



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Maria Leonor Melo da Bernarda

Nº de aluno: 200891823

Orientador interno: Dra. Maria Ana Carvalho

Orientadores externos: Dra. Paula Gomes e Dra. Teresa de Herédia

Barcarena Novembro 2012

Universidade Atlântica
Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Maria Leonor Melo da Bernarda
Nº de aluno: 200891823

Orientador interno: Dra. Maria Ana Carvalho
Orientadores externos: Dra. Paula Gomes e Dra. Teresa de Herédia

Barcarena Novembro 2012

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório.

ÍNDICE

Índice de figuras.....	viii
Índice de tabelas.....	ix
Lista de abreviaturas e siglas.....	x
Introdução.....	13
1. Objetivos Gerais.....	15
2. Descrição do Estágio.....	17
2.1. Escola Básica Alfredo da Silva.....	17
2.1.1. Caraterização, duração e orientação.....	17
2.1.2. Objetivos específicos.....	17
2.2. Clínica Nutrialma.....	18
2.2.1. Caraterização, duração e orientação.....	18
2.2.2. Objetivos específicos.....	18
3. Atividades Desenvolvidas.....	21
3.1. Escola Básica Alfredo da Silva.....	21
3.1.1. Rastreio do Estado Nutricional.....	22
3.1.2. Introdução ao Pequeno-almoço.....	23
3.1.3. Introdução aos Lanches da Manhã e da Tarde.....	24
3.1.4. Cabaz Saudável.....	25
3.1.5. Introdução aos alimentos <i>fast-food</i>	25
3.1.6. Introdução aos Refrigerantes.....	26
3.2. Clínica Nutrialma.....	27
3.2.1. Observação de Consultas.....	27
3.2.2. Ações de Promoção e Educação para a Saúde.....	30
3.2.3. Participação em projetos de investigação.....	34
3.3. Outras actividades.....	35
3.3.1. Semana da Alimentação na Câmara de Loures.....	35
3.3.2. Feira Internacional de Lisboa – Futurália.....	36
3.3.3. 2ª Corrida da Criança – APCOI.....	37
3.3.4. Formação.....	37
Conclusão.....	41

Bibliografia.....43

Índice de Figuras

Fig. 1 – O mundo do *Fast-Food*.....26

Fig. 2 – Quantidade de Gordura de um menu.....26

Fig. 3 – Equipa do Rastreio do Estado Nutricional “Caminhada pela Fertilidade”32

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Distribuição de Sexos na Consulta de Nutrição Clínica.....29

Tabela 2 – Distribuição de Idades na Consulta de Nutrição Clínica.....29

Tabela 3 – Distribuição do IMC na Consulta de Nutrição Clínica.....29

Lista de abreviaturas e siglas

ACP – Automóvel Clube de Portugal

APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

APDP – Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal

APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CDC – *Center for Disease and Control Prevention*

EN – Estado Nutricional

FIL – Feira Internacional de Lisboa

FIPA – Federação das Indústrias Portuguesas Agro-alimentares

IMC – Índice de Massa Corporal

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONOCOP – Observatório Nacional da Obesidade e do Controlo do Peso

SPSS – *Statistical Package for Social Sciences*

INTRODUÇÃO

No âmbito do último ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, os alunos tiveram a oportunidade de realizar um estágio profissionalizante, o qual pretendeu dar um contributo prático à componente teórica adquirida ao longo do curso.

O estágio profissionalizante decorreu durante o último ano da Licenciatura em dois semestres. No primeiro semestre, realizei o estágio na área de Nutrição e Saúde Comunitária, onde tive a oportunidade de executar diversas ações de promoção e educação para a saúde a crianças dos 10 aos 12 anos de idade, as quais acredito serem fulcrais para a prevenção de problemas futuros e promoção de estilos de vida saudáveis ligados à alimentação. No segundo semestre, o estágio decorreu na área de Nutrição Clínica, através do qual pude ter um contato mais próximo com a prática relacionada com esta vertente da Nutrição. Neste último estágio, também tive a oportunidade de participar em diversas atividades relacionadas com investigação e promoção de saúde. Em ambos os locais de estágio efetuei um total de 973 horas, cumprindo assim com o programa proposto pela Universidade Atlântica.

Este relatório pretende não só dar a conhecer os locais de estágio e as suas respetivas características, bem como, todas as atividades desenvolvidas. Para o efeito, o mesmo encontra-se dividido em cinco grandes capítulos:

O Capítulo 1 – *Objetivos Gerais* – pretende dar a conhecer as expectativas e os objetivos que se pretendem alcançar com a realização do estágio quer a nível pessoal, quer a nível profissional.

O Capítulo 2 – *Descrição do Estágio* – descreve os locais onde decorreu o estágio, nomeadamente a duração, a orientação, caracterização e objetivos específicos das diferentes instituições.

No Capítulo 3 – *Atividades Desenvolvidas* – serão descritas de forma detalhada as atividades desenvolvidas nas diferentes instituições acolhedoras, bem como as atividades realizadas por auto-iniciativa.

Por fim, no Capítulo 5 – *Conclusão* – será apresentado inicialmente uma reflexão pessoal com intuito de fazer um balanço dos aspetos positivos e negativos da realização do estágio profissionalizante, uma avaliação crítica das expectativas iniciais

face ao mesmo, e o seu impacto quer a nível pessoal quer a nível profissional. Por outro lado, pretende salientar o contributo da realização do relatório de estágio para a consolidação das experiências vividas no decorrer do mesmo.

1. OBJECTIVOS GERAIS

No início do estágio profissionalizante deparei-me com a necessidade de refletir acerca das metas que pretendia alcançar com a sua realização. Assim, destaco os seguintes objetivos:

- Aperfeiçoar, desenvolver e aplicar competências adquiridas nos últimos três anos da Licenciatura;
- Adquirir experiência profissional através da aproximação com a realidade da profissão de um Nutricionista e nas suas diferentes formas de intervenção;
- Conhecer o funcionamento e organização da saúde nas áreas de Nutrição Clínica, Nutrição e Saúde Comunitária e Investigação;
- Desenvolver competências de trabalho de grupo revelando bom relacionamento pessoal e espírito de equipa;
- Desenvolver atitudes pessoais, tais como: pontualidade, assiduidade e disponibilidade, demonstrar discernimento e comportamento ético, respeitar confidencialidade e comunicar adequadamente;
- Aprofundar conhecimentos através da participação em congressos Científicos e Formações para um melhor desempenho profissional;

2. DESCRIÇÃO DO ESTÁGIO

2.1. Escola Básica Alfredo da Silva

2.1.1. Caracterização, duração e orientação

A escola Básica Alfredo da Silva é a escola sede que integra o Agrupamento Vertical de Escolas Alfredo da Silva, tendo sido inaugurada em 2004. A escola situa-se no Bairro da Tabaqueira em Albarraque no concelho de Sintra e contempla crianças dos 10 aos 15 anos de idade, que corresponde ao segundo e terceiro ciclo do ensino básico.

