



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Memória Final de Curso**

*Volume I*

Elaborado por Ana Raquel Mano Coelho

Aluno nº 200891926

Orientadores: Prof. Doutor Paulo Figueiredo e Dr. Carlos Ramos

Coorientadora: Mestre Rita Roldão

Barcarena

Novembro de 2012



Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Memória Final de Curso**

*Volume I*

Elaborado por Ana Raquel Mano Coelho

Aluno nº 200891926

Orientadores: Prof. Doutor Paulo Figueiredo e Dr. Carlos Ramos

Coorientadora: Mestre Rita Roldão

Barcarena

Novembro 2012

## DECLARAÇÃO

Nome

Ana Raquel Mano Coelho

Endereço eletrónico: raquelcoelho@gmail.com Telefone: 914384482

Número do Bilhete de Identidade: 134967330ZZ3

Título do Trabalho

Memória Final de Curso - Volume I

Orientador(es):

Prof. Doutor Paulo Figueiredo, Dr. Carlos Ramos e Mestre Rita Roldão

Declaro que concedo à Universidade Atlântica uma licença não-exclusiva para arquivar e tornar acessível, o presente trabalho, no todo ou em parte.

Retenho todos os direitos de autor relativos ao presente trabalho, e o direito de o usar futuramente

Assinatura

Universidade Atlântica, Barcarena 16 /11/2012

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

## **Agradecimentos**

À Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, Prof. Doutora Ana Rito e a todos os professores que me acompanharam durante estes 4 anos curriculares, em especial, à Mestre Ana Lúcia, à Dra. Maria Ana Carvalho e à Prof. Doutora Suzanna Paz, agradeço os ensinamentos que me foram prestados na minha formação académica e desenvolvimento pessoal.

Ao Exmo. *Senhor Diretor* do Agrupamento dos Centros de Saúde Sintra-Mafra, Doutor Joaquim Martins, não poderia deixar de agradecer por me ter permitido a realização deste estágio.

Ao Dr. Carlos Ramos, pela disponibilidade e todos os conhecimentos que me proporcionou.

Ao Prof. Doutor Paulo Figueiredo, agradeço-lhe pela ajuda, apoio, disponibilidade e pelo acompanhamento, em particular, ao longo do trabalho de investigação.

À Mestre Catarina Durão, pela ajuda, apoio, disponibilidade, força e pelos conhecimentos que me ensinou, particularmente, no trabalho de investigação. Considero-a um excelente modelo profissional.

À Mestre Rita Roldão, a amizade, a confiança, a disponibilidade, a aceitação do estágio e as oportunidades que me proporcionou contribuindo para o meu desenvolvimento profissional.

À Exmas. *Senhoras Coordenadoras* da Unidade de Cuidados na Comunidade Pêro Pinheiro/Sintra, Enfermeiras Beatriz Santos e Isabel Silva, por me terem apoiado na concretização das atividades que planeei ao longo do estágio.

Às Enfermeiras Paula Câmara e Teresa Fortes agradeço o incondicional apoio, a amizade, a hospitalidade, confiança e as diversas atividades que me proporcionaram realizar na área da saúde escolar.

À Dra. Inês Guerra, pela amizade, confiança e apoio prestados no âmbito do trabalho realizado para a Equipa de Cuidados Continuados Integrados do Pólo de Sintra.

A todos os colaboradores da Unidade de Cuidados na Comunidade Pêro Pinheiro/Sintra, pelo acolhimento, a integração e a amizade durante o período de estágio.

Agradeço a toda a minha família, por toda a compreensão, ajuda e apoio durante este percurso.

Aos colegas que me acompanharam ao longo da licenciatura, especialmente à Ana Clara, Ana Sofia, Carla Pinto, Elsa Melo, Inês Nunes, Luciana e Wilma pela amizade e apoio.

Aos amigos, especialmente, Daniela Silveira, Carlos Alves, Carina Martins por toda a força, estímulo e convicção que me deram.

## Índice

Agradecimentos.....	iv
Índice.....	vi
Índice de figuras.....	viii
Lista de abreviaturas e siglas.....	x
Introdução.....	1
1. Objetivos.....	3
1.1. Objetivos gerais.....	3
1.2. Objetivos específicos.....	3
2. Descrição do estágio.....	5
2.1. Orientação e duração do estágio.....	5
2.2. Caracterização do local de estágio.....	5
3. Atividades desenvolvidas.....	7
3.1. Peça de Teatro “ A Glória Vai às compras”.....	7
3.2. Palestra sobre a “Roda dos Alimentos” e Jogo da Adivinha.....	8
3.3. Jogo da Glória sobre a Alimentação Saudável.....	9
3.4. Vigilância e Controlo da Diabetes e Hipertensão Arterial na população Idosa 10	
3.5. Palestra sobre “Hábitos Alimentares na Prevenção de doenças”.....	11
3.6. Reunião sobre a Alimentação Saudável.....	12
3.7. Gincana dos cinco sentidos.....	12
3.8. Simpósio “Desnutrição e Doenças do Comportamento Alimentar”.....	14
3.9. Equipa de Cuidados Continuados Integrados (ECCI).....	16
3.9.1. Consultas de Nutrição Clínica.....	17



3.9.2.	Reunião de Parceiros .....	19
3.9.3.	Reunião de Equipa Multidisciplinar .....	19
3.9.4.	Reunião de Equipa Coordenadora Local (ECL) .....	19
3.9.5.	Reunião com delegada de Informação Médica da Nestlé .....	19
3.9.6.	Mini Curso de Alimentação numa vertente prática para os Cuidadores... ..	20
3.10.	Projetos Comunitários de base escolar .....	21
3.10.1.	Projeto “Atividade Física e Saúde” .....	21
3.10.1.1.	Consultas de Nutrição .....	22
3.10.2.	Projeto “Peso Cuidado! Muito... Pouco... ou nada!!!” .....	23
3.10.2.1.	Consultas de Nutrição .....	24
3.10.2.2.	Observação de Consultas de Nutrição .....	25
3.10.2.3.	Listagem de alunos avaliados .....	26
3.10.2.4.	Participação em reuniões .....	26
3.10.2.5.	Sessões de Educação Alimentar .....	26
3.10.2.5.1.	Palestra e Gincana da Alimentação Saudável .....	26
3.10.2.5.2.	Jogo das refeições saudáveis .....	28
3.10.2.6.	Avaliação da oferta alimentar do Bar da EB 2,3 Dom Fernando II ..	30
3.11.	Participação no Projeto “Gastronomia Contra a Obesidade” .....	30
3.12.	Participação em eventos, congressos e seminários .....	31
4.	Projeto de Investigação .....	33
	Conclusão .....	34
	Bibliografia .....	35

## Índice de figuras

Fig. 1 – Mapa das freguesias de Pêro-Pinheiro/Sintra do ACES VIII. ....	5
Fig. 2 – Representando a personagem avó. ....	7
Fig. 3 – Roda com as crianças no final da peça. ....	7
Fig. 4 – Palestra sobre a “Roda dos Alimentos”. ....	8
Fig. 5 – Jogo da Advinha. ....	9
Fig. 6 – Roda dos Alimentos Completa. ....	9
Fig. 7 – Jogo da Glória. ....	9
Fig. 8 – Atividade física no Jogo da Glória. ....	9
Fig. 9 – Palestra sobre “Hábitos Alimentares na Prevenção de doenças”. ....	12
Fig. 10 – Algumas das idosas que assistiam à palestra. ....	12
Fig. 11 – 1º e 2º postos ....	13
Fig. 12 – Posto da audição ....	13
Fig. 13 – Posto da visão. ....	13
Fig. 14 – Secretariado do Simpósio. ....	15
Fig. 15 – Apresentação “Desnutrição no idoso”. ....	15
Fig. 16 – Número de consultas realizadas na ECCI. ....	17
Fig. 17 – Caracterização da população atendida, por género, no âmbito da ECCI. ....	18
Fig. 18 – Principais motivos da intervenção nutricional na ECCI. ....	18
Fig. 19 – Alguns Suplementos orais completos e alimentos usados nas receitas. ....	20
Fig. 20 – Degustação das receitas. ....	20
Fig. 21 – Caracterização dos alunos atendidos por género na EB 2,3 Dr. Rui Grácio. ..	22
Fig. 22 – Caracterização da população atendida por classe etária. ....	23

