



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Sara Filipa Lopes

200490722

Orientado por: Prof.^a Doutora Ana Rito

Barcarena

Março de 2009

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Sara Filipa Lopes

200490722

Orientado por: Prof.^a Doutora Ana Rito

Barcarena

Março de 2009

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

AGRADECIMENTOS

Todos os que me acompanharam durante estes quatro anos de licenciatura desempenharam, de forma particular e pessoal, um papel importante na concretização desta etapa. Passo, por isso, a dirigir breves palavras de agradecimento a quem de perto me apoiou nesta fase memorável.

À minha orientadora de estágio, **Prof.ª Doutora Ana Rito**, agradeço a força, o estímulo, a convicção e a crença em todos os projectos em que colaborei. Também o seu contributo para o meu desenvolvimento pessoal e profissional se revelou bastante positivo, não descurando a aprendizagem que me proporcionou. Em último, agradeço o exemplo a seguir em termos profissionais.

Ao meu director de curso, **Mestre João Breda**, agradeço a amizade e o incentivo que se fizeram sentir desde o primeiro ano de licenciatura, a confiança e a integração em várias realidades profissionais na área da nutrição.

À **Mestre Ana Miranda** agradeço a amizade, os ensinamentos e o profissionalismo transmitidos nos últimos 2 anos de licenciatura.

À **Fundação Bissaya Barreto** e a todos os colaboradores, particularizando os do serviço alimentar, agradeço o acolhimento e apoio ao longo dos meses de estágio na instituição.

Ao **Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge** e colaboradores agradeço o acolhimento, integração e amizade durante o período de estágio.

À **Universidade Atlântica**, a todos os docentes e funcionários agradeço o acolhimento, disponibilidade e apoio durante os 4 anos de licenciatura. Um especial agradecimento à **Maria José**, pela compreensão, apoio e amizade sempre demonstrados comigo.

Aos meus **colegas de curso** agradeço toda a partilha de conhecimentos, ideias e experiências e às longas conversas. Todos tiveram um papel importante, embora de formas diferentes, na conclusão desta etapa. Agradeço por isso por fazer parte de uma turma tão especial!

À minha **Família**, particularmente aos meus **Pais**, e ao **Rui** agradeço o apoio e compreensão em todos os momentos, principalmente nos mais difíceis, incentivando-me sempre a continuar e a dar o meu melhor.

À **Família do Rui** agradeço a compreensão, o apoio e os conselhos.

ÍNDICE

Agradecimentos.....	iii
Índice	v
Índice de figuras.....	vi
Lista de abreviaturas e siglas	vii
Introdução	1
Objectivos	2
Objectivos Gerais	2
Objectivos Específicos	2
1. Descrição do Estágio	4
1.1. Local e Duração.....	4
1.2. Fundação Bissaya Barreto.....	4
1.3. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge	6
1.4. Orientação	7
2. Actividades Desenvolvidas	8
2.1. Fundação Bissaya Barreto.....	8
2.2. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge	13
2.3. Outras Actividades.....	16
Conclusão	24
Índice de Anexos.....	26

ÍNDICE DE FIGURAS

Fig. 1 - Avaliação antropométrica das crianças: medição de peso	8
Fig. 2 - Avaliação antropométrica das crianças: medição de estatura	9
Fig. 3 - Avaliação antropométrica das crianças: medição do perímetro de cintura	9
Fig. 4 - Álbum fotográfico.....	11
Fig. 5 - Comemorações do Dia Mundial da Alimentação – Parque Desportivo Carlos Queiroz (Carnaxide).....	18

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CBB – Colégio Bissaya Barreto

CC – Casa da Criança

CGLVN – Centro Geriátrico Luís Viegas Nascimento

CIOI – Congresso Internacional de Obesidade Infantil

COSI – Childhood Obesity Surveillance Initiative

DAN – Departamento de Alimentação e Nutrição

DEP – Departamento de Epidemiologia

DGS – Direcção Geral da Saúde

DPSDC – Departamento de Promoção da Saúde e Doenças Crónicas

DSA – Departamento de Saúde Ambiental

EFSA – Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos

EpS – Educação para a Saúde

FAO – Organização para a Agricultura e Alimentação das Nações Unidas

FBB – Fundação Bissaya Barreto

IMC – Índice de Massa Corporal

INSA – Instituto Nacional de Saúde

ISBB – Instituto Superior Bissaya Barreto

MUN-SI – Municípios e Saúde Infantil

NEDO – Núcleo de Endocrinologia Diabetes e Obesidade

OMS – Organização Mundial da Saúde

PCO – Plataforma Contra a Obesidade

RTP – Rádio e Televisão de Portugal

SPEO – Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade

INTRODUÇÃO

A área da saúde desde sempre me fascinou, principalmente pela possibilidade de conciliação, em termos profissionais, com o meu gosto em trabalhar com crianças. Quando tive conhecimento da abertura da licenciatura em Ciências da Nutrição em Lisboa fiquei curiosa e inscrevi-me. As razões que me levaram a inscrever advieram principalmente do facto da alimentação ser uma temática cada vez mais em voga, pelo papel fundamental que desempenha na saúde, e pela sua associação a certos tipos de doenças, como são exemplo as doenças cardiovasculares. Não descurando ainda o facto de ser uma área em ascensão e, por isso mesmo, promissora em termos futuros.

Após o ingresso no curso, o meu interesse e expectativas foram aumentando. Já no 3º ano curricular começaram a definir-se os estágios profissionalizantes. A esta altura a temática da obesidade era cada vez mais falada pelas suas características epidémicas, destacando-se o intenso crescimento de excesso de peso e obesidade em crianças. A realidade portuguesa não fugia a estas tendências, onde a prevalência de obesidade infantil se revelava elevada no país quando comparada a outros países Europeus.

As vivências do momento criaram em mim a vontade de conhecer um pouco melhor a área da Nutrição em Saúde Pública em Portugal e todas as estratégias associadas, com vista ao combate a esta epidemia, nomeadamente no período da infância.

Havendo a possibilidade de estagiar na Fundação Bissaya Barreto (FBB), em Coimbra. Aproveitei a oportunidade de desenvolver o meu trabalho de investigação em Saúde Pública e em meio infantil, e simultaneamente contactar com outras áreas de actuação de um Nutricionista. A posterior possibilidade de estagiar no Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA) revelou-se também bastante positiva tanto a nível curricular como pessoal, em parte pela importante Entidade de Saúde que constitui em Portugal, mas principalmente pelo contacto com uma vertente ligeiramente diferente da FBB dentro da mesma área.

