

Licenciatura em Ciências da Nutrição



**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II**

Elaborado por Sofia Rosa Reino Gomes

Aluno nº 201192370

Orientador Interno: Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Valente

Orientador Externo: Mestre Marta Camilo

Barcarena

novembro de 2015



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II**

Elaborado por Sofia Rosa Reino Gomes

Aluno nº 201192370

Orientador Interno: Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Valente

Orientador Externo: Mestre Marta Camilo

Barcarena

novembro de 2015

**DECLARAÇÃO**

Nome

---

Endereço electrónico: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Número do Cartão de Cidadão: \_\_\_\_\_

Título do Trabalho

---

---

---

Orientador(es):

---

---

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

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

Assinatura

Universidade Atlântica, Barcarena \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório



## **Agradecimentos**

Primeiramente gostaria de agradecer à Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Valente por me ter aceite como sua orientanda, como também pela disponibilidade em todo o momento para esclarecer quaisquer dúvidas existentes.

Gostaria também de agradecer à Mestre Marta Camilo todo o apoio que me deu ao longo do estágio assim como todos os novos conhecimentos que me transmitiu sobre o funcionamento do local de estágio.

Agradeço ainda à Eng.<sup>a</sup> Inês Morais por me permitir observar as auditorias internas realizadas em algumas escolas do conselho de Oeiras.

Gostaria de agradecer também à Dr.<sup>a</sup> Emília Alves pela oportunidade que me deu para participar nas várias actividades do MUN-SI desenvolvidas nas escolas e a todos os colegas que participaram comigo nas mesmas e que me fizeram sentir muito acarinhada.

Agradeço aos restantes funcionários da Câmara Municipal de Oeiras pela disponibilidade, simpatia e gentileza com que me receberam e me mostraram as diferentes funções desempenhadas na Câmara.

Agradeço aos meus familiares por todo apoio e confiança que depositaram em mim, os quais me permitiram concluir este Estágio Profissionalizante II da melhor forma possível.

Termino agradecendo aos meus colegas de curso em especial às minhas amigas Mariana Agostinho e Helena Marques por todo o apoio e preocupação que tiveram comigo durante todo o semestre.





## Índice

Agradecimentos	v
Índice	vii
Índice de figuras	ix
Lista de Abreviaturas e Siglas	x
1. Introdução	1
2. Objectivos	3
2.1. Gerais	3
2.2. Específicos	3
3. Descrição do Local de Estágio	5
4. Orientação e Duração do Estágio	7
5. Atividades Realizadas	9
5.1. Câmara Municipal de Oeiras	9
5.1.1. Melhorar o conhecimento sobre a CMO	9
5.1.2. Auditorias internas a refeitórios escolares	11
5.1.3. Artigo Científico	13
5.1.4. Receita para a Páscoa	13
5.2. Parcerias da Câmara Municipal de Oeiras	14
5.2.1. Programa MUN-SI	14
5.2.1.1. Pequeno-Almoço	15
5.2.1.2. Lanches Saudáveis	17
5.2.1.3. Prática de Atividade Física	19
5.2.1.4. Leitura de Histórias do Mundo	20
5.2.2. Parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia	21

6.	Conclusão	25
7.	Referências Bibliográficas	27

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Fachada da Câmara Municipal de Oeiras.	5
<b>Figura 2.</b> Tabela da População Residente nas Freguesias do Conselho.	9
<b>Figura 3.</b> Tabela relativa aos Indicadores de Educação.	10
<b>Figura 4.</b> Tabela Referente ao Ganho Médio Mensal dos Trabalhadores.	10
<b>Figura 5.</b> Verificação da temperatura de confecção.	11
<b>Figura 6.</b> Verificação da data de validade dos alimentos.	11
<b>Figura 7.</b> Verificação da data de validade dos alimentos.	12
<b>Figura 8.</b> Pequena porção da refeição servida.	12
<b>Figura 9.</b> Receita de Páscoa publicada no site do Município.	14
<b>Figura 10.</b> Explicação da importância do pequeno-almoço.	16
<b>Figura 11.</b> Alimentos disponíveis.	16
<b>Figura 12.</b> Elaboração do pequeno-almoço.	16
<b>Figura 13.</b> Escolha da colocação do alimento na toalha.	18
<b>Figura 14.</b> Explicação do sumo de frutas.	18
<b>Figura 15.</b> Correcta distribuição dos alimentos pelas 3 toalhas.	18
<b>Figura 16.</b> Explicação de como decorrerá a actividade.	19
<b>Figura 17.</b> Execução de exercícios de aquecimento.	19
<b>Figura 18.</b> Percurso de obstáculos a percorrer.	19
<b>Figura 19.</b> Explicação do jogo do mata.	19
<b>Figura 20.</b> Leitura da história.	20
<b>Figura 21.</b> Leitura da tradução da história.	20
<b>Figura 22.</b> Explicação da caminhada.	21
<b>Figura 23.</b> Execução de exercícios de aquecimento.	21
<b>Figura 24.</b> Percurso realizado pelas pessoas no Dia do Doente Coronário	22
<b>Figura 25.</b> Realização de rastreio da pressão arterial.	22
<b>Figura 26.</b> Realização de aconselhamento nutricional.	22
<b>Figura 27.</b> Distribuição do “Pão São”.	23



