



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por Teresa da Conceição Silva

Aluno nº: 201092298

Orientador Interno: Prof. Doutora Suzana Paz

Orientador Externo: Eng^a Alimentar Sandra Nunes

Barcarena

Novembro 2014

Memória Final de Curso – Licenciatura em Ciências da Nutrição

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por Teresa da Conceição Silva

Aluno nº: 201092298

Orientador Interno: Prof. Doutora Suzana Paz

Orientador Externo: Eng^a Alimentar Sandra Nunes

Barcarena

Novembro 2014

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Agradeço à minha orientadora interna e coordenadora do Curso de Ciências da Nutrição, Professora Doutora Susana Paz, por todo o apoio, disponibilidade e colaboração ao longo de toda a licenciatura. A sua ajuda foi essencial para o desenvolvimento do meu projeto final.

Os meus agradecimentos à Casa de Saúde da Idanha, instituição onde realizei os dois estágios académicos I e II.

Um agradecimento à Engenheira Sandra Nunes, da Casa de Saúde da Idanha, minha coordenadora externa que me acompanhou ao longo dos dois estágios académicos I e II.

Aos meus colegas e amigos o meu muito obrigado pelo carinho, ajuda e compreensão.

À minha família, aos meus pais e irmãos em especial ao meu marido e à minha filha um agradecimento muito especial, pois sem eles não teria sido possível a concretização desta etapa ao longo destes quatro anos.

Muito obrigada a todos.

Resumo

O estágio profissionalizante I e II foram realizados na casa de Saúde Idanha (CSI), localizada em Belas. A área de atuação foi Nutrição clínica, sendo as principais atividades desenvolvidas: Medidas de ação primária as quais têm como finalidade sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável, alertando para os cuidados na compra dos alimentos, armazenamento, na confecção e elaboração de ementas. Estas ementas são efetuadas pelo grupo de utentes da residência hospitalar (utentes que habitam em apartamentos que pertencem à CSI, pelo facto de as mesmas não terem onde morar). Por vezes era necessário modificá-las, devido ao facto de se constatar alguns erros nos critérios de elaboração, como por exemplo, pratos repetidos, não alternância entre carne e peixe, modificação de alguns hábitos alimentares menos corretos e também a forma como cozinham dando preferência aos ensopados cozidos e assados. Neste estágio foram desenvolvidas outras áreas como consultas individuais e de acompanhamento em Nutrição Clínica, palestras de educação alimentar, reuniões de grupo e individuais para acompanhamento motivacional junto das pacientes.

Palavras-chave: Estágio, Nutrição, Síndrome metabólica, Doença Mental

Índice

Agradecimentos.....	vii
Resumo.....	viii
Índice.....	ix
Lista de abreviaturas e siglas	x
1. Introdução	1
2. Objetivos.....	2
2.1. Objetivos gerais	2
2.2. Objetivos específicos	3
3. Descrição do estágio.....	5
3.1. Local e duração	5
3.2. Descrição do local de estágio.....	5
3.3. Orientação do estágio.....	6
3.4. Coorientação do estágio.....	6
4. Atividades desenvolvidas.....	7
4.1. Casa de Saúde da Idanha.....	7
4.2. Projeto Girassol.....	8
4.3. Projeto Laço Verde.....	8
4.4. Assistência na elaboração de ementas.....	9
4.5. Sessões educativas e interativas.....	9
4.6. Elaboração do questionário e seu preenchimento.....	10
4.7. Avaliação antropométrica	11
4.8. Consultas de Nutrição.....	11
4.8.1. Protocolo de uma consulta de Nutrição.....	12
4.9. Exemplo prático da primeira consulta.....	13
5. Outras atividades do estágio.....	14