Fig. 23 – Classificação do Estado Nutricional segundo os critérios do CDC dos alunos intervencionados no Projeto “Atividade Física e Saúde”.....	23
Fig. 24 – Caracterização da população atendida por género no projeto.....	25
Fig. 25 – Caracterização da população atendida, por idades, no projeto.....	25
Fig. 26 – Classificação do Estado Nutricional segundo os critérios do CDC dos alunos intervencionados no projeto “Peso Cuidado! Muito... Pouco... ou nada”.....	25
Fig. 27 – Palestra “Alimentação Saudável”.....	28
Fig. 28 – Jogo do Prato Saudável.....	28
Fig. 29 – Listas dos rótulos nutricionais.....	28
Fig. 30 – Plano de refeições completo de uma equipa.”.....	29
Fig. 31 – Palestra “Refeições Saudáveis.”.....	29
Fig. 32 – Gincana da atividade física.....	29

## **Lista de abreviaturas e siglas**

ACES - Agrupamento de Centros de Saúde

CS - Centro de Saúde

CSS - Centro de Saúde de Sintra

DC - Doenças Cardiovasculares

DM - Diabetes *Mellitus*

EB1 – Escola Básica do 1º Ciclo

EB 2,3 – Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos

ECCI - Equipa de Cuidados Continuados Integrados

ECL - Equipa Coordenadora Local

HTA - Hipertensão Arterial

IMC - Índice de Massa Corporal

JI – Jardim de Infância

UCC - Unidade de Cuidados na Comunidade

UP - Úlceras de Pressão

## **Introdução**

As Ciências da Nutrição foram, sempre, uma ciência considerada interessante e aliciante, particularmente a área da Nutrição Clínica, pela capacidade de poder contribuir para a melhoria do estado de saúde de indivíduos, desde a infância até à 3ª idade. Desta forma, quando surgiu a oportunidade de escolher o local de estágio, foi selecionado para a sua realização a Unidade de Cuidados na Comunidade de Pêro Pinheiro/Sintra (UCC Pêro Pinheiro-Sintra) pertencente ao Agrupamento de Centros de Saúde de Sintra-Mafra (ACES VIII Sintra-Mafra).

Nesta UCC foi dada colaboração, à Equipa de Saúde Escolar e à de Cuidados Continuados Integrados (ECCI).

O estágio é considerado uma etapa fundamental no desenvolvimento das capacidades, assim como, da consolidação e aplicação dos conhecimentos adquiridos.

Com a presente memória final de curso, pretende-se efetuar uma descrição de todas as atividades de estágio desenvolvidas, que tiveram como intuito promover hábitos de vida saudáveis, tendo em consideração os problemas identificados.



## **1. Objetivos**

### **1.1. Objetivos gerais**

- Atuar nas áreas da Nutrição Clínica e Nutrição Comunitária, na área de influência da UCC Pêro Pinheiro/Sintra, de acordo com o seu plano de ação e princípios éticos.

### **1.2. Objetivos específicos**

- Realizar consultas de Nutrição;
- Participar nas reuniões de Equipa Multidisciplinar;
- Contactar com as reuniões de Acompanhamento da Equipa Coordenadora Local (ECL) e com as reuniões de parceiros da ECCI Pêro Pinheiro/Sintra;
- Planear, desenvolver e dinamizar atividades no âmbito da educação para a saúde para crianças, adolescentes e idosos;
- Interagir com profissionais da área da Saúde e da Educação;
- Colaborar na organização e dinamização de eventos científicos;
- Avaliar a oferta alimentar disponibilizada no bufete escolar da Escola Básica EB 2,3 D. Fernando II.





## 2. Descrição do estágio

### 2.1. Orientação e duração do estágio

O estágio profissionalizante foi realizado na UCC Pêro Pinheiro/Sintra, no período de 12 de Outubro de 2011 a 30 de Junho de 2012, de Segunda-feira a Sexta-feira. Este teve uma carga horária total de 715 horas. (Anexo 1)

A orientação do estágio ficou a cargo do Dr. Carlos Ramos e a supervisão do estágio da Mestre Rita Roldão, nutricionista da UCC Pêro Pinheiro/Sintra.

### 2.2. Caracterização do local de estágio

A UCC Pêro Pinheiro/Sintra é uma unidade funcional do ACES VIII Sintra-Mafra. Este é composto pelos Centros de Saúde de Mafra, Pêro Pinheiro e Sintra. A mancha geográfica na UCC Pêro Pinheiro/Sintra delimita uma área de cerca de 245 km<sup>2</sup> integrando-se no concelho de Sintra, que englobam 10 freguesias. Sendo em Sintra as freguesias de Santa Maria e São Miguel, São Pedro de Penaferrim, São Martinho, Colares, São João das Lampas e Terrugem. Em Pêro Pinheiro, Almargem do Bispo, Pêro Pinheiro e Montelavar.

De acordo com os Censos de 2001, a população, residente em Sintra, corresponde a 47384 habitantes e em Pêro Pinheiro a 16774 habitantes, o que perfaz um total de 64158 na UCC Pêro Pinheiro/ Sintra.



Fig. 1 – Mapa das freguesias de Pêro-Pinheiro/Sintra do ACES VIII.

A UCC caracteriza-se pela constituição de Equipas de Intervenção Comunitária no âmbito dos Cuidados Continuados Integrados e da Saúde Escolar.

A organização desta UCC integra dois Pólos, Pêro Pinheiro (Centro de Saúde de Pêro Pinheiro) e Sintra (extensão de saúde de São João das Lampas do Centro de Saúde de Sintra) (CSS) com áreas geográficas de intervenção definidas para cada um dos pólos. Articula-se, preferencialmente, com as unidades: Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados, Unidade de Saúde Pública e também com todas as unidades de prestação clínica, Unidades de Saúde Familiar e Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados.

É composta por uma equipa multidisciplinar de Enfermeiros, Assistentes Sociais, Psicólogas, uma Nutricionista, Fisioterapeutas, Terapeutas da Fala e outros profissionais consoante as necessidades e a disponibilidade de recursos.

Tem por missão contribuir para a melhoria do estado de saúde da população da sua área de intervenção, visando a obtenção de ganhos em saúde do ACES em que se integra (Unidade de Cuidados na Comunidade (PêroPinheiro/Sintra), 2009).

### 3. Atividades desenvolvidas

#### 3.1. Peça de Teatro “ A Glória Vai às compras”

No âmbito da saúde escolar da Extensão de São João das Lampas do CSS, foi pedida a intervenção na representação da peça de teatro “A Glória vai às compras” (anexo 2).

Esta peça foi criada pelas Enfermeiras responsáveis pela saúde escolar (Paula Câmara, Teresa Fortes e Diná Oliveira) e pela Mestre Rita Roldão com o objetivo de promover a saúde e a importância de uma alimentação saudável, uma vez que é na infância que existe maior interiorização de conceitos e aprendizagem de comportamentos e hábitos de vida saudáveis.