O estágio teve início no dia 11 de Outubro de 2011 e decorreu até ao dia 30 de Março de 2012, perfazendo um total de 100 horas (Anexo A). Durante esse período tive a orientação da professora Paula Gomes, que leciona as disciplinas de Formação Cívica do 2º Ciclo.

2.1.2. Objetivos específicos

No âmbito da Promoção e Educação para a Saúde, a professora Paula Gomes, identificou algumas problemáticas nos seus alunos relacionadas com a alimentação, nomeadamente:

- Horários desajustados no consumo das refeições;
- Pequeno-almoço desequilibrado;
- Saltar refeições e longos períodos de jejum;
- Desvalorização do almoço;
- Jantar desequilibrado e incompleto;
- Ingestão de açúcares, refrigerantes e de alimentos *fast-food*;
- Aumento do número de casos de distúrbios alimentares e de cárie dentária.

Para responder às necessidades identificadas, a Escola Básica Alfredo da Silva, solicitou a Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, para duas alunas ingressarem num estágio curricular na escola, com o intuito de desenvolverem um projeto de Promoção e Educação para a Saúde no decorrer das aulas de Formação

Científica e Estudo Acompanhado, dirigido aos alunos do 2º ciclo do ensino básico, sendo estes os objetivos específicos do estágio.

2.2. Clínica Nutrialma

2.2.1. Caraterização, duração e orientação

A Clínica Nutrialma é uma Clínica particular que contempla um Nutricionista Clínico e situa-se na Rua Alexandre Herculano no concelho de Lisboa. Tem como finalidade a prevenção, tratamento e controlo de doenças, através da adoção de uma alimentação saudável. Para tal, era efetuado de forma individual, uma avaliação completa de acordo com vários parâmetros, nomeadamente, os dados antropométricos, o estado de saúde, os hábitos alimentares e a prática de atividade física. Após avaliação era elaborado um Plano Nutricional Personalizado, tendo em conta as necessidades calóricas e as necessidades nutricionais individuais, e também de acordo com a patologia, quando aplicável. Através deste plano, era realizado um acompanhamento individual com o intuito de contribuir para uma reeducação alimentar e o controlo do peso, com vista a potenciar uma melhoria da saúde e da qualidade de vida, permitindo igualmente a prevenção do desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis.

O estágio teve início no dia 27 de Fevereiro de 2012 e decorreu até ao dia 6 de Julho de 2012, perfazendo um total de 873 horas (Anexo B). Durante esse período, obtive orientação da Nutricionista Clínica responsável pela Clínica, a Dra. Teresa de Herédia.

2.2.2. Objetivos específicos

Os objetivos principais deste estágio foram adquirir conhecimentos e competências práticas no que respeita ao exercício da Clínica na área de Nutrição. Mais concretamente perceber a forma como se estabelece o primeiro contacto com o cliente, saber avaliar as especificidades de cada pessoa através de metodologias adequadas, tais como:

- a) Aplicação de questionários de avaliação dos hábitos alimentares, nomeadamente, a avaliação às Últimas 24h e o Questionário de Frequência Alimentar;
- b) Aplicação de métodos de avaliação antropométrica (medição do peso, medição do perímetro do pulso, do perímetro braquial, do perímetro do peito, do perímetro da cintura, do perímetro abdominal, do perímetro do quadril e a medição do perímetro da coxa) e de métodos de avaliação da composição corporal através da utilização de Balanças de Bioimpedância;
- c) Avaliação e interpretação de dados bioquímicos laboratoriais e de testes de intolerâncias e alergias alimentares;
- d) Adaptar os planos alimentares às diferentes patologias associadas e às diferentes necessidades nutricionais e energéticas de cada cliente;

Pretendeu-se ainda, aprender a dar importância às expectativas e objetivos a atingir pelos clientes, por forma a garantir a motivação por parte dos mesmos para uma melhor adesão ao Plano Alimentar, e adoção de novos hábitos alimentares e estilos de vida mais saudáveis.

Em suma, o objetivo central do estágio na área de Nutrição Clínica foi estabelecer um plano de intervenção adequado às especificidades de cada pessoa.

3. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

3.1. Escola Básica Alfredo da Silva

O estágio teve como objetivos, desenvolver as capacidades necessárias nas crianças para escolhas mais informadas através de sessões de grupo realizadas nas aulas de Formação cívica do 2º Ciclo, onde foram desenvolvidas atividades de caráter lúdico no âmbito da educação alimentar e promoção de estilos de vida saudáveis.

Após uma avaliação das necessidades identificadas pelos professores da Escola, eu e a minha colega Marta Perro Domingues, com a orientação da Dra. Maria Ana Carvalho, desenvolvemos o planeamento do Projecto de Promoção e Educação para a Saúde, onde decidimos quais os temas a debater nas aulas e quais as atividades a desenvolver ao longo do ano letivo (Anexo C). Os temas das atividades propostas foram elaboradas segundo a metodologia utilizada pelo Programa Educativo Apetece-me, desenvolvido pela Nestlé Portugal e a Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação, sobre os temas: Alimentação, Nutrição, Saúde e Bem-Estar (Nestlé Portugal, 2000). Assim, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- Realizar um rastreio do Estado Nutricional a crianças do 5º ano: com a medição do peso e a medição da estatura, nos meses de Outubro de 2011 e Maio de 2012;
- Abordar os Encarregados de Educação para a necessidade de trabalho conjunto, envolvendo-os nas atividades propostas às crianças, em encontros e *newsletter* mensal;
- Valorizar a importância do pequeno-almoço;
- Enfatizar o consumo de lanches saudáveis na Escola;
- Alertar para os malefícios do consumo excessivo de açúcares e gorduras, dando especial enfoque ao consumo de refrigerantes e alimentos *fast-food*;
- Promover o almoço na cantina escolar;
- Valorizar a importância do aumento do consumo de frutos e hortícolas;
- Realizar um *workshop* de Cozinha Saudável.

No dia 11 de Outubro de 2011, foi realizada uma reunião com os professores da escola, com intuito de dar a conhecer o plano do projeto, e decidir sobre qual o melhor

horário para implementação das nossas atividades, uma vez que estas iriam decorrer nas aulas de Formação Cívica dos alunos do 5º ano. Após a reunião foi estabelecido o cronograma do ano lectivo (Anexo D).

