



Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **MEMÓRIA FINAL DE CURSO**

Elaborado por Carla Sofia dos Santos Tomás

Aluno nº 200992055

Orientadores: Professora Doutora Piedade Sande Lemos e Doutora Maria Ana Carvalho

Barcarena

junho de 2013



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**MEMÓRIA FINAL DE CURSO**

Elaborado por Carla Sofia dos Santos Tomás

Aluno nº 200992055

Orientadores: Professora Doutora Piedade Sande Lemos e Doutora Maria Ana Carvalho

Barcarena

junho de 2013

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório



## **Agradecimentos**

Ao fim destes 4 anos não poderia deixar de agradecer às pessoas que estiveram presentes em todos os momentos, durante o meu percurso académico e que contribuíram para a minha formação, não só como nutricionista, mas como pessoa.

Às minhas orientadoras, Senhora Prof. Doutora Piedade Sande Lemos e Senhora Doutora Maria Ana Carvalho, agradeço todo o apoio, incentivo, amizade, confiança e sabedoria que me transmitiram, sendo um verdadeiro modelo de profissionalismo que recordarei para toda a vida.

Agradeço a todo o Corpo Docente da Licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, a dedicação, o estímulo e o conhecimento transmitido, em particular das Senhoras Prof. Doutora Ana Cláudia de Sousa, Prof. Doutora Ana Pires, Prof. Doutora Cátia Ramalhte, Mestre Ana Lúcia Silva e ao Senhor Prof. Doutor Paulo Figueiredo.

À equipa multidisciplinar do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca e da Clínica CUF de Cascais agradeço por me terem feito sentir em casa, por todos os momentos positivos que me proporcionaram, por todo o conhecimento partilhado, apoio e confiança demonstrados.

Às maravilhosas colegas e amigas, Marisa Costa, Ana Matias, Patrícia Brito, Mariana dos Santos e Milene Bandarra, pela amizade, companheirismo, ajuda e pelos muitos sorrisos que partilhámos durante estes 4 anos.

Agradeço à minha família, por todo o apoio, compreensão, valores e amor que sempre me transmitiram, em especial à minha Mãe, por nunca ter deixado de acreditar em mim, pela paciência e pelas dezenas de vezes que esperou ansiosamente por notícias dos meus momentos de avaliação.

Um agradecimento especial também à minha irmã Carolina, por todo o amor, compreensão e confiança demonstrados ao durante este percurso.

Ao meu namorado Paulo, por toda a compreensão, ajuda, amizade, amor, companheirismo, dedicação, motivação e afeto. Por nunca deixar de acreditar e por ter sempre a palavra certa, tornando este percurso sem dúvida mais fácil. E a quem devo grande parte do meu sucesso académico.

Agradeço a toda a família Anastácio, que no fim de contas é a minha família também.

A todos os meus amigos, em especial à Joana Pacheco, João Ferreira e Francisca Bastos, pelo papel que têm na minha vida e por todo o apoio e motivação que me transmitiram ao longo destes 4 anos.

Finalmente agradeço a três pessoas muito especiais, que infelizmente não tiveram oportunidade de assistir à minha formatura, à minha irmã Sara, à minha avó Cila e ao meu sogro Paulo, sei que onde quer que estejam, estarão com certeza muito orgulhosos de mim.

Esta vitória também é vossa.

## Índice

Agradecimentos .....	iv
Lista de abreviaturas e siglas .....	ix
Introdução .....	1
1. Objetivos .....	3
1.1. Objetivos gerais.....	3
1.2. Objetivos específicos .....	3
2. Descrição do Estágio .....	5
2.1 – Local e Duração .....	5
2.2 – Orientação interna pedagógica e Orientação externa .....	6
3. Atividades desenvolvidas .....	7
3.1. Clínica CUF Cascais .....	7
3.1.1. Auditorias internas às instalações alimentares na CCC.....	7
3.1.2. Elaboração de tabela de alimentos ricos em fibra a usar em contexto de patologia clínica.....	8
3.1.3. Elaboração de tabela de alimentos com elevada densidade energética a usar em contexto de patologia clínica.....	8
3.1.4. Elaboração de <i>flyer</i> "Sobremesas saudáveis de Natal" .....	9
3.1.5. Avaliação da oferta alimentar destinada à ala de internamento.....	9
3.1.6. Planeamento e implementação do instrumento de avaliação do risco nutricional NRS - 2002 .....	10
3.1.7. Elaboração de <i>flyer</i> "Receitas de Páscoa saudáveis" .....	10
3.2. Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca.....	13
3.2.1. Recolha de dados antropométricos .....	13
3.2.2. Desenvolvimento e aplicação de ferramenta de avaliação dos conhecimentos de crianças sobre alimentos e bebidas saudáveis vs “não saudáveis” .....	14
3.2.3. Recolha de questionários no âmbito do projeto final de licenciatura .....	15