Esta atividade iniciava-se com a representação de uma peça de teatro que, no final, envolvia as crianças fazendo uma roda e cantando uma canção relacionada com a mesma. No fim, algumas das crianças tentavam reproduzir a peça. (anexo 3)

Na representação da peça de teatro, umas vezes foi-me encarregue de desempenhar o papel do cão e outras vezes de representar os papéis da mãe e da avó.

Foram realizadas sete representações da peça de teatro, abrangendo os Jardins de Infância (JI) do Mucifal, Bolembre, Terrugem, Ral, Arneiro dos Marinheiros respetivamente, abrangendo 169 crianças.



Fig. 2 – Representando a personagem avó.



Fig. 3 – Roda com as crianças no final da peça.

### 3.2. Palestra sobre a “Roda dos Alimentos” e Jogo da Adivinha

Foram desenvolvidas quatro palestras sobre a roda dos alimentos às turmas dos primeiros e segundos anos de escolaridade, nas Escolas Básicas do 1º ciclo (EB1) da Assafora, do Ral e no Centro Social e Paroquial de São João das Lampas, contemplando um total de 91 crianças. (Anexo 4)

A apresentação desta palestra era desenvolvida com a projeção de *powerpoints*, seguindo-se um jogo, no recreio, relacionado com a mesma. O tema abordado era essencialmente a alimentação saudável, aprofundando o conhecimento da roda dos alimentos portuguesa e a distribuição dos alimentos no prato, às principais refeições (anexo 5).

O cronograma desta palestra compreendia, primeiramente, a apresentação da roda dos alimentos e, em seguida, era realizado o “Jogo da adivinha” que consistia no preenchimento da roda dos alimentos portuguesa com os alimentos que se encontravam no recreio. As crianças tinham que procurar os alimentos pertencentes ao grupo alimentar previamente distribuído. A atividade iniciava-se com uma lengalenga. À medida que era lida uma quadra, o grupo dos alimentos mencionados ia procurá-los e colocá-los na roda dos alimentos. Esta atividade tinha como objetivos agrupar os alimentos da roda dos alimentos Portuguesa, de acordo com a função e vantagens nutricionais; e estimular a prática de atividade física. (anexo 6)

Para finalizar esta atividade, era feito um pequeno debate com as crianças sobre os alimentos que tinham sido colocados erradamente na roda, bem como, a razão de alguns alimentos não terem entrado na mesma.



Fig. 4 – Palestra sobre a “Roda dos Alimentos”.



**Fig. 5 – Jogo da Advinha.**



**Fig. 6 – Roda dos Alimentos Completa.**

### **3.3. Jogo da Glória sobre a Alimentação Saudável**

No âmbito da saúde escolar, foi efetuado, nas EB1 da Assafora e do Faião, o “Jogo da Glória sobre a alimentação saudável” a 40 alunos de duas turmas dos 3º e 4º anos. Esta atividade tinha como objetivos promover uma alimentação saudável; aumentar o conhecimento de forma lúdica sobre os alimentos benéficos para a saúde e estimular a prática de atividade física (anexo 7).

Neste jogo, as turmas eram divididas em cinco grupos de alunos e, à medida que cada responsável de grupo lançava o dado, tinha de responder a uma pergunta sobre alimentação saudável, para poder avançar as casas no jogo. No final de cada ronda do jogo, todas as equipas teriam de responder a uma pergunta sobre a alimentação saudável e fazer uma atividade física. (anexo 8)



**Fig. 7 – Jogo da Glória.**



**Fig. 8 – Atividade física no Jogo da Glória.**

### **3.4. Vigilância e Controlo da Diabetes e Hipertensão Arterial na população Idosa**

A existência de um grande número de idosos na área de intervenção da UCC que, por dificuldades de transporte, não se deslocam ao Centro de Saúde, acrescido do facto de um número considerável ser portador de Diabetes *Mellitus* (DM) e Hipertensão Arterial (HTA), determinou a necessidade desta população ser alvo de acompanhamento por profissionais de saúde.

Constatou-se que esta população idosa permanece parte do seu dia nos centros de convívio, existentes em grande número em todas as freguesias no Pólo de Sintra da UCC. Perante este facto e a necessidade de vigilância destes grupos de risco, optou-se como estratégia de intervenção serem os Técnicos de Saúde a deslocarem-se aos Centros de convívio (Unidade de Cuidados na Comunidade (PêroPinheiro/Sintra), 2009).

Este programa encontra-se em execução na freguesia de Colares.

Nesse sentido, às Quartas-Feiras, de manhã, nos meses de Novembro e Dezembro, era realizada a avaliação nutricional e a planificação alimentar em pacientes com Hipertensão Arterial (HTA) e Diabetes Mellitus (DM), na freguesia de Colares, com a colaboração da colega estagiária de C. Nutrição Diana Baião e sob a supervisão da Mestre Rita Roldão. (anexo 9)

Estas foram realizadas na Igreja da Azóia e nas Sociedades Recreativas de Janas e Azenha.

Nestes locais, os pacientes faziam primeiramente rastreios de HTA e DM com a Enfermeira Graça, pertencente à extensão de Colares do CSS. Em seguida, era realizada a avaliação nutricional, bem como o aconselhamento alimentar e a planificação alimentar nos pacientes em risco ou com as patologias de HTA e DM.

Para a realização da avaliação nutricional, foi efetuada uma ficha de consulta (anexo 10) e uma ficha do plano alimentar (anexo 11).

No final de cada consulta, era entregue um panfleto sobre “Hábitos Alimentares na Prevenção de doenças”, elaborado com a colaboração da colega estagiária de Ciências da Nutrição Diana Baião e um folheto com os equivalentes das porções de Hidratos de Carbono da Associação Portuguesa dos Diabéticos de Portugal (anexos 12 e 13). Neste panfleto, eram abordados a definição e as indicações alimentares para algumas das doenças crónicas [HTA, DM, Osteoporose e Doenças Cardiovasculares (DC)].

No total, foram rastreadas 12 pessoas com idades compreendidas entre 40 e 87 anos de idade. Esta discrepância de idades deve-se ao facto de ter sido consultada uma pessoa com 40 anos por apresentar Hipercolesterolemia Familiar, Obesidade e se encontrar em risco de desenvolver DM do tipo 2.

### **3.5. Palestra sobre “Hábitos Alimentares na Prevenção de doenças”**

Devido ao aumento da esperança de vida e ao declínio do rendimento, bem como das perdas funcionais próprias de uma população envelhecida, foi implementado o programa Saúde e Movimento na População Idosa-Em Busca da qualidade de vida. Este programa foi criado com os objetivos de promover o bem-estar e proporcionar mudanças de estilos de vida; realizar atividades de promoção da saúde na população idosa; facilitar a aquisição de estratégias promotoras da saúde física e mental e melhorar a qualidade de vida do utente idoso e portador de doença crónica (DM e HTA) (Unidade de Cuidados na Comunidade (PêroPinheiro/Sintra), 2009).

Uma das atividades implementadas neste programa é a realização de aulas de Yoga, todas as Quintas-feiras à tarde, com a Enfermeira Graça (extensão de Colares do CSS) na Associação de Idosos Pensionistas e Reformados do Mucifal. Na sequência deste programa, foi desenvolvida uma palestra juntamente com a colega estagiária de Ciências da Nutrição Diana Baião sobre “Hábitos Alimentares na Prevenção de doenças” a 6 idosas. A apresentação desta palestra foi desenvolvida com a projeção de *PowerPoints* (anexo 14).

