



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por Tâmara Moreira da Silva Coutinho de Andrade

Aluna nº 200691320

Orientadora: Professora Doutora Ana Rito

Barcarena

Novembro 2010

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por Tâmara Moreira da Silva Coutinho de Andrade

Aluna nº 200691320

Orientadora: Professora Doutora Ana Rito

Barcarena

Novembro 2010

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Ao Coordenador da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica, Mestre João Breda, à minha Orientadora, Professora Doutora Ana Rito, aos meus Co-orientadores e a todos os Professores que me acompanharam durante estes 4 anos curriculares, agradeço sinceramente os ensinamentos e por todo o tempo e energia dispendidos na minha formação académica e desenvolvimento pessoal.

Aqui fica um agradecimento especial à Mestre Ana Lúcia Silva, à Dra. Cristiane Lopes, ao Dr. Carlos Ramos, ao Dr. José Pereira e à Maria do Carmo Cabral que, nesta última fase, desempenharam um papel crucial na realização do meu Trabalho de Investigação.

O meu agradecimento dirige-se igualmente a todas as Instituições onde realizei o Estágio Profissionalizante, as quais me proporcionaram as condições necessárias para desenvolver o meu trabalho como estagiária e onde devo salientar que fui sempre muito bem acolhida.

A todos os amigos e, muito em especial ao Pinguim, à Magui, à Sarinha, à Cami e à Paulinha, um muito obrigada por toda a amizade, paciência nos momentos mais difíceis e que me desculpem por todas as horas de ausência e fragilidade.

Aos meus colegas de turma, obrigada por tudo aquilo que partilhamos e aprendemos juntos ao longo destes 4 anos. Obrigada pelos favores, pelo convívio e gargalhadas mas, acima de tudo, pelos ombros amigos. Aqui fiz verdadeiras amizades, daquelas para toda a vida, e sou grata por isso também.

Não poderia deixar manifestar aqui a minha profunda gratidão pelo apoio financeiro da Bolsa de Estudos da Direcção Geral do Ensino Superior durante os anos lectivos de 2006/2007, 2007/2008 e 2008/2009, da Bolsa de Mérito atribuída pelo Ensino, Investigação e Administração SA e do Diploma de Mérito do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior atribuídos no ano lectivo de 2009/2010.

À minha família, em especial aos meus pais, ao meu irmão, à tia Ana e à avó Carminda. Obrigada por acreditarem em mim e por todo o amor, força e apoio que sempre me deram.

Xico nada disto seria possível sem o teu amor incondicional e sem a tua presença, fundamental e imprescindível, nesta etapa decisiva. Agradeço-te por teres respeitado a importância deste trabalho e por teres sido tão paciente e compreensivo nos piores momentos. Muito obrigada, fizeste tudo parecer mais fácil!

À família do Xico agradeço também a compreensão e por todas as palavras de ânimo.

Avó Carminda, é a ti que dedico todo o esforço e sucesso desta jornada, é por existires e por partilhares tudo aquilo que és comigo que cheguei até aqui. Obrigada por me teres educado para ser quem sou hoje e por sempre me teres apoiado e admirado, a ti devo-te mais que a vida!

Obrigada a todos aqueles aqui não mencionados mas que, de alguma forma, tornaram possível a realização deste sonho.

Índice

Agradecimentos	iii
Índice	v
Índice de figuras.....	vii
Lista de abreviaturas e siglas	viii
Introdução	1
1. Objectivos	3
1.1. Objectivos Gerais	3
1.2. Objectivos Específicos	3
2. Descrição do Estágio	5
2.1. Local e Duração.....	5
2.2. Instituto Português da Juventude.....	5
2.3. Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço.....	7
2.4. Câmara Municipal de Oeiras	8
2.5. Orientação.....	11
2.6. Co-orientação	11
3. Actividades Desenvolvidas.....	11
3.1. Instituto Português da Juventude.....	11
3.1.1. Artigos a Publicar na Página do Portal da Juventude.....	12
3.1.2. Jogo Cuida-te em Equipa.....	12
3.1.3. Jogo do Prato	12
3.2. Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço.....	14
3.2.1. Projecto Haja Saúde	14
3.2.2. Semana da Escola.....	16
3.3. Câmara Municipal de Oeiras	17
3.3.1. Projecto Municípios e Saúde Infantil	17
3.3.2. Semana da Saúde Viva +	20
3.3.3. Orientação Nutricional	21
3.3.4. Centro Comunitário do Alto da Loba.....	21
3.3.5. Informações Internas	22
3.4. Outras Actividades de Estágio.....	22
3.4.1. Projecto Municípios e Saúde Infantil	23

3.4.2. Projecto Obesidade Zero	23
3.4.3. Acções Pedagógicas	26
3.4.4. Hospital do Divino Espírito Santo.....	28
3.4.5. Fundação Assistência Médica Internacional	29
3.4.6. Clínica do Tempo - Dr. Humberto Barbosa [®]	31
3.5. Eventos Científicos.....	32
Conclusão.....	34
Bibliografia	36

Índice de figuras

Figura 1 – Apresentação da palestra com os resultados do Projecto Haja Saúde.....	15
Figura 2 – Apresentação da palestra “Alimentação Saudável”	19
Figura 3 – Dinamização do Workshop de Alimentação Saudável	21
Figura 4 – Explicação da Nova Roda dos Alimentos	22
Figura 5 – Explicação da Nova Roda dos Alimentos	26
Figura 6 – Realização do Jogo da Glória.....	26
Figura 7 – Apresentação da palestra “Obesidade”.....	27
Figura 8 – Avaliação antropométrica das crianças: medição de estatura	28
Figura 9 – Apoio na realização do Jogo do Bingo.....	28

Lista de abreviaturas e siglas

AMI – Assistência Médica Internacional

APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

BES – Banco Espírito Santo

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

CMO – Câmara Mundial de Oeiras

CTHB – Clínica do Tempo - Dr. Humberto Barbosa[®]

DASSJ – Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude

DEASD – Departamento de Educação, Acção Social e Desporto

DMDSC – Direcção Municipal de Desenvolvimento Social e Cultural

EB – Escola Básica

EBSARC – Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

IMC – Índice de Massa Corporal

INSA – Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

IPJ – Instituto Português da Juventude

GSJ – Gabinete de Saúde Juvenil

HDES – Hospital do Divino Espírito Santo

MUN-SI – Municípios e Saúde Infantil

P - Percentil

PHA – Projecto Haja Saúde

POZ – Projecto Obesidade Zero

UAtla – Universidade Atlântica

Introdução

A Nutrição é uma área que sempre me fascinou. Talvez, inconscientemente, por ter uma mãe que sempre deu muita importância à alimentação e porque, desde que me lembro, este sempre foi um tópico de conversa em casa.

Um fotógrafo e naturalista com quem trabalhei há cerca de 10 anos disse-me uma vez, citando *Brillat-Savarin*, “Diz-me o que comes e dir-te-ei quem és” e, nesse momento, fiquei rendida à grandeza dessa máxima, apercebendo-me da real magnitude do padrão alimentar naquilo que somos enquanto seres humanos. A partir desse dia, lembro-me que comecei a encarar a alimentação de um modo completamente diferente, admirando a forma como pode estar tão relacionada com a nossa qualidade de vida e bem-estar.

O acima descrito, aliado à vontade que sempre senti de poder vir a ser útil e ajudar as pessoas a sentirem-se bem, fizeram-me descobrir que o que ambicionava fazer na minha vida profissional futura se enquadrava numa só profissão, a de nutricionista. Não descurando o facto de esta ser uma área em ascensão que tem actualmente muita saída em termos profissionais.

Na minha opinião, o Estágio Profissionalizante é a etapa mais importante da Licenciatura, pois é quando se tem a possibilidade de consolidar e pôr em prática todos os conceitos adquiridos ao longo dos 4 anos curriculares. É também uma etapa que possibilita adquirir mais conhecimentos, através do confronto directo com situações reais, o que permite o desenvolvimento de uma panóplia de capacidades e competências para a vida profissional futura.

Devido ao especial interesse na área de Nutrição Clínica, inicialmente, a minha escolha de local de estágio foi o Hospital Pulido Valente e o Centro de Saúde de Cascais. No entanto, não foi possível estagiar nestas Instituições, pelo que prontamente o Mestre João Breda me inseriu nos projectos em curso no Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) da Universidade Atlântica (UAtla), no Instituto Português da Juventude (IPJ), na Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço (EBSARC) e na Câmara Municipal de Oeiras (CMO).

Esta Memória Final de Curso tem por finalidade caracterizar as Instituições onde decorreu o estágio e descrever as actividades e projectos desenvolvidos nas mesmas, no âmbito do Estágio Profissionalizante da aluna Tâmara Moreira da Silva Coutinho de Andrade, que teve lugar no 7º e 8º Semestre do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da UAtla, no ano lectivo de 2009/2010.

O presente estágio incidiu principalmente nas áreas de Nutrição Clínica e Comunitária, Educação para a Saúde no âmbito de saúde pública e Investigação em Ciências Básicas e Aplicadas.