5.1. 4ª Edição do curso de Nutrição Clínica.....	14
5.2. Curso preparatório de Química na Universidade Atlântica.....	14
5.3. 15º Simpósio anual da Fundação de Cardiologia.....	14
5.4. Encontro de Nutrição e Alimentação ANEN.....	15
5.4.1. III Semana da Nutrição Universidade Atlântica	15
5.4.2. Congresso de Nutrição e Alimentação.....	15
5.5. Seminário de Terapias Integrativas, Universidade Atlântica.....	15
5.6. Associação Empresarial do Concelho de Sintra.....	15
5.7. IV semana da Nutrição da Universidade Atlântica.....	16
5.8. Instituto do Emprego e Formação Profissional.....	16
5.9. Congresso de Saúde e Beleza.....	16
5.10. Simpósio de doença cardiovascular no idoso.....	16
5.10.1. 2ª Edição do seminário Empregabilidade e empreendedorismo.....	17
5.10.2. Formação Profissional de Primeiros Socorros Nível I.....	17
6. Elaboração e implementação de um estudo Síndrome Metabólico.....	17
7. Conclusão.....	18
8. Bibliografia.....	19

Lista de abreviaturas e Siglas

ANEN - Associação Nacional de Estudantes de Nutrição

CSI- Casa de Saúde da Idanha

OMS- Organização Mundial de Saúde

ONU- Organização das Nações Unidas

DGS- Direção Geral de Saúde

IPSS- Instituição Particular de Solidariedade Social

IHSCJ- Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus

UVAP- Unidades de Vida Apoiada

1. Introdução

A memória Final de Curso, visa descrever todas as atividades desenvolvidas ao longo do 4º ano do curso de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica. O estágio profissionalizante realizado centrou-se na área da nutrição clínica, na qual tenho interesse em desenvolver a minha atividade como nutricionista. A realização do estágio académico é considerada uma das etapas mais importantes da Licenciatura, é a consolidação de todos os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o percurso académico.

O estágio capacita-nos para o desenvolvimento pessoal, profissional e para enfrentar as adversidades que surgirão ao longo da nossa vida profissional. O licenciado em Ciências da Nutrição, designado por nutricionista, integra e aplica os princípios derivados da biologia, fisiologia, das ciências sociais e comportamentais e aqueles provenientes das ciências da nutrição, alimentação, gestão e comunicação para atingir e manter ao melhor nível o estado de saúde dos indivíduos através de uma prática profissional em constante aperfeiçoamento. Da integração deste conjunto de conhecimentos, adquiridos através de metodologias ativas de ensino, pretende-se que no final do 1º ciclo, os licenciados possuam um leque de competências que os habilite a exercer a sua profissão de uma forma autónoma, ou integrados em equipas multidisciplinares, em paridade de circunstâncias com os outros profissionais do mesmo nível de formação (APN, 2014).

Durante a realização deste curso de Ciências da Nutrição foi desenvolvida uma especial curiosidade pela Nutrição Clínica e Hospitalar, quando surgiu a possibilidade de estagiar na Casa de Saúde da Idanha CSI, foi com agrado que aceitei este desafio. A escolha do local de estágio é uma decisão muito importante, na medida em que se trata de uma oportunidade para conhecer melhor a realidade em contexto de trabalho, passando da teoria à prática. Cabe ao Nutricionista, enquanto profissional de saúde, reconhecido como um especialista em Nutrição e Alimentação, o dever de zelar pela preservação, promoção e recuperação da saúde. Podendo atuar em locais onde uma adequação alimentar possa ajudar a melhorar a qualidade de vida, ensinando, investigando, orientando e aconselhando. O Nutricionista intervém na alimentação de

crianças, adolescentes, adultos e idosos, desportistas e ainda das pessoas que sofrem de diversas patologias. A atividade profissional atual do Nutricionista tem vindo a diversificar-se por várias áreas de atuação entre as quais a Alimentação e Restauração Coletiva, a Indústria Alimentar, o Controlo de Qualidade e Segurança Alimentar, a Nutrição Clínica e Comunitária, a Investigação e a Docência (APN 2014).