Os principais temas abordados foram a alimentação saudável e recomendações alimentares para as Doenças Crónicas (DC, HTA, DM, Osteoporose). (anexo 15)



**Fig. 9 – Palestra sobre “Hábitos Alimentares na Prevenção de doenças”.**



**Fig. 10 – Algumas das idosas que assistiam à palestra.**

### **3.6. Reunião sobre a Alimentação Saudável**

Foi dada a oportunidade de colaborar numa reunião para os pais dos alunos do Jardim de Infância do Agrupamento de Lapiás, sobre alimentação saudável, organizada e promovida pela Mestre Rita Roldão, no âmbito das atividades da saúde escolar do Pólo de Pêro Pinheiro da UCC, na Escola Básica de segundo e terceiro ciclo (EB 2,3) Doutor Rui Grácio.

Esta reunião foi ministrada com o objetivo de promover e incentivar os pais a incutirem nos filhos hábitos alimentares saudáveis. (anexos 16 e 17)

### **3.7. Gincana dos cinco sentidos**

No âmbito da saúde escolar, foi desenvolvida e dinamizada a gincana dos cinco sentidos. Esta foi elaborada com o intuito de sensibilizar os alunos para o papel de cada um dos sentidos e as sensações causadas por cada alimento e contou com a colaboração das Enfermeiras Teresa Fortes e Paula Câmara. (anexo 18)

A gincana era constituída por quatro postos: o primeiro posto representava a visão; o segundo o paladar e olfato; o terceiro o tato e o quarto a audição.

No posto que simbolizava a visão, as crianças tinham de colocar em primeiro lugar os alimentos da cor correspondente ao seu grupo no círculo da respetiva cor. Em seguida, era pedido a cada grupo para identificar o tamanho, a textura e a forma dos alimentos.



No segundo posto, era pedido às crianças para identificar o alimento e o seu sabor de olhos vendados.

No posto representado pelo tato, era pedido para identificarem as diferentes texturas e consistência dos alimentos.

Por último, era pedido às crianças para identificarem os alimentos através do som produzido por cada um destes.

Foram realizadas onze gincanas nos seguintes JI: JI do Mucifal, Boalembre, São João das Lampas, Azenhas do Mar, Almoçageme, Arneiro dos Marinheiros, Vila Verde, Terrugem, Assafora, respetivamente a 212 crianças. (Anexo 19)



**Fig. 11 – 1º e 2º postos**



**Fig. 12 – Posto da audição**



**Fig. 13 – Posto da visão.**

### **3.8. Simpósio “Desnutrição e Doenças do Comportamento Alimentar”**

A convite da Mestre Rita Roldão, foi dada a oportunidade de participar na organização e dinamização do Simpósio “Desnutrição e Doenças do Comportamento Alimentar” realizado no Palácio de Valenças, em Sintra. (Anexo 20) Este contou com a presença de 100 participantes.

No decurso do Simpósio foram abordados e discutidos diversos temas, nomeadamente:

Tema 1: Desnutrição no idoso;

Tema 2: Vigilância e cuidados de saúde no domicílio/comunidade;

Tema 3: Desnutrição vs. Respostas Sociais;

Tema 4: *Atelier* de culinária para cuidadores;

Tema 5: Desnutrição vs. Obesidade Infantil;

Tema 6: Doenças de Comportamento Alimentar;

Tema 7: Projetos de intervenção escolar no ACES VIII Sintra-Mafra;

Tema 8: Refeições escolares no 2º e 3º ciclo: Uma oferta alimentar saudável;

Tema 9: Refeições escolares saudáveis e importância das parcerias na comunidade.

Enquanto membro da comissão organizadora, foi solicitada ajuda no secretariado do simpósio, bem como, na realização de algumas atividades respeitantes ao mesmo.

No que diz respeito à divulgação do evento, foi pedida, à empresa de comunicação JasFarma, a publicação deste na sua página (anexos 21 e 22) de forma a dar a conhecer a sua realização aos profissionais de Saúde. Foi, também, divulgado aos alunos e professores da Universidade Atlântica, bem como, junto da responsável das Escolas Promotoras da Saúde e dos professores de Educação Física da Escola Básica dos 2º e 3º ciclos D. Fernando II.

Além disso, foi atribuída a atualização de uma lista de todos os participantes, com ou sem apresentação oral, que se iam inscrevendo a partir do *e-mail*, entrando em contacto com eles sempre que tivessem alguma dúvida relacionada com o mesmo.

Para a sua realização, foi solicitada a elaboração de: ficha de inscrição (Anexo 23); os certificados dos participantes, moderadores e oradores (anexo 24); o convite para o almoço (anexo 25); as senhas de almoço; a divulgação no Jornal de Sintra e no da Região de Sintra (anexo 26) e os programas para colocar nas pastas (anexo 27).

Na véspera do evento, foi, ainda, incumbida a tarefa da organização das pastas.

Durante o dia do Simpósio, foi atribuída a responsabilidade por toda a dinâmica, dando apoio aos participantes, oradores e moderadores durante o evento.



**Fig. 14 – Secretariado do Simpósio.**



**Fig. 15 – Apresentação “Desnutrição no idoso”.**

### **3.9. Equipa de Cuidados Continuados Integrados (ECCI)**

No âmbito da ECCI, foram efetuadas consultas no domicílio em ambos os Pólos da UCC de Pêro Pinheiro/Sintra com a Mestre Rita Roldão e algumas vezes com as Enfermeiras e a Dra. Inês Guerra (Assistente Social da ECCI). (anexo 28)

Os cuidados continuados integrados incluem-se no Serviço Nacional de Saúde. Entendem-se, conforme o decreto-lei 101/2006, como o “conjunto de intervenções sequenciais de saúde e/ou de apoio social, decorrente de uma avaliação conjunta, centrados na recuperação global, entendida como o processo terapêutico e de apoio social, ativo e contínuo, que visa promover a autonomia, melhorando a funcionalidade da pessoa em situação de dependência, através da sua reabilitação, readaptação e reinserção familiar e social.” O apoio na dependência funcional é efetuado para desempenhar as Atividades da Vida Diária (Acamados, Utentes em Cadeiras de Rodas, Tetraplégicos, Amputados, Doenças Graves ou Severas de Alzheimer e Parkinson, Utentes com doença crónica, Utentes com doença incurável e em fase final da vida).

É objetivo geral, da ECCI, proporcionar Cuidados de Saúde e/ou de Apoio Social de forma integrada, prestando serviços domiciliários, decorrentes da avaliação integral, de cuidados médicos, de enfermagem, de reabilitação e de apoio social, ou outros, a pessoas em situação de dependência funcional ou doença terminal, cuja situação não requer internamento mas que não podem deslocar-se de forma autónoma, independentemente da idade (Unidade de Cuidados na Comunidade (PêroPinheiro/Sintra), 2009).

Nas consultas no domicílio foram realizadas a avaliação antropométrica através das medições da altura do joelho, das pregas cutâneas subescapular e tricípital; dos perímetros abdominal, da perna e do braço. Nas situações em que era possível, o peso era medido numa balança de chão mecânica classe III SECA 761® e a altura era retirada do Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão. Além disso, eram verificadas as últimas análises laboratoriais dos pacientes e era aplicado o questionário *Mini Nutritional Assessment MNA®* para avaliar o estado nutricional (anexo 29).