## **Lista de abreviaturas e siglas**

CMO - Câmara Municipal de Oeiras

FPC - Fundação Portuguesa de Cardiologia

## **1. Introdução**

Com a realização do Estágio Profissionalizante é possível os alunos conhecerem as diferentes áreas de aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos na licenciatura em Ciências da Nutrição. No local de estágio o aluno realiza diversas atividades essenciais ao seu futuro profissional.

O relatório que se segue pretende descrever todas as atividades desempenhadas nos Estágios Profissionalizantes I e II do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica.

Em ambos semestres do curso, 7º e 8º semestres, o estágio foi realizado na Câmara Municipal de Oeiras (CMO) com principal enfoque na Nutrição Comunitária e Segurança Alimentar. É na infância que se desenvolvem os estilos de vida que se estenderão até à idade adulta, dentre os quais se pode destacar os hábitos alimentares e a prática de atividade física. Por estes motivos é fundamental capacitar crianças para escolhas alimentares saudáveis. As crianças passam muito do seu tempo diário nas escolas, assim é crucial também dotar os professores, funcionários e os encarregados de educação de conhecimentos que permitam desenvolvimento saudável das crianças. A Higiene dos Alimentos e Segurança Alimentar, fazem também parte do desenvolvimento infantil, já que muitas das suas refeições diárias são realizadas nos refeitórios escolares. Deste modo, a observação de auditorias internas realizadas por parte da CMO para verificação do cumprimento das normas de Higiene e Segurança Alimentar em refeitórios de escolas básicas do conselho, contribuiu também para adquirir competências no âmbito da promoção da saúde. Uma alimentação segura da população infantil é essencial para o seu desenvolvimento, já que as crianças são consideradas grupo de risco para toxinfecções alimentares.



## **2. Objectivos**

### **2.1 Gerais**

- Aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do decorrer dos 4 anos do curso de Ciências de Nutrição em diversas áreas da Nutrição;
- Adquirir competências profissionais e desenvolver capacidades sociais;
- Demonstrar interesse, pontualidade, assiduidade, empenho, disponibilidade;
- Compreender o papel a desempenhar pelo nutricionista nas diferentes áreas da Nutrição;
- Conhecer e compreender o funcionamento da instituição do local de estágio e as actividades desenvolvidas no mesmo, assim como as actividades desenvolvidas em parceria com outras entidades.

### **2.2 Específicos**

- Conhecer o conselho de Oeiras em termos das condições familiares e estabelecimentos de ensino;
- Conhecer as responsabilidades da CMO e sua articulação com as escolas;
- Participar em actividades realizadas pela CMO e entidades parceiras;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos na área de Segurança Alimentar;
- Conhecer as diferentes áreas de actuação da Nutrição Comunitária





### 3. Descrição do local de estágio

A CMO é um Município que se encontra situado perto do Jardim Municipal de Oeiras, sendo a sua fachada bastante conhecida pela população do Conselho de Oeiras (**Figura 1.**). É administrada por um Presidente da Câmara, tendo também um Vice-Presidente. É constituída por vários serviços de assessoria e por vários departamentos, cada um dos quais com a sua própria missão e funções.



**Figura 1.** Fachada Câmara Municipal de Oeiras.

No ano de 1997 a CMO aderiu à Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis o que permitiu melhorar a sua função no que diz respeito à implementação de medidas que tornavam mais fácil a adopção de comportamentos saudáveis através das parcerias entre os municípios ([Município de Oeiras, 2010](#)).

A Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis foi constituída formalmente a 10 de Outubro de 1997 e tem como missão apoiar a divulgação, implementação e desenvolvimento do projecto Cidades Saudáveis nos municípios que se proponham a assumir a promoção da saúde como prioridade da agenda dos seus decisores políticos ([Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, 2010](#)).

A Divisão de Acção Social Saúde e Juventude consiste numa divisão pertencente à CMO, a qual tem como objectivos executar políticas, projectos e programas municipais com especial enfoque nas áreas sociais, saúde, juventude, emprego e formação profissional contribuindo desta forma para o desenvolvimento do conselho (Câmara Municipal de Oeiras, 2012).

Esta divisão tem ainda responsabilidades:

- Na promoção, desenvolvimento e apoio de programas e acções destinadas à saúde, especialmente a promoção de estilos de vida saudáveis e prevenção de comportamentos e risco;
- No desenvolvimento que permita melhor acesso ao emprego e à formação profissional;
- No planeamento e articulação da intervenção social para o melhor desenvolvimento social do Conselho;
- Em fomentar parcerias com entidades particulares de solidariedade social e outros agentes sociais;
- Em assegurar o correcto funcionamento dos equipamentos sociais municipais de apoio à comunidade.

#### **4. Orientação e Duração do Estágio**

Os Estágios Profissionalizantes I e II decorram na CMO. O EPI teve início a 20 de Novembro de 2014 e terminou a 16 de Janeiro de 2015. No total foram realizadas 150 horas de estágio (Anexo I). O EPII decorreu de 2 de Fevereiro de 2015 a 9 de Junho de 2015, tendo sido realizadas 305 horas de estágio (Anexo II).

Ambos os estágios tiveram a orientação externa da Mestre Marta Camilo, Técnica Superior da Divisão de Acção Social Saúde e Juventude e a orientação interna da Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Valente, Prof.<sup>a</sup> Auxiliar da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica.



## 5. Actividades Realizadas

### 5.1 Actividades Realizadas na CMO

#### 5.1.1 Melhorar o conhecimento sobre a CMO

Neste sentido foi efectuada a leitura da “Carta Social de Oeiras” e “Perfil de Saúde do Conselho de Oeiras”, com o propósito de conhecer melhor o Conselho de Oeiras relativamente ao número de habitantes, número de escolas, tipo de estabelecimentos de ensino, condições médicas, condições económicas, habilitações literárias das famílias e os agregados familiares.

O “Perfil de Saúde ” do Conselho de Oeiras constitui uma ferramenta importante para que se possa concretizar uma Política Municipal de Saúde com grande rigor e que seja transversal, participativa, equitativa, mas que acima de tudo que corresponda às necessidades da população, uma vez que faz uma descrição quantitativa e qualitativa da saúde dos cidadãos, assim como dos factores que influenciam a mesma, identificando problemas, propondo áreas que podem ser melhoradas e estimula a acção (Perfil de Saúde, 2010).

No “Perfil de Saúde de Oeiras” constam várias tabelas, tais como a tabela da População Residente nas Freguesias do Conselho (**Figura 2.**), a tabela relativa aos Indicadores de Educação (**Figura 3.**) e a tabela referente ao Ganho Médio Mensal dos Trabalhadores (**Figura 4.**)

**População Residente nas Freguesias do Concelho de Oeiras**

FREGUESIAS	ÁREA (KM <sup>2</sup> )	2001	2007
ALGÉS	1,9	19.542	21.344
BARCARENA	9,0	11.847	11.917
CARNAXIDE	6,5	21.354	25.440
CAXIAS	3,4	7.720	7.784
CRUZ QUEBRADA-DAFUNDO	2,9	6.591	6.722
LINDA-A-VELHA	2,3	21.952	21.681
OEIRAS S. JULÃO DA BARRA	6,7	34.851	35.026
PAÇO DE ARCOS	3,4	15.776	16.264
PORTO SALVO	7,4	13.724	15.495
QUEIJAS	2,3	8.771	9.799
CONCELHO	45,8	162.128	171.472