1. Objectivos

1.1. Objectivos Gerais

Os objectivos gerais do meu Estágio Profissionalizante foram:

- Consolidar, ampliar e aplicar os conceitos teóricos e práticos adquiridos durante os 4 anos curriculares da Licenciatura em Ciências da Nutrição da UAtla;
- Desenvolver capacidades e competências científicas e interpessoais, adequadas ao exercício da profissão de nutricionista;
- Promover o confronto com experiências em situações reais, desenvolvendo deste modo a capacidade de adaptação, exposição oral e argumentação científica;
- Adquirir experiência profissional, visando o desenvolvimento da autonomia necessária à realidade profissional de um nutricionista;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento de todas as Instituições onde se realizou o Estágio Profissionalizante;
- Desenvolver competências de trabalho em equipas multidisciplinares e de integração em estruturas hierárquicas;
- Permitir o contacto com as diversas áreas de actuação de um nutricionista e exercer actividades e funções nas áreas específicas de Nutrição Clínica; Nutrição, Saúde Comunitária e Educação para a Saúde; Investigação em Ciências Básicas e Aplicadas;
- Desenvolver um trabalho de investigação, no formato de artigo científico, inserido na área da Obesidade Infantil, no âmbito do Projecto Municípios e Saúde Infantil (MUN-SI).

1.2. Objectivos Específicos

No IPJ, o estágio teve os seguintes objectivos:

- Conhecer a estrutura e funcionamento do Gabinete de Saúde Juvenil (GSJ) e do Programa CUIDA-TE;
- Adquirir e desenvolver competências na área da Educação para a Saúde;
- Criar uma nova área, relativa ao tema “Nutrição”, na página do Portal da Juventude;

- Elaborar conteúdos científicos e pedagógicos na área de Nutrição do Portal da Juventude e relativos ao Programa CUIDA-TE.

Na EBSARC, o estágio teve os seguintes objectivos:

- Conhecer a estrutura e funcionamento da EBSARC;
- Adquirir e desenvolver competências nas áreas da Nutrição Clínica; Educação para a Saúde; Investigação em Ciências Básicas e Aplicadas;
- Planear, preparar e elaborar um estudo científico no âmbito da Nutrição Infantil e Promoção da Saúde;
- Elaborar conteúdos científicos e pedagógicos, no âmbito do presente estudo científico;
- Ampliar capacidades de exposição oral e argumentação científica, através da realização de uma palestra com os resultados do estudo;
- Desenvolver capacidades e competências na avaliação do estado nutricional de crianças, nomeadamente a nível de avaliação antropométrica, e na realização de consultas de reeducação alimentar.

Na CMO, o estágio teve os seguintes objectivos:

- Conhecer a estrutura e funcionamento da Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude (DASSJ) e da CMO;
- Adquirir e desenvolver competências nas áreas da Nutrição Clínica, Saúde Comunitária e Educação para a Saúde, Investigação em Ciências Básicas e Aplicadas;
- Desenvolver capacidades de organização e criatividade no planeamento de eventos e de actividades científicas e sociais;
- Ampliar capacidades de exposição oral e argumentação científica, através da realização de palestras, workshops e sessões pedagógicas com grupos específicos e com a população em geral;
- Desenvolver conhecimentos clínicos, através da realização de planos nutricionais.

2. Descrição do Estágio

2.1. Local e Duração

O Estágio Profissionalizante decorreu no Gabinete de Saúde Juvenil (GSJ) do IPJ em Lisboa, na EBSARC em Linda-a-Velha e na DASSJ da CMO, em Oeiras.

O estágio no GSJ do IPJ teve início a 3 de Novembro de 2009 e término a 31 de Agosto de 2010, com uma carga horária média de 8 horas semanais, perfazendo um total de 328 horas (**anexo 1**).

O estágio na EBSARC teve início a 18 de Novembro de 2009 e término a 18 de Junho de 2010, com uma carga horária média de 2 horas semanais, perfazendo um total de 70 horas (**anexo 2**).

O estágio na DASSJ da CMO teve início a 5 de Janeiro de 2010 e término a 30 de Junho de 2010, com uma carga horária média de 7 horas semanais em Janeiro de 2010 e de 21 horas semanais de Fevereiro a Junho de 2010, perfazendo um total de 283 horas (**anexo 3**).

A duração de tempo dispendido em outras actividades de estágio realizadas de 17 de Outubro de 2009 até à actualidade, decorridas no CEIDSS da UAtla, no Hospital do Divino Espírito Santo (HDES), na Fundação Assistência Médica Internacional (AMI), na Clínica do Tempo - Dr. Humberto Barbosa[®] (CTHB[®]) e em Eventos Científicos foi de 673 horas.

Considerando o número total de horas dispendidas em cada actividade ou local de estágio, perfaz um total de 1354 horas de Estágio Profissionalizante.

2.2. Instituto Português da Juventude

O IPJ é um instituto público integrado na administração indirecta do Estado, dotado de autonomia administrativa e património próprio, sendo tutelado pela Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto. Actualmente, é presidido pela Dra. Helena Alves, licenciada em Economia na Faculdade de Economia do Porto, em 1980 (Portal da Juventude).

O IPJ tem por missão proceder à concretização das medidas adoptadas pelo Governo no âmbito da Política de Juventude, estimulando e apoiando a participação dos jovens em actividades de carácter social, cultural, educativo, artístico, científico e desportivo, bem como incentivar actividades promovidas ou desenvolvidas por associações ou agrupamentos juvenis. A actuação do IPJ consubstancia-se na criação de condições e na atribuição de meios para uma melhor afirmação sociocultural da juventude portuguesa, tanto no espaço nacional como internacional. Este instituto prossegue atribuições da Presidência do Conselho de Ministros, sob superintendência e tutela do Primeiro-Ministro ou de outro membro do Governo integrado na Presidência do Conselho de Ministros (Portal da Juventude).

O IPJ gere programas e diversas iniciativas de interesse para jovens em diferentes áreas, das quais é de destacar: associativismo juvenil, informação aos jovens, voluntariado, saúde e sexualidade juvenil, intercâmbios e vários programas em áreas específicas (Portal da Juventude).

O CUIDA-TE é um Programa IPJ com diversas Entidades parceiras, do sector público e privado. Este Programa destina-se a jovens entre os 12 e os 25 anos, professores, pais, dirigentes associativos, profissionais de saúde e outros que desenvolvem actividades nesta área dirigidas aos jovens e tem como principal objectivo educar para a saúde, promovendo a aquisição de conhecimentos e competências nesta área, de forma global e integradora, inter-relacionando as suas diferentes componentes: somáticas, psico-afectivas e sociais (Portal da Juventude).

O CUIDA-TE prevê 5 medidas distintas de actuação (Portal da Juventude):

Medida 1 – Unidades Móveis. Esta medida tem como principal objectivo criar um serviço de proximidade junto da população mais jovem. As Unidades Móveis, devidamente apetrechadas e com uma equipa técnica especializada na área da saúde juvenil, deslocam-se para realizar o atendimento e aconselhamento aos jovens, bem como realizar acções de sensibilização.

Medida 2 – Formação. Esta medida promove acções de formação presencial e de *e-learning*, dirigida circunstanciadamente a cada um dos públicos que constituem os destinatários do presente programa, devidamente adaptados e adequados.

Medida 3 – Teatro debate. Esta medida promove acções de Teatro debate sobre temas de interesse dos jovens relacionados com a promoção da sua saúde, que estimulam a reflexão e o debate sobre problemas que querem discutir.

Medida 4 - Gabinetes de Saúde Juvenil - Consultas gratuitas. Espaços de atendimento gratuitos, de aconselhamento, anónimos e confidenciais, nomeadamente nas áreas da sexualidade, consumos nocivos, nutrição e exercício físico.

Medida 5 – Apoio a projectos: Medida 5.1. – Apoio financeiro a projectos dirigidos para a promoção da saúde dos Jovens. Medida 5.2. – Prémio "CUIDA-TE. São eleitos e premiados os melhores projectos a nível nacional.

2.3. Escola Básica e Secundária Amélia Rey Colaço

A EBSARC situa-se em Linda-a-Velha, no Concelho de Oeiras e está actualmente sob a direcção do Dr. Augusto Pissarreira. Este estabelecimento de ensino tem uma população de 1070 alunos do 5º ao 12º ano de escolaridade e inclui cursos gerais, tecnológicos e profissionais (Agrupamento de Escolas Amélia Rey Colaço, 2010).

O Projecto Haja Saúde (PHS) nasceu da parceria entre a EBSARC, a UAtla e a Nestlé SA e engloba 2 estudos de carácter longitudinal iniciados no ano lectivo de 2009/2010, ambos com o objectivo de promoção de um estilo de vida positivo, principalmente ao nível dos hábitos alimentares saudáveis e da prática de actividade física nos alunos que frequentam a EBSARC.