3.3. Outros projetos/atividades .....	17
3.3.1. Participação na comissão organizadora do “I Simpósio sobre Alimentação e Nutrição dos 0 aos 18 anos” .....	17
3.3.2. Participação na comissão organizadora da “III Semana da Nutrição” na Universidade Atlântica .....	17
3.3.3. Participação em evento da “Futurália” em representação do curso de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica .....	18
3.3.4. Participação em projeto de investigação no âmbito da validação do constructo de um questionário <i>online</i> de avaliação do consumo alimentar de crianças em idade escolar .....	19
Conclusão.....	21



## **Lista de abreviaturas e siglas**

CCC – Clínica CUF Cascais

HPDF - Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca

INSA – Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

APN – Associação Portuguesa de Nutricionistas

NRS-2002 - *Nutritional risk screening*

HACCP - *Hazard Analysis and Critical Control*

OMS – Organização Mundial de Saúde

ICMSF - Comissão Internacional de Especificações Microbiológicas dos Alimentos

FAO - *Food and Agriculture Organization*

CDC – *Centers for Disease Control and Prevention*

IMC – Índice de massa corporal

## **Introdução**

A presente memória final de curso foi solicitada de forma a refletir o que foi o desenvolvimento e a prestação ao longo do estágio profissionalizante I e II.

A Clínica CUF de Cascais e o Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca foram os locais escolhidos para a realização do estágio. A escolha foi influenciada por permitir não só a experiência na área clínica, mas também na área de segurança alimentar, saúde pública e investigação clínica. Esta vasta dimensão de áreas possibilitou uma maior clareza quanto aos objetivos futuros aquando da finalização do curso e ingresso na prática profissional. O estágio decorreu durante o 7º e 8º semestre da licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica.

Ao longo do estágio profissionalizante II foram também realizadas atividades complementares, independentes dos locais de estágio acima referidos, tais como a participação na comissão organizadora de simpósios, cooperação em projetos de investigação, entre outros.

O estágio profissionalizante I e II surgiram como a etapa mais importante da formação académica, permitindo a consolidação e a prática dos conceitos adquiridos durante os três anos curriculares anteriores.

Através do estágio foi possível ampliar conhecimentos e desenvolver novas competências, fruto da interação direta com a prática da profissão de nutricionista. Desenvolveram-se diversas atividades que permitiram atingir os objetivos propostos.

Como objetivos, o relatório de estágio, inserido na memória final de curso, pretende a caracterização das instituições onde foi desenvolvido o estágio profissionalizante I e II, bem como a descrição das atividades e projetos desenvolvidos ao longo do mesmo.



## **1. Objetivos**

### **1.1. Objetivos gerais**

- Desenvolver competências de trabalho em equipas multidisciplinares e de integração em estruturas hierárquicas nas instituições onde foi realizado o estágio;
- Consolidar, fomentar e aplicar conceitos teóricos e práticos apreendidos durante os três anos curriculares da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica;
- Desenvolver *in loco* competências organizativas e de métodos de trabalho;
- Adquirir experiência profissional, visando o desenvolvimento da autonomia necessária à realidade profissional de um nutricionista;
- Experienciar situações reais, desenvolvendo a capacidade de adaptação, exposição oral, argumentação científica e competências interpessoais;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento das Instituições onde foi desenvolvido o estágio.

### **1.2. Objetivos específicos**

#### **Foram estabelecidos como objetivos específicos na Clínica CUF de Cascais:**

- Desenvolver competências na área da segurança alimentar em ambiente hospitalar;
- Avaliar oferta alimentar destinada à ala de internamento;

- Realização de trabalhos de índole científica de apoio nutricional a clientes com e sem patologia;
- Desenvolver trabalhos no âmbito da alimentação saudável, nomeadamente recomendações saudáveis;
- Planear e implementar o instrumento de avaliação do risco nutricional NRS 2002.

**Foram estabelecidos como objetivos específicos no Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca:**

- Reforçar experiência na avaliação do estado nutricional infantil através da recolha de medidas antropométricas e sua interpretação;
- Desenvolvimento de ferramenta de avaliação dos conhecimentos de crianças dos 6 aos 11 anos sobre alimentos/bebidas saudáveis vs “não saudáveis”;
- Desenvolvimento de competências relativas à investigação científica através da elaboração e aplicação de questionários de investigação, no âmbito do projeto final de licenciatura.