Fonte: INE, Censos 2001 e Estimativas Anuais de População, 2007

**Figura 2.** Tabela da População Residente nas Freguesias do Concelho.

**Indicadores de Educação (%),  
2006/2007**

UNIDADE GEOGRÁFICA	TAXA DE PRE-ESCOLARIZAÇÃO	TAXA BRUTA DE ESCOLARIZAÇÃO		TAXA DE RETENÇÃO E DESISTÊNCIA NO ENSINO BÁSICO				TAXA DE TRANSIÇÃO/CONCLUSÃO NO ENSINO SECUNDÁRIO			RELAÇÃO DE FEMINILIDADE NO ENSINO SECUNDÁRIO
		ENSINO BÁSICO	ENSINO SECUNDÁRIO	TOTAL	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO	TOTAL	CURSOS GERAIS/CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS	CURSOS TECNOLÓGICOS	
PORTUGAL	78,5	118,0	102,3	10,1	4,0	10,5	18,4	75,2	76,1	70,9	52,6
CONTINENTE	78,0	117,6	102,6	10,0	3,9	10,3	18,4	75,4	76,3	71,3	52,5
LISBOA	68,4	119,3	114,9	11,3	4,4	13,2	20,2	73,3	74,7	65,5	51,4
GRANDE LISBOA	73,3	120,0	117,3	10,9	4,2	12,6	19,6	73,9	75,4	65,0	51,5
AMADORA	64,7	109,9	99,7	15,0	7,0	17,5	25,7	66,0	67,9	60,3	51,3
CASCAIS	80,6	131,7	118,3	7,6	3,7	8,2	13,0	77,8	79,4	66,0	51,4
LISBOA	115,4	175,2	213,2	10,1	4,1	12,4	17,5	76,7	78,5	62,0	49,5
LOURES	59,5	113,1	81,5	14,3	6,3	16,6	25,0	69,6	70,1	67,0	53,3
MAFRA	62,4	109,9	78,9	9,9	1,4	10,0	22,1	59,7	59,4	61,4	53,9
ODIVELAS	48,9	115,3	97,4	12,6	4,4	13,6	22,4	67,3	68,4	61,1	54,8
OEIRAS	80,8	106,6	120,1	9,7	3,0	13,1	16,5	77,2	78,7	64,8	48,7
SINTRA	45,7	90,3	74,5	10,8	3,4	11,7	21,1	73,2	74,9	64,9	55,0
VILA FRANCA DE XIRA	73,3	102,9	86,1	10,1	4,0	11,0	19,1	76,6	76,6	76,8	53,8

Fonte: INE, Anuário Estatístico da Região de Lisboa, 2008.

**Figura 3.** Tabela relativa aos Indicadores de Educação.

**Ganho Médio Mensal dos Trabalhadores por Conta de Outrem nos Estabelecimentos Segundo o Nível de Habilitações, 2006**

UNIDADE GEOGRÁFICA	TOTAL	NÍVEL DE HABILITAÇÕES								
		INFERIOR AO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO	1º CICLO DO ENSINO BÁSICO	2º CICLO DO ENSINO BÁSICO	3º CICLO DO ENSINO BÁSICO	ENSINO SECUNDÁRIO	BACHARELATO	LICENCIATURA	MESTRADO	DOCTORAMENTO
PORTUGAL	933,96	595,66	683,09	691,82	803,89	1 027,69	1 655,82	1 944,48	1 942,51	2 260,12
CONTINENTE	935,97	590,54	679,88	689,90	803,63	1 029,54	1 653,58	1 946,46	1 943,07	2 268,83
LISBOA	1 207,70	619,89	757,92	817,83	942,00	1 208,24	1 935,59	2 246,81	2 290,44	2 768,87
GRANDE LISBOA	1 263,77	622,44	762,31	828,07	966,36	1 251,59	1 972,46	2 288,37	2 349,09	2 808,35
AMADORA	1 145,40	597,28	699,79	756,86	877,72	1 202,79	1 680,69	2 164,60	2 176,34	1 852,08
CASCAIS	1 027,53	639,38	746,89	771,34	826,46	1 042,37	1 895,84	1 882,65	1 940,67	1 417,45
LISBOA	1 393,64	620,55	765,71	870,06	1 059,51	1 299,18	2 012,12	2 328,99	2 451,43	3 202,04
LOURES	1 018,89	631,18	787,58	814,95	890,94	1 083,26	1 854,56	2 137,68	1 997,64	1 274,99
MAFRA	751,31	600,99	686,06	687,68	718,64	827,16	1 258,76	1 333,78	1 224,46	1 786,96
ODIVELAS	791,64	558,94	690,07	718,04	735,27	889,64	1 328,73	1 375,36	1 165,72	1 460,46
OEIRAS	1 585,58	639,49	796,36	900,37	1 080,08	1 527,78	2 215,43	2 483,03	2 584,53	2 438,17
SINTRA	1 022,50	629,71	760,21	810,73	861,30	1 109,40	1 831,02	2 067,16	2 194,56	1 799,22
VILA FRANCA DE XIRA	1 027,11	654,15	836,48	843,22	906,79	1 060,94	1 720,42	2 089,01	1 796,15	1 675,98