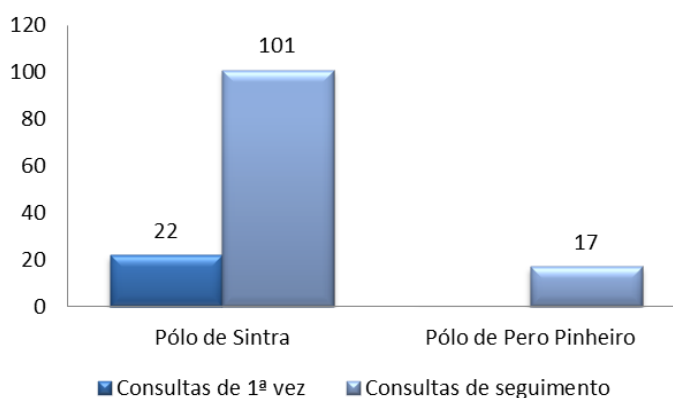
No final da consulta, era entregue um registo alimentar de 3 dias sempre que se justificasse e recolhido o anterior de forma a estimar a ingestão alimentar do paciente (anexo 30).

No Centro de Saúde, no próprio dia ou no seguinte, eram feitos os cálculos para fazer uma estimativa do Peso e da Altura dos doentes que se encontravam acamados. Eram ainda calculados o Índice de Massa Corporal, a Área Muscular do Braço, as Necessidades Energéticas e Nutricionais e efetuado o plano alimentar de cada paciente. (anexos 31 e 32) Por fim, era efetuado o registo de cada consulta na ficha do paciente disponível no Portal da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (<http://www.rncci.min-saude.pt/rncci>) e no processo clínico do utente (anexo 33).

Ainda, no âmbito da ECCI foi dada a oportunidade de assistir a reuniões de parceiros e da ECL e de participar nas reuniões de Equipa Multidisciplinar do Pólo de Sintra.

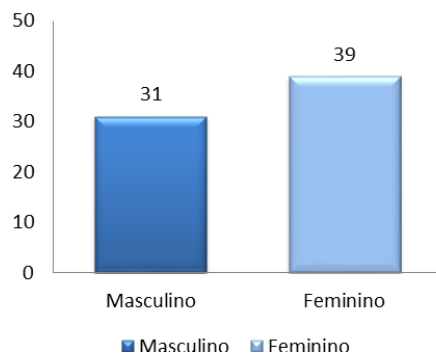
### 3.9.1. Consultas de Nutrição Clínica

No âmbito da ECCI, foram realizadas 142 Consultas, num total de 22 de primeira vez e 101 de seguimento/subsequentes, tendo sido a maioria destas efetuadas no Pólo de Sintra (Figura 16).



**Fig. 16 – Número de consultas realizadas na ECCI.**

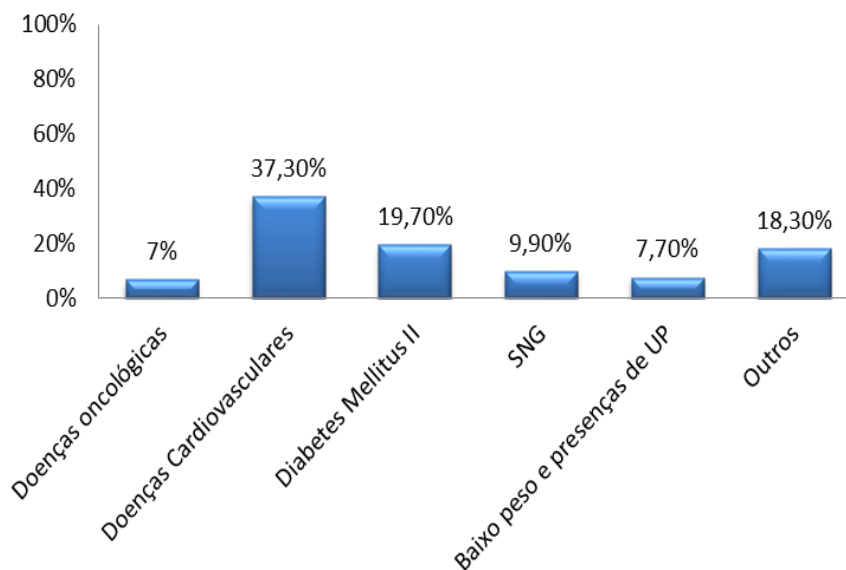
Em relação à distribuição dos utentes atendidos por sexo, é de referenciar que o género prevalente nestas consultas foi o feminino, com uma percentagem de 55,7% do total de utentes atendidos (Figura 17).



**Fig. 17 – Caracterização da população atendida, por género, no âmbito da ECCL.**

Os pacientes observados tinham idades compreendidas entre os 47 e os 98 anos, sendo a média de idades de 79,3 anos.

Os motivos principais da intervenção foram as Doenças Cardiovasculares, a Diabetes Mellitus tipo 2, a alimentação por sonda nasogástrica, o baixo peso e a presença de Úlceras de Pressão (UP) (Figura 18).



**Fig. 18 – Principais motivos da intervenção nutricional na ECCL.**

### **3.9.2. Reunião de Parceiros**

A reunião de parceiros é realizada mensalmente, com o objetivo de solucionar alguns dos problemas dos utentes. Os parceiros do Pólo de Sintra são o Lar do Centro Social e Paroquial de São João das Lampas, Cercitop, Exército de Salvação, Quinta da Essência e Fundação Cardeal Cerejeira.

Foi permitido assistir a uma reunião de parceiros dos utentes do Pólo de Sintra da UCC, realizada nesse mesmo Pólo.

### **3.9.3. Reunião de Equipa Multidisciplinar**

As reuniões de equipa multidisciplinar são realizadas sempre que se justifiquem para discutir a evolução dos casos clínicos e justificar a necessidade da continuidade dos utentes na rede.

Neste sentido, foi dada a oportunidade de estar presente em quatro reuniões de equipa multidisciplinar.

### **3.9.4. Reunião de Equipa Coordenadora Local (ECL)**

A visita da ECL tem como objetivo, visar a avaliação do cumprimento dos acordos e a utilização adequada dos recursos das Unidades.

Foi permitido assistir a uma reunião da Equipa Coordenadora Local (ECL).

### **3.9.5. Reunião com delegada de Informação Médica da Nestlé**

Foi dada a oportunidade de estar presente numa reunião realizada com uma delegada de informação da Nestlé e a Mestre Rita Roldão, no Pólo de Sintra da UCC. Esta reunião teve como objetivos conhecer os produtos que esta empresa possui, destinados às necessidades dos pacientes da ECCI de ambos os pólos.

### **3.9.6. Mini Curso de Alimentação numa vertente prática para os Cuidadores**

Foi solicitada a colaboração no mini curso de alimentação, numa vertente prática sobre DC e UP, no Exército da Salvação de Colares, no qual também participou a colega estagiária de Ciências da Nutrição Diana Baião.

Este mini curso encontrava-se integrado numa série de mini cursos práticos de alimentação para os Cuidadores, organizados pela Mestre Rita Roldão e pela Dra. Noélia Arruda (Nutricionista da UCC de Mafra). O objetivo deste era transmitir a importância da alimentação na prevenção ou tratamento nutricional simultâneo das UP e das DC. Contou com a presença de 20 participantes entre funcionárias da Instituição e os cuidadores de pacientes dos domicílios.

Os principais temas abordados foram Hidratação e Disfagia; Métodos de confeção (caldos) e Ervas aromáticas e especiarias, sempre numa vertente prática com a confeção de algumas receitas (anexos 34 e 35).

Foram confeccionadas algumas receitas, tendo-se adicionado alguns suplementos orais completos. No final da confeção de cada uma, foi dada a oportunidade aos cuidadores de as degustarem. Estes gostaram dos seus sabores e sentiram-se motivados para a sua confeção.

No final deste mini curso foram distribuídos alguns suplementos da Nutricia® aos cuidadores.



