



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

**Instituto Politécnico de Castelo Branco**

Santos, Maria Rosario

**Promoção de hábitos alimentares saudáveis na  
Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de  
Santa Catarina (CADSC)**

<https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/52>

**Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2011
<b>Resumo</b>	Embora seja uma questão de senso comum, é uma verdade inquestionável, a Saúde é o bem mais precioso que o ser humano pode possuir e só se lembra dessa preciosidade quando a perde, ou seja, quando é atingido pela doença. Este é o motivo que leva a dizer que “mais vale prevenir que remediar”. A nutrição é, irrefutavelmente, um factor preponderante na promoção da saúde/prevenção da doença. Instituições de Solidariedade Social têm um papel muito importante na promoção de Hábitos Alimentares Sa...
<b>Editor</b>	IPCB. ESA
<b>Palavras Chave</b>	IPSS, hábito alimentar, alimentação saudável, ementa
<b>Tipo</b>	Thesis
<b>Revisão de Pares</b>	Não
<b>Coleções</b>	ESACB - Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Esta página foi gerada automaticamente em 2018-11-10T05:06:11Z com  
informação proveniente do Repositório



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior Agrária

## Relatório de Estágio

Promoção de Hábitos Alimentares  
Saudáveis na Comissão de Apoio Social e  
Desenvolvimento de Santa Catarina  
(CASDSC)

M<sup>a</sup> Rosário Santos

Março 2011





Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior Agrária

## Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis na CASDSC

M<sup>a</sup> Rosário Santos

Relatório de Estágio  
Nutrição / Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Trabalho Efectuado sob a Orientação dos  
Professores Joana Leite e Luís Peças

Março 2011

## DECLARAÇÃO

**Nome:** M<sup>a</sup> Rosário Santos

**E-mail:** m.rosario.s@hotmail.com

**Telefone:** 914028877

**Bilhete de Identidade:** 13660841

**Título do trabalho:** Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis na Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina

**Orientadores:** Joana Leite e Luís Peças

**Ano de conclusão:** 2011

**Designação da Licenciatura:** Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

---

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES TRABALHOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Instituto Politécnico de Castelo Branco, 16/03/2011

Assinatura:

## **PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA CASDSC**

**M<sup>a</sup> Rosário Santos**

Relatório apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação científica da Nutricionista Joana Isabel Batista Leite e do Mestre Luís Filipe Ribeiro Ponte Velez Peças, na qualidade de Assistente convidada e Professor-adjunto da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Este relatório foi ainda realizado sob a orientação externa da Dr.<sup>a</sup> Sílvia Lagoa, Directora Técnica da Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina.

*À memória de um pai dedicado...*

## Agradecimentos

*“Tudo vale a pena se a alma não é pequena”*

Fernando Pessoa, *in Mensagem*

Um especial reconhecimento e agradecimento à Nutricionista e Professora Joana Leite por ter aceite a minha orientação na parte final, no entanto crucial, para o término da minha Licenciatura

\* \* \*

Um muito obrigada aos professores Tânia Franco, Luís Peças e Paula Simões pela disponibilidade e dedicação prestada

\* \* \*

À Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina, em particular aos órgãos directivos pela oportunidade de realização do estágio curricular nesta instituição

\* \* \*

À Dra. Sílvia Lagoa um agradecimento especial pelo empenho e orientação ao longo dos meses de estágio na Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina

\* \* \*

Aos funcionários da instituição que directa ou indirectamente comigo colaboraram no decorrer do estágio

\* \* \*

Ainda uma palavra de reconhecimento aos meus familiares e amigos pela sua paciência e dedicação.

*A todos manifesto a minha profunda gratidão!*



## **Palavras-chave**

Instituição de Solidariedade Social; Hábitos Alimentares Saudáveis; Avaliação Qualitativa; Ementas; Lista de Verificação Hígio-Sanitária; Guia Alimentar na Doença.