Fonte: INE, Anuário Estatístico da Região de Lisboa, 2008.

**Figura 4.** Tabela referente ao Ganho Médio Mensal dos Trabalhadores.

### 5.1.2 Auditoria interna a cantinas escolares

A CMO é responsável pela Higiene e Segurança Alimentar dos refeitórios das escolas primárias do Conselho. Deste modo são regularmente realizadas neste âmbito auditorias internas por uma Engenheira Alimentar da CMO atesta o cumprimento dos pré-requisitos de Segurança Alimentar. Estes pré-requisitos englobam a Estrutura e Equipamentos, o Plano de Higienização, o Controlo de Pragas, o Abastecimento de Água, a Recolha de Resíduos, os Materiais em Contacto com os Alimentos, a Higiene Pessoal e a Formação.

Nas auditorias observadas foram verificadas as quantidades de alimentos entregues na cantina, a quantidade de alimento utilizada na confecção das refeições, a temperatura de recepção e armazenamento, a temperatura de confecção (**Figura 5.**), a data de validade dos produtos alimentares (**Figura 6.** e **Figura 7.**), a organização dos diversos utensílios de confecção dos alimentos, higiene do local onde eram preparadas as refeições a serem distribuídas e o cumprimento das normas de segurança, nas quais é explícito o uso de tocas, batas e aventais. Após a confecção da refeição era exposta uma pequena porção dessa mesma refeição com o propósito de servir como amostra (**Figura 8.**).



**Figura 5.** Verificação da temperatura de confecção.



**Figura 6.** Verificação da data de validade dos alimentos.





**Figura 7.** Verificação da data de validade dos alimentos.



**Figura 8.** Pequena porção da refeição servida.

### 5.1.3 Artigo Científico

Como proposta de actividade a ser iniciada no Estágio Profissionalizante I, foi iniciada a elaboração de um artigo científico, com o objectivo de transmitir informação à população sobre a constipação, o que pode ser feito para prevenir as constipações e no caso destas já se manifestarem quais os tipos de tratamentos que podem ser tomados para travar os episódios de constipação. Com base neste objectivo o artigo intitula-se “Constipação, Prevenção e Tratamento”.

Procedeu-se à recolha de informação através da consulta de manuais, assim como da recolha de artigos científicos sobre esta temática graças à utilização da base de dados PubMed.

A informação recolhida permitiu a elaboração do artigo, o qual se foca na caracterização da constipação, os seus sinais e sintomas, a causa do surgimento das constipações, com destaque para os vírus e o modo de propagação destes mesmos vírus. É ainda abordada acções de prevenção que previnem os episódios de constipação, todavia são ainda enfatizados os diferentes tipos de tratamentos, com especial foco nos tratamentos nutricionais através da ingestão de alimentos, os quais apresentam na sua constituição, alguns nutrientes que permitem o tratamento e previnem o futuro aparecimento da constipação (Anexo III).

O artigo descrito, posteriormente a ser concluído foi entregue à Orientador Externa para que fosse publicado na área da saúde do site da CMO.

### 5.1.4 Receita para a Páscoa

No período da Páscoa, foi solicitado pela Eng<sup>a</sup>. Inês Morais, Técnica Superior de Segurança Alimentar, a criação de uma receita alusiva à Páscoa (Anexo IV).

Assim após a proposta da actividade foi realizada uma pesquisa sobre as diversas receitas que poderiam ser confeccionadas neste período festivo. De seguida foi seleccionada a receita que comparativamente com as restantes encontradas, seria a

mais saudável, mantendo no entanto um carácter apelativo não só para os adultos como também para as crianças. Porém procedeu-se à alteração de alguns ingredientes presentes na receita original, para que a receita obtida pudesse ser mais saudável.