Durante o decorrer do estágio foi-me possível o contacto com diferentes áreas de actuação de um Nutricionista, porém tendo sido privilegiada a área da Saúde Pública.

OBJECTIVOS

Objectivos Gerais

Os objectivos por detrás de todo meu percurso de estágio foram:

- Consolidar e ampliar a formação teórica adquirida ao longo dos anos curriculares;
- Aplicar competências adquiridas a nível curricular;
- Contactar com diversas áreas de intervenção de um nutricionista;
- Adquirir experiência profissional visando a integração na vida profissional activa;
- Conhecer a realidade de uma instituição profissional, compreendendo a organização ao nível dos serviços de saúde da área da Saúde Pública;
- Desenvolver um trabalho de investigação na área da Nutrição Infantil.

Objectivos Específicos

Os vários objectivos específicos por mim delineados prenderam-se com:

- Conhecer a realidade de instituições com um papel activo no que respeita à saúde. A FBB pelo papel desempenhado na área da promoção da saúde das crianças, particularmente o Programa de Educação para a Saúde – EpS - da FBB, e o INSA pela entidade de saúde que representa e trabalho desenvolvido no campo da investigação;
- Adquirir e aprofundar conhecimentos na área da Nutrição e Alimentação Institucional, particularizando a Alimentação Infantil;

- Conhecer o funcionamento de um serviço de Nutrição e Alimentação como o da FBB;
- Contactar de perto com a realidade profissional de modo a adquirir conhecimentos e competências (entre as quais: exposição, argumentação, iniciativa) fundamentais a um melhor desempenho profissional;
- Desenvolver capacidades e competências na avaliação do estado nutricional em crianças e avaliar o estado nutricional e hábitos alimentares em crianças do 1º ciclo do ensino básico a frequentar as instituições escolares da FBB;
- Planear e desenvolver actividades no âmbito da EpS em crianças e jovens;
- Assistir a actividades de consultadoria em Nutrição Clínica em entidades de saúde privadas;
- Participar, num contexto multidisciplinar, em projectos ou actividades a decorrer em ambas as instituições na área da Nutrição e Alimentação;
- Adquirir e aprofundar conhecimentos na área da Epidemiologia Nutricional.

1. DESCRIÇÃO DO ESTÁGIO

1.1. Local e Duração

O estágio académico decorreu na Fundação Bissaya Barreto - Coimbra e no Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge – Lisboa.

O estágio na FBB teve início dia 15 de Outubro de 2007 e término dia 28 de Maio de 2008, com uma carga horária semanal de 7 horas (de Outubro de 2007 a Fevereiro de 2008) e 20 horas (de Março de 2008 a Maio de 2008). Por sua vez, o estágio no INSA teve início a 1 de Junho de 2008 e término a 30 de Dezembro de 2008, com uma carga horária de 20 horas semanais (Junho de 2008) e 35 horas semanais (de Julho a Dezembro de 2008) (**Anexos 1 e 2**).

1.2. Fundação Bissaya Barreto¹

A Fundação Bissaya Barreto é uma instituição particular de utilidade pública e fins de assistência criada em 1958, em Coimbra, pelo Prof. Doutor Bissaya Barreto (1886-1974). Bissaya Barreto, Bacharelado em Filosofia, Médico e Professor catedrático da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, teve uma vida marcada por um enorme poder de realização no campo da assistência pública, tendo sido um grande precursor do Serviço Social na região Centro do país. Desde cedo reconheceu a importância dos primeiros anos de vida e da qualidade dos cuidados prestados à criança. E sob o lema “*Façamos felizes as crianças da nossa terra*” criou as primeiras Casas da Criança (CC).

A FBB era uma obra que exigia continuidade para se expandir e assim aconteceu. Não descurando todo o património histórico, actualmente está ligada à **Cultura** (*Casa Museu, Portugal dos Pequenitos, Galeria de Arte*), **Formação** (*Centro de Estudos Formação*), **Educação** (*9 Casas da Criança, Colégio Bissaya Barreto - CBB, Unidade de Atendimento à Surdez, Biblioteca*), **Família** (*Casa do Pai*), e **Outras actividades**

¹ Informação consultada em www.fbb.pt.

(*Colónia de Férias da Torreira, Centro Geriátrico Luís Viegas Nascimento - CGLVN, Serviço domiciliário - Coimbra*², *Instituto Superior Bissaya Barreto - ISBB*). Da mesma forma que o Prof. Doutor Bissaya Barreto esteve presente no combate às epidemias do século XX, também a FBB se afirmou como uma instituição com um papel activo no combate ao sobrepeso e obesidade infantil, considerados a epidemia dos nossos dias. Todas as crianças a frequentar estabelecimentos educativos da FBB estão incluídas no Programa de EpS da FBB (em vigor desde 1992) que assenta numa abordagem multidisciplinar integrada, compreendendo as seguintes componentes:

- Vigilância do Estado Nutricional;
- Oferta de Alimentação Saudável;
- Gestão do Serviço Alimentar;
- Educação Alimentar às Crianças;
- Educação Alimentar às Famílias;
- Prática de Exercício Físico.

Trata-se de um programa dirigido pelo Serviço de Nutrição e Alimentação e Centro de Investigação Obesidade Online da FBB, cuja principal responsável foi a Prof.^a Doutora Ana Rito, em virtude da sua experiência e constante pesquisa e formação na área da Nutrição e Alimentação Infantil. Também sob a temática do excesso de peso na infância foi realizada na FBB a *Conferência Internacional de Obesidade Infantil* e levado a cabo o programa televisivo *SOS - Obesidade Infantil*.

A população envelhecida pela sua condição é de especial atenção. A FBB tem assim contribuído positivamente, para a qualidade de vida dos mais velhos tanto domiciliária como institucionalmente. O Centro Geriátrico Luís Viegas Nascimento acolhe idosos a partir dos 65 anos de idade assegurando e proporcionando aos residentes o devido respeito e dignidade, conforto e qualidade. Para a terceira idade está já em vigor um

² Serviço domiciliário a idosos residentes em Coimbra.

programa de Promoção da Saúde cujas principais vertentes de intervenção são a alimentação saudável e a prática de actividade física.

Adicionalmente a FBB dispõe de um site informativo – www.obesidade.online.pt – integrado no Centro de Investigação Obesidade Online, do ISBB. Este site aborda as vertentes da obesidade e alimentação, tanto na infância como na idade adulta, de forma muito prática, simples e concisa e com forte base científica. Conta com o apoio de uma Comissão Técnico-científica, sendo presidido pela Prof.^a Doutora Ana Rito, investigadora na área.