**Fig. 19 – Alguns Suplementos orais completos e alimentos usados nas receitas.**



**Fig. 20 – Degustação das receitas.**



### **3.10. Projetos Comunitários de base escolar**

Na área da saúde escolar, foi permitido efetuar consultas de Nutrição no âmbito dos Projetos Comunitários de base escolar “Atividade Física e Saúde” e “Peso Cuidado! Muito... Pouco... ou nada!!!”. Este projeto serviu de base à elaboração do artigo de investigação, componente da avaliação da Unidade Curricular Estágio Profissionalizante II.

#### **3.10.1. Projeto “Atividade Física e Saúde”**

De forma a promover a saúde dos jovens através da atividade física, os professores dos grupos disciplinares de educação física da EB 2,3 Doutor Rui Grácio, propuseram à UCC a implementação do Projeto “Atividade Física e Saúde”, que se iniciou em Setembro de 2010 sob a responsabilidade da Enfermeira Beatriz Santos. A intervenção em ambiente escolar é da responsabilidade da Mestre Rita Roldão e das Enfermeiras Cláudia Fernandes e Joana Pinho. O projeto tinha como objetivos, a estimulação de hábitos de vida e de uma alimentação saudáveis e o acompanhamento dos alunos do 5º ao 9º ano para avaliar as mudanças de comportamentos alimentares durante este período de tempo.

No início do ano letivo, os professores de educação física efetuaram a avaliação antropométrica através da medição do peso e da altura a todos os alunos nas aulas de educação física. Posteriormente, identificaram todos os alunos com excesso de peso e obesidade e pediram o consentimento informado aos pais dos alunos para participarem numa consulta de alimentação e nutrição, dinamizada pela Mestre Rita Roldão. Todos os encarregados de educação foram chamados a acompanhar os filhos no dia da consulta.

A consulta desenrolava-se em três partes. No início de cada uma, era feita uma avaliação de hábitos alimentares, através da aplicação de um questionário criado pela Mestre Rita Roldão (anexo 36). Os itens avaliados através do questionário eram: os dados pessoais do aluno, a história patológica e os hábitos alimentares do adolescente.

Em seguida, era efetuada novamente a avaliação antropométrica, através da medição do peso e da altura. Para a classificação do estado nutricional, foi utilizado o Índice de

Massa Corporal (IMC) em relação aos Percentis 85 e 95 das tabelas do *Center for Diseases Control and Prevention*, sendo os valores superiores a esses percentis, considerados de pré-obesidade e obesidade, respetivamente. (CDC, 2011)

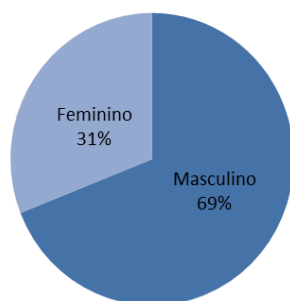
No fim, eram dadas sugestões de melhoria dos hábitos alimentares, com base no registo do questionário e entregue um plano alimentar detalhado com horários de refeição. (anexo 37)

Estas consultas tinham a duração de aproximadamente 35 a 50 min. (anexo 38)

### 3.10.1.1. Consultas de Nutrição

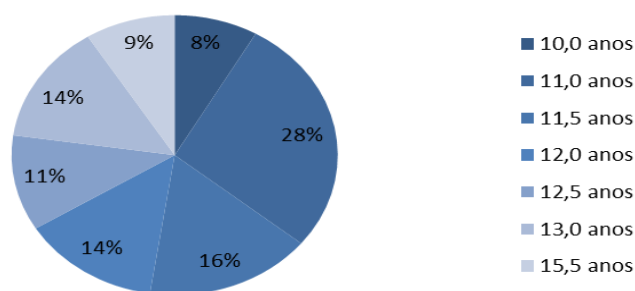
Neste projeto, foi dada a oportunidade de realizar 36 consultas, num total de 36 de primeira vez.

No que diz respeito à distribuição dos adolescentes atendidos, por género, é de referir que o género prevalente nestas consultas foi o masculino, com uma percentagem de 69% do total de utentes atendidos (Figura 21).



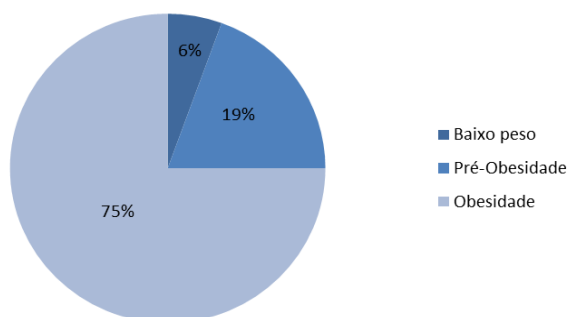
**Fig. 21 – Caracterização dos alunos atendidos por género na EB 2,3 Dr. Rui Grácio.**

Foram observados adolescentes com idades compreendidas entre os 10,0 anos e os 16,0 anos, tendo-se verificado que quem mais frequentou a consulta foram os adolescentes com 11,0 anos de idade. (Figura 22)



**Fig. 22 – Caracterização da população atendida por classe etária.**

O motivo mais frequente de deslocação à consulta foi a obesidade. (Figura 23)



**Fig. 23 – Classificação do Estado Nutricional segundo os critérios do CDC dos alunos intervencionados no Projeto “Atividade Física e Saúde”.**

### **3.10.2. Projeto “Peso Cuidado! Muito... Pouco... ou nada!!!”**

O Projeto “Peso Cuidado! Muito... Pouco... ou nada!!!” foi implementado pela Enfermeira Paula Câmara (Pólo de Sintra da UCC) no contexto da sua dissertação do 3º Curso de Pós Licenciatura e Especialização em Enfermagem Comunitária, realizado na Universidade Atlântica no ano de 2011.

Para a sua concretização, foram realizadas reuniões informais entre a Enfermeira Paula e os dirigentes da escola, o ACES e representantes de organismos da comunidade (Câmara de Sintra), com o intuito de apresentar o projeto e estabelecer parcerias através da angariação de recursos. Dessas reuniões, surgiu a adesão por parte da EB 2,3 Dom Fernando II e do ACES ao projeto com a envolvimento da direção da escola e de professores de Educação Física, bem como, a disponibilização por ambos os organismos dos recursos fundamentais para a realização de consultas de Nutrição (a escola com o

espaço físico e o ACES com a Nutricionista). Este projeto foi criado com os objetivos de sensibilizar os Encarregados de Educação e alunos para a importância de uma alimentação saudável, da prática de exercício físico e identificar individualmente hábitos alimentares e de atividade física dos alunos com critérios de baixo peso (Percentil IMC > 5) e obesidade ( $\geq$  Percentil 95) (CDC, 2011).