O primeiro estudo, com uma duração de 9 meses, teve como objectivo caracterizar o estado nutricional dos alunos deste estabelecimento de ensino, intervindo a nível da reeducação alimentar e da actividade física, com a finalidade de melhorar o perfil de saúde destes alunos, bem como os seus conhecimentos relativos a estilos de vida saudáveis. Este englobou primeiramente a avaliação do estado nutricional de todos os alunos da EBSARC. Esta avaliação foi realizada no mês de Outubro de 2009 pelos

docentes da disciplina de Educação Física, através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), de acordo com os critérios do FITNESSGRAM[®]. Posteriormente, estes docentes procederam a uma criteriosa selecção dos alunos com excesso de peso ($IMC \geq$ percentil (P)85) ou baixo peso ($IMC < P5$) (*Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), 2000) e os casos considerados mais alarmantes foram encaminhados para um programa de 2 consultas de reeducação alimentar, a serem ministradas por mim e pela estagiária Joana Ferreira, e para um programa de 2 aulas extra-curriculares semanais de Educação Física.

O segundo estudo, com uma duração de 3 anos lectivos, tem como objectivo caracterizar o estado nutricional, os hábitos alimentares e de estilo de vida dos alunos do 7º e 10º ano de escolaridade deste estabelecimento de ensino, intervindo a nível educacional, através da realização de actividades pedagógicas que promovam um estilo de vida saudável, com a finalidade de melhorar o perfil de saúde destes alunos, bem como os seus conhecimentos relativos a este tema. Em Dezembro de 2009, procedeu-se à avaliação do estado nutricional dos alunos do 7º e 10º ano de escolaridade e à caracterização dos seus hábitos alimentares e de estilo de vida, através da aplicação de 2 questionários preenchidos, respectivamente, pelos docentes de Educação Física destes alunos (com os dados antropométricos relativos a Outubro de 2009) e pelos alunos. Em Março de 2010, os resultados da 1ª fase deste estudo foram divulgados na escola, através de um poster científico e de uma palestra realizada na Biblioteca da EBSARC. Foram também planeadas pelos docentes responsáveis, diversas outras actividades no âmbito deste projecto, nomeadamente na Semana da Escola. Este estudo pretende repetir a aplicação dos questionários a estes mesmos alunos nos próximos 2 anos lectivos e verificar se, entretanto, houve melhoria do seu estado nutricional, hábitos alimentares e estilos de vida.

2.4. Câmara Municipal de Oeiras

A CMO orienta a sua acção no sentido de transformar o Concelho num centro de excelência no âmbito do serviço público, tendo por referência as melhores práticas e a criteriosa aplicação dos recursos disponíveis, para assim poder garantir a satisfação

plena das necessidades, expectativas e aspirações dos cidadãos/municípios (Aviso nº 18 465-H/2007).

A Direcção Municipal de Desenvolvimento Social e Cultural (DMDSC), inserida na CMO, tem por missão propor e executar as políticas municipais de desenvolvimento social e cultural (Aviso nº 18 465-H/2007).

A DMDSC compreende os seguintes departamentos: a) Departamento de Educação, Acção Social e Desporto (DEASD); b) Departamento de Património Histórico, Cultura e Bibliotecas (Aviso nº 18 465-H/2007).

O DEASD tem por missão planear e executar projectos de intervenção nas áreas da educação, acção social, saúde, emprego e formação profissional, juventude e desporto, promovendo o desenvolvimento social do Concelho (Aviso nº 18 465-H/2007).

O DEASD compreende as seguintes divisões: a) Divisão de Educação; b) DASSJ; c) Divisão de Desporto (Aviso nº 18 465-H/2007).

A DASSJ, na qual se enquadrou o meu Estágio de Aprendizagem, intem por missão executar as políticas e programas municipais nas áreas da acção social, da saúde e da juventude. Incumbe à DASSJ as áreas da intervenção social, da gestão de equipamentos sociais e da promoção da saúde (Aviso nº 18 465-H/2007):

- a) Promover, articular e qualificar os recursos sociais, para o desenvolvimento social do Concelho, dinamizando a rede social;
- b) Coordenar a intervenção social concelhia e garantir a sustentabilidade das comissões sociais de freguesia;
- c) Apoiar programas concelhios no âmbito dos cuidados de proximidade, nomeadamente, cuidados de saúde primários e cuidados continuados a idosos e dependentes;
- d) Coordenar as acções que visem prevenir e combater as causas de toxicodependência no Concelho, propor medidas tendentes à recuperação de toxicodependentes e estudar, implementar e assegurar a continuidade às formas de colaboração com outras entidades, públicas ou privadas, que se dediquem ao combate às toxicodependências e à erradicação das suas causas sociais;

- e) Desenvolver projectos e acções de promoção da igualdade e da multi-culturalidade;
- f) Desenvolver programas e medidas de apoio à participação e integração da população imigrante;
- g) Desenvolver e apoiar projectos que induzam o cidadão à prática de uma actividade física regular, numa perspectiva de melhoria da saúde, bem-estar e qualidade de vida, com especial incidência em segmentos alvo especiais, nomeadamente idosos, cidadãos portadores de deficiência e populações carenciadas;
- h) Propor os termos e as modalidades de cooperação a desenvolver com outras entidades e organismos, zelando pelo cumprimento dos protocolos de colaboração ou cedência de instalações estabelecidos no âmbito social;
- i) Fomentar parcerias com as instituições particulares de solidariedade social e outros agentes sociais, garantindo o apoio logístico e financeiro;
- j) Promover a responsabilidade social nas organizações do Concelho;
- k) Desenvolver programas de qualificação pessoal e profissional;
- l) Assegurar o funcionamento do Clube de Emprego, bem como outras estruturas facilitadoras da obtenção de emprego;
- m) Gerir o Banco de Voluntariado;
- n) Assegurar a representação do Município na Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Oeiras, assegurando o respectivo funcionamento;
- o) Propor e garantir a participação em organismos e projectos nacionais e europeus, relacionados com as problemáticas sociais;
- p) Programar e desenvolver projectos de intervenção social visando os grupos mais carenciados, tais como idosos em situação de exclusão, cidadãos sem-abrigo, crianças e jovens em risco, pessoas vítimas de violência, maus tratos e abusos, minorias étnicas, comunidades imigrantes e pessoas com deficiência;
- q) Colaborar com a área de Estudos e Planeamento na realização e actualização do levantamento dos equipamentos sociais existentes, aferindo das necessidades e priorizando a actuação, visando a criação de uma rede de equipamentos sociais integrada;
- r) Assegurar o funcionamento dos equipamentos sociais municipais de apoio à comunidade;

- s) Apoiar o desenvolvimento da rede de equipamentos sociais e de saúde concelhia, nomeadamente Centros de Saúde, Centros de Atendimento a toxicodependentes, unidades especializadas no atendimento a pessoas com deficiência física ou mental;
- t) Promover e apoiar iniciativas na área da saúde pública, nomeadamente ao nível da informação e educação para a saúde, despistagem e rastreio de doenças e prevenção de comportamentos de risco;
- u) Assegurar o funcionamento da Comissão Municipal de Saúde.

2.5. Orientação

O presente estágio, no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição, teve a Orientação da Professora Doutora Ana Rito e a Supervisão do Mestre João Breda.

2.6. Co-orientação

No IPJ, o estágio foi co-orientado pela Dra. Sofia Pimenta, Técnica Superior do GSJ.

Na EBSARC, o estágio foi co-orientado pela Dra. Cristina Dias, docente da disciplina de Educação Física neste estabelecimento de ensino.

Na CMO, o estágio foi co-orientado pela Mestre Marta Camilo, Técnica Superior da DASSJ.

No CEIDSS, o estágio foi co-orientado pela Mestre Ana Lúcia Silva e Dra. Maria Ana Carvalho, docentes da UAtla.

No Hospital do Divino Espírito Santo, o estágio foi co-orientado pela Dra. Rita Brotas de Carvalho, nutricionista nesta unidade hospitalar.

3. Actividades Desenvolvidas

3.1. Instituto Português da Juventude

Durante o Estágio de Aprendizagem no GSJ do IPJ, que decorreu em colaboração com a estagiária Maria do Carmo Cabral, tive a possibilidade de actuar na área de Educação para a Saúde, no âmbito do Programa CUIDA-TE. Passo seguidamente a descrever as actividades aqui realizadas em detalhe.

12 - 19 Novembro 2009: Planeamento dos temas e actividades lúdicas a serem abordados e desenvolvidos na página do Portal da Juventude do IPJ.