Aquando da conclusão da receita esta foi entregue à Eng<sup>a</sup>. Inês Morais, para que a receita fosse publicada no site do Município (**Figura 9.**), com o propósito desta ser utilizada pelas famílias numa das suas refeições de Páscoa, tendo como objectivo secundário que toda a família participa-se na confecção da mesma.



**Figura 9.** Receita da Páscoa publicada no site do Município.

## 5.2 Actividades realizadas no âmbito de parcerias da CMO

### 5.2.1 Programa MUN-SI

Devido à parceria existente entre a CMO e o Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS), foi possível a participação no Programa MUN-SI.

O Programa MUN-SI tem como objectivo desacelerar a progressão da prevalência da pré- e obesidade infantil. É coordenado pelo CEIDSS em associação com as autarquias e conta com o apoio do Ministério da Saúde e do Ministério da Educação e Ciência. (MUN-SI, 2011)

As diversas atividades realizadas nas escolas do conselho no âmbito do programa MUN-SI foram coordenadas pela Dr.<sup>a</sup> Emília Alves. A equipa MUN-SI para cada ano lectivo é também habitualmente composta por colaboradores do CEIDSS e estagiários da CMO. No entanto, no presente ano lectivo o programa MUN-SI teve também a participação especial de alguns estagiários de intercâmbio internacional.

A 19 de Dezembro de 2014 realizou-se na CMO uma reunião referente às actividades que viriam a ser desenvolvidas nas escolas da autarquia no âmbito do Programa MUN-SI no ano lectivo 2014-2015.

O período de intervenção comunitária decorre de Janeiro a Maio de 2015. As actividades centram-se na importância do pequeno-almoço assim como dos lanches e nas quais seria proposto aos pais dos alunos entrarem na escola no momento em que vêm trazer os filhos, para perceberem como é constituído um pequeno-almoço saudável e quais as quantidades de alimentos que devem ser ingeridas.

#### 5.2.1.1 Pequeno-Almoço

A actividade do pequeno-almoço foi iniciada no dia 2 de Fevereiro e termina a 26 de Fevereiro, tendo como responsável a Dr.<sup>a</sup> Emília Alves, membro da equipa MUN-SI para o ano lectivo 2014-2015.

Esta actividade realizava-se nos refeitórios de várias escolas, no período da manhã iniciando-se entre das 08:00 às 08:30. Este horário foi definido para que fosse possível a participação de alunos e professores, assim como dos pais e familiares dos alunos. Durante o período da actividade, o tempo para a sua realização era dividido para uma melhor organização das turmas, ou seja, por dia poderiam participar na actividade de 3 a 4 turmas, uma de cada vez e durante 45 minutos a 1 hora.

A actividade poderia ser entendida como tendo dois aspectos distintos. Primeiramente, era explicado aos alunos a importância da toma diária de um pequeno-almoço saudável antes de sair de casa e sugeria-se a partilha de uma peça de fruta por dia entre pais e filhos, o que criaria nas crianças, assim como nos adultos, o hábito do consumo de fruta no início do dia (**Figura 10**).



**Figura 10.** Explicação da importância do pequeno-almoço.

De seguida pedia-se aos participantes que com base na informação que lhes foi transmitida e com os alimentos que a equipa MUN-SI colocou à disposição (leite, iogurte, pão, cereais e uma peça de fruta à escolha, entre maçã, pêra, laranja, tangerina) (**Figura 11.**), elaborassem um pequeno-almoço saudável (**Figura 12.**).



**Figura 11.** Alimentos disponíveis.



**Figura 12.** Elaboração do pequeno-almoço.

Para que fosse possível avaliar o efeito que esta criança teve nas crianças, foram enviados aos professores dois questionários. O primeiro deveria ter sido realizado antes da participação das crianças na actividade, para se conhecer o pequeno-almoço típico. O segundo deveria ser aplicado após a participação na actividade, para se perceber como a informação que foi transmitida às crianças, poderia influenciar alterações nos alimentos que eram consumidos no pequeno-almoço.

#### 5.2.1.2 Lanches Saudáveis

Esta actividade foi iniciada a 13 de Abril e terminou a 26 de Maio, tendo como responsável a Dr.<sup>a</sup> Emília Alves.