3.1.1. Rastreio do Estado Nutricional

O rastreio teve como objetivo avaliar o Estado Nutricional (EN) das crianças, através da medição do peso e da medição da estatura, tendo como finalidade o seu respetivo diagnóstico, através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e a utilização das curvas de referência (percentis (*P*)) do *Center for Disease and Control Prevention* (CDC) (2002), por ser a metodologia adotada por Portugal (Ministério da Saúde, 2006). Assim, considerou-se baixo peso quando $IMC < P5$, normoponderal quando $P5 \leq IMC < P85$, pré-obesidade quando $P85 \leq IMC < P95$ e obesidade quando $IMC \geq P95$.

Após a avaliação do EN, foram sinalizados os casos de excesso de peso (incluindo obesidade) ou de magreza extrema, por forma a avaliar as crianças que necessitavam de um acompanhamento individual. Nos casos identificados, os alunos poderiam ser encaminhados para o Centro de Saúde, ou ser acompanhados por nós na escola em consulta particular.

Para o efeito, durante a semana de 17 a 21 de Outubro, foram distribuídos consentimentos informados aos diretores de turma do 5º ano, dirigido aos encarregados de educação, com intuito de dar a conhecer a nossa atividade e obter a autorização dos mesmos para a sua realização (Anexo E). O rastreio do Estado Nutricional foi efetuado antes das aulas de Educação Física nos dias 24, 25, 27 e 28 de Outubro, apenas aos alunos cuja autorização se encontrava devidamente assinada. Escolhemos esta altura de avaliação uma vez que os alunos se encontram com “roupa leve”, proporcionando um resultado mais aproximado relativamente à obtenção do valor do peso (Instituto Nacional de Saúde, 2010).

Após a avaliação do Estado Nutricional, foram identificados alguns casos de obesidade, porém a maioria destes alunos já tinha acompanhamento, e por esse motivo nenhum aluno foi encaminhado para o Centro de Saúde, nem chegou a ser realizado um acompanhamento individual na escola.

3.1.2. Introdução ao Pequeno-almoço

Na semana de 7 a 10 de Novembro foi concretizada a primeira sessão nas aulas de Formação Cívica aos alunos, com a introdução ao tema “O Pequeno-almoço”. Esta atividade teve como objetivo explicar a importância do mesmo e o porquê da necessidade de tomá-lo todos os dias. O tema foi abordado através de uma conversa com os alunos, onde foi explicado que depois da noite o corpo tem necessidade de repor níveis de energia, e que os nutrientes estão diminuídos (Nestlé Portugal, 2000). Assim, esclarecemos que o pequeno-almoço deve ser equilibrado e completo, constituído principalmente por, hidratos de carbono que são provenientes do pão, cereais e fruta; Proteínas, provenientes dos lacticínios; Minerais e vitaminas, provenientes da fruta e dos lacticínios; Fibras, provenientes dos cereais, do pão e da fruta; Gorduras, provenientes dos lacticínios, dos cremes vegetais para barrar, da manteiga, do fiambre, e do queijo (Rodrigues, Franchini, Graça, Almeida, 2006). Após a introdução foram efectuadas três actividades:

Atividade “Pequeno-Almoço à Volta do Mundo”

Foi mostrado um exemplo de um pequeno-almoço de três países diferentes: África, Ucrânia e Brasil, para que os alunos pudessem identificar as diferenças e avaliar se o mesmo é equilibrado e completo, comparando sempre com Portugal (Anexo F). A escolha destes três pequenos-almoços, prende-se com o facto de poderem existir alunos com hábitos alimentares diferentes, inerentes à cultura gastronómica de outra origem que não a portuguesa.

Atividade “Constrói o teu Pequeno-almoço Saudável”

Nesta atividade dividimos as crianças em grupos de quatro elementos, sendo que cada grupo tinha um prato e vários alimentos para a construção do que consideravam ser um pequeno-almoço saudável, com base no que foi anteriormente explicado (Anexo G). No fim da atividade, foram escolhidas uma sugestão saudável e uma sugestão menos saudável, onde foram apresentadas as diferenças entre as duas.

Atividade “Pequeno-Almoço Amigo vs. Pequeno-Almoço Inimigo”

Nesta atividade foram construídos dois cartazes de tamanho A4 que contemplaram as sugestões apresentadas acima. Posteriormente os cartazes foram afixados no *placard* da escola.

3.1.3 Introdução aos Lanches da Manhã e da Tarde

A introdução ao tema Lanches da Manhã e da Tarde foi realizado nos dias 15 a 24 de Novembro onde foi abordada a importância dos mesmos, através de uma conversa com os alunos e na execução de duas atividades diferentes.

Foi explicado que se deve comer de três em três horas, porque ao fim das mesmas o corpo precisa de reforçar os níveis energéticos, e que quanto maior for o tempo de jejum, mais esforço faz o nosso corpo (Nestlé, 2000). Foi também abordada a composição de um lanche saudável, que este deve ser composto por fruta, meia sanduiche de queijo, fiambre ou manteiga e, iogurte ou leite.

Atividade “Constrói o teu Lanche Saudável”

À semelhança da atividade “Constrói o teu Pequeno-almoço saudável”, as crianças foram divididas em grupos de quatro elementos, onde foram dadas imagens de alimentos que pudessem constituir um lanche (Anexo H).

Atividade “Podia comer um donut, mas não era a mesma coisa!”

Nesta atividade foram apresentadas várias receitas de lanches saudáveis e não saudáveis, onde foi explicado o porquê dos não saudáveis (Anexo I). No fim, os alunos escolheram receitas saudáveis, que posteriormente foram colocados num cartaz que foi afixado no *placard* da Escola.

3.1.4. Atividade “Cabaz Saudável”

A escola básica Alfredo da Silva, todos os anos na época de Natal realiza nas aulas de Formação Cívica, a construção de um Cabaz de Natal para ser posteriormente entregue a famílias carenciadas. Assim, aproveitámos a atividade realizada para introduzir o tema Cabaz Saudável, tendo como objetivo a construção de um cabaz de Natal que contivesse alimentos típicos desta época, pretendendo mostrar que os mesmos podem ser mais saudáveis. Para tal, foi incluído em cada cabaz uma receita de uma sobremesa típica da época, onde foi escolhida a receita de arroz doce, por não ser utilizada gordura na sua confecção. Assim, para a construção de cada cabaz, foi pedido que cada aluno levasse um dos alimentos dessa mesma receita.

Uma vez que a realização da atividade estava dependente dos alimentos que os alunos traziam, não foi possível executá-la em todas as turmas, pois muitos alunos não levaram os alimentos solicitados. Assim, como alternativa, optámos por abordar os pratos típicos confeccionados na Ceia de Natal, explicar quais os mais prejudiciais à saúde, dando exemplos de opções mais saudáveis.