3.1.1. Artigos a Publicar na Página do Portal da Juventude

Novembro 2009 – Agosto 2010: Pesquisa de informação e posterior redacção de 35 artigos e tabelas informativas com a finalidade de serem publicados na página do Portal da Juventude do IPJ. Os temas destes foram os seguintes: “Nova Roda dos Alimentos” - adaptado, “Hidratos de carbono”, “Gorduras”, “Proteínas”, “Vitaminas”, “Minerais e oligoelementos”, “Cálcio”, “Fibra alimentar”, “Água”, “Sal”, “Pequeno-almoço”, “Lanches e *snacks* saudáveis”, “Comer bem mesmo quando comes fora de casa”, “Vegetarianismo”, “Actividade física”, “Alergias e intolerâncias alimentares”, “Imagem corporal e auto-estima”, “Anorexia nervosa”, “*Binge eating*”, “Bulimia nervosa”, “Ortorexia nervosa”, “Obesidade”, “O que realmente acontece quando fazes dieta”, “Cabelo saudável”, “Pele saudável”, “Acne”, “Celulite”, “Rótulos alimentares”, “5 Chaves para uma alimentação segura” - adaptado, “Sumos e refrigerantes”, “*Diet e light*”, “Frutos secos”, “Ano novo, vida nova”, “Estimativa dos requerimentos energéticos diários” - adaptado, “Tabela de gasto energético por actividade” (**anexos 4 a 38**).

3.1.2. Jogo Cuida-te em Equipa

Dezembro 2010: Colaboração no Jogo Cuida-te em Equipa, através da elaboração de 55 questões, com 4 alternativas de resposta, 1 pista e a opção “Saber mais”, com informação adicional sobre a resposta correcta. Estas questões abordam o tema “Nutrição e actividade física” e os seguintes subtemas: “Factores psicológicos, desenvolvimento e comportamento alimentar”, “Alimentação equilibrada”, “Actividade física e estilos de vida”, “Características dos alimentos” e “Excesso de peso: causas e consequências”. Este jogo já está disponível em formato digital (cd) e, brevemente, na página do Portal da Juventude do IPJ (**anexo 39**).

3.1.3. Jogo do Prato

O conceito de “Jogo do Prato” foi criado por nós, inspirado em diversos jogos informáticos existentes em sites dirigidos a jovens de outros países. Este é um jogo

sobre ingestão e educação alimentar, direccionado a um público-alvo com idades compreendidas entre os 12 e os 25 anos, criado com o objectivo de alertar para o consumo alimentar saudável e adequado às necessidades energéticas individuais. Todo o grafismo e *layout* do jogo foi imaginado por nós e executado em parceria com a empresa de desenvolvimento de *software* informático *Wow!Systems*[®].

Este jogo é composto inicialmente por um painel, no qual se escolhe uma personagem (que deve ser o mais parecida à nossa realidade possível, de modo a ter valores fidedignos) e, posteriormente, são pedidos dados como sexo, idade, peso, altura e grau de actividade física para que, através das fórmulas do *Food and Nutrition Board* do *Institute of Medicine*, se calcule as necessidades energéticas diárias do jogador e se possa dar início ao jogo.

Este passa-se numa cozinha e está desenhado de modo a se possa fazer até 6 refeições diárias. Ao dispor do jogador estão 126 alimentos/pratos compostos/*snacks*/bebidas distribuídos em locais como o frigorífico, panela, forno, armários da cozinha e fruteira.

O jogador deve “colocar na sua bandeja” os alimentos e bebidas que deseja ingerir em cada refeição, sendo que o valor energético e quantidade de hidratos de carbono, gordura, proteínas e fibra alimentar desses são automaticamente calculados e somados aos valores daqueles já presentes na bandeja nesta e noutras refeições do mesmo “dia de jogo”.

Ao colocar o cursor sobre cada alimento existente nesta cozinha, mesmo que não se deseje “consumi-lo”, aparecerá no painel os seus valores energéticos e nutricionais, bem como a quantidade de alimento a que se referem esses mesmos valores.

No canto inferior esquerdo do ecrã existe uma barra que indica a que refeição corresponde um determinado momento do jogo, as necessidades energéticas diárias do jogador e a quantidade total de calorias ingeridas até a esse momento.

No canto superior direito do ecrã existem 7 barras (correspondentes aos 7 grupos da Nova Roda dos Alimentos) que indicam as recomendações diárias de cada grupo e vão

informando o jogador da quantidade de alimentos que já ingeriu correspondente a cada um dos grupos.

No final do jogo, aparece um painel com conclusões:

- Em termos energéticos, comparando a energia que foi ingerida pelo jogador num “dia de jogo”, comparativamente às suas necessidades energéticas diárias;
- Em termos de quantidade de alimentos ingeridos de cada grupo da Nova Roda dos Alimentos, comparando a ingestão alimentar do jogador com as porções diárias recomendadas de cada um dos 7 grupos;
- Um conselho sobre a ingestão diária de água.

Janeiro – Junho 2010: Escolha dos alimentos/pratos compostos/*snacks*/bebidas a incluir no jogo e posterior cálculo energético e nutricional dos 126 produtos alimentares em quantidades relativas a porções usualmente consumidas. No decorrer deste período foram paralelamente executados, em parceria com a empresa de desenvolvimento de *software* informático *Wow!Systems*[®], inúmeros desenvolvimentos gráficos e informativos, de modo a que o jogo final se tornasse apelativo e facilmente perceptível ao público-alvo (**anexo 40**).

Mai 2010: Elaboração de 11 fichas de alimentos com informações relativas a propriedades nutricionais, história e curiosidades acerca dos seguintes produtos alimentares: alface, barra de cereais, brócolos, cenoura, cogumelos, couve-galega, melancia, melão, pão, pão de forma e tomate. Estas destinam-se à opção “Enciclopédia” a incluir futuramente no Jogo do Prato (**anexo 41**).

3.2. Escola Secundária Amélia Rey Colaço

Durante o Estágio de Aprendizagem na Escola Secundária Amélia Rey Colaço, que decorreu em parceria com a estagiária Joana Ferreira, tive a possibilidade de actuar nas áreas de Investigação em Ciências Básicas e Aplicadas, Nutrição Clínica e Educação para a Saúde. Passo seguidamente a descrever as actividades aqui realizadas em detalhe.

3.2.1. Projecto Haja Saúde

Novembro 2009: Pesquisa para sugestão de nomes e de logótipos para o projecto.

Novembro 2009: Criação de 1 questionário sobre estilos de vida e hábitos alimentares e outro com dados pessoais, nomeadamente idade (calculada a partir da data de nascimento até à data de avaliação do questionário) e medidas antropométricas de peso e estatura, com a finalidade destes serem preenchidos em Dezembro de 2009 pelos alunos do 7º e 10º ano de escolaridade da EBSARC e pelos professores de Educação Física que realizaram a avaliação destes alunos, respectivamente (**anexos 42 e 43**).

Novembro 2009: Codificação numérica dos nomes de 232 alunos, pertencentes às 12 turmas de 7º e 10º ano de escolaridade participantes neste estudo, de modo a garantir o seu anonimato.

Fevereiro 2010: Leitura óptica dos 232 questionários e tratamento estatístico dos dados, realizado através do programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS®) versão 18.0 para *Microsoft Windows*®.

Fevereiro 2010: Elaboração de um poster científico com os resultados deste estudo, com o objectivo deste ser exposto na EBSARC (**anexo 44**).

Março 2010: Elaboração de uma palestra com os resultados do estudo e sugestões para alteração dos comportamentos inadequados, apresentada por nós na Biblioteca da EBSARC às turmas do 10º ano e respectivos professores, no dia 26 de Março de 2010 (figura 1). A apresentação teve a duração de 1 hora, aproximadamente (**anexo 45**).



Figura 1 – Apresentação da palestra com os resultados do Projecto Haja Saúde

Março 2010: Elaboração de um Ofício dirigido aos Encarregados de Educação dos alunos com excesso de peso ou baixo peso encaminhados para as consultas de

reeducação alimentar, com a finalidade destes autorizarem a sua participação nas mesmas (**anexo 46**).

Março 2010: Criação de uma ficha clínica para servir de registo nas consultas de reeducação alimentar (**anexo 47**) e de um cartão fornecido aos alunos com dados pessoais, antropométricos e marcações de consultas.

26 Março – 7 Maio 2010: Realização das primeiras consultas de reeducação alimentar. Atendi 12 alunos (7 do sexo masculino e 5 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos, sendo que 9 eram obesos ($IMC \geq P95$) e 3 apresentavam baixo peso ($IMC < P5$) (CDC, 2000). As consultas tiveram a duração média de 1 hora e foram compostas pela realização de história clínica e alimentar, avaliação antropométrica (através da medição de peso, estatura e perímetro abdominal) e reeducação dos hábitos alimentares, através de aconselhamento nutricional.

14 Maio – 18 Junho 2010: Realização das segundas consultas de reeducação alimentar aos mesmos 12 alunos, sendo que a média de perda de peso foi de 1,5 kg e os alunos com baixo peso mantiveram o peso. Estas consultas tiveram a duração média de 30 minutos e foram compostas pela avaliação de um diário alimentar de 3 dias (solicitado na primeira consulta de reeducação alimentar), reajuste dos hábitos alimentares, avaliação antropométrica (através da medição de peso, estatura e perímetro abdominal) e esclarecimento de possíveis dúvidas.

3.2.2. Semana da Escola (22 a 26 de Março de 2010)

Fevereiro 2010: Realização de sugestões para um “Almoço Saudável” a incluir na ementa da cantina escolar durante a Semana da Escola (**anexo 48**).