2.Objetivos

2.1 Objetivos Gerais

- Exercer as atividades e funções na área de Nutrição clínica e educação alimentar em que decorre o estágio e de acordo com as regras de funcionamento da CSI;
- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas nos anos anteriores, num ambiente que permita uma aprendizagem clínica e científica;
- Aplicar na prática os conhecimentos adquiridos nas diversas disciplinas curriculares, no âmbito da nutrição;
- Promover a prática profissional tendo como principal objetivo o desenvolvimento da autonomia e de desempenho individual como nutricionista;
- Aperfeiçoar as atitudes profissionais, tendo em conta os aspetos deontológicos e éticos;

2.2. Objetivos Específicos

- Proporcionar contacto com a realidade profissional;
- Desenvolver capacidade de exposição e argumentação;
- Demonstrar capacidade de adaptação, curiosidade profissional e científica;
- Proporcionar a aquisição de novos conhecimentos, capacidades e competências;
- Promover o progresso das capacidades cognitivas e competências técnico-científicas e permitir a aplicação dos conhecimentos adquiridos;
- Desenvolver as atitudes pessoais e relacionais na instituição acolhedora, nomeadamente:
 - Revelar pontualidade, assiduidade e disponibilidade;
 - Demonstrar discernimento, discrição e comportamento ético;
 - Respeitar a confidencialidade;
 - Comunicar adequadamente;
- Demonstrar envolvimento e empenho no trabalho;
- Adquirir experiência a nível de nutrição clínica;
- Conhecer as principais barreiras e complicações na abordagem da doença mental.
- Adquirir sensibilidade, postura, linguagem e abordagem para com os pacientes em consulta;
- Desenvolver o desempenho, tendo em conta os aspetos e a dimensão social e de bem público inerente a muitas das vertentes do trabalho de nutricionista;

- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento do serviço, na instituição em que decorreu o Estágio.
- Promover medidas de Ação primária para benefício e bem-estar das utentes do grupo Laço Verde e Girassol; (habitações inseridas na CSI), cujo as habitantes destas residências não têm onde morar, assim sendo permanecem nestas habitações, através de reuniões para elaboração de ementas saudáveis.
- Avaliar o estado nutricional, através de medições antropométricas, tal como peso, altura, calculo IMC e medição do Perímetro Abdominal.
- Fazer o acompanhamento motivacional junto das pacientes com restrição alimentar.
- Conhecer todas as etapas de uma consulta de nutrição;
- Desenvolvimento de competências e partilha de conhecimentos das equipas multidisciplinares

- Executar exposições orais e atividades práticas e dinâmicas em grupos;
- Desenvolvimento do Projeto em formato de artigo científico, desenvolvido nesta mesma instituição;

3. Descrição de Estágio

3.1. Local e Duração

O estágio profissionalizante I e II decorreu na CSI, situada na freguesia de Belas, conselho de Sintra. O estágio teve início a 10 de Outubro de 2013 e terminou a 26 de Junho de 2014 tendo no primeiro semestre realizado 150 horas e no segundo semestre realizado 350 horas, perfazendo a totalidade de 500 horas (anexo 1).

Realizara-se ainda várias atividades promovidas pela faculdade e atividades extra faculdade

3.2. Descrição do local de Estágio

A Casa de Saúde da Idanha é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) localizada em Belas, no concelho da Sintra. Faz parte da Congregação das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus (IHSCJ). Atualmente, a Congregação está presente em 24 países da Europa, América, África e Ásia e realiza a sua missão através de estruturas que oferecem uma amplitude de serviços hospitalares e extra-hospitalares como: Centros psiquiátricos, centros para deficientes físicos, centros geriátricos e psico-geriátricos, centros ou serviços psicopedagógicos, hospitais gerais, serviços de ambulatório, comunitários e de resposta pontual a situações de crise e emergência. A Congregação está presente desde 1894, ano em que foi fundada por São Bento Menni a