Diariamente participavam várias turmas, que dispunham de 50 minutos a 1 hora para realizarem a actividade. Na sala de aula da turma proponha-se aos alunos que com os alimentos disponibilizados elaborassem uma lancheira saudável para levar para a escola. Eram mostradas 3 toalhas (vermelha, amarela e azul) nas quais deveriam ser distribuídos os alimentos disponibilizados em função da frequência de consumo. A toalha vermelha continha alimentos que só deveriam ser consumidos em dias de festa, a amarela os que poderiam ser trazidos às vezes para o lanche e a azul os que deveriam ser consumidos diariamente. Os alimentos disponíveis para a actividade foram: fruta; iogurte; gelatina sem açúcar; cereais tipo "Corn Flakes", chocolate e de mel; batatas fritas; bolos de chocolate; bolos caseiros e de pastelaria; bolachas de chocolate; nozes; cenouras; tortilhas de milho, néctares e polpas de fruta. Os alimentos eram distribuídos por criança ou por grupos duas crianças e de seguida pedia-se que todos os integrantes do grupo colocassem os alimentos numa das 3 toalhas e explicassem o motivo da sua escolha (**Figura 13.**). Durante a actividade a Dr.<sup>a</sup> Emília dava a conhecer a composição nutricional do "ice tea" e dos sumos de fruta (**Figura 14.**). No final da actividade apresentava-se aos alunos a correcta distribuição dos diferentes alimentos pelas 3 toalhas (**Figura 15.**).

Ao longo da actividade era escrito no quadro da sala de aula a disposição correcta de todos os alimentos nas diferentes toalhas para que posteriormente os alunos pudessem dispor da informação que se pretendia transmitir com esta actividade.



**Figura 13.** Escolha da colocação do alimento na toalha.



**Figura 14.** Explicação do sumo de frutas.



**Figura 15.** Correcta distribuição dos alimentos pelas 3 lancheiras.

Tal como na actividade dos “Pequeno-Almoços Saudáveis”, a avaliação desta actividade era feita pelo preenchimento de dois questionários enviados aos professores. O primeiro deveria ter sido preenchido antes da participação na actividade. Já o segundo questionário deveria ser preenchido após a realização da actividade, para que fosse possível comparar as alterações dos lanches das crianças, com o primeiro questionário.



### 5.2.1.3 Prática de Actividade Física

Durante o período entre o final da actividade dos "Pequenos-Almoços Saudáveis" e o início da actividade dos "Lanches Saudáveis", decorreu uma actividade de prática de exercício físico desenvolvida por um estagiário de intercâmbio do MUN-SI. Esta actividade tinha a duração de 1 hora, a qual se iniciava com a explicação de como iria decorrer a actividade (**Figura 16.**). Seguidamente executavam-se exercícios de aquecimento (**Figura 17.**) para que as crianças pudessem percorrer o percurso de obstáculos que era proposto. Durante cerca de 20 minutos as crianças executavam várias vezes o trajecto de obstáculos (**Figura 18**), depois pedia-se a todas elas que se reunissem para se explicar que seguidamente iriam iniciar o jogo do mata (**Figura 19.**). Para terminar a actividade realizava-se um exercício de meditação, no qual se pedia às crianças que se deitassem no chão e em silêncio contassem para si mesmas 60 segundos. Quando terminassem poderia sentar e esperassem que todos os colegas terminassem de contar.



**Figura 16.** Explicação de como decorrerá a actividade.



**Figura 17.** Execução de exercícios de aquecimento.



**Figura 18.** Percurso de obstáculos a percorrer.



**Figura 19.** Explicação do jogo do mata.



#### 5.2.1.4 Leitura de Histórias do Mundo

A responsável da biblioteca da Escola EB1/JI de Porto Salvo, pediu aos 3 estagiários de intercâmbio que cada um escolhe-se uma história do seu país para a lerem às crianças, sendo que a leitura da história seria feita por cada um deles na sua língua materna, porém pedia-se aos estagiários que após escolherem a enviassem à responsável da biblioteca para que a senhora as pudesse traduzir.