Março 2010: Elaboração de 58 perguntas destinadas a um *Peddy Paper* dirigido aos alunos da EBSARC, realizado no âmbito das actividades do PHA decorridas na Semana da Escola (**anexo 49**).

3.3. Câmara Municipal de Oeiras

Durante o Estágio de Aprendizagem na DASSJ da CMO, que decorreu em colaboração com a estagiária profissional Dra. Cristiane Lopes, tive a possibilidade de actuar nas áreas de Nutrição Clínica, Investigação em Ciências Básicas e Aplicadas, Nutrição, Saúde Comunitária e Educação para a Saúde. Passo seguidamente a descrever as actividades aqui realizadas em detalhe.

Janeiro 2010: Leitura de diversos documentos internos com o objectivo de aquisição de conteúdos relativos à estrutura organizacional da Autarquia e aos projectos presentemente em desenvolvimento na DASSJ e na CMO.

3.3.1. Projecto Municípios e Saúde Infantil

O Projecto MUN-SI de carácter longitudinal, com um período de desenvolvimento de 2008 a 2011, nasceu da parceria entre o Ministério da Saúde - Plataforma Contra a Obesidade, a UAtla e os Municípios do Fundão, Montijo, Oeiras, Seixal e Viana do Castelo e tem como objectivo o estabelecimento, em parceria, de planos de intervenção na promoção da saúde local e a prevenção e redução de excesso de peso infantil ao nível municipal, designadamente em ambiente escolar (Ministério da Saúde *et al.*, 2008).

Este projecto integra dimensões nutricionais, socioeconómicas, demográficas e ambientais, relacionando-as com a dimensão da saúde de crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 11 anos.

Numa 1ª fase (2008/2009) avaliou-se o estado nutricional principalmente de crianças inscritas no 2º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico das Escolas Públicas dos Municípios participantes. De modo a respeitar as bases éticas, alunos pertencentes a outros anos lectivos foram igualmente avaliados, uma vez que o Sistema Nacional de Educação contempla turmas de anos lectivos diferentes.

Numa 2ª fase (2009/2010) foram desenvolvidas acções de carácter interventivo junto da comunidade infantil, professores, assistentes operacionais, auxiliares de cozinha, cozinheiros e famílias. As crianças em estudo participaram em actividades de promoção de um estilo de vida saudável descritas no Manual de Nutrição Infantil - Guia Prático

para Professores e Alunos do 1º Ciclo, desenvolvido pela Coordenação Científica do MUN-SI.

Durante a 3ª fase (2010/2011) todos os parâmetros avaliados na 1ª fase serão aplicados novamente de modo a monitorizar e avaliar o impacto do projecto.

5 Fevereiro 2010: Revisão do Manual de Nutrição Infantil - Guia Prático para Professores e Alunos do 1º Ciclo.

22 Fevereiro 2010: Colaboração na elaboração de 2 actividades educativas para o Manual de Nutrição Infantil - Guia Prático para Professores e Alunos do 1º Ciclo: “Descobrir Palavras” e “Palavras Cruzadas” (**anexo 50**).

2 Março 2010: Planeamento e organização da estrutura dos Workshops de Cozinha Saudável MUN-SI, destinados a pais e Encarregados de Educação de crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico, pertencentes às Escolas Públicas do Município de Oeiras. Esta acção, que é parte integrante da 2ª fase do MUN-SI, visa proceder-se à confecção de receitas adequadas às necessidades energéticas e nutricionais de crianças desta faixa etária, com a finalidade de promover e aumentar as competências, ao nível da culinária saudável, em família (**anexo 51**).

Março 2010: Execução de uma brochura com o tema “Princípios para uma Alimentação Saudável” e de uma palestra com o tema “Alimentação Saudável”, ambas com o intuito de serem apresentadas nos Workshops de Cozinha Saudável MUN-SI (**anexos 52 e 53**).

30 Março 2010: Participação na “Formação a Assistentes Operacionais, Auxiliares de Cozinha e Cozinheiros”, no âmbito do Projecto MUN-SI. Esta foi dirigida pela Mestre Ana Lúcia Silva, teve a duração de 4 horas e realizou-se na Escola Básica (EB) 1 São Bruno, em Oeiras (**anexo 54**). A presente contou com a presença de 28 auxiliares de acção educativa e teve como objectivo apoiar políticas de prevenção primária e secundária da obesidade infantil e promover e apoiar a educação para a saúde ao nível municipal. Nesta formação foram abordados os temas “Segurança Alimentar” e “Alimentação Saudável na Criança” e, no final, houve um período de discussão no qual

os participantes colocaram questões, especialmente relativas à qualidade do apoio que a CMO tem vindo a prestar às escolas nesta área.

8 Abril 2010: Redacção de um relatório descritivo da “Formação a Assistentes Operacionais, Auxiliares de Cozinha e Cozinheiros”, com referência a pontos fracos e pontos fortes (**anexo 55**).

Mai 2010: Cálculo do valor nutricional de 7 receitas do Chefe Paulo Anastácio que foram executadas pelo Chefe nos Workshops de Cozinha Saudável MUN-SI (**anexo 56**).

11 Maio 2010: Redacção de uma notícia sobre o Projecto MUN-SI e sobre a realização dos Workshops de Cozinha Saudável MUN-SI para a revista interna da *Sanofi Aventis*[®], empresa patrocinadora destes Workshops (**anexo 57**).

25, 27 e 31 Maio e 16 e 17 Junho 2010: Dinamização de 5 Workshops de Cozinha Saudável MUN-SI realizados, respectivamente, na EB 2,3 Dr. Joaquim de Barros, EB 2,3 Vieira da Silva, EB1 Custódia Marques, EB1 António Rebelo de Andrade e EBI São Bruno, com a duração média de 2 horas. A minha participação consistiu na apresentação da palestra “Alimentação Saudável” (figura 2) e no esclarecimento de dúvidas aos pais ou Encarregados de Educação participantes. Estas sessões tiveram, em média, 30 participantes por Workshop, sendo que a generalidade dos grupos mostrou ser dinâmico e interessado.



Figura 2 – Apresentação da palestra “Alimentação Saudável”

Junho 2010: Redacção de um relatório descritivo sobre os Workshops de Cozinha Saudável MUN-SI, dirigido à Ex^{ma} Sr^a Vereadora Elisabete Oliveira.

Junho 2010: Redacção de um relatório descritivo sobre os Workshops de Cozinha Saudável MUN-SI, dirigido à Mestre Ana Lúcia Silva (**anexo 58**).

3.3.2. Semana da Saúde Viva +

A 6^a edição da Semana da Saúde Viva +, organizada pela CMO em parceria com a *Merck Sharp & Dohme*[®] e colaboração de diversas entidades que intervêm no âmbito da promoção da saúde, decorreu entre 28 de Abril e 2 de Maio de 2010, no Jardim Municipal de Oeiras (Oeiras Marca o Ritmo, 2009).

Este evento tem o objectivo de salientar a importância que os hábitos de vida têm para a saúde, e as medidas que se podem adoptar na sua promoção. Para tal, esta iniciativa conta com a presença de diversos *stands* das entidades de saúde representadas, onde se pode adquirir informação relativa à saúde e bem-estar e realizar os vários rastreios disponíveis (visual, auditivo, podológico, medição dos níveis de colesterol, glicemia, tensão arterial, osteoporose e avaliação da composição corporal e perímetro abdominal). Durante o evento também se realizaram Workshops, actividades lúdico-pedagógicas para crianças e diversas demonstrações de actividades desportivas (Oeiras Marca o Ritmo, 2009).

15 Fevereiro 2010: Elaboração de propostas de actividades adequadas a diversas faixas etárias a realizar na Semana da Saúde Viva + (**anexo 59**).

Março 2010: Execução de um *Quiz* sobre alimentação e selecção de desenhos para colorir, com a finalidade destes serem distribuídos aos visitantes mais jovens da Semana da Saúde Viva + (**anexo 60**).

28 Abril - 2 Maio 2010: Apoio logístico durante todo o evento.

1 e 2 Maio 2010: Dinamização de 2 Workshops de Alimentação Saudável dirigidos à população em geral, realizados em colaboração com as estagiárias Ana Marta Mendes e Marlene Ruivo (**anexo 61**). Estes tiveram a duração média de 1 hora e o formato de

conversa aberta, com divulgação de conteúdos científicos sobre alimentação saudável e nutrição (figura 3).



Figura 3 – Dinamização do Workshop de Alimentação Saudável

Mai 2010: Realização de uma entrevista à revista “Semana Médica” sobre a realização dos Workshops de Alimentação Saudável na Semana da Saúde Viva +, abordando os seus objectivos e resultados (**anexo 62**).

Mai 2010: Redacção de um relatório descritivo sobre a Semana da Saúde Viva +, dirigido à Ex^{ma} Sr^a Vereadora Elisabete Oliveira.

3.3.3. Orientação Nutricional

26 Abril 2010: Colaboração na realização de um plano nutricional para um indivíduo do sexo feminino, com 24 anos de idade, normoponderal, grávida (7 meses de gestação) e ovolactovegetariana (**anexo 63**).