1.3. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge³

O Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge é um organismo público integrado na administração indirecta do Estado, sob a tutela do Ministério da Saúde, dotado de autonomia científica, técnica, administrativa, financeira e património próprio. Foi fundado em 1899 pelo Dr. Ricardo Jorge (Porto, 1858 – Lisboa, 1939) – grande médico e humanista – como braço laboratorial do sistema de saúde português. Actualmente, o INSA desenvolve uma tripla missão como laboratório do Estado no sector da saúde, laboratório nacional de referência e observatório nacional de saúde.

O INSA dispõe de unidades operativas na sua sede em Lisboa, em dois centros no Porto (Centro de Saúde Pública Dr. Gonçalves Ferreira e Centro de Genética Médica Dr. Jacinto Magalhães) e em Águas de Moura (Centro de Estudos e Vectores e Doenças Infecciosas Doutor Francisco Cambournac). É dirigido por um Conselho Directivo composto por um Presidente e um Vogal, os seus recursos humanos ultrapassam as 600 pessoas, mais de metade com formação universitária, incluindo 60 com grau de doutor ou equivalente.

Em termos científicos, o INSA, está organizado em seis grandes departamentos:

- Departamento de Alimentação e Nutrição (DAN);

³ Informação consultada em www.insa.pt.

- Departamento de Doenças Infecciosas;
- Departamento de Epidemiologia (DEP);
- Departamento de Genética;
- Departamento de Promoção da Saúde e Doenças Crónicas (DPSDC);
- Departamento de Saúde Ambiental (DSA).

O DAN, onde decorreu o período de estágio, é responsável pelo desenvolvimento de actividades nas áreas da segurança alimentar e nutrição com vista à obtenção de ganhos em saúde pública através do estudo aprofundado da situação do país nas áreas da alimentação e nutrição humanas. A este departamento compete a promoção da saúde, a prevenção de doenças de origem alimentar e a melhoria do estado nutricional da população através da investigação, desenvolvimento, vigilância, referência, prestação de serviços diferenciados, formação, informação e consultoria. Colaborando com instituições congéneres e outros organismos nacionais e internacionais, dos quais se destacam a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Organização para a Agricultura e Alimentação das Nações Unidas (FAO) e a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA), participando nos Programas e Planos Nacionais e Internacionais. A actividade do DAN é desenvolvida na Sede no INSA, em Lisboa, e no Centro de Saúde Pública Doutor Gonçalves Ferreira, no Porto;

No campo da Alimentação e Nutrição, o INSA tem vindo a actuar de forma muito positiva tendo sido publicados nos últimos anos vários trabalhos de interesse: *Castanha – Um fruto saudável* (2008), *A Temperatura e a Segurança Alimentar* (2007), *Cinco chaves para uma alimentação mais segura – Poster* (2007), *Avaliação das Condições de Higiene na Restauração Colectiva 2005/06* (2006), *Tabela de Composição de Alimentos* (2006).

1.4. Orientação

A orientação do estágio esteve a cargo da Prof.^a Doutora Ana Rito.

2. ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

2.1. Fundação Bissaya Barreto

Durante o período de estágio na FBB foi-me permitido contactar com diversas valências do Serviço de Nutrição e Alimentação. Tendo este contacto sido predominantemente determinado pelo trabalho científico a realizar. Assim, inicialmente comecei por definir, sob orientação, todas as actividades a desenvolver durante o período de estágio.

Seguidamente serão descritas, de forma pormenorizada, as diferentes actividades realizadas durante o estágio decorrido na instituição.

2.1.1. Actividades desenvolvidas em investigação

No âmbito do estudo “Excesso de peso e Hábitos alimentares de crianças em idade pré-escolar e escolar. Tendências evolutivas entre 2005 e 2008” desenvolvi e participei nas actividades que se seguem.

2.1.1.1. Avaliação Antropométrica

- Avaliação antropométrica das crianças a frequentar o Colégio Bissaya Barreto, nomeadamente a partir das medições de peso (figura 1), estatura (figura 2) e perímetro de cintura (figura 3) e posterior cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC) para caracterização do estado nutricional infantil. A avaliação decorreu entre 22 de Outubro e 17 de Dezembro de 2008, num total de 9 visitas (uma visita por semana).



Fig. 1 - Avaliação antropométrica das crianças: medição de peso

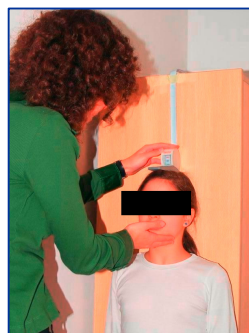


Fig. 2 - Avaliação antropométrica das crianças: medição de estatura



Fig. 3 - Avaliação antropométrica das crianças: medição do perímetro de cintura

2.1.1.2. Organização de Reuniões de Esclarecimento/Informação

- Organização e divulgação de reunião de pais e/ou encarregados de educação promovida e orientada pela Prof.^a Doutora Ana Rito, no âmbito da divulgação, integração e/ou envolvimento dos pais das crianças com excesso de peso nas actividades e projectos de investigação a decorrer na FBB e na prossecução do seu Programa de EpS (**anexo 3**).

2.1.1.3. Desenvolvimento de Questionários

- Desenvolvimento de um questionário, acerca de estilos de vida na infância, em colaboração com a estagiária Andreia Carlos, e sua posterior aplicação às crianças

com excesso de peso a frequentar o CBB, com vista à caracterização desta amostra, no que respeita a hábitos e conhecimentos alimentares, e prática de actividade física (**anexo 4**). A informação recolhida foi apresentada em *poster* num congresso científico;

- Desenvolvimento e aplicação de um questionário aos professores e auxiliares da FBB com o objectivo de avaliar os seus conhecimentos na área da alimentação e nutrição, e actividades desenvolvidas com as crianças no âmbito da alimentação e actividade física⁴ (**anexo 5**);
- Desenvolvimento e aplicação de um questionário/ficha aos pais e/ou encarregados de educação de algumas das crianças com excesso de peso, relativo aos seus hábitos e conhecimentos alimentares⁵ (**anexo 6**).

2.1.1.4. Observatórios Alimentares

- Desenvolvimento de uma ficha de registo denominada “*Observatório Alimentar*”. Os *Observatórios Alimentares* consistiam em recolher informação sobre práticas e comportamentos alimentares à mesa observados durante a refeição e decorreram durante um período de seis semanas ao horário das refeições (almoço e lanche), sendo aplicados às crianças com excesso de peso a frequentar o CBB, na perspectiva de uma melhor caracterização dos seus hábitos alimentares (**anexo 7**).