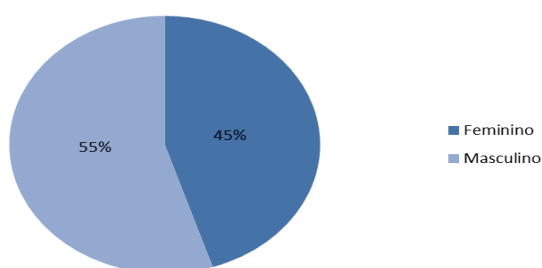
Tal como no outro projeto, os professores de Educação Física efetuaram a avaliação antropométrica, segundo os mesmos parâmetros e identificaram todos os alunos com baixo peso e obesidade. Em seguida, foi pedido o consentimento informado aos pais dos alunos, para participarem numa consulta de alimentação e nutrição, em que os mesmos também podiam estar presentes. A consulta possuía a mesma estrutura do projeto referido anteriormente. O questionário utilizado nas consultas de Nutrição foi criado e validado pela Enfermeira Paula no decorrer de um mestrado, na Faculdade de Medicina de Lisboa. Os itens avaliados através deste questionário eram os hábitos alimentares e de atividade física. (anexo 39)

Estas consultas tinham a duração de sensivelmente 50 a 60 min. (anexo 38)

### **3.10.2.1. Consultas de Nutrição**

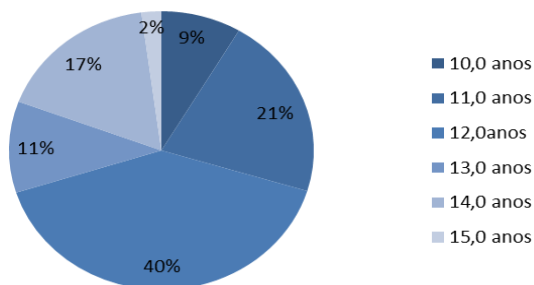
Neste contexto, foi dada a oportunidade de realizar 47 consultas de Nutrição, num total de 31 de primeira vez e 16 de seguimento/subsequentes.

No que diz respeito à distribuição dos adolescentes atendidos, por género, é de referir que o género prevalente, nestas consultas, foi o masculino com uma percentagem de 55% do total de utentes atendidos (Figura 24).



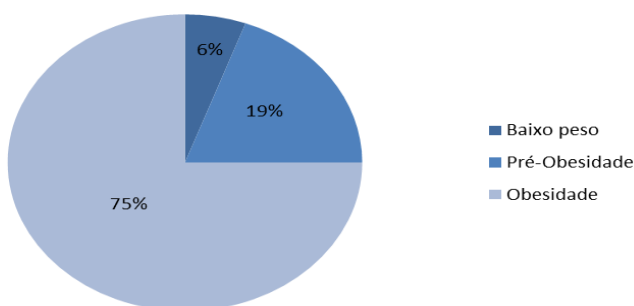
**Fig. 24 – Caracterização da população atendida por género no projeto.**

Foram observados adolescentes com idades compreendidas entre os 10,0 anos e os 15,0 anos, tendo-se verificado que quem mais frequentou a consulta foram os adolescentes com 12,0 anos de idade (Figura 25).



**Fig. 25 – Caracterização da população atendida, por idades, no projeto.**

O motivo mais frequente de deslocação à consulta foi a obesidade (Figura 26).



**Fig. 26 – Classificação do Estado Nutricional segundo os critérios do CDC dos alunos intervencionados no projeto “Peso Cuidado! Muito... Pouco... ou nada”.**

### **3.10.2.2. Observação de Consultas de Nutrição**

No âmbito da disciplina de Dietoterapia I do 3º ano de Ciências da Nutrição, lecionada pela professora Maria Ana Carvalho, foi proposto aos alunos que assistissem a uma consulta de nutrição, para contactarem com a realidade. Nesse sentido, foi solicitada a observação de uma consulta de Nutrição por duas alunas, com o consentimento da

direção do ACES VIII e da Mestre Rita Roldão, que se realizou na Escola Básica EB 2,3 Dom Fernando II.

### **3.10.2.3. Listagem de alunos avaliados**

Foi atribuída a realização de uma listagem de todos os alunos que participaram nas consultas de Nutrição para ser entregue à escola. (Anexo 40)

### **3.10.2.4. Participação em reuniões**

Para a concretização deste projeto, neste ano letivo, foi realizada uma reunião em Janeiro de 2012, na EB 2,3 D. Fernando II com o objetivo de delinear estratégias de intervenção conjunta com alunos e professores.

Em Março de 2012, foi atribuída a representação da UCC Pêro Pinheiro/Sintra, numa reunião realizada para refletir, discutir e transmitir as estratégias mais eficazes e possíveis de serem realizadas com a finalidade de reduzir a prevalência da obesidade e de excesso de peso e aumentar a prática de atividade física dos alunos desta escola.

### **3.10.2.5. Sessões de Educação Alimentar**

No âmbito do trabalho realizado no projeto, no ano letivo anterior, foram realizadas sessões de educação alimentar a cada uma das turmas dos quinto e sexto anos de escolaridade, tendo em consideração a problemática do baixo peso e da obesidade. Estas sessões tinham como objetivo prevenir casos com essa problemática na escola e ajudar os alunos que estavam a ser intervencionados nas Consultas de Nutrição.

#### **3.10.2.5.1. Palestra e Gincana da Alimentação Saudável**

Foram ministradas quatro sessões de educação alimentar a 127 alunos do quinto ano da EB 2,3 Dom Fernando II no decorrer das aulas de Área de Projeto. Cada sessão tinha uma duração aproximada de 90 minutos e teve a colaboração das Enfermeiras Paula Câmara e Teresa Fortes e da Mestre Rita Roldão. (anexo 41)

O cronograma destas sessões consistiu, primeiramente, numa pequena palestra em que se focava a alimentação saudável, aprofundando a roda dos alimentos portuguesa, as funções dos nutrientes e a distribuição dos alimentos no prato às principais refeições. (anexo 42) Posteriormente, era realizada a Gincana da Alimentação Saudável com os objetivos de promover hábitos saudáveis e aprofundar conhecimentos relacionados com alimentação e atividade física. (anexo 43)

A gincana da alimentação saudável era formada por quatro postos: jogo do prato saudável, leitura dos rótulos nutricionais, jogo da adivinhação e jogo de perguntas e respostas. Nesta atividade, as turmas foram divididas em quatro grupos de alunos e, cada um percorria os quatro postos. O jogo do prato saudável consistia na montagem de um prato saudável correspondente ao almoço ou ao jantar. Na leitura dos rótulos nutricionais cada equipa tinha de classificar os rótulos que eram fornecidos em duas categorias, de acordo com o açúcar, ácidos gordos saturados, ácidos gordos *trans* e sódio, classificando-os em duas categorias. A lista vermelha representava os géneros alimentícios a serem evitados porque continham excesso de açúcar, ácidos gordos saturados, ácidos gordos *trans* ou sódio e a verde correspondia aos alimentos cujo consumo poderia ser efetuado todos os dias. Num dos postos, era efetuado o jogo da adivinhação, que consistia na correspondência de *slogans* aos grupos da roda dos alimentos. O último jogo realizado, “**Será que sabes?**”, foi um questionário sobre alimentação e atividade física.

No final das atividades em cada posto, eram clarificadas as dúvidas bem como os erros efetuados naquela equipa.

Para concluir a sessão, foi efetuado um pequeno debate com os alunos sobre os erros cometidos ao longo da gincana.



**Fig. 27 – Palestra “Alimentação Saudável”.**



**Fig. 28 – Jogo do Prato Saudável.**



**Fig. 29 – Listas dos rótulos nutricionais.**

#### **3.10.2.5.2. Jogo das refeições saudáveis**

Foram efetuadas sete sessões de educação alimentar aos alunos do sexto ano da EB 2,3 Dom Fernando II, no decorrer das aulas de Área de Projeto. Cada sessão tinha uma duração aproximada de 90 min e teve a colaboração das Enfermeiras Paula Câmara e Teresa Fortes e da Mestre Rita Roldão. (anexo 44) Este jogo tinha como objetivos elaborar ementas/refeições saudáveis e estimular a prática de atividade física.

A turma era separada em três grupos de alunos e eram distribuídos a cada um vários cartões onde estavam representados alimentos e os respetivos valores de energia, em kcal.

A cada grupo era pedido que realizasse um plano de refeição completo e equilibrado para um dia, sem ultrapassar as recomendações energéticas médias para as suas idades.