3.1.5. Introdução aos alimentos *fast-food*

As atividades acordadas com os professores para este tema, foram a realização de uma visita de estudo a uma cadeia de *fast-food*, e a visualização do filme *Super Size Me*. Contudo, nenhuma das atividades foram possíveis de realizar, devido ao tempo e aos recursos que necessitavam. Assim, desenvolvemos nas aulas uma sessão onde foi explicado aos alunos, através de uma linguagem acessível, os malefícios dos alimentos *fast-food*, que consistem numa alimentação pouco rica em fibras, o que contribui para o mau funcionamento do intestino (Nestlé, 2000). Por outro lado, é uma alimentação muito calórica, rica em gorduras saturadas, hidratos de carbono simples e sal, que leva ao aumento de peso com todos os agravamentos inerentes, nomeadamente Obesidade, Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus (Bowman et al., 2004).

Assim, nos dias 3, 4, 11 e 12 de Janeiro foram apresentados *slides* em *Powerpoint* com opções mais saudáveis de algumas cadeias de alimentos *fast-food*, nomeadamente da cadeia *Macdonalds* (Anexo J). Foi também feita a representação da

quantidade de gordura consumida num menu *Macdonalds* menos saudável, através da introdução de óleo vegetal em garrafas com a quantidade exata de gordura desse mesmo menu (Anexo K). No final das sessões, foi elaborado um *placard* que foi afixado na escola com o tema “O Mundo do *Fast-Food*”.



Fig. 1 – O mundo do *Fast-Food*



Fig. 2 – Quantidade de gordura de um menu

3.1.6 Introdução aos refrigerantes

O objetivo desta sessão foi compreender o que são os refrigerantes, esclarecendo que um refrigerante não é apenas a bebida que contém gás. Foi igualmente referido que os refrigerantes são muito ricos em açúcares simples, que prejudicam os dentes e não contribuem para uma alimentação saudável (Nestlé, 2000; OMS, 2002). Para reforçar o que foi anteriormente explicado foram efetuadas duas atividades:

Atividade “Quanto açúcar tem a minha bebida?”

Para a realização desta atividade, foram escolhidas três bebidas diferentes, a Coca-Cola, um Néctar e um Sumo de fruta 100%, com a finalidade de colocar a quantidade equivalente de pacotes de açúcar existente nestas bebidas, numa garrafa de água para verificar visualmente a diferença entre as mesmas. A colocação da quantidade equivalente de açúcar foi efetuada pelos alunos.

Atividade “O poder da Coca-Cola?”

No início da aula foi colocado uma moeda suja dentro de um copo de Coca-Cola e outra moeda dentro de um copo de água. Nesta atividade foi comparado o estado das duas moedas no fim da aula, sendo que a moeda do copo de Coca-Cola apresentou-se limpa. Assim, o objetivo foi demonstrar como a Coca-cola pode ser corrosiva, e prejudicar o nosso organismo.

3.2. Clínica Nutricional

3.2.1 Observação de Consultas

Durante o período de estágio foram observadas uma média de 750 consultas respetivas a 245 pessoas. Através da realização deste estágio, foi possível não só compreender toda a dinâmica de funcionamento de uma consulta de Nutrição Clínica, bem como, traçar um perfil das pessoas que procuram este serviço.

Modo de Funcionamento da Consulta de Nutrição Clínica

Podem-se destacar dois grandes tipos de consulta: “Primeira Consulta” e “Consulta de Seguimento”.

A “Primeira Consulta” tinha a duração média de 1 hora e consistia num procedimento comum.

Numa primeira fase, era estabelecido um primeiro contato com o cliente com o intuito de compreender o principal motivo da consulta e a existência ou não de patologias diagnosticadas. Era também efetuada a interpretação dos resultados das análises clínicas.

De seguida, era aplicado um questionário de “Avaliação Individual” no qual era registado o consumo alimentar do cliente, a prática de atividade física (tipo/duração/frequência), a existência ou não de alergias e intolerâncias alimentares, problemas gastrointestinais (tipo e frequência), o uso de laxantes, a história familiar, as patologias e a medicação atual (tipo e frequência) (Anexo L). Era também aplicado um

questionário alimentar de “Avaliação às Últimas 24 horas”, que contemplava questões relativas ao pequeno-almoço, ao meio da manhã, ao almoço, ao lanche e ao fim do dia, jantar e ceia, e ainda o horário e as quantidades das respetivas refeições (Anexo M).

Numa terceira fase, eram registadas e efetuadas as medidas antropométricas (Anexo N). Registava-se em primeiro lugar, a idade e o sexo e eram medidas a altura e o perímetro do pulso. Em segundo lugar, era medido o perímetro braquial, o perímetro da cintura, o perímetro abdominal, o perímetro da anca e o perímetro da coxa para clientes do sexo feminino. Para clientes do sexo masculino era medido o perímetro braquial, o perímetro do peito e o perímetro abdominal. Posteriormente era executada uma análise de Bioimpedância (modelo Tanita SC-330), a qual permitia recolher informações relativas à percentagem e kilogramas de massa gorda e massa muscular, percentagem de massa hídrica, o peso atual e o peso de massa óssea em kilogramas e o metabolismo basal.

Por fim, era calculado o peso de referência e o metabolismo basal através da fórmula de Lorenz e da fórmula de Harris Benedict respetivamente, permitindo informar o cliente acerca do peso aconselhável a alcançar e as suas necessidades energéticas diárias. Eram ainda calculadas as necessidades nutricionais e as porções alimentares de modo a estabelecer um plano alimentar adequado às especificidades do cliente.

Relativamente à “Consulta de Seguimento”, esta tinha como objetivo reavaliar a situação do cliente e, caso necessário, estabelecer um novo plano alimentar. Para tal, eram novamente medidas e reavaliadas os resultados das medidas antropométricas, bem como, o cumprimento do plano alimentar anteriormente estabelecido, de forma a averiguar o progresso ou retrocesso do cliente.

No decorrer do estágio, para além de ter assistido a todas as consultas, tive a oportunidade de aplicar o questionário de “Avaliação Individual” em trinta primeiras consultas. Realizei ainda, pesquisa e elaborei um documento sobre as recomendações alimentares para um caso patológico raro – o Hemangioma Hepático (Anexo O). Por fim, fui responsável pela atualização da lista dos alimentos mais ricos em vitamina D e Cálcio (Anexo P).