**Foram estabelecidos como objetivos específicos para outros projetos/atividades:**

- Desenvolvimento de competências e conhecimentos na organização de eventos de índole científica;
- Reforçar conhecimentos e competências através da participação em projetos de investigação.

## **2. Descrição do Estágio**

### **2.1 – Local e Duração**

A Clínica CUF, onde foi desenvolvido o estágio, situa-se na rua Fernão Lopes, freguesia do Cobre, em Cascais. A clínica é uma unidade da empresa José de Mello Saúde. Tem como principal missão promover a prestação de serviços de saúde com os mais elevados níveis de conhecimento, respeitando o primado da vida e o ambiente, através do desenvolvimento do capital intelectual das organizações, numa busca permanente do melhor para o cliente (José de Mello – Saúde, 2012). As tarefas foram desenvolvidas através da integração em equipa multidisciplinar composta por médicos, nutricionistas, enfermeiros e funcionários da empresa detentora da concessão das instalações alimentares, a EUREST. Decorreu na área de consulta externa, internamento e instalações alimentares. As atividades desenvolvidas na unidade decorreram durante o 1º e 2º semestre, de segunda a sexta-feira, no período de 8 de outubro de 2012 a 22 de junho de 2013.

O Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca encontra-se situado junto ao IC19, na freguesia da Venteira, Amadora. O hospital tem como missão a prestação de cuidados de saúde humanizados e diferenciados em todo o ciclo da vida da pessoa, em articulação com os cuidados de saúde primários e continuados, bem como com os demais hospitais integrados na rede do Serviço Nacional de Saúde, utilizando adequadamente os seus recursos humanos e materiais em obediência aos princípios da qualidade, de efetividade e de eficiência. Faz também parte da sua missão a investigação, o ensino e a formação pré e pós-graduada de profissionais de saúde e de outros profissionais (Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE, 2009). O estágio decorreu na área de consultas externas, mais concretamente na especialidade de pediatria. As atividades na unidade foram desenvolvidas através da integração em equipa multidisciplinar composta por médicos e enfermeiros. As atividades desenvolvidas na unidade decorreram durante o 1º e o 2º semestre, às terças e sextas-feiras, no período de 8 de outubro de 2012 a 29 de abril de 2013.

Em ambas as unidades foi realizado um total de 500 horas de estágio, divididas em 150 horas no 1º semestre e 350 horas no 2º semestre (**ANEXO 1 e 2**).



## **2.2 – Orientação interna pedagógica e Orientação externa**

A orientação interna pedagógica ficou a cargo da Doutora Maria Ana Carvalho, nutricionista, docente na Universidade Atlântica e investigadora no Instituto de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina de Lisboa.

A orientação externa ficou sob orientação da Professora Doutora Piedade Sande Lemos, diretora clínica na Clínica CUF de Cascais e médica pediatra especialista em gastroenterologia pediátrica no Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca.

### **3. Atividades desenvolvidas**

#### **3.1. Clínica CUF Cascais**

##### **3.1.1. Auditorias internas às instalações alimentares na CCC**

No âmbito do estágio I e II foi proposta a elaboração de uma *check-list* de modo a controlar a qualidade, higiene e segurança alimentar das instalações alimentares da CCC (**ANEXO 3**). A *check-list* foi adaptada da proposta por Silva (2010) e construída com base no método HACCP.

O método HACCP envolve a análise de perigos e controlo de pontos críticos no âmbito da segurança alimentar. É um sistema preventivo de controlo da segurança alimentar que permite identificar perigos específicos e as medidas preventivas para o seu controlo em todas as etapas de produção. Baseia-se numa abordagem sistemática, documentada e verificável (FDA, 2012). Desde 1980 esta metodologia é recomendada a empresas do sector alimentar por organizações como a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Comissão Internacional de Especificações Microbiológicas dos Alimentos (ICMSF) e a Organização das Nações Unidas para a Agricultura (FAO) (Wallace 2011). Em 1993 o Comité da Higiene dos Alimentos da Comissão do *Codex Alimentarius* publicou um guia para aplicação do Sistema HACCP (Decreto-Lei n.º 67/98). Atualmente todos os países da União Europeia seguem os regulamentos propostos pela mesma (Regulamento (CE) n.º 852/2004) que determinam regras destinadas aos operadores das empresas do sector alimentar no que se refere à higiene dos géneros alimentícios. Foi com base nestes regulamentos que foram conduzidas as auditorias internas às instalações alimentares na CCC.

A *check-list* foi validada pela Dra. Joana Malta da Costa, nutricionista na CCC; a sua aplicação teve início no dia 17 de Outubro de 2012 e foi aplicada 73 vezes, no decorrer do estágio profissionalizante I e II, até ao dia 22 de junho de 2013.