22 Junho 2010: Colaboração na realização de um plano nutricional para um indivíduo do sexo masculino, com 65 anos de idade, excesso de peso, asma, hipertensão e hipercolesterolemia. Este apresentava ainda história clínica de cancro e úlcera gástrica (**anexo 63**).

3.3.4. Centro Comunitário do Alto da Loba

14 Julho 2010: Realização de uma acção social destinada a 13 crianças, com idades compreendidas entre os 7 e os 12 anos, utentes do Centro Comunitário do Alto da Loba,

em Oeiras. Esta foi composta por actividades didácticas e lúdicas, tendo sido abordado oralmente o tema “Alimentação Saudável”, com suporte da imagem da Nova Roda dos Alimentos (figura 4). Em seguida, as crianças realizaram um *Quiz* sobre alimentação saudável (**anexo 64**) e uma ficha da Nestlé SA com conteúdos sobre estilos de vida saudáveis. Esta actividade teve a duração de 2 horas.

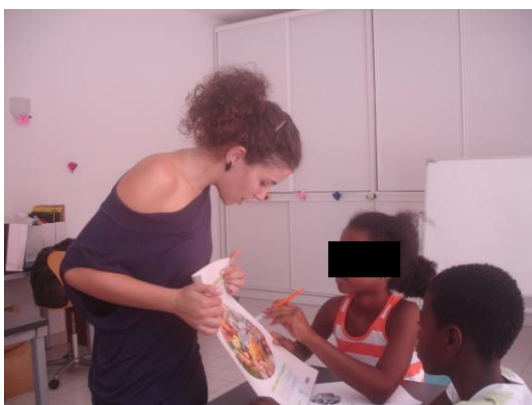


Figura 4 – Explicação da Nova Roda dos Alimentos

3.3.5. Informações Internas

Durante o período de estágio na DASSJ tive a oportunidade de colaborar na redacção de 3 Relatórios Internos relativos às actividades propostas e realizadas pela DASSJ, dirigidos à Ex^{ma} Sr^a Vereadora Elisabete Oliveira. Os temas dos presentes foram: “Um Minuto pelo Coração”, “Workshops de Cozinha Saudável MUN-SI” e “Intervenção para Prevenção e Rastreio da Diabetes”.

3.4. Outras Actividades de Estágio

No decorrer do meu Estágio Profissionalizante foi-me dada a possibilidade de colaborar nos projectos científicos em desenvolvimento no CEIDSS da UAtla, nomeadamente o Projecto MUN-SI e o Projecto Obesidade Zero (POZ). Estive também pontualmente associada a outras Instituições, nomeadamente o HDES, em Ponta Delgada, a Fundação AMI e a CTHB[®], onde pude desenvolver diversas actividades que passo em seguida a descrever em detalhe.

3.4.1. Projecto Municípios e Saúde Infantil

Outubro - Novembro 2009: Início concretização dos conteúdos informativos e actividades pedagógicas do Manual de Nutrição Infantil – Guia Prático para Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico, em colaboração com a Mestre Ana Lúcia Silva.

5 – 13 Janeiro 2010: Leitura óptica de 1587 questionários da Criança e da Família MUN-SI, relativos ao Município de Oeiras (**anexos 65 e 66**).

Março 2010: Colaboração na elaboração da palestra apresentada na Formação dirigida a professores do 3º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico de escolas participantes no Projecto MUN-SI, através do desenvolvimento dos temas “Projecto MUN-SI” e “O papel do professor nos estilos de vida saudáveis”.

Mai 2009 – Outubro 2010: Pesquisa de informação científica, tratamento estatístico dos dados e redacção do meu Trabalho de Investigação, no formato de artigo científico, no âmbito do Projecto MUN-SI.

Setembro - Outubro 2010: Elaboração de uma palestra sob o tema “Estado nutricional infantil nos Municípios do Fundão, Montijo, Oeiras, Seixal e Viana do Castelo” e de duas palestras com os resultados gerais e específicos por Município, com o tema “Relação de variáveis socioeconómicas com a prevalência de obesidade infantil nos Municípios do Fundão, Montijo, Oeiras, Seixal e Viana do Castelo” (**anexos 67 a 69**).

7 Outubro 2010: Apresentação dos resultados gerais da palestra “Relação de variáveis socioeconómicas com a prevalência de obesidade infantil nos Municípios do Fundão, Montijo, Oeiras, Seixal e Viana do Castelo” aos 5 representantes municipais. Esta apresentação decorreu na Reunião MUN-SI que teve lugar no Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA).

3.4.2. Projecto Obesidade Zero

O POZ teve como objectivos o desenvolvimento de um programa de intervenção de promoção e educação, ao nível municipal, para a saúde em crianças com excesso de peso dos 6 aos 10 anos de idade em ambiente familiar e avaliar estado nutricional das

crianças participantes, bem como os resultados obtidos ao nível dos conhecimentos, comportamentos e hábitos alimentares. Este projecto centrou-se no desenvolvimento de competências nas famílias, no sentido da melhoria dos seus conhecimentos sobre nutrição e alimentação, assim como na melhoria dos hábitos alimentares e na procura de alterações favoráveis do estado nutricional das crianças (*Nutrition Awards*, 2010).

O programa foi desenvolvido durante o ano de 2009 em 5 Concelhos (Melgaço, Mealhada, Cascais, Beja e Silves) com articulação entre as 5 Câmaras Municipais e os respectivos Centros de Saúde, sendo estes os responsáveis pelo rastreio e pela identificação das crianças com excesso de peso em cada um dos Concelhos (*Nutrition Awards*, 2010).

Trata-se de um estudo quasi-experimental, multicêntrico que compreendeu as seguintes fases de desenvolvimento (*Nutrition Awards*, 2010):

1) Sessões de aconselhamento alimentar ao nível da consulta individual de obesidade infantil – cada criança foi acompanhada por um nutricionista, tendo sido convidada a participar em 4 consultas de nutrição durante um período de acompanhamento de aproximadamente 6 meses, sendo a 1ª e a 4ª consultas de avaliação e a 2ª e a 3ª de acompanhamento.

2) Workshops de Cozinha Saudável – as famílias das crianças em estudo foram convidadas a participar em Workshops de Cozinha Saudável, onde se procedeu à confecção de receitas adequadas às necessidades energéticas e nutricionais de crianças desta faixa etária, com o objectivo de promover e aumentar as competências, ao nível da culinária saudável, em família.

3) Sessões de aconselhamento alimentar em grupo – as crianças foram divididas em dois grupos: dos 6 aos 8 anos de idade e dos 8 aos 10 anos de idade. Cada criança foi convidada a participar em 2 sessões de aconselhamento alimentar em grupo onde foram desenvolvidas actividades lúdicas e pedagógicas no âmbito da alimentação, da nutrição e da actividade física.

4) Sessão "Alimentação Saudável" dirigida às famílias – estas foram convidadas a participar numa sessão pedagógica no âmbito da alimentação, da nutrição e da actividade física.

Nos 5 Concelhos foram rastreadas 2272 crianças e identificadas 633 crianças com excesso de peso que foram convidadas a participar com as respectivas famílias no Projecto POZ. Este projecto foi o vencedor do “*Nutrition Awards 2010*”, na categoria de melhor projecto de saúde pública (*Nutrition Awards, 2010*).

17 Outubro 2009: Participação num Workshop de Cozinha Saudável, realizado na EB1 de Carcavelos. O Workshop contou com a presença do Chefe Paulo Anastácio que coordenou as receitas e o trabalho das famílias na cozinha, o Dr. Carlos Teixeira que ensinou às crianças conceitos sobre higiene na lavagem adequada das mãos, os nutricionistas Dra. Andreia Carlos, Dr. Carlos Ramos e Dra. Maria Ana Carvalho que dirigiram toda a actividade e esclareceram as dúvidas colocadas pelas famílias durante a mesma. Participaram um total de 23 pessoas, 9 crianças com idades compreendidas entre os 7 e 11 anos e 14 familiares. Este teve a duração de 3 horas e 30 minutos e, no final da sessão, as refeições preparadas pelas famílias foram consumidas pelos participantes. O grupo mostrou ser dinâmico e participativo e os adultos, em especial, mostraram muito interesse e curiosidade sobre o tema.

22 Outubro 2009: Realização, em parceria com as estagiárias Elsa Ferreira e Vânia Mendes, de um projecto composto por 4 sessões didácticas acerca de alimentação saudável e actividade física. Destas 4 sessões, 2 eram destinadas a crianças do 1º e 2º ano e 2 eram destinadas a crianças do 3º e 4º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico (**anexo 70**).

27 Outubro 2009: Observação de 4 consultas de obesidade infantil de acompanhamento, ministradas pela Dra. Andreia Carlos, no Centro de Saúde de Cascais.