2.1.1.5. Álbum Fotográfico

- Desenvolvimento de um “Álbum Fotográfico”, em parceria com a estagiária Andreia Carlos, com vista ao auxílio nas respostas, relativas a hábitos alimentares, aos questionários (sobre estilos de vida) colocados às crianças com excesso de peso (**figura 4**);

⁴ Não foi possível fazer qualquer tipo de análise e inferência estatísticas devido à baixa taxa de resposta ao questionário.

⁵ A informação obtida foi arquivada.



Fig. 4 - Álbum fotográfico

2.1.2. Actividades desenvolvidas no âmbito do Programa de Educação para a Saúde da FBB

No âmbito do Programa de EpS da FBB envolvi-me nas seguintes actividades:

- Desenvolvimento de propostas de actividades a realizar pelos professores do CBB com as crianças do colégio, no âmbito da alimentação e prática de actividade física, nomeadamente algumas actividades novas e outras readaptadas a partir de actividades pré-existentes no Programa Educativo *Apetece-me* da Nestlé® (**anexo 8**);
- Organização e realização de uma sessão sobre a *Roda dos Alimentos* aos alunos do 1º ciclo do CBB, com o objectivo geral de os sensibilizar para a diversidade alimentar e sua importância no organismo (**anexo 9**);
- Organização e realização de uma sessão sobre *Alimentação Saudável* aos alunos do 1º ciclo do CBB, com excesso de peso, cujo principal objectivo era salientar a existência de diferentes nutrientes e suas funcionalidades no organismo, sublinhar a importância da actividade física, assim como a existência de alimentos que se devem comer com maior ou menor frequência (**anexo 10**);
- Organização e dinamização de uma sessão aos pais e/ou encarregados de educação das crianças com excesso de peso, a frequentar o CBB, sobre a *Roda dos*

Alimentos, sensibilizando-os para a importância da diversidade alimentar, nutrientes e porções (**anexo 11**);

- Organização de sessões sob as temáticas *Roda dos Alimentos e Bases para uma Alimentação Saudável* e *Alimentação Saudável e Importância do Pequeno-almoço* dirigidas aos professores e auxiliares, e aos pais e/ou encarregados de educação respectivamente.

2.1.3. Segurança e Higiene Alimentar

No âmbito do Serviço Alimentar da FBB realizei algumas visitas ao sector de produção de refeições (Cozinha/Economato/Refeitório) e verifiquei controlo de temperaturas, acondicionamento e transporte das refeições, com destino às CC Rainha Santa Isabel (Coimbra) e Maria do Resgate Salazar (Luso), produzidas neste sector, visando o desenvolvimento de um pequeno relatório acerca das condições de higiene e segurança alimentar. É ainda de referir que também, nos dias em que se realizavam os *Observatórios Alimentares*, se procedia ao registo das temperaturas dos alimentos tanto após a confecção, como no momento de servir.

2.1.4. Organização de Eventos Científicos

Foi-me dada a oportunidade de participar, em parceria com a estagiária Andreia Carlos, na organização do Congresso Internacional de Obesidade Infantil (CIOI).

2.1.5. Nutrição Clínica

Durante o meu estágio na FBB foi-me dada oportunidade de assistir a uma consulta de obesidade a uma jovem de 15 anos de idade. A consulta teve lugar numa instituição de saúde privada em Coimbra e foi dirigida pela Prof.^a Doutora Ana Rito.

Dentro da área da Nutrição Clínica, assisti ainda a duas consultas de obesidade a adultos dirigidas pela Mestre Ana Cristina Miranda, no Centro de Diagnóstico e Estudos Endocrinológicos em Lisboa.

2.1.6. Centro de Investigação *Obesidade online*

Para o site *www.obesidade.online.pt* fiz pesquisa de *abstracts* através da base de dados bibliográfica *Pubmed* sob a temática da obesidade infantil e factores associados.

2.2. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

No âmbito do estágio no INSA envolvi-me em várias actividades de carácter formativo e epidemiológico, seguidamente descritas.

2.2.1. Projectos Científicos

2.2.1.1. Projecto *COSI* – Portugal

- A minha colaboração no projecto “*COSI Portugal*”, *Projecto Europeu de Vigilância Nutricional Infantil da Organização Mundial da Saúde*, passou pela revisão, em conjunto com as estagiárias Andreia Carlos e Cristiana Rato, dos *Guias* para preenchimento dos formulários; elaboração de certificados e cartões dirigidos aos examinadores; revisão dos questionários com a Prof.^a Doutora Ana Rito; atribuição de códigos às crianças em estudo; elaboração de bases de dados em *Microsoft Excel*.

2.2.1.2. Projecto Municípios e Saúde Infantil

- No que respeita ao projecto *Municípios e Saúde Infantil* (MUN-SI), colaborei no desenvolvimento de questionários aos Directores das escolas, e aos Professores e Educadores de Infância.

2.2.2. Publicações

2.2.2.1. Revista Saúde à Mesa

- Elaborei 6 artigos sobre a temática da alimentação, alguns deles já publicados na revista “Saúde à Mesa”, nomeadamente:
 - *O Caril na Alimentação* – publicado na edição de Abril de 2008 (**anexo 12**);
 - *Sal: um inimigo bem camuflado* – publicado na edição de Maio de 2008 (**anexo 13**);
 - *Nutrientes e fertilidade masculina* – publicado na edição de Junho de 2008 (**anexo 14**);
 - *Vitaminas do Complexo B* – publicado na edição de Julho de 2008 (**anexo 15**);
 - *Dieta de Atkins*;
 - *Vitamina D*.

2.2.2.2. Suporte para Publicações Científicas

- Colaboração, em parceria com as estagiárias Andreia Carlos e Cristiana Rato, na elaboração de um manual de Antropometria Nutricional Infantil, destinado a profissionais de saúde, com orientação e direcção da Prof.^a Doutora Ana Rito e sob tutela da Direcção Geral da Saúde (DGS);

- Revisão de dados antropométricos e respectiva classificação do estado nutricional de crianças em idade pré-escolar, em colaboração com as estagiárias Andreia Carlos e Cristiana Rato, no âmbito de um artigo científico a ser desenvolvido pela Prof.^a Doutora Ana Rito;
- Colaboração na elaboração de um texto, com a Prof.^a Doutora Ana Rito acerca de alimentação, actividade física e estilos de vida saudáveis.