A condução das auditorias internas resultou da integração em equipa multidisciplinar, nomeadamente com a equipe EUREST, gerida pelo Sr. Rui Alexandre. Dos dados recolhidos na *check-list* resultaram indicações ações corretivas consideradas essenciais para prevenir, reduzir a níveis aceitáveis ou eliminar um perigo, relacionado com a inocuidade dos alimentos, a levar a cabo pela empresa gestora da cozinha da CCC, a EUREST. E foram elaborados pareceres que foram arquivados na clínica.

### **3.1.2. Elaboração de tabela de alimentos ricos em fibra a usar em contexto de patologia clínica**

Em contexto clínico foi elaborado, a pedido da Professora Dra. Piedade Sande Lemos, uma compilação, em forma de tabela, de alimentos ricos em fibras, com o propósito da sua utilização em patologia humana (**ANEXO 4**). Para a execução da tabela foi utilizada como fonte a Tabela de Composição dos Alimentos do INSA (2007) e diversos rótulos de marcas comerciais explícitas na tabela. A tabela foi posteriormente validada pela Dra. Joana Malta da Costa e arquivada pela Professora Dra. Piedade Sande Lemos na unidade da CCC.

### **3.1.3. Elaboração de tabela de alimentos com elevada densidade energética a usar em contexto de patologia clínica**

Com o objetivo de proporcionar aos doentes em risco de desnutrição ou desnutridos, soluções alimentares de elevada densidade energética, foi proposto a elaboração de uma tabela com uma seleção dos alimentos energéticos mais relevantes (**ANEXO 5**). Para a execução da tabela foi utilizada como fonte a Tabela de Composição dos Alimentos do INSA (2007) e diversos rótulos de marcas comerciais explícitas na tabela. A tabela foi posteriormente validada pela Dra. Joana Malta da Costa e arquivada pela Professora Dra. Piedade Sande Lemos na unidade da CCC.

#### **3.1.4. Elaboração de *flyer* "Sobremesas saudáveis de Natal"**

A propósito da época festiva do Natal foi sugerido, e prontamente aceite pela Prof. Dra. Piedade Sande Lemos, a elaboração de um *flyer* com sugestões de receitas de sobremesas saudáveis de Natal (**ANEXO 6**). Para tal foi utilizado como fonte o *E-book* da APN, “Receitas para uma Ceia de Natal mais saudável” (2009). O *flyer* foi validado pela Dra. Joana Malta da Costa e pela Prof. Dra. Piedade Sande Lemos e aprovado pela direção da CCC. Posteriormente foi distribuído por toda a clínica.

#### **3.1.5. Avaliação da oferta alimentar destinada à ala de internamento**

Foi levado a cabo um conjunto de visitas à cozinha da unidade da CCC, com o objetivo de assistir e supervisionar o empratamento de acordo com as necessidades do cliente internado. A supervisão do empratamento ocorreu com o apoio dos guias das dietas orais terapêuticas oferecidas pela unidade e baseou-se essencialmente na adequação e controlo do tamanho das porções.

O acompanhamento do empratamento ocorreu durante todo o ciclo onde se desenvolveu o estágio profissionalizante I e II, num período que decorreu de 17 de outubro de 2012 a 20 de junho de 2013.

A avaliação da oferta alimentar destinada à ala do internamento foi possível através da integração em equipa multidisciplinar que envolveu os diversos funcionários da empresa EUREST, nomeadamente a cozinheira, responsável pelo empratamento, a Sra. Saba Martins.

### **3.1.6. Planeamento e implementação do instrumento de avaliação do risco nutricional NRS - 2002**

A desnutrição é uma realidade em ambiente hospitalar. Um estudo desenvolvido por Kondrup et al. (2003b) indica que cerca de 40% dos pacientes encontram-se desnutridos no momento da admissão hospitalar e cerca de 75% perde peso durante a hospitalização.

Sensíveis à problemática em questão, foram conduzidas diversas reuniões de modo a formalizar e planear a implementação do instrumento de avaliação de risco nutricional NRS-2002, na unidade da CCC. Estas reuniões contaram com membros da direção, enfermeiros e nutricionistas. Após formalização foi solicitado a elaboração do documento oficial de avaliação do risco nutricional da CCC (**ANEXO 7**). O documento foi elaborado de acordo com as diretrizes da ESPEN (Kondrup, 2003a).