Perfil dos Clientes que procuram o serviço de Nutrição Clínica

As Tabelas 1, 2 e 3, permitem compreender, respetivamente, a distribuição de sexos, idade e categorias de Índice de Massa Corporal (IMC) dos clientes que procuraram a consulta de Nutrição Clínica durante o período de 27 de Fevereiro a 6 de Julho de 2012.

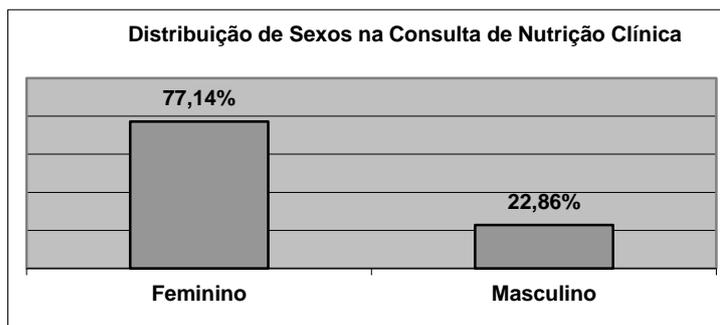


Tabela 1. Distribuição de Sexos na Consulta de Nutrição Clínica

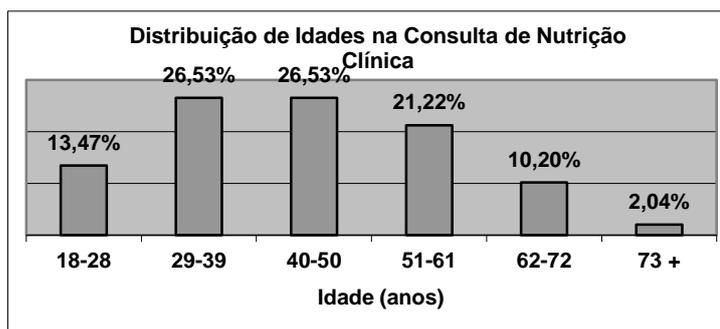


Tabela 2. Distribuição de Idades na Consulta de Nutrição Clínica

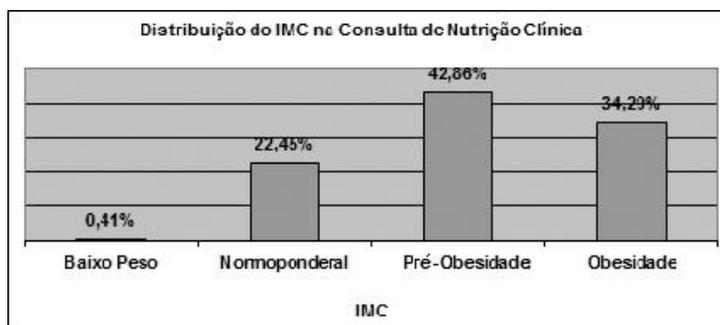


Tabela 3. Distribuição do IMC na Consulta de Nutrição Clínica

Neste sentido, pode-se verificar uma maior procura do serviço por parte do sexo feminino (77,14%) em relação ao sexo masculino (22,86%) (Tabela 1) e uma predominância de clientes com idades compreendidas entre 29 e os 50 anos de idade ([29-39]: 26,53%; [40-50]: 26,53%) (Tabela 2). Relativamente à distribuição do IMC, o mesmo foi classificado segundo os principais pontos de corte definidos segundo a Organização Mundial de Saúde (2002). Assim, considerou-se “Baixo Peso” quando o valor de IMC se encontrava $< 18,50$; “Normoponderal” quando o IMC se encontrava entre os valores $18,50 - 24,99$; “Pré-obesidade” quando $\geq 25,00 - 29,99$; e “Obesidade” quando o valor de IMC se encontrava ≥ 30 . Neste contexto, pode-se observar no gráfico que, os clientes que frequentaram as Consultas de Nutrição encontram-se maioritariamente na categoria de “Pré-obesidade” (42,86%) (Tabela 3). De salientar, os principais motivos pelos quais as pessoas procuram este serviço, podendo estes ser agrupados em quatro categorias, por ordem de frequência:

- 1) Adequação nutricional face a patologias associadas (ex: níveis de colesterol e triglicéritos elevados; diabetes tipo II; hipertensão arterial; osteoporose; neuropatologia; doença hepática; doenças do tracto gastrointestinal; alergias e intolerâncias alimentares);
- 2) Adaptação nutricional inerente a diferentes fases do ciclo de vida (ex: gravidez; pós-gravidez; menopausa);
- 3) Procura de uma orientação e reeducação alimentar no sentido de obter escolhas alimentares mais informadas por forma a alcançar estilos de vida e hábitos alimentares mais saudáveis;
- 4) Ajustamento nutricional por motivos estéticos.

3.2.2. Ações de Promoção e Educação para a Saúde

Festa das Famílias – Colégio de S. João de Brito

Todos os anos o Colégio S. João de Brito realiza a Festa das Famílias, que consiste num encontro entre alunos e professores, as suas famílias e também ex-alunos do Colégio. Este encontro proporciona diversas atividades ligadas às áreas do lazer, gastronomia, desporto, e também saúde e bem-estar. Este ano a Nutrialma teve a

oportunidade de participar neste convívio, o qual se realizou no dia 28 de Abril de 2012 das 8h às 19h, oferecendo rastreios nutricionais e aconselhamento alimentar gratuitos, para adultos e crianças participantes do evento.

Para tal, foram elaborados dois tipos de panfletos para o registo dos resultados do rastreio em crianças e adolescentes dos 2 aos 20 anos e em adultos, já que as metodologias diferem consoante a faixa etária.

Os panfletos utilizados para as crianças e adolescentes continham informações acerca da idade, sexo, peso, estatura, percentagem de massa gorda e tabelas do *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) (2000) com os percentis para o cálculo do IMC. Estas tabelas foram adaptadas a esta população, através da colocação de cores de forma a facilitar a leitura das mesmas. Assim, até ao percentil 5 – “baixo peso” – utilizou-se a cor azul, entre o percentil 5 e 85 – “peso saudável/normoponderal” – o verde, entre o percentil 85 e 95 – “pré-obesidade” – o cor-de-laranja e, por fim, acima do percentil 95 – “obesidade” – utilizou-se o encarnado (Anexo Q).

Relativamente aos panfletos utilizados para os adultos, estes continham informações sobre a idade, sexo, peso, estatura, percentagem de massa gorda, gordura abdominal, idade metabólica e IMC segundo os pontos de corte da OMS (2002) (Anexo R).

Para o rastreio do Estado Nutricional em ambas as faixas etárias, foi utilizada uma balança de bioimpedância (modelo Tanita BC-545) e um estadiómetro. Estes instrumentos foram desinfectados com álcool após cada medição.

