

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Escola Superior Agrária

A atividade do Profissional da Nutrição em contexto clínico, de consultoria e na formação

Elsa Marina Moteiro Costa

Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar.

Orientador interno: Mestre Dina Raquel Fernandes João

Orientador externo: Dra. Cátia Pontes

Aos meus pais, ao meu irmão e a todas as pessoas que me acompanharam neste longo percurso.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer à Professora Dina Raquel Fernandes João, por toda a disponibilidade em coordenar este estágio e pela orientação, nestes quatro meses, que foi fundamental para conseguir chegar a bom porto.

À Dra. Cátia Pontes, nutricionista da Alimentarte, por ter aceite este estágio, por todo o apoio demonstrado, por todos os ensinamentos facultados e pela confiança que depositou em mim.

Gostaria igualmente de agradecer ao Diretor e aos empregados do Jardim de Infância “Jardim do Fraldinhas”, pela simpatia e por permitirem realizar nesta instituição todas as atividades propostas.

Aos proprietários e empregados de todos os estabelecimentos de restauração que visitei, pelo acolhimento e disponibilidade em fornecerem todas as informações necessárias à realização do projeto.

À companheira de trabalho da Alimentarte, Sílvia Lameiro, por me ter acolhido com tanta simpatia e pelo apoio demonstrado no decorrer do estágio.

Para finalizar queria agradecer às minhas amigas, Elisabeth Santos, Patricia Farinha e Joana Alfaiate, o apoio, a entreaajuda, a compreensão, a paciência e principalmente a amizade demonstrada ao longo de todo este percurso.

E, em especial aos meus pais, irmão, familiares e amigos que sempre me apoiaram durante a realização deste curso e estágio.

A todos, o meu muito obrigada!

Palavras-chave:

Alimentação, Nutrição, *Workshops*, estado nutricional, ementas, consultas, restaurante, auditoria, rastreio.

Resumo

O presente relatório descreve todas as atividades realizadas e desenvolvidas durante o estágio final da licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, da Escola Superior Agrária, do Instituto Politécnico de Castelo Branco, o qual decorreu na Alimentarte - Serviços de Nutrição, situada na cidade da Marinha Grande, tendo como objetivo contactar diretamente com a atividade do Profissional da Nutrição em contexto clínico, de consultoria e na formação.

As atividades desenvolvidas consistiram na organização e participação em *workshops* “Alimentação Saudável” para adultos e um *workshop* “Alimentação Saudável” em meio escolar, no desenvolvimento de projetos de educação alimentar em meio pré-escolar e escolar, na avaliação do estado nutricional de 162 crianças de um jardim de infância, assim como na elaboração de ementas para o refeitório desta instituição, na participação em consultas de nutrição e elaboração de recomendações alimentares para diferentes patologias, destinadas aos utentes acompanhados nas consultas, na participação no projeto-parceria “Restaurante com opção saudável”, na verificação e avaliação nutricional de ementas dos restaurantes aderentes, na realização de uma auditoria a um restaurante, na colaboração de uma ação ligada à nutrição comunitária, através da participação num rastreio de saúde, onde foi feita a avaliação do estado nutricional dos participantes, na sua maioria idosos, e, por fim, na elaboração de uma rubrica semanal, no blog da Alimentarte.

Em conclusão, pude constatar que a atividade do Profissional da Nutrição em contexto clínico, de consultoria e na formação é muito abrangente, tendo sempre como objetivos principais a promoção da saúde e a prevenção da doença.

Keywords:

Food, Nutrition, Workshops, nutritional status, menus, nutrition consultations, restaurant, audit, screening.

Abstract

This report describes all the activities carried out and developed during the final stage of the degree in Human Nutrition and Food Quality, the College of Agriculture, Polytechnic Institute of Castelo Branco, which took place in Alimentarte - Nutrition Services, based in Marinha Grande, aiming to contact directly with the professional activity of Nutrition in the clinical setting, consulting and training.

The activities consisted of organizing and participating in workshops "Healthy Food" workshop for adults and a "Healthy Food" in schools, developing food education projects through pre-school and school, in assessing the nutritional status of 162 children a kindergarten, as well as in the preparation of menus for the cafeteria of this institution, participation in nutrition consultations and development of dietary recommendations for different pathologies, intended for users managed in consultation, participation in the project-partnership "Restaurante com opção saudável", verification and evaluation of nutritional menus of participating restaurants, in conducting an audit of a restaurant, a collaboration of community nutrition linked to action, through participation in a health screening, which was made to assess the nutritional status of participants mostly elderly, and finally, development of a weekly section in the blog Alimentarte.

In conclusion, I note that the activity of the Professional Nutrition in the clinical setting, consulting and training is very comprehensive, always with the main objectives of health promotion and disease prevention.

Índice geral

1.	Introdução e objetivos	1
2.	Apresentação do local de estágio e atividades desenvolvidas	3
2.1.	Caraterização da instituição	3
2.2.	Atividades realizadas	3
2.2.1.	Participação em <i>Workshops</i> “Alimentação Saudável”	3
2.2.1.1.	Análise crítica e resultados	5
2.2.2.	<i>Workshop</i> “Alimentação Saudável” em meio escolar	6
2.2.2.1.	Análise crítica e resultados	8
2.2.3.	Jardim de Infância “ Jardim do Fraldinhas”	8
2.2.3.1.	Educação Alimentar de Crianças em Idade Pré-Escolar - Conhecimento sensorial de alimentos	9
2.2.3.2.	Atividades extra-curriculares	10
2.2.3.3.	Avaliação do estado nutricional (AEN) de crianças	10
2.2.3.3.1.	Material e métodos	11
2.2.3.3.2.	Avaliação antropométrica	11
2.2.3.3.3.	Análise crítica e resultados da AEN das crianças	13
2.2.3.4.	Elaboração de ementas	16
2.2.4.	Participação no projeto “Restaurante com opção saudável”	17
2.2.4.1.	Análise crítica e resultados	19
2.2.5.	Auditoria ao Restaurante Casa de Pasto “ o Augustito”	19
2.2.5.1.	Análise crítica e resultados	20
2.2.6.	Assistência a consultas de nutrição	21
2.2.6.1.	Análise crítica e resultados	24
2.2.7.	Participação no rastreio de saúde	25
2.2.7.1.	Análise crítica e resultados	25
2.2.8.	Outras atividades desenvolvidas no decorrer do estágio	27
2.2.8.1.	Colaboração na actualização do <i>blog</i> da Alimentarte	27
2.2.8.1.1.	Análise crítica e resultados	27
2.2.8.2.	Elaboração de folhetos de recomendações alimentares	27
3.	Conclusão	28
	Referências Bibliográficas	30
	Anexos	