primeira casa, a Casa de Saúde da Idanha (CSI) surgindo como resposta à situação de abandono e exclusão social que os doentes mentais da época sofriam em Portugal. A CSI tem uma lotação de 500 camas, divididas em 9 unidades de internamento, 2 residências apoiadas e 4 residências autónomas. A CSI tem como principais objetivos a prevenção, o tratamento e a reabilitação de pessoas no âmbito da Saúde Mental. Desenvolve a sua Ação nas valências de Saúde Mental, Psiquiatria, Gerontopsiquiatria, Reabilitação Psicossocial e Medicina Paliativa. A prestação destes serviços é efetuada por equipas multidisciplinares, tendo em vista a promoção e a prestação de cuidados de saúde de qualidade. A CSI tem como missão a prestação de cuidados diferenciados e humanizados em saúde, sobretudo em saúde mental e psiquiatria, de acordo com as melhores práticas clínicas, com qualidade e eficiência, respeito pela individualidade e sensibilidade do utente, numa visão humanista e integral da pessoa. Existem ainda os seguintes programas de intervenção: programa de estimulação sensorial (Snoezelen), programa de Reabilitação Cognitiva (Rehacom), programa de Hidroterapia e Educação Física Adaptada, programa de Actividades Produtivas e Criativas, programa de Reabilitação Profissional (Polisercoop), programa de Alívio à Família/Cuidador, programas de Reabilitação Habitacional (anexo 2 e 3).

3.3. Orientação do Estágio

O presente estágio, no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição, teve Orientação da Professora Doutora Suzana Paz.

3.4. Coorientação

Na Casa de Saúde da Idanha, o estágio foi coorientado pela Engenheira alimentar Sandra Nunes.

4. Atividades desenvolvidas

4.1. Casa de Saúde da Idanha

O estágio na CSI decorreu sobre a orientação da engenheira Alimentar Sandra Nunes. Ficou estabelecido que no primeiro semestre iríamos atuar a nível comunitário de forma a promover medidas de Ação primária. Estas atuações eram semanais tinham lugar na residência hospitalar, onde habitavam as utentes do Projeto Girassol, exclusivamente feminino. No primeiro dia, decorreram as apresentações a vários técnicos da equipa multidisciplinar, assim como o conhecimento das instalações, nomeadamente a sala de estagiários. Este dia foi também dedicado a uma reunião sobre descrição e comportamento ético, não só pela obrigatoriedade do profissional de saúde, mas por se tratar de pessoas com patologia tão sensível como é a doença mental.

A instituição tem em curso vários Programas de Reabilitação Habitacional caracterizados por estruturas residenciais que constituem um espaço habitacional (destinadas a utentes que não têm onde habitar) que potencia a autonomia de pessoas com deficiência mental, promove a construção de um projeto de vida centrado no utente, acompanhado pelo técnico de referência. Pretende ainda manter e desenvolver competências pessoais, sociais e domésticas. Estes programas são dirigidos a pessoas com deficiência mental ligeira, moderada e grave, com idade compreendida entre os 18 e os 65 anos de idade. A equipa técnica é constituída por médico psiquiatra, enfermeiros, assistente social, psicólogo, psicomotricista, terapeuta ocupacional, auxiliares, educadora social e engenheira alimentar. Estão inseridos nestes programas três unidades: “Girassol” unidade residencial para utentes com deficiência mental ligeira e moderada, capacidade oito pessoas; “ Casa das Flores” unidade residencial para utentes com deficiência mental ligeira e moderada, capacidade, catorze pessoas e “Casa do Sol” residência para utentes com doença mental moderada e grave, capacidade 20 pessoas. Foram visitadas todas estas residências, sendo que no estágio I foram realizadas maiores intervenções na unidade “Girassol”.

No segundo semestre, ao longo do estágio II as intervenções foram igualmente na unidade “Girassol” e “Laço Verde”. Esta unidade situa-se a 500m da casa de saúde, destina-se a utentes totalmente autónomas, inseridas em emprego protegido.