Por fim, procedeu-se à devolução dos resultados obtidos e a uma breve explicação dos mesmos, tendo sido o discurso adequado e adaptado de acordo com as diferentes faixas etárias.

Caminhada pela Fertilidade – Associação Portuguesa de Fertilidade

A Associação Portuguesa de Fertilidade promoveu este ano a 4ª Caminhada pela Fertilidade integrada na iniciativa “Mexa-se na Marginal” organizado pela Câmara Municipal de Oeiras. Esta iniciativa, com um percurso de 2 km, teve por objetivo marcar o 6º Aniversário da Associação Portuguesa de Fertilidade, sensibilizar os

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

Neste âmbito, a clínica Nutrialma foi solicitada a colaborar neste propósito, através da realização gratuita de rastreios do Estado Nutricional.

Deste modo, pela elevada taxa de inscrições na corrida (3000), foi solicitada a colaboração de cinco colegas da Universidade Atlântica, as quais receberam um certificado de participação elaborado por mim (Anexo S). Quanto aos materiais necessários para o evento, foram utilizadas seis balanças de bioimpedância (modelo Tanita BC-545) e seis estadiómetros.

No dia 3 de Junho de 2012, entre as 10h e as 13h, foi então realizado o rastreio do Estado Nutricional. Para tal, procedeu-se à medição da estatura, do peso, da percentagem de massa gorda, gordura visceral, idade metabólica e ao cálculo e classificação do IMC segundo os pontos de corte da OMS (2002). Após cada medição, todo o material era devidamente desinfetado com álcool.

Posteriormente, estes dados foram registados num panfleto (Anexo R) e devolvidos a cada pessoa, acompanhando-se este processo, de um esclarecimento dos resultados obtidos.



Fig. 3 – Equipa do Rastreio do Estado Nutricional na “Caminhada pela Fertilidade”

Feira ACP Saúde

Todos os anos, o Automóvel Clube de Portugal realiza uma Feira de Saúde dirigida aos sócios do país, para que possam realizar gratuitamente um conjunto de rastreios com técnicos especializados nas mais diversas áreas da saúde. Trata-se de um *workshop* de Promoção de Saúde e Prevenção da Doença que conta com a avaliação do Risco global cardiovascular, Rastreio de Acuidade Visual, Rastreio Auditivo, Rastreio de Arteriosclerose, Rastreio da Osteoporose, medição da tensão arterial e medição da glicémia.

Este ano, de forma a integrar a área da Nutrição e Alimentação, o ACP convidou a clínica Nutrialma a participar na Feira da Saúde.

Assim, esta colaboração teve como objetivos, efetuar um rastreio do Estado Nutricional gratuito e aconselhamento alimentar aos sócios ACP, e ainda realizar uma palestra com o tema “Alimentação Saudável” no final do evento, com a duração de 30 minutos.

Para tal, em conjunto com a Dra. Teresa de Herédia, foram elaborados panfletos para registar os resultados obtidos no rastreio (Anexo R). Foi ainda construído um *Data Show* em *PowerPoint* com o tema “Alimentação Saudável”, o qual abordou 8 subtemas centrais: Excesso de peso e Obesidade em Portugal; Doenças associadas ao excesso de peso e obesidade; Factores de risco; Principais erros alimentares; Balanço energético; Alimentação variada, equilibrada e completa e Dicas para uma vida saudável.

No dia 8 de Maio de 2012 foi então realizado o evento ACP Feira da Saúde, na rua Rosa Araújo em Lisboa. O evento teve início às 10 horas da manhã e terminou às 18 horas da tarde. O espaço do evento continha diversas bancadas, cada uma correspondente a um dos diferentes tipos de rastreios de saúde que se realizaram.

Para o rastreio, o qual foi realizado por mim, a bancada da Nutrialma contava com uma mesa, duas cadeiras, e com todo o material necessário para o efeito: um estadiómetro para a medição da estatura, uma balança de bioimpedância (Tanita BC-545) para a medição do peso, da percentagem de massa gorda, da gordura visceral e da idade metabólica. Após as medições, foi calculado o IMC com uma máquina de calcular e o mesmo foi classificado segundo os pontos de corte estabelecidos pela OMS. No fim de cada rastreio, era elaborada uma pequena conversa com o cliente, com o objetivo de

dar a conhecer os resultados obtidos e com a finalidade de realizar algumas recomendações alimentares importantes.

No final do dia, por volta das 17 horas foi efetuada a palestra de 30 minutos com o tema “Alimentação Saudável” que contou com a minha colaboração e participação da Dra. Teresa de Herédia.

Com o sucesso da nossa participação no evento, o ACP convidou a Clínica Nutrialma para escrever um artigo na Revista do mês de Junho do ACP, sobre nutrição e boas práticas com o tema “Exercício Físico”. Foi então enviado um conjunto de questões sobre o tema e as respostas elaboradas em parceria com a Dra. Teresa de Herédia.

3.2.4 Participação em Projetos de Investigação

No decorrer do estágio na Clínica Nutrialma, tive a excelente oportunidade de integrar numa equipa de investigação, com a finalidade de desenvolver um trabalho de pesquisa sobre a utilização do Índice de Massa Corporal e a sua precisão na medição e classificação do excesso de peso e obesidade. A minha colaboração neste projeto consistiu na avaliação do Estado Nutricional de 75 pacientes que frequentaram a clínica, na construção de base de dados através do Excel e do *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS®), bem como, na pesquisa bibliográfica para elaboração de um artigo científico. A investigação realizada foi posteriormente submetida na 26^a Conferência da Sociedade Europeia de Psicologia da Saúde, que se realizou no mês de Agosto, na capital da República Checa em Praga (Anexo T): HERÉDIA T., PIMENTA, F., LIMA, M., BERNARDA, L., SIMÕES, J. (2012). Body Mass Index (BMI): Are we using an informative measure in health-related studies? Accepted for presentation at the 26th European Health Psychology Conference, August 21-25, Prague, Czech Republic. Abstract published in: *Psychology & Health*, 27 (Supp. 1), 191.

Esta participação, permitiu adquirir melhores conhecimentos na prática, sobre uma série de metodologias de investigação e procedimentos necessários para submeter investigação em congressos e em revistas científicas internacionais. Também tive a excelente oportunidade de contactar com diferentes profissionais da área da saúde, que também lidam com a obesidade, nomeadamente, a psicologia da saúde e a farmacologia.

Toda a experiência possibilitou uma grande aquisição de conhecimentos, bem como, a elaboração de uma diferente visão e avaliação crítica pessoal, sobre as metodologias que são utilizadas para o diagnóstico de excesso de peso e obesidade.