2.2.2.3. Suporte para Publicações em Imprensa/Escrita e TV

- Preparação e documentação de materiais sobre alimentação, obesidade infantil e todos os factores associados e dietas alimentares em adultos que vieram a servir de suporte a publicação para a imprensa da Prof.^a Doutora Ana Rito;
- Colaboração na pesquisa de materiais sobre a sopa, seus benefícios para a saúde e composição nutricional no âmbito de uma entrevista da Prof.^a Doutora Ana Rito ao programa *Sociedade Civil* da Rádio e Televisão de Portugal 2 (RTP2).

2.2.3. Comunicações em Eventos Científicos

Como estagiária do INSA estive envolvida em duas publicações científicas em colaboração com a Prof.^a Doutora Ana Rito, uma delas apresentada no *II Congresso Nacional de Educação para a Saúde* – Évora e a outra no *12º Congresso Português de Obesidade*, da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO) – Aveiro, ambas sob a forma de *poster*. As temáticas das apresentações foram: *Avaliação da Evolução do Excesso de Peso e Obesidade em Crianças em Idade Escolar* e *Hábitos Alimentares, Conhecimentos e Prática de Actividade Física da Criança com Excesso de Peso em Idade Escolar* respectivamente (**anexos 16, 17 e 18**).

2.2.4. Semana da Ciência e Tecnologia em Saúde

No âmbito das actividades da “Semana da Ciência e Tecnologia em Saúde” do INSA estive envolvida nas seguintes actividades.

2.2.4.1. Elaboração de um Panfleto

- Elaborei tópicos sobre alimentação saudável, com vista à criação de um panfleto a ser distribuído nesta semana.

2.2.4.2. Rastreios de Composição Corporal

- No dia 25 de Novembro (dia do DAN) realizei, em parceria com a estagiária Andreia Carlos, rastreios de composição corporal a jovens do ensino secundário e medições antropométricas a crianças a frequentar o ensino básico, convidados a participar neste dia.

2.3. Outras Actividades

2.3.1. Plataforma Nacional Contra a Obesidade (PCO)⁶

A PCO surgiu em virtude da situação de Portugal no que se refere à prevalência de obesidade, aumento da sua incidência, morbilidade e mortalidade e elevados custos associados. Com a missão de concretizar os objectivos definidos na Carta Europeia de Luta Contra a Obesidade, subscrita pelos Estados-Membros europeus da Organização Mundial da Saúde. Conta com a colaboração de representantes do Ministério da Saúde, da Educação, da Economia, da Agricultura, da Associação Nacional de Municípios e das associações da sociedade civil, e visa atingir os seus objectivos através da criação de sinergias intersectoriais, a nível governamental e da sociedade civil, apostando na prevenção aos três níveis: primário, secundário e terciário.

No decorrer do estágio académico a colaboração com a PCO foi uma constante. De seguida serão descritas, de forma sucinta as actividades desenvolvidas neste âmbito.

⁶ Informação consultada em www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt.

2.3.1.1. Site da PCO

- Relativamente ao site da PCO, para além de ter colaborado na elaboração de *itens* para o glossário do site, estive também envolvida na elaboração de *Fichas de Alimentos*⁷ e artigos⁸ (alguns deles já disponíveis), enumerados em seguida:

Fichas de Alimentos:

- *Cogumelos* (**anexo 19**);
- *Morangos* (**anexo 20**);
- *Sal* (**anexo 21**);
- *Brócolos*;
- *Papaia*;
- *Romã*;
- *Melancia*;
- *Orégãos*.

Artigos:

- *Necessidades energéticas e nutricionais na infância e adolescência* (**anexo 22**);
- *Vitaminas do Complexo B* (**anexo 23**);

⁷ As *Fichas de Alimentos* publicadas estão disponíveis em:

www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttextoid=410&menuid=145&exmenuid=113;

www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttextoid=487&menuid=145&exmenuid=113;

www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttextoid=489&menuid=197&exmenuid=165.

⁸ Os artigos publicados estão disponíveis em:

www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttextoid=491&menuid=183&exmenuid=233;

www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttextoid=448&menuid=251&exmenuid=229.

- *Comer fora de casa;*
- *Ácidos gordos ómega 3.*

2.3.1.2. Eventos com a Plataforma Nacional Contra a Obesidade

- Seguidamente serão descritos os eventos em que a PCO participou no decorrer deste ano e onde eu tive também oportunidade de colaborar:
 - A PCO participou na *Expo Saúde 2008*, na Cordoaria Nacional em Lisboa, entre os dias 10 e 13 de Abril de 2008, onde colaborei nos rastreios de composição corporal aos visitantes, no stand da PCO (**anexo 24**);
 - A PCO esteve presente no Estádio Universitário, em Lisboa, no âmbito das comemorações do “Dia Nacional de Luta contra a Obesidade”, no dia 24 de Maio de 2008, onde colaborei na promoção da PCO através da entrega de folhetos e esclarecimento de dúvidas sobre alimentação;
 - A PCO teve a seu cargo a realização de actividades, no âmbito das comemorações do “Dia Mundial da Alimentação”, a 16 de Outubro de 2008, no Parque Desportivo Carlos Queiroz, em Carnaxide, onde colaborei na realização do “Jogo da Glória” (**figura 5**).



Fig. 5 - Comemorações do Dia Mundial da Alimentação – Parque Desportivo Carlos Queiroz (Carnaxide)

2.3.1.3. Road Show da Plataforma Nacional Contra a Obesidade

O *Road Show* foi uma das iniciativas do “Movimento Energia Positiva” – movimento decorrente do protocolo estabelecido entre o Ministério da Saúde e a Galp Energia que se traduz em várias iniciativas destinadas a promover, junto dos portugueses, hábitos de vida equilibrados, que envolvem a actividade física e uma alimentação saudável – que decorreu durante o passado ano junto das escolas de 1º ciclo de Norte a Sul do país, num período de três meses, e durante o Verão nas praias portuguesas. Às escolas foi levada a peça de teatro e o “Jogo da Glória”, e às praias, aulas de tai-chi e de yoga, jogos de voleibol e uma prancha de surf mecânica, estando ainda presente um *lounge bar* para degustação de sumos e batidos de fruta, e um mini-consultório, onde uma equipa de médicos nutricionistas procedia à avaliação do IMC.

- Foi-me dada a oportunidade de colaborar no mini-consultório do *Road Show* na sua vinda à Praia do Pescador (Costa da Caparica), no dia 31 de Agosto de 2008 e na “Festa de Encerramento do *Road Show*”, a 13 de Setembro de 2008, também na Praia do Pescador.

2.3.1.4. Programa “Vida Positiva”

Outra das iniciativas do “Movimento Energia Positiva” (anteriormente referido) foi a rubrica televisiva “Vida Positiva”, um programa de informação geral sobre estilos de vida saudáveis, emitido diariamente pela Rádio e Televisão de Portugal (RTP) no decorrer do ano de 2008.