4.2. Projeto Girassol

O projeto Girassol tem como objetivo: prevenir a Institucionalização, melhorar o funcionamento da pessoa com ganho de autonomia e promover a qualidade de vida. A intervenção no Projeto Girassol tinha como principal objetivo atuar com medidas de Ação primária as quais têm como finalidade sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável, alertando para os cuidados na compra dos alimentos, armazenamento, na confecção e elaboração de ementas. As reuniões eram semanais todas as quartas feiras de tarde e tinham como objetivo observar as ementas, as quais eram escritas e planeadas pelo grupo de residentes. Muitas das vezes tinham que ser corrigidas devido ao facto de se constatar alguns erros, como por exemplo, pratos repetidos, não alternância entre carne e peixe, pouca variabilidade nos legumes e saladas, e também a modificação de alguns hábitos alimentares menos corretos, como por exemplo o que comer e quando comer entre as refeições principais e também a forma de preparação dando preferência aos ensopados e cozidos, e ainda orientar as utentes para a conservação e armazenamento correto dos alimentos (anexo 4).

4.3. Projeto Laço Verde

O projeto Laço Verde é um Programa de Reabilitação Habitacional, destinado a utentes com maior autonomia no quadro da doença mental, que contempla quatro Unidades de Vida Apoiada (UVAP), as quais estão inseridas na comunidade em um edifício a cerca de 500 metros da CSI. As utentes são autónomas nas atividades de vida diárias estando todas integradas em ateliês terapêuticos ou em emprego protegido. Este programa tem como objetivos: prevenir a institucionalização, integração na comunidade, melhorar o funcionamento da pessoa com ganho de autonomia.

As atividades desenvolvidas com as utentes foram, a avaliação antropométrica, intervenções educacionais nutricionais e para a prática do exercício físico. As atividades que faziam parte do projeto Laço Verde decorriam em reuniões de grupo na prestação de ações educativas e interativas através de sessões sobre a alimentação e a nutrição, e a supervisão das ementas semanais (anexo 5 e 6).

4.4. Assistência na elaboração de ementas

A orientação era fornecida no sentido de proporcionar uma melhor qualidade alimentar às refeições, dando indicações no para evitar repetições de pratos e de métodos de coinfecções, especialmente os menos saudáveis (ex. fritos) e incentivar a variedade alimentar, o uso de hortícolas e de métodos de coinfecção mais saudáveis. Desaconselhava-se o uso excessivo do sal e gorduras na confeção alimentar. A participação das utentes neste processo é benéfico não só no ganho de autonomia, mas também na incorporação de conceitos e hábitos alimentares saudáveis (anexo 7).

4.5. Sessões educativas e interativas

Eram realizadas sessões educativas e interativas sobre um tópico associado à Alimentação e Nutrição. Estas sessões tinham como objetivo aumentar os conhecimentos teóricos e práticos sobre alimentação e nutrição, promover hábitos alimentares e de estilo de vida saudáveis, fornecer sugestões que facilitassem a prática de uma alimentação saudável e melhoria da qualidade de vida e estado nutricional. A preparação das sessões era realizada atempadamente, sendo aprovadas pela Engenheira Sandra Nunes antes da sua divulgação nas reuniões. Nestas sessões

procurou-se estimular a interatividade, criando um espaço de discussão com as utentes sobre cada tema. As sessões educativas tiveram os seguintes temas e tópicos.

Importância da Alimentação Saudável.

Diferenças entre os Alimentos e Nutrientes;

Hábitos alimentares inadequados e as suas consequências para a saúde;

Alimentação e Saúde

Definição de Bem-estar;

Influência da alimentação na saúde;

Dicas de hábitos alimentares saudáveis;

Alimentação Saudável – Pirâmide Alimentar

Definição de Alimentação Saudável e da Pirâmide Alimentar;

Pirâmide Alimentar - Escolhas alimentares saudáveis e porções

Porções alimentares diárias recomendadas e equivalentes entre os alimentos;

Refeições Saudáveis

- Frequência de realização de refeições ao longo do dia;
- Composição das refeições principais e lanches segundo recomendações alimentares saudáveis.
- Culinária Saudável
- Métodos de confeção,
- Tipo e quantidade de ingredientes e sugestões de alternativas saudáveis (anexos, 8, 9, 10, 11 e 12

4.6. Elaboração do Questionário e seu Preenchimento

A recolha de informação para o preenchimento do questionário foi efetuada da seguinte forma: Procedeu-se à consulta dos processos clínicos dos pacientes

seguiu-se a avaliação antropométrica (pesagem, medição da altura, medição do perímetro abdominal, calculo do IMC) dos pacientes (anexo 13).