Foi designado que a ferramenta de avaliação do risco nutricional deveria ser aplicada a todos os clientes adultos no momento do internamento. E que a sua aplicação deveria ser efetuada pela equipa de enfermagem, com exceção de a nutricionista estar presente na unidade; neste caso seria a própria nutricionista a aplicar a ferramenta.

A implementação do instrumento de avaliação do risco nutricional foi iniciada a 24 de janeiro de 2013 e levada a cabo até ao dia 22 de junho de 2013.

Pretende-se com esta atividade diminuir a suscetibilidade às infeções e atraso na cicatrização de feridas assim como diminuir o tempo de internamento, morbilidade e mortalidade nos clientes da CCC (Ribas, 2008).

### **3.1.7. Elaboração de *flyer* "Receitas de Páscoa saudáveis"**

A propósito da época festiva da Páscoa foi sugerido, e prontamente aceite pela Prof. Dra. Piedade Sande Lemos, a elaboração de um *flyer* com sugestões de receitas de saudáveis de Páscoa (**ANEXO 8**). Para tal foi utilizado como fonte o *E-book* da APN, "Receitas de Natal "tipo" tradicional" (2012) e "Na sua consoada: um Natal de especiarias com doçaria aromática e isenta de glúten" (2012) adaptando as receitas mais

relevantes à época em questão. O *flyer* foi validado pela Dra. Joana Malta da Costa e pela Prof. Dra. Piedade Sande Lemos e aprovado pela direção da CCC. Posteriormente foi distribuído por toda a clínica.



## **3.2. Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca**

### **3.2.1. Recolha de dados antropométricos**

A recolha e interpretação de dados antropométricos tiveram como objetivo reforçar competências práticas nesta área e a utilização dos referidos dados em contexto de investigação científica, nomeadamente no âmbito do projeto final de licenciatura.

A recolha de dados decorreu na triagem pediátrica na área de consultas externas do HPDFP e foi efetuada a 234 crianças com idades compreendidas entre os 2 e os 18 anos, com a autorização dos tutores responsáveis pelas mesmas.

O peso foi determinado através de uma balança eletrónica com leitura digital (Balança digital Seca® MOD 769). O peso das crianças foi medido em quilogramas, e registado até ao decigrama mais próximo (0,1 kg). As crianças foram pesadas sem sapatos e com o mínimo de roupa possível, seguindo o protocolo definido pelo *Guia de avaliação do EN infantil e juvenil* (Rito et al, 2011).

A estatura foi determinada através de um estadiómetro vertical (Estadiómetro vertical Seca® MOD 216), colocado a um ângulo de 90°C entre o nível do chão e uma superfície vertical lisa. A estatura foi medida em centímetros e a leitura feita até ao milímetro mais próximo (0,1 cm). As crianças foram medidas sem sapatos, com os ombros colocados numa posição relaxada, com os braços ao longo o corpo e cabeça posicionada no plano de *Frankfort*, seguindo o protocolo definido pelo *Guia de avaliação do EN infantil e juvenil* (Rito et al, 2011).

O peso e a estatura foram posteriormente convertidos em IMC através do índice de *Quetelet* (peso (kg) /estatura<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)).

Esta tarefa foi possível através da integração em equipa multidisciplinar, composta por enfermeiros e auxiliares de ação médica, permitindo atingir os objetivos acima descritos.



### **3.2.2. Desenvolvimento e aplicação de ferramenta de avaliação dos conhecimentos de crianças sobre alimentos e bebidas saudáveis vs “não saudáveis”**

No decorrer do estágio profissionalizante II foi proposto a elaboração de uma ferramenta de avaliação dos conhecimentos, de crianças dos 6 aos 11 anos, sobre alimentos e bebidas saudáveis. Daqui surgiu a ideia de selecionar um conjunto de 23 fotografias, 10 representativas de alimentos/bebidas saudáveis e 13 representativas de alimentos/bebidas “não saudáveis” (**ANEXO 9**), com o objetivo de avaliar a percepção das crianças sobre o que são alimentos/bebidas saudáveis vs alimentos/bebidas não saudáveis.

A seleção das fotografias foi dividida em alimentos/bebidas saudáveis e não saudáveis com base no semáforo dos alimentos desenvolvido pela Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, que elaborou e distribuiu em 2006 por todos os estabelecimentos de ensino do país, como guião para ajudar a disponibilizar serviços cada vez mais em sintonia com os princípios da educação alimentar e da alimentação saudável (Baptista MI, 2006).

As fotografias foram numeradas aleatoriamente e apresentadas aos inquiridos através do dispositivo digital *Ipad 2* da Apple®.