Após cada equipa ter elaborado o seu plano, eram somados os valores energéticos e comunicado à turma.

Desta forma, em seguida, se a maioria das equipas obtivesse excesso de energia era realizada uma gincana de atividades físicas. Por outro lado, se a maioria dos grupos apresentasse défice energético era efetuado o “Jogo do Semáforo”.



No Jogo do Semáforo, cada equipa tinha de identificar se os alimentos que eram apresentados pertenciam aos semáforos verde (pode-se comer todos os dias), ao amarelo (1 a 2 vezes por semana), ou ao vermelho (apenas se pode comer em dias de festa). (anexo 45)

No final da actividade era desenvolvida uma palestra/debate onde eram apresentadas sugestões de refeições saudáveis e debatidos os erros alimentares cometidos pela turma, a cada refeição.(anexo 46)



**Fig. 30 – Plano de refeições completo de uma equipa.**



**Fig. 31 – Palestra “Refeições Saudáveis.”**



**Fig. 32 – Gincana da atividade física.**

### **3.10.2.6. Avaliação da oferta alimentar do Bar da EB 2,3 Dom Fernando II**

Foi dada a oportunidade de avaliar a qualidade alimentar dos produtos existentes no bufete da EB 2,3 D. Fernando II com o intuito de caracterizar a oferta alimentar do bufete escolar, de acordo com o referencial teórico da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (Baptista, 2006).

Após algumas reuniões com a professora coordenadora do programa Educação para a Saúde, Prof. Alexandra Fernandes e a Diretora da EB 2,3 D. Fernando II, foi concedida a autorização da direcção da escola para se avaliar o tipo e quantidade de alimentos ingeridos, provenientes do bar. Foi realizada a análise deste tipo de oferta, uma vez que este é gerido pela escola.

Foram disponibilizados os dados relativos aos consumos efetuados no bar durante o período de 01/09/2011 a 16/03/2012. Com base nessa lista de alimentos, foi efetuado um estudo observacional, que consistiu em fazer um levantamento dos alimentos presentes no bar através da média mensal e diária. (Anexo 47)

### **3.11. Participação no Projeto “Gastronomia Contra a Obesidade”**

O Projeto “Gastronomia Contra a Obesidade” foi realizado em parceria com a Direcção-Geral da Saúde e a Federação Portuguesa das Confrarias.

No âmbito deste projeto, foi dada a oportunidade de colaborar na realização da receita do Município de Alvaiázere, para um mini livro de receitas que tinham sido apresentadas, anteriormente, nos *workshops* dinamizados em diferentes municípios de Portugal (anexo 48).

### **3.12. Participação em eventos, congressos e seminários**

No decorrer do Estágio Profissionalizante, foi dada a possibilidade de colaborar nalgumas atividades de forma a representar a Universidade Atlântica e ainda de participar em alguns Congressos e Seminários, que passo a descrever:

- Assistir à Sessão de Esclarecimento " Inscrição na Ordem dos Nutricionistas: o que fazer?", realizada no dia 13 de Dezembro de 2011, no Hospital de Santa Maria.

- Colaborar com o Departamento de Nutrição da Universidade Atlântica, durante 6 horas, no dia 17 de Março de 2012, na realização de rastreios de composição corporal no *stand* da Universidade, durante a 5<sup>a</sup> Edição da Futurália, que decorreu na Feira Internacional de Lisboa, entre os dias 14 e 17 de Março de 2012 (Anexo 49).

- Participar na 2<sup>a</sup> Sessão do Ciclo de Conferências "O Futuro da Alimentação: Ambiente, Saúde e Economia", realizado no dia 11 de Abril, na Fundação Calouste Gulbenkian. (anexo 50)

- Assistir ao *Seminário sobre Empregabilidade*, promovido pela Universidade Atlântica intitulado "*Talent Lab Academy: Personal Branding*", realizado no dia 20 de Abril de 2012 com uma duração de 90 minutos.

- Realizar rastreios na II semana da Nutrição, no dia 5 de Maio, na Universidade Atlântica. (Anexo 51)

- Assistir às palestras e participar nos workshops da II Semana da Nutrição da Universidade Atlântica. (Anexo 51)

- Assistir ao V Fórum de Prevenção da Obesidade, realizado nos dias 1 e 2 de Junho de 2012, na Faculdade de Medicina de Lisboa. (anexo 52)

- Participar no XIX Congresso Anual da APNEP, realizado nos dias 6 e 7 de Julho de 2012, na Faculdade de Medicina de Lisboa.(anexo 53)

- Assistir ao lançamento do Manual de Nutrição Infantil e apresentação do Programa MUN-SI, realizado a 15 de Outubro na Universidade Atlântica.



#### **4. Projeto de Investigação**

No decorrer do Estágio Profissionalizante, foi elaborado o Projeto Final da Licenciatura em Ciências da Nutrição com o seguinte tema “Avaliação da eficácia do projeto de intervenção comunitária de base escolar “Peso Cuidado Muito... Pouco... ou nada!!!”.

O desenvolvimento do projeto decorreu sob a orientação do Prof. Doutor Paulo Figueiredo, e da Mestre Rita Roldão e teve como objetivo a avaliação da influência da intervenção nutricional de base escolar, na mudança de hábitos alimentares e da prática de atividade física nos alunos com baixo peso e obesidade que participaram na intervenção no ano letivo de 2010/2011 a partir do Questionário usado nesse projeto.

No mês de Abril foi realizada a convocação de todos os participantes do projeto para uma consulta de Nutrição realizada em Maio.

Posteriormente, foi construída a base de dados e realizada a inserção de todas as variáveis para tratamento de dados com o programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS®), versão 19.0 para Microsoft Windows®.

## **Conclusão**

O estágio proporcionado foi benéfico no desenvolvimento das capacidades e na ampliação de conhecimentos tanto na área da Nutrição Clínica como na área da Nutrição e Saúde Comunitária. Das atividades desenvolvidas, todas me proporcionaram um enriquecimento como profissional de saúde e permitiram alargar e consolidar todos os conhecimentos aprendidos ao longo da Licenciatura.

No estágio, foi dada a oportunidade de contactar e interagir com diversos profissionais de diferentes áreas e aperfeiçoar as minhas capacidades de trabalhar numa equipa multidisciplinar, característica fundamental para a atividade profissional de nutricionista.

No decorrer do mesmo foram cumpridos e atingidos os objetivos inicialmente propostos, de maneira a aproveitar ao máximo toda a experiência proporcionada.

O facto de ter sido dada a oportunidade de participar em palestras realizadas, quer para a população infantil quer para a população idosa, foi fundamental para perceber qual a melhor forma de abordar os conceitos consoante o grupo etário.

As consultas realizadas nos domicílios foram uma excelente oportunidade para desenvolver competências na área clínica, fundamentais para o futuro. Nestas, foi dada a oportunidade de contactar com pacientes portadores de diferentes patologias.

Após este estágio, pode dizer-se que todos os objetivos iniciais foram superados tornando-se uma experiência bastante enriquecedora profissionalmente.

## **Bibliografia**

Baptista, M., 2006. *Educação Alimentar em meio Escolar Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável*. 1ª ed. Direcção-Geral de Inovação e do Desenvolvimento Curricular.

CDC, 2011. *Healthy Weight: Assessing Your Weight: BMI: About BMI for Children and Teens*. [Online]

Available at:

[http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens\\_bmi/about\\_childrens\\_bmi.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html)

[Acedido em 28 Março 2012].

Unidade de Cuidados na Comunidade (PêroPinheiro/Sintra), 2009. *Plano de Ação*. Sintra.