- Para esta rubrica colaborei com 9 textos de suporte a guiões, nomeadamente:
 - *Chá e seus benefícios para a saúde;*
 - *Alimentação e gravidez;*
 - *Que pequeno-almoço para os mais pequenos?;*
 - *Como poupar no supermercado?;*

- *Que cuidados alimentares com a criança obesa?;*
- *Fruta ou sumos de fruta?;*
- *No restaurante, o que escolher para o seu filho?;*
- *Crianças no sofá?;*
- *Massas divertidas no prato da criança?.*

2.3.2. Universidade Atlântica

Na Universidade Atlântica participei nas actividades que se seguem:

- Colaboração no desenvolvimento de materiais no âmbito da abertura da Consulta de Nutrição da Universidade Atlântica, inicialmente a utentes internos e posteriormente ao público. Destacam-se os seguintes materiais: folheto informativo com texto acerca do consumo de Sal e Hipertensão Arterial; suporte informático para apresentação sob a temática *Dietas Perigosas vs Milagrosas*, desenvolvido em colaboração com a estagiária Cristiana Rato; suporte informático para apresentação sob a temática *Tentações e Pecados – Como Escapar*, desenvolvido em colaboração com a estagiária Vera Benevenuto; e criação de um registo de *Diário Alimentar*, e *Fichas de registo quinzenal da avaliação antropométrica* desenvolvido em colaboração com a estagiária Nádia Ferreira (**anexos 25, 26, 27, 28 e 29**);
- Participação num seminário aos alunos de 3º ano da licenciatura em Ciências da Nutrição, no âmbito da cadeira de Política Alimentar com a aula *Política Alimentar e Nutricional na Noruega* (**anexo 30**);
- Através da docente da disciplina de Política Alimentar – Mestre Renata Barros – tive oportunidade de participar na *Semana do pequeno-almoço Saudável*, a decorrer entre os dias 13 e 15 de Fevereiro, na Cafeteria do Palácio de S. Bento e Cafeteria do Edifício novo (**anexo 31**);

2.3.3. Ensino/Formação

- Em colaboração com a estagiária Andreia Carlos, e sob supervisão do professor da disciplina de Nutrição e Dietética da Licenciatura em Engenharia Alimentar, preparei e leccionei uma aula na Escola Superior Agrária de Coimbra, sob os temas *Roda dos Alimentos* e *Obesidade*, aos alunos a frequentar os 3º e 4º anos (**anexo 32**);
- Através do Dr. João Breda, e em colaboração com a estagiária Andreia Carlos, foi prestado apoio de carácter pedagógico/formativo a um trabalho de investigação sobre hábitos alimentares de crianças a frequentar o ensino pré-escolar, a enfermeiras do Centro de Saúde de Miranda do Corvo.

2.3.4. Palestras/Sessões Ministradas

No decorrer do meu percurso de estágio estive envolvida no desenvolvimento e dinamização das palestras/sessões que se seguem:

- Em colaboração com a estagiária Andreia Carlos foi preparada e dinamizada uma palestra na Escola Básica 2, 3 de Cantanhede, aos alunos a frequentar o 2º ciclo do ensino básico sob o tema *Obesidade* (**anexos 33 e 34**);
- Desenvolvimento e dinamização de duas palestras e realização de actividades, com supervisão da Prof.^a Doutora Ana Rito, aos alunos de 6º ano da Escola Básica nº2 de Telheiras, sob as temáticas da *Obesidade* e *Alimentação saudável* (**anexo 35**);
- Dinamização de uma sessão, em parceria com a estagiária Bárbara Ferrão, com vista à promoção de hábitos alimentares saudáveis e esclarecimento de dúvidas a alunos a frequentar os 2º e 3º ciclos do ensino básico, a convite do professor da disciplina *Área Projecto*, na Escola Básica dos 2º e 3º ciclos de St.^a Iria da Azóia;

- Desenvolvimento e apresentação, em colaboração com o estagiário Carlos Ramos, de 4 palestras no Colégio Nossa Senhora da Assunção, em Anadia, aos alunos de 1º, 2º e 3º ciclos e colaboradores do serviço alimentar, sob os temas: *Roda dos Alimentos*, *Alimentação Saudável*, *Higiene e Segurança Alimentar* e *Ementas* (**anexo 36**);
- Desenvolvimento de actividades e apresentação de palestras, em conjunto com as estagiárias Andreia Carlos, Ana Bragança e Marta Louro sobre a *Roda dos Alimentos* aos alunos de ensino pré-escolar e 1º ciclo, no âmbito do Dia Mundial da Alimentação, na Escola Básica do 1º Ciclo com Jardim-de-infância da Abrunheira (**anexo 37**);
- Desenvolvimento e apresentação de palestras, em parceria com a estagiária Vera Benevenuto, às colaboradoras do serviço de alimentação do jardim de infância *Ser Criança*, em Cascais, sob as temáticas: *Alimentação Infantil (0-6 anos)*, *Roda dos Alimentos e Alimentação Saudável*, *Higiene e Segurança Alimentar* e *HACCP* (**anexo 38**).

2.3.5. Participação em Eventos

2.3.5.1. Ginásios Vivafit

- A convite da instrutora de circuito Bárbara Ferrão foi-me dada a oportunidade de colaborar nos rastreios de composição corporal dos Ginásios *Vivafit* de Odivelas, nos dias 11 de Novembro de 2007 e 8 de Março de 2008, no âmbito do “Dia da Amigas” (iniciativa do ginásio) e “Dia da Mulher” respectivamente.

2.3.5.2. Empresa Visteon

- Através do Dr. João Breda e da Empresa *Gertal* colaborei, em parceria com o estagiário Carlos Ramos, em rastreios de composição corporal no âmbito de um

evento organizado pela Empresa Automobilística *Visteon* dirigido aos funcionários, que teve lugar no dia 15 de Junho de 2008.