Para recolha das respostas foi construída uma grelha de resultados. Foram efetuados 54 questionários a crianças, sendo 29 do sexo masculino e 25 do sexo feminino. Após a aplicação da ferramenta foi efetuado um relatório, entregue à Prof. Dra. Piedade Sande Lemos, com a análise e interpretação dos resultados.

Como principais resultados observou-se que a maior parte das respostas certas foram dadas por crianças de 11 anos. Das 9 crianças inquiridas com 11 anos, cerca de 89% das crianças acertaram corretamente todos os itens. O alimento que mais vezes foi incorretamente classificado foi o *iced tea*, as leguminosas e o pão. Das 54 crianças inquiridas, 51,9% classificaram o *iced tea* como alimento saudável. No que diz respeito às leguminosas, 88,9% crianças classificaram-nas como alimento não saudável.

Sugere-se então o maior esclarecimento às crianças de que as leguminosas, apesar de se apresentarem numa pequena porção na roda dos alimentos, devem fazer parte integrante de uma alimentação saudável diária equilibrada, variada e completa. De esclarecer também o papel dos cereais, como o pão, como fornecedor essencial de energia diária.

Existiram itens que foram corretamente classificados por todas as crianças, de todas as idades. Cem por cento das crianças classificaram corretamente como saudáveis, a água, os legumes, a fruta, o leite e o peixe. Também nos alimentos não saudáveis houve unanimidade, nomeadamente nas gomas, gelado, chocolate e *coca-cola*.

O grupo de crianças que errou maior número de itens foram as crianças com 7 anos. Sendo que todas erraram pelo menos na classificação de um item. No entanto é prematuro dizer que é a faixa etária com menos conhecimentos, devendo o grupo de crianças ser mais alargado.

A elaboração deste estudo permitiu a consolidação de técnicas de investigação, assim como o entendimento da perceção dos conhecimentos das crianças relativas a alimentos/bebidas saudáveis e não saudáveis.

### **3.2.3. Recolha de questionários no âmbito do projeto final de licenciatura**

Durante o estágio profissionalizante II, foi levado a cabo a recolha de questionários a utilizar no âmbito do projeto final de licenciatura, entre fevereiro e abril de 2013.

O estudo envolveu a aplicação de questionários a 201 mães que levaram os seus filhos às consultas externas de pediatria do Hospital Prof. Dr. Fernando Fonseca, tendo os filhos destas mães idades compreendidas entre os 2 e os 18 anos.



### **3.3. Outros projetos/atividades**

#### **3.3.1. Participação na comissão organizadora do “I Simpósio sobre Alimentação e Nutrição dos 0 aos 18 anos”**

A convite da Dra. Maria Ana Carvalho, surgiu a oportunidade da participação na comissão organizadora do “I Simpósio sobre Alimentação e Nutrição dos 0 aos 18 anos” (ANEXO 10). O evento realizou-se a 1 de março de 2013 na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, tendo como público-alvo médicos, nutricionistas, dietistas, enfermeiros, psicólogos, investigadores, professores e estudantes.

As temáticas abordadas envolveram: “Estratégias intersectoriais na promoção da saúde infantil”, “Desafios na avaliação da dieta em crianças e adolescentes”, “Diversificação alimentar: do empirismo à evidência” e o “Desafio global: a promoção de uma alimentação saudável”.

O trabalho desenvolvido no âmbito do simpósio envolveu a receção das apresentações dos oradores, assim como, a responsabilidade por assegurar o bom funcionamento das apresentações orais e *workshops*.

A participação na comissão organizadora do “I Simpósio sobre Alimentação e Nutrição dos 0 aos 18 anos” permitiu reforçar conceitos de responsabilidade, cooperação e relações interpessoais.

#### **3.3.2. Participação na comissão organizadora da “III Semana da Nutrição” na Universidade Atlântica**

A “III Semana da Nutrição” ocorreu dia 2 de maio de 2013 na Universidade Atlântica e englobou diversas palestras entre as quais relacionadas com a alimentação e nutrição infantil; o papel de um nutricionista na hotelaria; nutrição desportiva, entre outras. Dirigidas a estudantes, profissionais e ao público em geral.

O trabalho desenvolvido no âmbito da “III Semana da Nutrição” envolveu a abordagem/convite aos oradores e captação de apoios e patrocínios. Assim como a

elaboração de material promotor do evento (cartazes, *flayers*, certificados de participação) e apoio logístico aos *coffee breaks*.

A participação na comissão organizadora da III Semana da Nutrição mostrou-se de uma enorme mais-valia, permitindo a tomada de consciência dos vários fatores, intervenientes e logística relativos a eventos de índole científica, uma vez que toda a organização ficou a cargo e responsabilidade dos alunos, permitindo o desenvolvimento da autonomia e espírito de equipa.