3.4.3. Acções pedagógicas

19 Outubro 2009: Participação, em colaboração com a estagiária Cristiane Lopes, numa actividade acerca de alimentação saudável, dirigida a crianças do 2º e 3º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico, na EB1 nº159 do Agrupamento de Escolas de Fernando Pessoa, decorrida no âmbito do Dia da Alimentação. Esta foi dividida em 2 sessões, ambas compostas por uma explicação da Nova Roda dos Alimentos (figura 5) e pela realização do Jogo da Glória (figura 6). Esta iniciativa contou com a participação total de 84 alunos deste estabelecimento de ensino e teve uma duração de 2 horas e 30 minutos. As crianças demonstraram possuir já bons conteúdos sobre o tema e mostraram-se participativas.



Figura 5 – Explicação da Nova Roda dos Alimentos



Figura 6 – Realização do Jogo da Glória

26 Novembro 2009: Participação num *check-up* nutricional, em colaboração com a Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN), através da medição de peso e realização de aconselhamento nutricional personalizado a 48 pessoas, no âmbito da

Semana das Ciências Farmacêuticas 2009, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (**anexo 71**).

30 Abril 2010: Palestrante, em colaboração com a estagiária Marlene Ruivo, na Escola Secundária de Santa Maria, em Sintra (figura 7). O tema da palestra foi “Obesidade” e a apresentação desta teve a duração de 2 horas. Esta foi previamente elaborada por nós, em colaboração com as estagiárias Ana Filipa Coelho, Andreia Martins, Carla Gonçalves, Mariana Guimarães e Patrícia Baptista, com a finalidade de ser apresentada neste e noutros estabelecimentos de ensino como parte integrante de um trabalho de grupo de alunos do 12º ano de escolaridade, no âmbito da disciplina de Área Projecto. Os alunos e professores demonstraram muito interesse no tema e fomos recebidas da melhor forma possível pelos responsáveis do projecto (**anexos 72 e 73**).



Figura 7 – Apresentação da palestra “Obesidade”

Mai 2010: Redacção de um relatório descritivo sobre a apresentação da palestra “Obesidade”, dirigido à Dra. Maria Ana Carvalho.

17 Maio 2010: No âmbito da Semana Aberta do INSA, realizei medidas antropométricas de peso e estatura a 150 crianças do 1º e 3º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico da Escola Amor de Deus em parceria com as estagiárias Ana Marta Mendes, Joana Ferreira e Marlene Ruivo (figura 8). Colaborei com a Professora Doutora Ana Rito na realização do Jogo do Bingo (figura 9). Assistiu-se também ao filme *Lazy Town* com as crianças e, no final do dia foi entregue a cada uma delas uma ficha que continha informação sobre o seu estado nutricional, de acordo com os critérios de classificação do CDC (2000).



Figura 8 – Avaliação antropométrica das crianças: medição de estatura



Figura 9 – Apoio na realização do Jogo do Bingo

27 Maio 2010: Palestrante, em colaboração com as estagiárias Ana Marta Mendes, Djavana Oliveira e Joana Ferreira, na Escola Secundária da Amadora. O tema da palestra foi “Doenças do Comportamento Alimentar” e a apresentação teve a duração de 1 hora e 30 minutos. Esta foi previamente elaborada por nós, com a finalidade de ser apresentada neste estabelecimento de ensino como parte integrante de um trabalho de grupo de alunos do 12º ano de escolaridade, no âmbito da disciplina de Área Projecto. Os alunos não foram participativos, embora a professora responsável tenha demonstrado muito interesse no tema e tenha interagido de forma dinâmica durante a sessão (**anexos 74 e 75**).

3.4.4. Hospital do Divino Espírito Santo

O HDES integra-se no Sistema Regional de Saúde, como uma unidade prestadora de cuidados de saúde diferenciados aos utentes das ilhas de São Miguel e de Santa Maria, sendo ainda responsável pela cobertura integral do Arquipélago no que respeita a

algumas valências. Tem uma lotação de 390 camas, distribuídas pelos serviços de internamento médicos e cirúrgicos. A actividade assistencial de ambulatório é repartida pela consulta externa, hospital de dia, exames complementares de diagnóstico e terapêutica, cirurgia e reabilitação (HDES, 2010).

O Dr. Armando Anahory é o actual Director do HDES e o Dr. Rui Carlos César é o Director da Endocrinologia, serviço no qual efectuei o meu estágio (HDES, 2010).

Neste Hospital, os alunos, que no âmbito da sua formação estejam a realizar estágios clínicos, sob orientação dos elementos das equipas de saúde, participam no trabalho de equipa em função do seu nível de formação, prestando-lhes cuidados mediante o seu consentimento (HDES, 2010).

21-31 Dezembro 2009: Estágio sob orientação da Dra. Rita Brotas de Carvalho, em colaboração com a Dra. Ivone Machado e Dra. Maria João Euleutério. Neste período tive a oportunidade de assistir a 47 consultas de acompanhamento nutricional a diversas patologias, incluindo nomeadamente obesidade, diabetes tipo I e II, cancro, desequilíbrios hormonais e diversos problemas gastrointestinais, prestando apoio na realização de medidas antropométricas de peso e estatura e no preenchimento das fichas médicas dos pacientes. Observei o pós-operatório de 3 pacientes submetidos a cirurgia bariátrica, 7 consultas de nutrição infantil (1 caso de doença celíaca, 1 de fenilcetonúria, 1 de diarreia e baixo peso ($IMC < P5$) e 4 com obesidade ($IMC \geq P95$) (CDC, 2000) e o seguimento de 13 pacientes internados na Unidade de Cuidados Intensivos do HDES (**anexo 76**).

3.4.5. Fundação Assistência Médica Internacional

A Fundação AMI é uma Organização Não Governamental portuguesa, privada, independente, apolítica e sem fins lucrativos (AMI, 2010).

Desde a sua fundação, a 5 de Dezembro de 1984, pelo médico cirurgião urologista Fernando Nobre, a AMI assumiu-se como uma organização humanitária inovadora em Portugal, destinada a intervir rapidamente em situações de crise e emergência e a

combater o subdesenvolvimento, a fome, a pobreza, a exclusão social e as sequelas de guerra em qualquer parte do Mundo (AMI, 2010).

Com o Homem no centro de todas as suas preocupações, são 4 os pilares sobre os quais a AMI assenta o seu trabalho (AMI, 2010):

- 1) **Assistência Médica** em favor das vítimas de guerras, catástrofes naturais, pobreza extrema em todo o Mundo.
- 2) **Acção Social** em favor dos excluídos sociais em Portugal.
- 3) **Defesa Ambiental**, criando iniciativas em prol da preservação do meio ambiente e recursos naturais.
- 4) **Alertar Consciências**, sensibilizando a opinião pública para uma indignação activa.

Em 2006, deu-se início à colaboração entre o Banco Espírito Santo (BES) e a AMI, com o primeiro financiar, anualmente, do estágio de estudantes de Medicina, Enfermagem e Ciências da Nutrição nas missões da AMI. Este ano é já a 5ª edição dos Estágio de Cooperação Internacional BES/AMI (AMI, 2010).

Esta iniciativa possibilita a 10 alunos finalistas participarem durante um período de 2 meses, entre Julho de 2010 e Fevereiro de 2011, nas missões humanitárias de desenvolvimento da AMI em Cabo Verde, Guiné-bissau e São Tomé e Príncipe, sendo que o BES suporta os custos envolvidos (viagens, vistos, alojamento e alimentação nas missões) (AMI, 2010).

Os Estagiários em missão integram as equipas da AMI no terreno e participam nas suas actividades de assistência médica, de enfermagem e nutrição, sendo tutelados pelos médicos, enfermeiros e nutricionistas da AMI. Além da assistência propriamente dita, os estagiários envolvem-se fortemente na prevenção, através do desenvolvimento de acções de educação para a saúde nos Centros de Saúde, nas escolas e nas várias comunidades, bem como na formação dos técnicos de saúde locais. Sempre que é realizada uma pequena reabilitação, os estagiários envolvem-se também na organização e pintura dos postos, Centros de Saúde ou Hospitais locais (AMI, 2010).

Fui seleccionada, entre os 8 finalistas de Ciências da Nutrição do país inscitos, para ir concretizar este estágio como nutricionista estagiária da AMI em São Tomé e Príncipe, entre os meses de Novembro de 2010 e Janeiro de 2011.

Junho 2010: Elaboração do conteúdo de uma notícia acerca da minha selecção para o Estágio de Cooperação Internacional BES/AMI a ser publicada na página oficial da UAtla (**anexo 77**).

1 Julho 2010: Participação numa Formação na Sede da Fundação AMI, com a duração de 8 horas. A presente teve como objectivo dar a conhecer aos estagiários seleccionados a Fundação, as suas áreas de actuação e a estrutura do Estágio de Cooperação Internacional BES/AMI, com testemunho presencial de um anterior estagiário.

3.4.6. Clínica do Tempo - Dr. Humberto Barbosa

A CTHB[®] é um novo conceito do Dr. Humberto Barbosa, iniciado em 2008, com inúmeras inovações clínicas, tecnológicas e científicas. É uma clínica ligada à saúde, nutrição, genética e longevidade, mas que também integra os mais modernos e exclusivos tratamentos corporais para o combate à obesidade e gordura localizada, onde se destaca o *Liposhaper*[®], a primeira lipoaspiração não-invasiva (Clínica do Tempo, 2010).