Assim na manhã do dia 17 de Março de 2015 na biblioteca da Escola EB1/JI de Porto Salvo, cada um dos estagiários leu a história que tinha escolhido. Ao longo da leitura da história era lida a tradução da mesma pela responsável da biblioteca (**Figura 20** e **Figura 21**). O objectivo desta actividade era dar a conhecer às crianças uma língua diferente da delas.



**Figura 20.** Leitura da história.



**Figura 21.** Leitura da tradução da história.

### 5.2.2 Parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia

A Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) tem como missão promover a prevenção, o tratamento e a reabilitação das doenças cardiovasculares e acidentes vasculares cerebrais em todas as idades. (Fundação Portuguesa de Cardiologia, 2010).

No dia 07 de Janeiro de 2015 realizou-se na CMO uma reunião para definir as actividades a desenvolver em parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia. O objectivo principal desta parceria é promover a saúde cardíaca, através de várias actividades destinadas aos idosos sedentários e com problemas cardiovasculares.

No âmbito desta parceria na manhã do dia Nacional do Doente Coronário (14 de Fevereiro) foi realizada uma caminhada para promover a prática da actividade física na qual participaram crianças e idosos. A actividade iniciou-se por volta das 9:00 em que primeiramente foi explicado aos vários participantes como iria decorrer a caminhada (**Figura 22.**). Após a explicação deu-se início aos exercícios de aquecimento (**Figura 23.**), tendo estes exercícios assim como toda a caminhada coordenada pela Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa.



**Figura 22.** Explicação da caminhada.



**Figura 23.** Execução de exercícios de aquecimento.

O seguinte esquema pretende ilustrar o percurso realizado pelas pessoas que participaram na caminhada do dia Nacional do Doente Coronário (**Figura 24.**).



**Figura 24.** Percurso realizado pelas pessoas do Dia do Doente Coronário.

Após a participação na caminhada as pessoas eram convidadas a passar pelas diferentes bancas colocadas no local de partida, nas quais se faziam diversas actividades saudáveis, como o rastreio da pressão arterial e do colesterol (**Figura 25.**) assim como o aconselhamento nutricional aos participantes (**Figura 26.**)



**Figura 25.** Realização de rastreio da pressão arterial.



**Figura 26.** Realização de aconselhamento nutricional.

Nestas bancas era ainda feita a apresentação e posterior distribuição de um alimento saudável, o “Pão São Coração” (**Figura 27.**). O “Pão São Coração” surgiu em 2007 graças à parceria entre a Fundação Portuguesa de Cardiologia e o Museu do Pão. Este é um pão de mistura de cereais selecionados, possuindo um elevado valor nutricional e é bastante importante numa alimentação saudável e equilibrada, sendo indicado na prevenção de doenças cardiovasculares. Este pão tem como características o baixo teor de sal, ser uma fonte de fibras, vitaminas e sais minerais, apresenta na sua constituição ácidos gordos ricos em ómega-3 e ajuda na prevenção da aterosclerose, previne a subida da tensão arterial e controla ainda os níveis de colesterol (“Pão São Coração”, 2010).



**Figura 27.** Distribuição do “Pão São”.



## **6. Conclusão**

Ambos os estágios profissionalizantes permitiram-me desenvolver capacidades em termos pessoais como uma melhor comunicação com outras pessoas, mas também permitiu-me aplicar na prática muitos dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da licenciatura, assim como adquirir novos conhecimentos que me serão úteis no momento de entrada para o mercado de trabalho.

Durante este período de aprendizagem prática foi possível contatar em contexto real de trabalho com duas áreas específicas das Ciências da Nutrição: a Segurança Alimentar e a Nutrição Comunitária.

Em conclusão com os estágios realizados ao longo do ano lectivo penso ter adquirido as competências necessárias ao exercício da profissão de nutricionista.



## **7. Referências Bibliográficas**

Câmara Municipal de Oeiras. (2012). (visitado pela última vez a 19/06/2015)

Fundação Portuguesa de Cardiologia. (2010). (visitado pela última vez a 19/06/2015)

Município de Oeiras. (2010). Perfil de Saúde do Conselho de Oeiras. 1ª edição, pág. 7.

“Pão São Coração” (2010). (visitado pela última vez a 03/12/2015)

Perfil de Saúde do Conselho de Oeiras (2010). 1ª edição, pág. 1-356.

Programa MUN-SI. (2011). (visitado pela última vez a 19/06/2015)

Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis (2010). (visitado pela última vez a 03/12/2015)