4.7. Avaliação antropométrica

Em primeiro lugar foi criada uma empatia com a utente, foi-lhe explicada a razão pela qual se estava a efetuar a avaliação. Iniciamos com a avaliação do peso, solicitamos às utentes que retirassem o calçado, meias e toda a roupa excessiva, solicitamos-lhe que subisse devagar para a plataforma da balança permanecendo com os pés colocados em forma paralela com o peso do corpo distribuído de forma equivalente por ambos os pés, manter uma posição vertical, imóvel, com a cabeça ereta e o olhar em frente. Procedemos à pesagem em balança calibrada, ao mesmo tempo-foi realizado a medição da estatura, dado que a balança tem incorporado um estadiómetro. De seguida avaliou-se o perímetro da cintura, com a utente em posição vertical, imóvel, com a cabeça ereta, braços estendidos ao longo do corpo e pés juntos. Localizou-se a zona mais estreita do tronco, também denominada cintura natural, de frente para a utente, colocou-se a fita na zona mais estreita do tronco em plano horizontal. A medida é efetuada no final de uma expiração, a fita deve ser posicionada sem exercer pressão sobre a pele (anexo 14).

4.8. Consultas de Nutrição Clínica

Durante o estágio na CSI, foram efetuadas consultas de nutrição clínica, sempre acompanhadas pela Eng^a alimentar Sandra Nunes. Estas consultas tinham a particularidade das utentes serem portadoras de uma doença mental pelo que a abordagem e linguagem utilizada era adaptada às utentes de modo a certificar que acompanhavam o que lhes era transmitido. A consulta de nutrição baseia-se numa

abordagem clínica personalizada, que visa fundamentalmente a melhoria da saúde e da qualidade de vida do utente. Os métodos consistem essencialmente na reeducação alimentar e na alteração de hábitos alimentares desadequados.

A primeira consulta tem a duração aproximada de 1 hora, durante a qual pretende-se recolher o máximo de informação possível de modo a que a intervenção possa ser a mais adequada. Como tal, são recolhidos dados sobre a história clínica, a história alimentar, exames bioquímicos ou físicos, dados antropométricos e de estilos de vida, entre outros. A sequência de uma primeira consulta era a seguinte:

4. 8.1. Protocolo da Consulta de Nutrição

- Identificação:

Recolha de dados do paciente;

- Anamnese:

Motivo da consulta;

Origem do encaminhamento;

Diagnóstico;

Antecedentes pessoais (doenças relevantes, cirurgias, trânsito intestinal, queixas digestivas, alergias ou intolerâncias alimentares, história ponderal, tentativas de dieta prévias)

Antecedentes familiares;

Terapêutica medicamentosa;

Hábitos tabágicos;

Atividade física;

- Avaliação nutricional:

Dados laboratoriais;

Antropometria (Peso atual, Peso habitual, Peso máximo, Peso desejado, Peso de referência, Estatura, IMC).

Avaliação alimentar (inquérito de 24 h e/ou história alimentar – hora, local, composição das refeições, o que habitualmente come entre as refeições, hora de levantar e hora de deitar, quantidade de água/dia, alimentos preteridos, frequência de consumo de alguns

alimentos e modos de confeção – fritos, assados no forno, açúcar, doces, refrigerantes, bebidas alcoólicas, enchidos/fumados)

Suplementos alimentares;

- Prescrição:

Plano alimentar;

Distribuição por refeições;

Observações;

Data da próxima avaliação;