## **Resumo**

Embora seja uma questão de senso comum, é uma verdade inquestionável, a Saúde é o bem mais precioso que o ser humano pode possuir e só se lembra dessa preciosidade quando a perde, ou seja, quando é atingido pela doença. Este é o motivo que leva a dizer que “mais vale prevenir que remediar”. A nutrição é, irrefutavelmente, um factor preponderante na promoção da saúde/prevenção da doença.

Instituições de Solidariedade Social têm um papel muito importante na promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis, desta forma, durante o estágio apresentado desenvolveram-se diversas acções neste sentido:

A avaliação qualitativa de ementas e identificação dos erros praticados (13 num total de 29 critérios) permitiu a elaboração de um conjunto de ementas respeitando o máximo de critérios possível, tendo em conta as capacidades e limitações existentes.

Importante ainda referir que nestas instituições, por acolherem grupos de risco, é indispensável garantir a Segurança e Higiene Alimentar, assim a aplicação de uma Lista de Verificação Hígio-Sanitária comprovou esta garantia (86% dos critérios respeitados contra 10% não respeitados e os restantes 4% considerados não aplicáveis).

Além destas actividades desenvolveram-se folhetos, palestras, um “Guia Alimentar na Doença”, resultante da avaliação do estado nutricional dos utentes de Centro de Dia, entre outras.

## **Keywords**

Welfare Institution; Healthy Eating Habits; Qualitative Evaluation; Menu; Food Safety Checklist; Disease Food Guide.

## **Abstract**

Although it is a matter of common sense, it is an unquestionable truth that Health is the most precious gift human beings have and they only remember its preciousness when they lose it, or when they are struck by illness. This is the reason to say that "it's better to prevent than to cure". Nutrition is, undoubtedly, a preponderant factor in health promotion/disease prevention.

Welfare Institutions have an important role in promotion of Healthy Eating Habits, thus, during the presented period of training, different activities have been developed in this direction:

The qualitative evaluation of menus and the identification of practiced mistakes (13 in 29 criteria) allowed the elaboration of an ensemble of menus respecting most criteria as possible, bearing in mind the capabilities and limitations of the institution.

It is also important to mention that in these institutions, because they shelter high-risk groups, it's important to ensure Food Hygiene and Safety so, the application of a Food Safety Checklist proved this guarantee (86% respected criteria versus 10% unrespected and the remainder 4% were considered not applicable).

Besides these activities, pamphlets were developed, lectures, a "Disease Food Guide", resultant from the evaluation of nutritional status of the users of the Day Center, among others.

## Índice Geral

Índice de Anexos .....	viii
Índice de Figuras .....	ix
Índice de Gráficos .....	ix
Índice de Tabelas .....	ix
Lista de Abreviaturas e Siglas .....	x
1. Introdução .....	1
2. Descrição das Actividades Realizadas .....	3
2.1. Avaliação das Ementas .....	3
2.2. Elaboração de Propostas de Ementa .....	9
2.3. Aplicação de uma Lista de Verificação Hígio-Sanitária .....	11
2.4. Avaliação Sumária do Estado Nutricional dos Utentes de Centro de Dia .....	15
A) Índice de Massa Corporal .....	17
B) Percentagem de Gordura Corporal e Gordura Visceral .....	20
C) Registo dos Problemas que Influenciam/Limitam a Alimentação .....	23
2.5. Folhetos .....	24
A) Sopa - boas razões para o seu consumo .....	24
B) A importância do pequeno-almoço .....	24
2.6. Palestras .....	25
A) Crianças (28/06/2010): .....	25
B) Idosos (18/08/2010): .....	26
3. Análise Crítica .....	27
4. Referências Bibliográficas .....	28
Anexos	

