado pela organização dos rastreios e entregues aos participantes (ANEXO 49), juntamente com outros dois folhetos com informações sobre como realizar uma alimentação saudável e equilibrada.

5. Projeto de Investigação

Nos meses de janeiro a novembro de 2012, durante realização do estágio profissionalizante e paralelamente à Unidade Curricular Investigação Aplicada, foi elaborado o Projeto Final da Licenciatura em Ciências da Nutrição com o seguinte tema: “Relação entre o consumo de frutas e hortícolas e de alimentos de elevada densidade energética e níveis de atividade física e visualização de televisão em adolescentes”. O desenvolvimento deste projeto decorreu sob a orientação da Professora Mestre Ana Lúcia Silva e co-orientação do Dr. Carlos Ramos e teve como objetivo avaliar a relação entre a prática de atividade Física (AF) e o consumo de frutas e hortícolas, relacionar a prática de AF com o tempo dispendido a ver televisão (TV) e observar ainda se a visualização de TV se associa a um maior consumo de alimentos de elevada densidade energética.

Para a realização do presente estudo, foram utilizados os dados recolhidos através da realização do estudo “Impacto do desporto federado, do desporto escolar e da atividade física regular feita após o horário escolar no estilo e qualidade de vida das crianças e dos adolescentes (11 a 16 anos) em função da sua idade óssea”, o qual está atualmente ainda em desenvolvimento e a ser conduzido pelo Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana (CIPER) da Faculdade de Motricidade Humana (FMH/UTL) contando com o financiamento e apoio da Fundação para a Ciência e Tecnologia.

Como mencionado anteriormente, após a minha colaboração com o CIPER no que toca a todas as tarefas inerentes à aplicação de questionários e recolha de dados, efetuei a leitura no leitor óptico e registo dos questionários “Biossocial” e QFA. Seguidamente, definiu-se como critério de inclusão no estudo o facto de responder a ambos questionários, tendo criado uma base de dados apropriada para a realização do meu projeto, com as variáveis que me propus a estudar. Após este procedimento, procedeu-se à execução do tratamento estatístico dos dados através do programa *Statistical Package for Social Sciences*® (SPSS®), versão 20.0 para *Microsoft Windows*®. Por fim, através de uma vasta revisão bibliográfica, realizou-se a Discussão dos resultados, e Conclusão, podendo ser consultado o Resumo do artigo em anexo (ANEXO 50).

6. Eventos Científicos – Congressos, Seminários e Acção colaborativa

6.1. 3º Fórum do Observatório Nacional da Obesidade e Controlo de Peso (ONOCOP)

No dia 16 de janeiro de 2012, participei no 3º Fórum ONOCOP, que teve como tema principal “Obesidade na terceira idade em Portugal: que prioridades de intervenção?”, realizado no auditório Armando Guebuza, da Biblioteca Victor de Sá, na Universidade Lusófona, em Lisboa (ANEXO 51).

6.2. Participação no 19º Curso Pós-Graduado do Núcleo de Endocrinologia, Diabetes e Obesidade

O 19º Curso Pós-Graduado realizado pelo Núcleo de Endocrinologia, Diabetes e Obesidade (NEDO) decorreu nos dias 16, 17 e 18 de fevereiro, no Auditório Alto dos Moinhos, em Lisboa. Neste evento científico pude reter informação acerca dos seguintes temas abordados: Diabetes, Obesidade, Dislipidemia e Doença Cardiovascular, Hipertensão Endócrina, Tiroideia na prática clínica, Doença metabólica óssea, Obesidade, Gravidez e Hormonas, Disfunção sexual nos cuidados de saúde primários, contando com a presença de inúmeros palestrantes especialistas nas diversas áreas mencionadas (ANEXO 52).

6.3. Participação na Conferência Fulbright Brainstorms – Obesidade Infantil, Epidemia do Século XXI

Participei como espectadora na Conferência Fulbright Brainstorms que teve como tema “Obesidade Infantil, Epidemia do Século XXI” e decorreu nos dias 3 e 4 de maio, na Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa (ANEXO 53).

6.4. Participação no Congresso de Alimentação e Nutrição da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Com o objetivo de estimular uma contínua formação, assisti ao XI Congresso de Alimentação e Nutrição, o qual decorreu nos dias 24 e 25 de maio de 2012, no Centro de Congressos da Alfândega, no Porto (ANEXO 54).

Conclusão

A realização de estágios em diferentes locais e em áreas distintas, foi bastante enriquecedora tendo possibilitado o desenvolvimento das minhas capacidades nos mais diversos níveis. Similarmente, conduziu à criação de contactos com inúmeras instituições, promovendo e melhorando a minha capacidade de integração numa equipa multidisciplinar. Os diversos projetos e programas de intervenção em que participei, permitiram que estabelecesse uma relação com os variados meios sociais, percebendo as diferenças existentes entre cada um deles, assim como com pessoas de diferentes faixas etárias e níveis de compreensão distintos.

Também o contacto humano estabelecido com as minhas Colegas de estágio não pode ser esquecido, já que através dele aprofundei as minhas competências de trabalho em equipa, assim como uma partilha diária de experiências não só profissionais, como pessoais.

Tendo em conta todo o trabalho desenvolvido, penso que esta etapa foi fundamental para o desenvolvimento e aquisição de novos conhecimentos, alargando e consolidando as informações e ensinamentos aprendidos até então, permitindo alcançar uma visão da realidade do mundo profissional.

Foram propostos diversos desafios que contribuíram para o aperfeiçoamento do meu sentido de organização e criatividade, capacidade de comunicação e transmissão de mensagens educativas aos diversos públicos com quem interagi. De certo, julgo ter correspondido com sucesso ao que me foi solicitado, tendo dado sempre o meu melhor.

Por todas as atividades e informações detalhadas anteriormente, concluo que o Estágio Profissionalizante contribuiu para um melhor entendimento do que é o papel do Nutricionista como Profissional de Saúde e a sua intervenção na Comunidade.

Bibliografia

Decreto-lei n.º 101/2006 de 6 de Junho. *Diário da República – N.º 109 - 1.ª série A.*

Lohman T. G., Roche A. F. e Martorell R. (1998). *Anthropometric Standardization Reference Manual*. Illinois: Human Kinetics Books.

McCarthy H. D., Cole T. J., Fry T, Jebb S. A. e Prentice A. M. (2006). Body fat reference curves for children. *International Journal of Obesity*, 30, 4, pp. 598-602.

Ministério da Saúde – Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2011). *Guia de avaliação do estado nutricional infantil e juvenil*. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Direcção Geral da Saúde.

Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados. (2010). *Ministério da Saúde*. Obtido em 3 de Fevereiro de 2012, de <http://www.rncci.min-saude.pt/rncci/Paginas/ARede.aspx>.

Santos, B., Redondo, C., Lopes, J., Fonseca, P e Sacadura, P. (2009). Plano de Acção na Unidade de Cuidados Continuados – Pêro Pinheiro/Sintra. Lisboa: Sintra.

Slaughter M. H., Lohman T.G., Boileau R. A., Horswill C. A., Stillman R. J., Van Loan M. D. e Bembien D. A. (1998). Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. *Human Biology*, 60, pp. 709-23.

The International Society for the Advancement of Kinanthropometry. (2001). *International Standards for Anthropometric Assessment*. Australia: The International Society for the Advancement of Kinanthropometry.