A elaboração do plano alimentar é realizado entre o profissional de saúde e o utente, havendo cedências de ambas as partes e procura de alternativas satisfatórias. Deste modo, o plano alimentar vai não só de encontro às necessidades dos utentes, como também aos seus gostos pessoais, horários, rotinas, situação profissional e económica. É importante um acompanhamento e monitorização do utente, cuja periodicidade varia de caso para caso e é diferente em cada situação concreta. O tempo despendido nas consultas de acompanhamento teve uma duração média de 20 a 30 minutos. Nestas consultas, monitorizam-se os resultados atingidos através de reavaliações antropométricas e dos hábitos alimentares, ajustando o plano alimentar, tendo em vista a saúde e bem-estar do utente. Muitas das vezes este acompanhamento é também uma fonte de motivação ao utente e aumentar as probabilidades de sucesso no alcance dos objetivos.

4.9. Exemplo prático de uma consulta de rotina

As consultas de rotina têm como objetivo fazer o acompanhamento da utente durante todo o processo de perda de peso, e posteriormente durante a manutenção. Nestas consultas efetua-se o peso da utente e consoante este são feitos os ajustes no plano alimentar. São lembradas as recomendações da primeira consulta, no sentido de apoiar e envolver a utente para um bom resultado.

5. Outras atividades do estágio

No decorrer do meu Estágio Profissionalizante I e II, foi-me dada a possibilidade de participar em algumas atividades onde pude desenvolver o meu crescimento profissional e humano. Participei igualmente em Congressos Workshops e fiz alguns cursos, que passo a descrever.

5.1. 4ª Edição do curso de Nutrição Clínica

19 De Janeiro de 2013, 4ª edição do curso de atualização profissional em Nutrição Clínica, promovido pela Comissão de Especialidade para a Nutrição Clínica da Associação de Nutricionistas. Realizou-se na Faculdade Lusófona de Humanidades de Lisboa com a duração de 8 horas (anexo 15).

5.2. Curso Preparatório de Química na Universidade Atlântica

Em 2013 participei no curso preparatório de Química lecionado pela professora Ana Cláudia de Sousa. O conteúdo programático abrangeu: elementos químicos, unidades estruturais da matéria e tipos de substâncias, a molécula da água, compostos inorgânicos, compostos orgânicos, mistura coloides e soluções, quantidade em química, concentração de soluções, introdução às reações químicas. Este curso extra curricular serviu para melhor compreender a química e bioquímica (anexo 16).

5.3. 15º Simpósio Anual da Fundação Portuguesa de Cardiologia

22 De Novembro participei no 15º Simpósio Anual da Fundação Portuguesa de Cardiologia. Tema: Avanços na Prevenção Cardiovascular (Anexo 16).

5.4. Encontro de Nutrição e Alimentação ANEN

No dia 29 e 30 de Novembro de 2013 participei no encontro de Nutrição e Alimentação promovido pela ANEN (Associação Nacional de Estudantes de Nutrição). Realizou-se na pousada da Juventude no Parque das Nações em Lisboa (anexo 17).

5.4. 1. III Semana da Nutrição Universidade Atlântica

Em Maio de 2013 participei da Semana da Nutrição, realizada na Universidade Atlântica (Anexo 17.1).

5.4.2. Congresso de Nutrição e Alimentação

Em Maio de 2013 participei no Congresso de Nutrição e Alimentação, realizado em Lisboa pela Associação Portuguesa de Nutricionistas (anexo 17.2).

5.5. Seminário de Terapias Integrativas, Universidade Atlântica

14 De Dezembro de 2013, participei no seminário Terapias Integrativas, realizado na Universidade Atlântica Integrado na Unidade Curricular de Enfermagem de Reabilitação. Teve a duração de 3h,30m (anexo 18).

5.6. Associação Empresarial do Concelho de Sintra

13 De Março de 2014, curso de Formação Profissional de Segurança no Trabalho, realizado na sede da Associação Empresarial de Sintra, com a duração de 8,00h (anexo 19).

5.7. IV Semana da Nutrição da Universidade Atlântica

18 E 19 de Março de 2014 a NECNUA (Núcleo de Estudantes de Ciências de Nutrição universidade Atlântica), no dia 18 e 19 participei na IV semana da Nutrição (anexo 20).