### **3.3.3. Participação em evento da “Futurália” em representação do curso de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica**

A Futurália é maior feira de educação, formação e orientação educativa realizada em Portugal, atraindo todos os anos milhares de alunos, professores e famílias. O evento conta com a presença de diversas instituições que apresentam suas ofertas em cursos e formação para jovens, adultos e profissionais. Cursos universitários, formação profissional, cursos no exterior, mestrados e cursos de pós graduação dividem espaço com empresas de equipamento escolar e tecnologias educativas, empresas de recrutamento, ongs e entidades financiadoras.

Com o intuito de dar a conhecer a Universidade Atlântica e a sua oferta formativa surgiu o convite para a participação neste evento dia 16 de março de 2013, visando a promoção do curso de Ciências da Nutrição.

As atividades desenvolvidas envolveram não só o esclarecimento de dúvidas aos visitantes do *stand*, relativas ao curso de Ciências da Nutrição, mas também a avaliação do estado nutricional dos mesmos. O estado nutricional dos visitantes foi determinado através da recolha de dados antropométricos (peso e estatura), com posterior cálculo do IMC, seguindo a metodologia descrita por Rito et al. (2011).

Esta atividade permitiu a consolidação das competências na recolha e interpretação de dados antropométricos, assim como o desenvolvimento de relações interpessoais.

### **3.3.4. Participação em projeto de investigação no âmbito da validação do constructo de um questionário *online* de avaliação do consumo alimentar de crianças em idade escolar**

A convite da Dra. Maria Ana Carvalho, surgiu a oportunidade de participar num projeto de investigação, do Instituto de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina de Lisboa, com o objetivo da validação do constructo de um questionário *online*, para avaliar o consumo alimentar de crianças em idade escolar. A validação do constructo consistiu no estudo da relação entre as respostas das crianças ao questionário *online* relativas ao seu consumo alimentar e a verificação do que na realidade elas comem.

Este passo metodológico decorreu de 20 de Maio a 14 de Junho de 2013, realizando-se em duas escolas da região da grande Lisboa, a escola EB1 do Casalinho da Ajuda e a escola BI/JI Vasco da Gama, localizada no Parque das Nações.

As atividades desenvolvidas, a cada visita, envolveram os seguintes passos: 1- Pesagem das porções alimentares oferecidas pelo refeitório no horário de almoço a crianças do 2º, 3º e 4º ano; 2 – Observação, a uma distância mínima de 1, 5 metros, dos comportamentos alimentares de duas crianças escolhidas aleatoriamente e sem o conhecimento de que as mesmas estavam a ser avaliadas; 3 – Preenchimento de um formulário de observação; 4 – Após término da refeição, pesagem da quantidade deixada no prato, de modo a estimar a quantidade efetivamente consumida pela criança durante a refeição.

No dia seguinte às observações, as crianças preencheram os questionários *online*, permitindo assim a comparação entre respostas.

De modo a testar a validade dos resultados recolhidos, foi levado a cabo uma avaliação do nível de concordância inter - observadores, comparando os resultados de diferentes observadores para a mesma criança.

Esta tarefa foi possível através da integração em equipa multidisciplinar, envolvendo investigadores, professores, cozinheiras e auxiliares de ação educativa, permitindo atingir com sucesso os objetivos acima descritos.

A participação neste passo metodológico tão complexo e totalmente inovador em Portugal permitiu o desenvolvimento de competências a nível da investigação científica, relativas à avaliação do consumo alimentar de crianças em idade escolar.

## **Conclusão**

Concluído o Estágio Profissionalizante I e II, é importante destacar a sua contribuição para reforçar e confirmar a vocação seguida e a aposta feita no exercício profissional na área da nutrição.

Através do Estágio Profissionalizante I e II foi possível desenvolver novas capacidades e adquirir novos conhecimentos científicos, principalmente a nível prático, que terão com certeza, uma influência muito positiva na prática futura da profissão de nutricionista. O confronto com o dia-a-dia de um nutricionista foi muito relevante a nível interpessoal, através do contato humano estabelecido quer por profissionais de saúde quer por clientes da CCC e utentes do HPDFP, na integração em equipas multidisciplinares e estruturas hierárquicas, competências fundamentais no exercício de qualquer profissão, em especial no âmbito da saúde.

Os conhecimentos adquiridos ao longo da formação na Universidade Atlântica mostraram-se concordantes com os desafios encontrados na prática do estágio.