2.3.6. Participação em Reuniões/Congressos/Conferências

Durante o período de estágio tive oportunidade de participar em vários eventos científicos, nomeadamente:

- Participação no *Encontro sobre Prevenção da Obesidade Infantil e Juvenil* no âmbito da comemoração do “Dia Mundial da Alimentação”, no dia 15 de Outubro de 2007, no Auditório da Universidade Atlântica, **(anexo 39)**;
- Participação no *11º Congresso Português de Obesidade*, da SPEO, decorrido entre os dias 10 e 13 de Novembro de 2007 no Hotel Miragem, em Cascais **(anexo 40)**;
- Participação no *4º Curso do Núcleo de Endocrinologia, Diabetes e Obesidade (NEDO), 2º Curso pós-graduado Obesidade, Diabetes e Companhia. Para além da Obesidade*. Decorrido entre 17 e 19 de Abril de 2008 na Universidade Católica de Lisboa **(anexo 41)**;
- Participação na *Formação e Treino de Standardização de Procedimentos* do Projecto de Vigilância Nutricional Infantil da Organização Mundial da Saúde – Europa (*COSI – Portugal*), integrado nas actividades da PCO, no dia 9 de Maio de 2008, na Universidade Atlântica **(anexo 42)**;
- Participação no *Fórum de Projectos Prevenção da Obesidade*, entre os dias 20 e 21 de Junho de 2008, no Auditório do Hospital Júlio de Matos, Lisboa. Neste evento foi-me dada também oportunidade de colaborar no secretariado **(anexo 43)**;
- Participação no *12º Congresso Português de Obesidade*, da SPEO, decorrido entre os dias 19 e 22 de Novembro de 2008 no Centro de Congressos e Hotel Meliá Ria, em Aveiro **(anexo 44)**.

CONCLUSÃO

Esta fase de estágio revelou-se de crucial importância tanto em termos pessoais, como profissionais.

Tentei tirar partido de todas as oportunidades que me foram dadas, assim como das aprendizagens que me foram proporcionadas no contacto com os vários profissionais de nutrição. Considerando que todos os conhecimentos adquiridos ser-me-ão úteis na integração na vida profissional futura.

Considero que todo o período de estágio tenha sido uma fase de descoberta, pois é a primeira vez, no percurso de licenciatura, em que nos encontramos perto da realidade profissional a integrar futuramente. Tal facto permite-me considerar a possível necessidade de estágio durante os anos curriculares anteriores, pois desta forma tornar-se-ia mais fácil a delimitação de objectivos, fomentando também uma maior sensibilidade e capacidade decisiva no que respeita a escolhas futuras.

Saliento, neste balanço final, o objectivo inicialmente proposto relativo à aplicação prática de competências curriculares - algo que a meu ver todos os estudantes, independentemente da licenciatura, anseiam por fazer. Apliquei, na medida do possível, tudo o que estive ao meu alcance. O que me permitiu verificar que de facto é necessário muito esforço e empenho, não só dos profissionais de saúde, mas também por parte do paciente ou utente para que seja possível, em conjunto, atingir os objectivos pretendidos.

De um modo geral, considero todos os meus objectivos atingidos com algum êxito, destacando o que se refere à EpS em meio escolar, principalmente pelas oportunidades que me foram dadas.

Em último lugar não posso deixar de referir que é com grande orgulho que termino esta licenciatura na Universidade Atlântica fazendo parte da primeira turma licenciada em Ciências da Nutrição.

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1.....	a - 1 -
Declaração da Duração e Carga Horária do Estágio na FBB	
Anexo 2.....	a - 2 -
Declaração da Duração e Carga Horária do Estágio no INSA	
Anexo 3.....	a - 3 -
Registo de Reunião de Pais	
Anexo 4.....	a - 4 -
Questionário acerca de Estilos de Vida na Infância aplicado às Crianças com Excesso de Peso	
Anexo 5.....	a - 5 -
Questionário acerca de Conhecimentos e Actividades na Área da Alimentação aplicado aos Professores e Auxiliares do CBB	
Anexo 6.....	a - 6 -
Questionário/Ficha acerca de Hábitos e Conhecimentos Alimentares aplicado aos Pais e/ou Encarregados de Educação das Crianças com Excesso de Peso do CBB	
Anexo 7.....	a - 7 -
Ficha de Registo “ <i>Observatório Alimentar</i> ”	
Anexo 8.....	a - 8 -
Propostas de Actividades a Realizar com as Crianças do CBB	
Anexo 9.....	a - 9 -
Registo de Actividade no Colégio Bissaya Barreto – Sessão sobre a <i>Roda dos Alimentos</i> aos alunos a frequentar o 1º ciclo	
Anexo 10.....	a - 10 -
Registo de Actividade no Colégio Bissaya Barreto – Sessão sobre <i>Alimentação Saudável</i> às Crianças com Excesso de Peso	
Anexo 11.....	a - 11 -
Registo de Actividade no Colégio Bissaya Barreto – Sessão sobre a <i>Roda dos Alimentos</i> aos Pais e/ou Encarregados de Educação das Crianças com Excesso de Peso	
Anexo 12.....	a - 12 -
Artigo: <i>O Caril na Alimentação</i>	

Anexo 13.....	a - 13 -
Artigo: <i>Sal: um inimigo bem camuflado</i>	
Anexo 14.....	a - 14 -
Artigo: <i>Nutrientes e fertilidade masculina</i>	
Anexo 15.....	a - 15 -
Artigo: <i>Vitaminas do Complexo B</i>	
Anexo 16.....	a - 16 -
Poster: <i>Avaliação da Evolução do Excesso de Peso e Obesidade em Crianças em Idade Escolar</i>	
Anexo 17.....	a - 17 -
Poster: <i>Hábitos Alimentares, Conhecimentos e Prática de Actividade Física da Criança com Excesso de Peso em Idade Escolar</i>	
Anexo 18.....	a - 18 -
Certificado de Apresentação de Poster	
Anexo 19.....	a - 19 -
Ficha de alimentos: <i>Cogumelos</i>	
Anexo 20.....	a - 20 -
Ficha de alimentos: <i>Morangos</i>	
Anexo 21.....	a - 21 -
Ficha de alimentos: <i>Sal</i>	
Anexo 22.....	a - 22 -
Artigo: <i>Necessidades energéticas e nutricionais na infância e adolescência</i>	
Anexo 23.....	a - 23 -
Artigo: <i>Vitaminas do Complexo B</i>	
Anexo 24.....	a - 24 -
Certificado de Participação nos rastreios de composição corporal na <i>Expo Saúde Portugal 2008</i>	
Anexo 25.....	a - 25 -
Folheto Informativo com Texto acerca do Consumo de Sal e Hipertensão Arterial	
Anexo 26.....	a - 26 -
Suporte Informático para Apresentação sob a Temática <i>Dietas Perigosas vs Milagrosas</i>	
Anexo 27.....	a - 27 -