Actualmente, existem já 3 CTHB[®] localizadas na Parede, Lisboa e Porto, nas quais se desenvolve um método exclusivo que conta com a colaboração de uma equipa multidisciplinar, composta por nutricionistas, fisioterapeutas, médicos, psicológicos, especialistas em desporto e esteticistas (Clínica do Tempo, 2010).

1 e 2 Setembro 2010: Formação com a Dra. Bárbara Bico, Directora Geral das CTHB[®]. Esta teve a duração de 18 horas e adquiri conteúdos acerca do método científico e clínico desenvolvido na CTHB[®] e sobre os procedimentos de atendimento e acompanhamento dos clientes.

3 Setembro 2010 – até à presente data: Observação de 16 anamneses e 16 análises da composição corporal (realizadas através do método de bioimpedância eléctrica), 5 primeiras consultas de nutrição ministradas pelo Dr. Humberto Barbosa (executadas

após a realização da anamnese e da análise da composição corporal), 59 consultas de acompanhamento nutricional ministradas pelos nutricionistas Dra. Carla Ferreira, Dra. Catarina Mouronho, Dr. Hilário Jesus, Dr. João Lacerda, Dr. Nuno Palas e Dra. Sandra Pimpista, 17 visitas a clientes durante o tratamento *Liposhaper*[®] para esclarecimentos sobre o plano de reeducação alimentar e 19 *Check-ups* Ortomoleculares (conjunto de 4 exames que detectam, através do método de biorressonância magnética, possíveis carências vitamínicas e minerais, presença de metais tóxicos no organismo e hipersensibilidade a 135 alimentos e, ainda, 1 exame que analisa, através da observação de sangue ao Microscópio Óptico, o processo de oxidação celular, entre outros parâmetros com relevância clínica para o estudo ortomolecular). Observação de 63 contactos telefónicos de acompanhamento efectuados aos clientes em tratamento e 89 consultas de acompanhamento telefónico realizadas pela Linha de Nutrição a clientes que residem no estrangeiro, com o intuito de fazer um acompanhamento nutricional e/ou reforço motivacional.

3.5. Eventos Científicos

Durante o período de estágio tive a oportunidade de estar presente em vários eventos de carácter científico, nomeadamente:

12, 19 e 26 Outubro, 2 e 9 Novembro 2009: “1º Curso de Nutrição” do Instituto de Educação Médica, realizado na Biblioteca Victor de Sá da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, em Lisboa (**anexo 78**).

10 e 11 Dezembro 2009: Curso de Formação de Nutrição “Alimentação é Tratamento” da Liga Portuguesa Contra a Sida, realizado Sede da Instituição, em Lisboa (**anexo 79**).

14 Dezembro 2009: Workshop de Cozinha Saudável “Natal + Saudável”, proferido pelo Chefe Paulo Anastácio, realizado no refeitório da UAtla.

29 e 30 Janeiro 2010: Workshop “Doenças Renais”, realizado na UAtla (**anexo 80**).

18-20 Fevereiro 2010: “9º Curso Pós-Graduado do Núcleo de Endocrinologia, Diabetes e Obesidade - Endocrinologia Clínica”, realizado no Auditório do Alto dos Moinhos, em Lisboa (**anexo 81**).

20 e 21 Maio 2010: “IX Congresso de Nutrição e Alimentação” da APN, realizado no Centro de Congressos de Lisboa (**anexo 82**).

28 Maio 2010: Simpósio de Nutrição “O Papel da Equipa Multidisciplinar de Saúde no Tratamento da Obesidade”, organizado pelo Centro de Saúde de Sintra, realizado no Palácio de Valenças, em Sintra (**anexo 83**).

Conclusão

Esta foi, sem dúvida, uma etapa crucial da minha vida, a qual me permitiu desenvolver capacidades a diversos níveis. Cresci não só a nível profissional, onde adquiri vastos conhecimentos científicos e práticos mas, especialmente, a nível pessoal, onde aprendi a ser menos sensível e insegura e mais tolerante, empenhada, assertiva e determinada.

O Estágio Profissionalizante foi essencial para consolidar os conhecimentos adquiridos nos 3 anos curriculares anteriores, colocando-os em prática. O balanço que faço da minha aprendizagem é bastante positivo, penso que tive uma participação activa em todos os projectos e actividades que me foram propostos. Concluo, deste modo, que os objectivos iniciais foram cumpridos com sucesso, apesar de algumas limitações naturais de principiante na vida profissional.

A diversidade de tarefas desenvolvidas durante o período de estágio permitiu-me contactar de perto com a realidade profissional de um nutricionista e constatar a sua importância como interveniente activo na melhoria do panorama da saúde em geral, através da sua integração em equipas multidisciplinares nas mais diversas áreas profissionais.

Aprendi muito em todas as Instituições por onde tive o privilégio de passar, mas não posso deixar de referir a minha preferência pelo estágio na área de Nutrição Clínica, desde sempre a minha área profissional de eleição.

Foi extremamente gratificante trabalhar directamente com crianças, adolescentes e com a população em geral, o que me permitiu desenvolver capacidades discursivas e argumentativas perante grupos, reafirmando o meu gosto pela área do ensino.

A elaboração dos vários artigos, palestras e do Trabalho de Investigação foi, indubitavelmente, uma mais-valia na medida em que me possibilitou o desenvolvimento de inúmeras competências ao nível da estruturação de trabalhos científicos.

Estou ansiosa por poder ainda vir a realizar o Estágio de Cooperação Internacional BES/AMI pois tenho a certeza que será, além de uma experiência única e muito enriquecedora, a concretização de um grande desafio profissional.

Futuramente, gostava de vir a ter a possibilidade de explorar a área da Alimentação, Restauração Institucional, Colectiva e Hotelaria, pois é também uma vertente profissional pela qual tenho interesse. Isto leva-me a reflectir acerca da necessidade de estagiar em todas as áreas profissionais durante a Licenciatura para, deste modo, melhor esclarecer os alunos relativamente à actuação prática do nutricionista em cada uma delas e auxiliar mais eficazmente na delineação de escolhas profissionais futuras.

É com muito orgulho que dou por concluída a Licenciatura em Ciências da Nutrição da UAtla. Graças a tudo o que tive a oportunidade de aprender durante o curso, considero que estão reunidas todas as condições para entrar na vida profissional activa e farei o possível para honrar sempre o nome da Instituição que me acolheu durante estes 4 anos.

Bibliografia

Agrupamento de Escolas Amélia Rey Colaço (2010). *Estruturas*. Disponível *on-line* em: http://www.aearc.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=50&Itemid=59. Último acesso em 03-09-2010.

AMI por uma acção humanitária global (2010). *Tudo sobre a AMI*. Disponível *on-line* em: <http://www.ami.org.pt/default.asp?id=p1p5p18&l=1>. Último acesso em 06-09-2010.

Aviso nº 18 465-H/2007. (26 de Setembro de 2007). ‘Regulamento orgânico e quadros de pessoal de direito público e privado’, Diário da República, **28 272-(26)** Nº 186, II Série.

Centers for Disease Control and Prevention (2000). *2000 CDC Growth charts for the United States: methods and development*. Department of Health and Human Services of Centers for Disease Control and Prevention National Center for Health Statistics. Disponível *on-line* em: http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_11/sr11_246.pdf. Último acesso em 23-05-2010.

Clínica do Tempo (2010). *Clínica do Tempo® Rejuvenescimento, equilíbrio e longevidade*. Disponível *on-line* em: http://www.clinicadotempo.pt/portugues/index_1_PT.html. Último acesso em 28-09-2010.

Hospital do Divino Espírito Santo (2010). Guia de acolhimento do utente.

Ministério da Saúde/Direcção-geral da Saúde – Plataforma Contra a Obesidade, Municípios de Fundão, Montijo, Oeiras, Seixal e Viana do Castelo e Universidade Atlântica (2008). Protocolo - programa integrado de avaliação do estado nutricional, hábitos alimentares e abordagem do sobrepeso e obesidade em crianças do ensino básico.

Nutrition Awards 2010 (2010). *Premiados 2010 - Resumo Projecto Obesidade Zero*. Disponível *on-line* em: <http://www.nutritionawards.pt/>. Último acesso em 21-09-2010.

Oeiras marca o ritmo (2009). *Semana da Saúde – Viva +*. Disponível *on-line* em: <http://www.cm-oeiras.pt/noticias%5CPaginas/SemanadaSa%C3%BAde11.aspx>. Último acesso em 06-09-2010.

Portal da Juventude (data desconhecida). *Quem somos, o que fazemos – missão do IPJ. Programa CUIDA-TE.* Disponível *on-line* em: http://juventude.gov.pt/IPJ/QuemSomos/Missao/Paginas/IPJ_missão.aspx. Último acesso em 04-09-2010.