## Índice de Anexos

Anexo I - Ficha de Avaliação Qualitativa das Ementas: Versão Resumida

Anexo II - Propostas de Ementa

Anexo III - Lista de Verificação Hígio-Sanitária

Anexo IV - Correcta Higienização de Loiças Finas

Anexo V - Ficha de Avaliação do Estado Nutricional

Anexo VI - Guia: “Aconselhamento Alimentar na Doença”

Anexo VII - Folheto: “Sopa - Boas Razões para o seu Consumo”

Anexo VIII - Folheto: “A importância do Pequeno-Almoço”

Anexo IX - Palestra para as Crianças: “A Senhora Roda dos Alimentos” (A História da Senhora Redondinha)

Anexo X - Palestra para as Crianças: “A Senhora Roda dos Alimentos” (Imagem para Colorir)

Anexo XI - Palestra para as Crianças: “A Senhora Roda dos Alimentos” (Jogo da Memória)

Anexo XII: Palestra para os Idosos: “Cuidados a ter no Verão”

Anexo XIII - Artigo: “Cuidados a ter neste Verão”

## **Índice de Figuras**

Figura 1 - Representação do Plano Transverso do Vértex® .....	18
Figura 2 - Estadiómetro.....	18
Figura 3 - Balança de Bioimpedância.....	19
Figura 4 - Postura Adequada à Utilização da Balança de Bioimpedância. ....	19
Figura 5 - Classificação em Função da Percentagem de Gordura Corporal e à Gordura Visceral. ....	21
Figura 6 - Localização da Gordura Subcutânea, Visceral e Retroperitoneal. ....	22

## **Índice de Gráficos**

Gráfico 1 - Representação Gráfica dos Resultados Obtidos na Aplicação da LVHS.....	14
Gráfico 2 - Representação Gráfica da Classificação dos Utentes Relativamente ao IMC. ....	19
Gráfico 3 - Representação Gráfica da Classificação dos Utentes em Relação à Percentagem de Gordura Corporal. ....	21
Gráfico 4 - Representação Gráfica da Classificação dos Utentes em Relação à Gordura Visceral. ....	22
Gráfico 5 - Representação Gráfica do Levantamento de Doenças Relacionadas com a Alimentação. ....	23

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Exemplificação das Diferenças nas Ementas dos Diferentes Grupos. ....	4
Tabela 2 - Resultados da Análise Resumida das Ementas (Método AQE-r).....	5
Tabela 3 - Apresentação dos Resultados Obtidos na Aplicação da LVHS.....	14
Tabela 4 - Classificação do IMC. ....	17
Tabela 5 - Classificação dos Utentes Relativamente ao IMC. ....	19
Tabela 6 - Classificação dos Utentes em Relação à Percentagem de Gordura Corporal. ....	21
Tabela 7 - Classificação dos Utentes em Relação à Gordura Visceral. ....	22
Tabela 8 - Levantamento de Doenças Relacionadas com a Alimentação. ....	23

## **Lista de Abreviaturas e Siglas**

**AC1:** Acompanhamento do Tipo 1

**AC2:** Acompanhamento do Tipo 2

**AC3:** Acompanhamento do Tipo 3

**AQE:** Avaliação Qualitativa de Ementas

**AQE-r:** Avaliação Qualitativa de Ementas - Método Resumido

**ASAE:** Autoridade de Segurança Alimentar e Económica

**CASDSC:** Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina

**CAO:** Centro de Actividades Ocupacionais

**CD:** Centro de Dia

**CFI:** *Center for Foodborne Illness research & Prevention*

**HACCP:** *Hazard Analysis and Critical Control Points* (Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle)

**IMC:** Índice de Massa Corporal

**IPSS:** Instituição Social de Solidariedade Social

**LDL:** Low-density Lipoprotein (Lipoproteína de Baixa Densidade)

**LVHS:** Lista de Verificação Higio-Sanitária

**OMS/WHO:** Organização Mundial de Saúde/World Health Organization

**SAD:** Serviço de Acção Domiciliária

**TA:** Toxinfecção Alimentar