3.3. Outras actividades

3.3.1. Semana da Alimentação na Câmara de Loures

No âmbito do Dia Mundial da Alimentação, a Câmara Municipal de Loures através da Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Apoio Social, 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. Para além das atividades de informação e sensibilização que decorreram, foi solicitado o apoio da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica para a realização de consultas de nutrição dirigida à população laboral, de modo a sensibilizar a mesma para uma alimentação mais correta com alternativas saudáveis, sendo estes os objetivos a atingir pelos alunos. Neste contexto, no dia 12 de Outubro das 13h às 16h50 realizei quatro consultas, cada uma delas com a duração de 60 minutos (Anexo U).

Para a realização das consultas foi-nos solicitado o material necessário pela Universidade, nomeadamente a balança e o estadiómetro, assim como os passos a seguir em consulta, tendo sido todos registados:

- Dados pessoais: nome, idade, profissão, grau de escolaridade, contactos;
- Motivo da consulta;
- Antecedentes familiares: Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus, Cancro etc;
- Atividade física
- Consumo de bebidas alcoólicas e hábitos tabágicos;
- Fármacos;
- Avaliação do estado nutricional: medição do peso, da estatura e do perímetro abdominal;
- Avaliação do consumo alimentar: Questionário às últimas 24h

- Aconselhamento alimentar.

A realização das consultas foi de facto uma oportunidade onde pude aplicar os meus conhecimentos em pacientes reais. Foi realizada num local onde pude estar em contacto com profissionais de saúde de outras áreas, nomeadamente médicos e enfermeiros, o que se tornou numa experiência bastante enriquecedora.

3.3.2. Feira Internacional de Lisboa (FIL) - Futurália

Todos os anos, na FIL, ocorre a Futurália, que consiste na maior feira de Educação, Formação e Orientação educativa em Portugal. Assim, esta feira tem a finalidade de dar a conhecer e/ou fortalecer a imagem de instituições e/ou empresas, identificar e captar alunos e clientes, apresentar novas ofertas adaptadas às constantes mudanças da atualidade, contactar diretamente com o Público-Alvo, organizar diversas atividades paralelas e complementares à sua participação, ampliar a imagem da instituição/empresa através de uma extensa cobertura dos *media* (Imprensa, Rádio, TV e Internet) durante todo o evento.

Neste âmbito, a Universidade Atlântica tem participado anualmente neste evento, com o intuito de promover os seus diferentes cursos através de atividades sugestivas relacionadas com os mesmos. Quanto ao curso de Ciências da Nutrição, a atividade sugestiva realizada foi um Rastreio do Estado Nutricional. Para o efeito, a Universidade Atlântica solicitou a participação dos alunos da Licenciatura em Ciências da Nutrição.

Assim, no dia 14 de Março de 2012 entre as 8h e 14h, eu e a minha colega Marta Perro Domingues, tivemos oportunidade de realizar esta atividade (Anexo V).

Os materiais utilizados para a realização do Rastreio foram o estadiómetro, balança de bioimpedância (modelo Tanita BC-545), material desinfetante e material necessário à avaliação do IMC, nomeadamente, tabelas com as curvas de Percentil do CDC, adaptado às faixas etárias e ao género, e também panfletos para o registo do resultado do rastreio. Todo o material foi disponibilizado pela Universidade. Desta forma, mediu-se a estatura, o peso e efectuaram-se o cálculo do IMC, bem como, a sua classificação, seguindo-se uma breve explicação dos resultados obtidos e

esclarecimento de dúvidas relativamente ao curso de Ciências da Nutrição aos jovens interessados.

3.3.3. 2ª Corrida da Criança – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI)

A APCOI é uma associação sem fins lucrativos, que organiza iniciativas com o objetivo de valorizar a saúde das crianças, através da promoção de atividade física e alimentação saudável, com vista a prevenir a obesidade infantil e todas as doenças associadas. A APCOI foi fundada em 2010, e desde então, o seu modelo de atuação consiste na criação de ações e campanhas de prevenção, projetos de intervenção social e programas de formação sobre nutrição e exercício físico, dirigidos às crianças, famílias e também à comunidade escolar.

A APCOI, desde a sua fundação, organiza todos os anos a Corrida da Criança, contando com a participação de voluntários das mais diversas áreas, com a finalidade de transmitir às crianças e suas famílias, um estilo de vida saudável através da promoção do desporto como forma de combate ao sedentarismo. Assim, como me identifico com todas as ações e projetos da associação, inscrevi-me como voluntária, por forma a contribuir para esta iniciativa.

A corrida foi realizada no dia 20 de Maio de 2012, nos Jardins do Casino Estoril, com início às 10h00, num percurso de 1,5 km. Antes, durante e depois da corrida, ocorreram diversas atividades de animação junto das crianças, o qual fiz parte, e dei o meu melhor contributo para tornar a iniciativa apelativa, divertida e dinâmica, junto das crianças e suas famílias (Anexo W).

3.3.4. Formação

Associação Portuguesa dos Nutricionistas: “Inscrição na Ordem dos Nutricionistas: o que fazer?”

No dia 13 de Dezembro de 2011 decorreu uma sessão de esclarecimento de dúvidas sobre a Ordem dos Nutricionistas no Hospital de Santa Maria, organizado pela

Associação Portuguesa dos Nutricionistas, ao qual tive a oportunidade de assistir. Esta sessão foi bastante esclarecedora, no que respeita à profissão de um Nutricionista na atualidade. Foi-nos apresentado o dia em que seria eleito pela primeira vez o Bastonário da Ordem e também todos os projetos que a mesma irá desenvolver. Foi igualmente explicado quais os passos a seguir para a realização de estágios profissionais e também qual o procedimento a seguir para inscrição na Ordem, que serão sem dúvida os objetivos que quero atingir brevemente.

*3º Fórum do Observatório Nacional da Obesidade e do Controlo do Peso (ONOCOP):
“Obesidade na terceira idade em Portugal – que prioridades de intervenção?”*

No dia 16 de Janeiro de 2012 assisti ao 3º Fórum do Observatório Nacional da Obesidade e do Controlo do Peso decorrido na Universidade Lusófona, onde foram anunciados os projetos que a mesma tem em curso, bem como os resultados de estudos desenvolvidos pela mesma. A participação em congressos científicos é sempre uma experiência bastante enriquecedora e importante, onde pude contactar com profissionais da área, aprender, partilhar e consolidar conhecimentos.

