



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
Agrária

Elaboração de ementas, avaliação nutricional, educação alimentar e verificação do sistema HACCP numa Instituição Particular de Solidariedade Social

Lúcia Cristina Ermitão Leitão

Orientadores

Marisa Alexandra de Sousa Figueiredo

Rui Manuel Pires Alves (Orientador externo)

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior Agrária do 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 do Nutricionista Rui Alves e da Mestre Marisa Figueiredo, Professora adjunta do Departamento de Nutrição da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Outubro 2015

Agradecimentos

A toda a minha família, em especial à minha mãe, por todo o carinho, apoio, compreensão e incentivos prestados ao longo de todo este percurso.

Aos meus amigos por toda a amizade e paciência demonstrada.

À professora Marisa Figueiredo por ter aceitado ser orientadora deste trabalho, disponibilidade e acompanhamento que me dedicou.

À Escola Superior Agrária de Castelo Branco e aos meus professores pelos ensinamentos fornecidos durante todo o meu percurso.

À Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco, a todos os funcionários, em especial ao Dr. Rui Alves, por terem permitido a realização deste trabalho e pela informação facultada.

A todas as pessoas que permitiram a concretização deste trabalho.

Resumo

O envelhecimento é um processo complexo, irreversível e natural, que se caracteriza por modificações morfológicas, psicológicas, funcionais e bioquímicas que influenciam a nutrição e a alimentação dos idosos. As necessidades energéticas poderão eventualmente diminuir, devido a um decréscimo da atividade física e redução da massa muscular. O estado nutricional dos idosos é visto como o fator chave do envelhecimento saudável, este pode ser afetado por alterações na ingestão, na absorção, no transporte, utilização e reserva dos nutrientes, o que pode resultar em desequilíbrio nutricional.

Os principais objetivos deste estágio consistiram na compreensão do sistema de gestão de qualidade implementado na instituição, na avaliação de um grupo de idosos, transmissão de conhecimentos na área da educação alimentar e na elaboração de ementas e respetivas fichas técnicas.

Foi realizada uma lista de verificação para o sistema de gestão da qualidade implementado. Para avaliação nutricional dos utentes aplicou-se o questionário adaptado do *Mini Nutritional Assessment*. Foram realizadas palestras e atividades no âmbito da educação alimentar.

Os resultados do questionário MNA (Mini Nutritional Assessment) mostraram que apenas um inquirido, do sexo masculino se encontrava desnutrido, e que o risco de denutrição é mais elevado nos indivíduos do sexo masculino do que nos do sexo feminino.

De um modo geral e com base na amostra estudada, pode-se concluir que os idosos não se encontram desnutridos, no entanto, tendo em conta a percentagem de utentes em risco de denutrição, seria importante tomar algumas medidas para contrariar estes resultados.

Palavras-chave

Idosos; boas práticas de higiene; avaliação nutricional; qualidade alimentar.

Abstract

The aging is a complex natural and irreversible process which is characterized by morphological, psychological, biochemical, and functional changes that affect nutrition and feeding of the elderly. Energy needs could eventually decrease due to a decrease in physical activity and reduced muscle mass. The nutritional status of the elderly is seen as the key factor in healthy aging, this may be affected by changes in intake on absorption, transport, use and reserves of nutrients, which can result in nutritional imbalance.

The main objectives of this stage consisted of understand the quality management system implemented in the institution, the nutritional assessment of a group of elderly, imparting knowledge in the area of nutrition education and make the preparation of menus and fact sheets.

To understand whether the implemented quality management system was fulfilled, a checklist was held. To assess the level of malnutrition of users it was done a survey, adapted from the Mini Nutritional Assessment. Lectures and activities were carried out within the framework of nutrition education.

The results of questionnaire MNA (Mini Nutritional Assessment) showed that only one person, male lay malnourished, and that the risk of malnutrition is higher in males than in females. In general, based on the sample, it can be concluded that the elderly aren't malnourished, however, taking into account the percentage of users in risk of malnutrition, it would be important to take some measures to counter these results.

Keywords

The elderly; good hygiene practices; nutritional assessment; food quality.

Índice

Agradecimentos	III
Resumo.....	V
Abstract.....	VII
Índice de figuras	XI
Índice de tabelas.....	XIII
Índice de apêndices.....	XV
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos.....	XVII
Introdução	1
A Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco	2
Alimentação no idoso	3
3.1. Atividades desenvolvidas	4
Avaliação do estado nutricional	5
4.1. Desnutrição	7
4.2. Avaliação do estado nutricional no idoso.....	7
4.2.1. Metodologia	7
4.2.2. Resultados	9
4.2.3. Discussão	13
Plano de ementas	15
5.1 Etapas de desenvolvimento de um plano de ementas.....	16
Fichas técnicas	18
HACCP - Hazard Analysis Critical Control Points	21
7.1. Pré-requisitos do sistema HACCP.....	21
7.2. Árvore de decisão	22
7.3. Objetivos e benefícios da implementação do sistema HACCP	23
7.4. Avaliação do plano de HACCP da SCM CB.....	24
Considerações finais	26
Referências bibliográficas.....	27
Apêndices.....	30

Índice de figuras

Figura 1- Percentagem da classificação do idoso segundo o IMC.	10
Figura 2- Percentagem da avaliação global do estado nutricional, de acordo com os valores de referência do MNA.	11
Figura 3 ☒ Sopa e prato de peixe preferidos (%)	11
Figura 4 ☒ Guarnição e sobremesa preferida (%)	12
Figura 5 ☒ Prato de carne e acompanhamento do pão preferido (%)	12
Figura 6 ☒ Fruta e bebida preferida (%)	12
Figura 7- Prática de atividade física (%).....	13
Figura 8- Prevalência de patologias (%).....	13
Figura 9 ☒ Árvore de decisão (Portal do HACCP- Portal da segurança alimentar).....	23

Índice de tabelas

Tabela 1 - Valores de referência do IMC, segundo a Associação Portuguesa de Dietistas	9
Tabela 2 - Análise geral da amostra, referente à idade, altura e peso	10
Tabela 3 - Distribuição do valor energético total pelas diferentes refeições do dia.....	16
Tabela 4 ▫ Cálculo nutricional para um prato de 200g (total)	20
Tabela 5 - Pré-requisitos do plano HACCP (adaptado de Novais, 2006; Alli, 2004)	22
Tabela 6 ▫ Sistema de pontuação.....	25

Índice de apêndices

Apêndice A - Ementas realizadas pelo autor	31
Apêndice B- Fichas técnicas realizadas pelo autor	38
Apêndice C ☒ Lista de verificação realizada pelo autor	41
Apêndice D ☒ Relatório complemento da lista de verificação realizada pelo autor	47
Apêndice E ☒ Relatório semana de observação realizado pelo autor	50
Apêndice F ☒ Apresentação ☒Prevenir a desidratação☒.....	52
Apêndice G ☒ Apresentação ☒Mitos e curiosidades na alimentação☒.....	55

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

BPF ☒ Boas Práticas de Fabrico

BPH - Boas Práticas de Higiene

CE- Comissão Europeia

DGS ☒ Direção Geral de Saúde

HACCP - Hazard Analysis Critical Control Points

IHS - Instituto de Hidratação e Saúde

IMC ☒ Índice de Massa Corporal

Kcal ☒ Quilocalorias

Kg- Quilogramas

MNA - Mini Nutritional Assessment

OMS ☒ Organização Mundial de Saúde

ONU- Organização das Nações Unidas

PCC☒ - Pontos Críticos de Controlo

SCMCB- Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

VET ☒ Valor Energético Total