5.8. Instituto do Emprego e Formação Profissional

08 De Abril de 20014, participei no curso de Atendimento e Venda Presencial com a duração de 25,00h. Este curso foi promovido pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional (anexo 21).

5.9. Congresso de Saúde e Beleza 2014

14 De Abril de 2014 participei no Congresso de Saúde e Beleza promovido pela Sorisa, cujas temáticas foram: Fisioterapia Dermato- Funcional, Nutrição, as Parcerias no Negócio, Gestão e Marketing, a Esteticista nos cuidados pós- cirúrgicos (anexo 22).

5.10. Simpósio Doença Cardiovascular no Idoso

23 De Maio de 2014, participei no Simpósio “Doença Cardiovascular no Idoso”, foi promovido pela Fundação Portuguesa de Cardiologia, no centro Ismaili em Lisboa (anexo 23).

5.10.1. 2ª Edição do Seminário Empregabilidade e Empreendedorismo

4 De Junho de 2014, participei no seminário de Empregabilidade e Empreendedorismo, organizado pelo Gabinete de Apoio à Inserção no Mercado de trabalho da Universidade Atlântica. Teve a duração de 4,00h (anexo 24).

5.10.2. Formação Profissional de Primeiros Socorros Nível I

24 De Julho de 2014, participei num curso de Primeiros Socorros Nível I, promovido pela Associação Empresarial do Concelho de Sintra. O mesmo teve lugar na sede da Associação com a duração de 8,00h (anexo 24).

6. Elaboração e implementação de um estudo de intervenção

No início do estágio na CSI, uma das atividades programadas com a engenheira alimentar Sandra Nunes, foi a implementação de um estudo na área de nutrição que fosse relevante para a instituição. Anteriormente já tinha sido feito o mesmo estudo no qual a população agora estudada não foi abrangida. Considerou-se que a Síndrome Metabólica teria pertinência como estudo, dado que segundo alguns estudos é elevada em doentes psiquiátricos (Newcomer e Haupt, 2006).

Foi efectuada uma pesquisa e leitura bibliográfica sobre o tema recorrendo essencialmente à base de dados *PubMed*. Posteriormente, procedeu-se ao delineamento dos objetivos do estudo que consistiram:

“Impacto da intervenção nutricional em doentes com síndrome metabólico e doença mental inseridas em programas de reabilitação”. Os métodos utilizados para a recolha dos dados dos utentes consistiram na medição antropométrica do peso e do perímetro abdominal e no preenchimento de questionários. A maioria dos restantes dados (ex.: dados pessoais, história clínica, etc.) foi obtida através do acesso aos processos dos utentes (anexo 25).

7. Conclusão

O Estágio Profissionalizante permitiu-me desenvolver novas capacidades e adquirir novos conhecimentos, Principalmente conhecimentos de nível prático e que me ajudarão no futuro a desenvolver a minha atividade como nutricionista. Ao longo deste Estágio Profissionalizante tive a oportunidade de ser confrontada com o dia-a-dia de um nutricionista. Os conhecimentos adquiridos na Universidade Atlântica foram agora aplicados na prática. O estágio conferiu-me a capacidade de entender como aplicar os conhecimentos que tenho a um nível mais prático, fui confrontada com um sem número de situações e pessoas diferentes e sinto um gosto especial em poder ajudar as pessoas e fazê-las alcançar uma melhor qualidade de vida.

8. Bibliografia:

OMS (2001). Disponível *on-line* em:
http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf / Último acesso em 10-10-2014.

PNS (2012) Programa Nacional para a Saúde Mental. Disponível em:
www.dgs.pt/ficheiros-de-upload.../programas-saude-mental /último acesso em 01/10/2014

CSI (2013) Casa de Saúde da Idanha. Disponível em: www.irmashospitaleiras.pt/csi/
último acesso em 07/10/2014

Newcomer, J. & Haupt D. 2006. The metabolic effects of antipsychotic medications.
Can J Psychiatry., 51, 480-91.