Suporte Informático para Apresentação sob a Temática <i>Tentações e Pecados – Como Escapar</i>	
Anexo 28.....	a - 28 -
Folha de Registo: <i>Diário Alimentar</i>	
Anexo 29.....	a - 29 -
Folha de Registo: <i>Ficha de Registo Quinzenal da Avaliação Antropométrica</i>	
Anexo 30.....	a - 30 -
Certificado de Participação na aula de Política Alimentar	
Anexo 31.....	a - 31 -
Certificado de Participação na <i>Semana do Pequeno-almoço Saudável</i>	
Anexo 32.....	a - 32 -
Registo de Actividade na Escola Superior Agrária de Coimbra	
Anexo 33.....	a - 33 -
Registo de Actividade na Escola Básica 2, 3 de Cantanhede	
Anexo 34.....	a - 34 -
Certificado de Dinamização de Acção na Escola Básica 2, 3 de Cantanhede	
Anexo 35.....	a - 35 -
Registo de Actividade na Escola Básica nº2 de Telheiras	
Anexo 36.....	a - 36 -
Registo de Actividade no Colégio Nossa Senhora da Assunção	
Anexo 37.....	a - 37 -
Certificado de Dinamização de Acção na Escola Básica do 1º Ciclo com Jardim-de-Infância da Abrunheira	
Anexo 38.....	a - 38 -
Registo de Actividade no Colégio Ser Criança	
Anexo 39.....	a - 39 -
Certificado de Participação no <i>Encontro sobre Prevenção da Obesidade Infantil e Juvenil</i>	
Anexo 40.....	a - 40 -
Certificado de Participação no <i>11º Congresso Português de Obesidade</i>	
Anexo 41.....	a - 41 -

Certificado de Participação no *4º Curso NEDO, 2º Curso pós-graduado Obesidade, Diabetes e Companhia. Para além da Obesidade*

Anexo 42..... a - 42 -

Certificado de Participação na *Formação e Treino de Standardização de Procedimentos do Projecto de Vigilância Nutricional Infantil da Organização Mundial da Saúde – Europa (COSI – Portugal)*

Anexo 43..... a - 43 -

Certificado de Participação no *Fórum de Projectos Prevenção da Obesidade*

Anexo 44..... a - 44 -

Certificado de Participação no *12º Congresso Português de Obesidade*

Anexo 1

Declaração da Duração e Carga Horária do Estágio na FBB

Anexo 2

Declaração da Duração e Carga Horária do Estágio no INSA

Anexo 3

Registo de Reunião de Pais

Anexo 4

Questionário acerca de Estilos de Vida na Infância aplicado às Crianças com Excesso de
Peso

Anexo 5

Questionário acerca de Conhecimentos e Actividades na Área da Alimentação aplicado
aos Professores e Auxiliares do CBB

Anexo 6

Questionário/Ficha acerca de Hábitos e Conhecimentos Alimentares aplicado aos Pais
e/ou Encarregados de Educação das Crianças com Excesso de Peso do CBB

Anexo 7

Ficha de Registo “*Observatório Alimentar*”

Anexo 8

Propostas de Actividades a Realizar com as Crianças do CBB

Anexo 9

Registo de Actividade no Colégio Bissaya Barreto – Sessão sobre a *Roda dos Alimentos*
aos alunos a frequentar o 1º ciclo

Anexo 10

Registo de Actividade no Colégio Bissaya Barreto – Sessão sobre *Alimentação Saudável* às Crianças com Excesso de Peso

Anexo 11

Registo de Actividade no Colégio Bissaya Barreto – Sessão sobre a *Roda dos Alimentos*
aos Pais e/ou Encarregados de Educação das Crianças com Excesso de Peso

Anexo 12

Artigo: O Caril na Alimentação

Anexo 13

Artigo: Sal: um inimigo bem camuflado

Anexo 14

Artigo: *Nutrientes e fertilidade masculina*

Anexo 15

Artigo: Vitaminas do Complexo B

Anexo 16

Poster: *Avaliação da Evolução do Excesso de Peso e Obesidade em Crianças em Idade Escolar*

Anexo 17

Poster: *Hábitos Alimentares, Conhecimentos e Prática de Actividade Física da Criança com Excesso de Peso em Idade Escolar*

Anexo 18

Certificado de Apresentação de Poster

Anexo 19

Ficha de alimentos: *Cogumelos*

Anexo 20

Ficha de alimentos: *Morangos*

Anexo 21

Ficha de alimentos: *Sal*

Anexo 22

Artigo: Necessidades energéticas e nutricionais na infância e adolescência

Anexo 23

Artigo: Vitaminas do Complexo B

Anexo 24

Certificado de Participação nos rastreios de composição corporal na *Expo Saúde*
Portugal 2008

Anexo 25

Folheto Informativo com Texto acerca do Consumo de Sal e Hipertensão Arterial

Anexo 26

Suporte Informático para Apresentação sob a Temática *Dietas Perigosas vs Milagrosas*

Anexo 27

Suporte Informático para Apresentação sob a Temática *Tentações e Pecados – Como Escapar*

Anexo 28

Folha de Registo: *Diário Alimentar*

Anexo 29

Folha de Registo: *Ficha de Registo Quinzenal da Avaliação Antropométrica*

Anexo 30

Certificado de Participação na aula de Política Alimentar

Anexo 31

Certificado de Participação na *Semana do Pequeno-almoço Saudável*

Anexo 32

Registo de Actividade na Escola Superior Agrária de Coimbra

Anexo 33

Registo de Actividade na Escola Básica 2, 3 de Cantanhede

Anexo 34

Certificado de Dinamização de Acção na Escola Básica 2, 3 de Cantanhede

Anexo 35

Registo de Actividade na Escola Básica nº2 de Telheiras

Anexo 36

Registo de Actividade no Colégio Nossa Senhora da Assunção

Anexo 37

Certificado de Dinamização de Acção na Escola Básica do 1º Ciclo com Jardim-de-
Infância da Abrunheira

Anexo 38

Registo de Actividade no Colégio Ser Criança

Anexo 39

Certificado de Participação no *Encontro sobre Prevenção da Obesidade Infantil e Juvenil*

Anexo 40

Certificado de Participação no *IIº Congresso Português de Obesidade*

Anexo 41

Certificado de Participação no *4º Curso NEDO, 2º Curso pós-graduado Obesidade, Diabetes e Companhia. Para além da Obesidade*

Anexo 42

Certificado de Participação na *Formação e Treino de Estandarização de Procedimentos do Projecto de Vigilância Nutricional Infantil da Organização Mundial da Saúde – Europa (COSI – Portugal)*

Anexo 43

Certificado de Participação no *Fórum de Projectos Prevenção da Obesidade*

Anexo 44

Certificado de Participação no *12º Congresso Português de Obesidade*