No decorrer do estágio foi possível ter com contato com diferentes áreas da nutrição, nomeadamente a área da segurança alimentar, através das auditorias internas às instalações alimentares na CCC; com a área da nutrição clínica, através do acompanhamento e supervisão do empratamento na CCC, da elaboração de tabelas de alimentos específicos a ser utilizados em contexto de patologia, e reforço das competências na recolha e interpretação de dados antropométricos no HPDFP, sendo estes dois últimos pontos integrantes também da área da investigação científica. Relativamente ainda à área da investigação científica, foi inequívoco o contributo para a consolidação e o adquirir novos conhecimentos, dos eventos organizados, como o “I Simpósio de Alimentação e Nutrição dos 0-18 anos”, “III Semana da Nutrição” e muito particularmente o projeto de validação do constructo de um questionário *online* de avaliação do consumo alimentar de crianças em idade escolar.



Foi igualmente possível o contato com a área de saúde pública, através da elaboração do *flyer* com recomendações de sobremesas saudáveis de Natal e receitas de Páscoa saudáveis.

Todas as tarefas anteriormente referidas contribuíram para que os objetivos, tanto gerais como específicos, tenham sido alcançados com sucesso.

## Bibliografia

Associação portuguesa de nutricionistas, APN. (2012b). “*Receitas de Natal “tipo” tradicional*” [Internet] Disponível em:

[http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer\\_pt/docs/Doc1121.pdf](http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/Doc1121.pdf) [Consult 28 de março 2013].

Associação Portuguesa de Nutricionistas. (2009). “*Receitas para uma Ceia de Natal mais saudável*” [Internet] Disponível em: <http://www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultCategoryViewOne.asp878> [Consult 10 de dezembro 2012].

Associação portuguesa de nutricionistas. (2012a). “*Na sua consoada: um Natal de especiarias com doçaria aromática e isenta de glúten*”. [Internet] Disponível em: [http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer\\_pt/docs/Doc1133.pdf](http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/Doc1133.pdf) [Consult 28 de março 2013].

Baptista, M.I. (2006). “*Educação Alimentar em Meio Escolar Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável*”. Lisboa: Edital da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.

Decreto-Lei n.º 67/98 de 18 de Março. *Diário da República n.º 65/98 - I Série*.

Food and Drug Administration. (2012). *Hazard Analysis & Critical Control Points*. [Internet] Disponível em: <http://www.fda.gov/food/foodsafety/hazardanalysiscriticalcontrolpointshaccp/default.htm>. [Consult 15 de janeiro 2013].

Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE. (2009). *O Hospital*. [Internet] Disponível em: [http://www.hff.min-saude.pt/index.php/conteudo/o-hospital\\_9#26](http://www.hff.min-saude.pt/index.php/conteudo/o-hospital_9#26) [Consult 1 de fevereiro 2013].

Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. (2007). “*Tabela de composição de alimentos*”. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.

José de Mello – Saúde (2012). *Missão e valores*. [Internet] Disponível em: <http://www.josedemellosaude.pt/Section/Jose+de+Mello+Saude/Missão+e+Visão/170>. [Consult 1 de fevereiro 2013].

Kondrup J, Allison SP, Elia M, Vellas B, Plauth M.(2003a). “ESPEN Guidelines for Nutrition Screening 2002” *Clin Nutr* (pp. 415 – 421).

Kondrup, J. Rasmussen, H. Stanga, Z. and an ad hoc ESPEN working group (2003b). “Nutritional risk screening (NRS 2002): a new method based on an analysis of controlled clinical trials” *Journal of Clinical Nutrition*, Vol 22(3), (pp. 321-36).

Kuczarski, RJ., Ogden, CL., Guo, SS., Grummer-Strawn, LM., Flegal, KM., Mei, Z., Wei, R., Curtin, LR., Roche, AF., Johnson, CL. (2000). “CDC Growth Charts: United States”. *National Center for Health Statistics*. Vol 314.

Regulamento (CE) nº 852/2004 de 29 de Abril. *Diário da República nº 156/08 - II Série*.

Ribas, A. (2008). “Avaliação do risco nutricional em adultos” *Revista de Medicina Interna*. (pp. 1 – 5).

Rito, A., Breda, B., Carmo, I. (2011a). “*Guia de avaliação do EN infantil e juvenil*” [Internet] Disponível em: <http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/ComInf/Noticias/Paginas/GuiaAvaliacaoEstadoNutricional.aspx> [Consult. 10 janeiro 2013].

Silva P. (2010). “*Food hygiene and safety in a health care service. Trabalho de Investigação*”. Porto: Edital da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

Wallace, C. Sperber, W. Mortimore, S. (2011). *Food Safety for the 21<sup>st</sup> Century*. (1<sup>st</sup>Ed). United Kingdom: Wiley – Blackwell.