*Federação Portuguesa das Indústrias Alimentares: Sessão de Esclarecimentos
“Informação ao Consumidor, Novas Regras de Rotulagem”*

No dia 15 de Março de 2012, a Federação das Indústrias Portuguesas Agro-Alimentares, promoveu uma Sessão de Esclarecimentos subordinada ao tema “Informação ao Consumidor, novas regras de rotulagem”. Este encontro contou com a participação do Gabinete de Planeamento e Políticas do Ministério do Mar e do Ambiente e do Ordenamento do Território, responsáveis pelo dossiê de Informação ao Consumidor. A sessão teve como principal objetivo fornecer aos operadores económicos um conjunto de conhecimentos que lhes permita adequar a rotulagem dos seus produtos de acordo com a legislação vigente, proporcionando-lhes uma visão global das novas regras de rotulagem e de informação voluntária permitida. Este evento contou ainda com um fórum alargado de questões práticas levantadas pela indústria alimentar. Esta sessão revelou ser de elevada importância uma vez que o Nutricionista

tem o dever de informar os seus clientes/pacientes sobre a forma como o conteúdo de um género alimentício se encontra descrito, qual a informação importante, uma vez que estas mesmas podem determinar se o produto alimentar em questão é ou não adequado. Assim, considero que uma atualização nesta matéria é fundamental para a profissão do Nutricionista (Anexo X).

Curso de Atualização Profissional, Associação Portuguesa dos Nutricionistas: Nutricoching

A Comissão de Especialidade para a Nutrição Clínica da Associação Portuguesa dos Nutricionistas realiza anualmente vários cursos de Atualização Profissional. No dia 5 de Maio de 2012, tive a oportunidade de assistir a um desses cursos, o Nutricoching, na sede da Associação na cidade do Porto (Anexo Y). O Nutricoching é uma abordagem inovadora na área da Nutrição Clínica, na medida que este mesmo pretende dotar os Nutricionistas de ferramentas inovadoras de comunicação e motivação para melhorar os resultados das consultas de Nutrição. Assim, o curso teve a finalidade de criar recursos para os casos em que a mensagem dada pelo Nutricionista seja entendida pelo cliente/paciente, criar recursos para os que querem emagrecer mas que não têm motivação para cumprir os planos alimentares, aprender a motivar os clientes/pacientes que parecem ser descrentes e desmotivados ou que não consigam controlar os seus comportamentos alimentares. O curso procurou também, dar respostas e recursos para evitar as desistências dos clientes/pacientes às consultas de acompanhamento. Apesar de não ter experiência profissional, penso que é de elevada importância o entendimento do comportamento Humano e o modo como ele influencia as decisões e acções, e que este entendimento pode ajudar em muito as relações que se estabelecem com os clientes e consequentemente proporcionar um melhor desempenho profissional futuro.

Curso de Nutrição Avançada em Diabetes - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

A Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal realiza anualmente um curso dirigido a Nutricionistas e Dietistas, com a duração de três dias, com o intuito de

possibilitar aos profissionais da área da Nutrição mais competências de avaliação e intervenção adequadas às necessidades das pessoas com Diabetes. Assim, nos dias 19, 20 e 21 de Junho de 2012, tive a excelente oportunidade de realizar este curso juntamente com a minha orientadora externa, a Dra. Teresa de Herédia (Anexo Z). Este curso possibilitou uma atualização de conhecimentos e a reflexão sobre os aspetos fundamentais do tratamento da Diabetes, nomeadamente: a alimentação, a terapêutica na consulta de nutrição, discussão de estratégias de intervenção facilitadoras de uma melhor adesão à terapêutica e a compensação e qualidade de vida das pessoas com Diabetes. Assim, o curso teve como objetivos aprofundar conhecimentos e melhorar as competências relativamente aos diferentes aspetos da terapêutica nutricional, aprofundar conhecimentos e melhorar as competências na prática da Educação Terapêutica na Diabetes nas consultas individuais. O curso consistiu em aulas teórico-práticas onde foram abordadas a etiopatogenia da Diabetes tipo I e tipo II, as suas complicações e terapêutica, as representações e aceitação da doença, a mudança de comportamentos, quais os cuidados a ter e o que aconselhar sobre actividade física, bem como, o que aconselhar relativamente na rotulagem dos alimentos. O curso também possibilitou a aprendizagem de contagem de hidratos de carbono e a realização de casos práticos.

CONCLUSÃO

O estágio profissionalizante é uma etapa fulcral no percurso académico, que proporciona várias experiências em diferentes áreas da profissão de um Nutricionista, onde me foi dada a oportunidade de passar por diversas áreas de intervenção, nomeadamente Nutrição Clínica, Saúde Comunitária e Investigação. O estágio permitiu uma formação prática e desenvolvimento de capacidades e competências, aquisição de novos conhecimentos, o alargamento e a consolidação das informações aprendidas até à data. Assim, considero que todos os objetivos foram alcançados com êxito.

Todo o período de Estágio foi uma fase fundamental, onde pela primeira vez me encontrei perto da realidade profissional, o que contribuiu para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Através da leitura do relatório apresentado, julgo ser possível perceber, com pormenor, todo o meu percurso ao longo do estágio, as instituições que percorri, as atividades que realizei e as experiências pelas quais passei.

Acredito que viver e experimentar nos faz crescer e aprender. No entanto, gostaria de salientar a importância que atribuo a este relatório. Assim, apesar de todas as experiências e aprendizagens adquiridas ao longo do estágio, realizar este relatório permitiu-me não só consolidá-las bem como ir mais além, ou seja, articular cada vez mais a teoria à prática e, conseqüentemente, alcançar mais conhecimento.

Em suma, posso afirmar que tanto a realização do estágio, como o respectivo relatório, tiveram um impacto muito positivo no meu crescimento pessoal e profissional.

BIBLIOGRAFIA

Nestlé Portugal (2000). Programa Educativo Apetece-me. Consultado em 20 de Setembro de 2011 através de <http://www.apetece-me.pt/index.html>

Center for Disease and Control Prevention (2000). *CDC Growth Charts for the United States: Methods and Development*. Maryland: Center for Disease and Control Prevention, 11(246).

Instituto Nacional de Saúde (2010). *Guia de Avaliação do Estado Nutricional Infantil e Juvenil*. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

Rodrigues, S., Franchini, B., Graça, P., Almeida, M. (2006). A New Food Guide for the Portuguese Population: Development and Technical Considerations. *Journal Nutrition of Education Behavior*, 38, 189-195.

Bowman S., Gortmaker, S., Ebbeling, C., Pereira, M., Ludwig, D. (2004). Effects of Fast-Food Consumption on Energy Intake and Diet Quality Among Children in a National Household Survey. *Journal of the American Academy of Pediatrics*, 113(1), 111-119.

Organização Mundial de Saúde (2002). *Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation* (Report No. 916). Geneva: World Health Organization.