

Intervenção do profissional de Nutrição numa Instituição de apoio social

Joana Margarida Soares Gil Santos

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciada em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizado sob a orientação científica da Dra. Lurdes Silva e da Professora Dina Raquel Fernandes João, Assistente Convidada do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Agradecimentos

A elaboração deste trabalho não teria sido possível sem a colaboração, estímulo e empenho de diversas pessoas. Gostaria, por este facto, de expressar toda a minha gratidão e apreço a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para que esta tarefa se tornasse uma realidade. A todos quero manifestar os meus sinceros agradecimentos.

À professora Dina Raquel Fernandes João, orientadora da redação do relatório, pela disponibilidade e interesse desde logo demonstrado na orientação dispensada ao longo deste projeto, pela confiança e oportunidade que permitiram que este trabalho fosse desenvolvido.

À Dra. Lurdes Silva agradeço pela oportunidade que me deu de poder realizar o estágio na instituição e o apoio que sempre me deu.

Ao Dr. Rui Alves, Nutricionista, pela amizade e orientação no decorrer dos trabalhos práticos na entidade onde realizei o estágio, pela disponibilidade demonstrada em esclarecer as variadíssimas dúvidas que surgiram.

À Dra. Sara Alvarinhas, Psicóloga Clínica, e à Fisioterapeuta Patrícia Ramos pela amizade, pelo apoio ao longo de todo o estágio e pela disponibilidade demonstrada em esclarecer as variadíssimas dúvidas que surgiram.

Às Animadoras Sociais Paula Correia e Joana Oliveira por todos os momentos, por toda a ajuda e por todos os incentivos que me deram no decorrer do estágio.

Aos administradores, colaboradores e utentes do Lar, Centro de Dia e Cuidados Continuados por todos os ensinamentos, por todo o carinho e amizade com que sempre me trataram.

A todos os meus amigos, que estiveram sempre presentes, agradeço a amizade e o carinho que sempre me dedicaram, como também as oportunas manifestações de companheirismo e de encorajamento.

E, em especial, à minha família, pais, irmã e namorado, por todo o apoio e carinho disponibilizado, durante todos estes anos, na realização do curso e do estágio.

A todos o meu muito obrigada!

Intervenção do profissional de Nutrição numa instituição de apoio social

Palavras-Chave: Idosos, Saúde, Bioimpedância, Avaliação antropométrica, Nutrição, Fichas Técnicas

Resumo:

O presente trabalho refere-se ao estágio final da licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, da Escola Superior Agrária, do Instituto Politécnico de Castelo Branco, o qual teve como objetivo avaliar a importância de um profissional de nutrição numa instituição de apoio social. Ao longo do trabalho serão apresentadas as atividades realizadas durante o estágio curricular, realizado na Santa Casa da Misericórdia do Fundão (SCMF), no Lar Nossa Senhora de Fátima, no Jardim de Infância e ATL, da mesma instituição.

As atividades desenvolvidas consistiram na avaliação nutricional de crianças e idosos da instituição, no acompanhamento à unidade de cuidados continuados e na realização de atividades com os utentes. Para a avaliação do estado nutricional, foram recolhidas as medidas antropométricas tanto das crianças como dos idosos e foi aplicado o Questionário *Mini Nutritional Assessment* (MNA) aos idosos. Foram ainda realizadas outras atividades durante o estágio, como elaboração de fichas técnicas, acompanhamento a visitas à cozinha da instituição, entre outras.

Segundo o MNA, 23,1% (n=3) dos idosos encontrava-se sob risco de desnutrição, enquanto 76,9% (n=10) encontrava-se bem nutrido. Em relação ao IMC, nos idosos, 76,92% (n=10) dos utentes de Lar e CD têm excesso de peso e apenas 23,08% (n=3) têm peso normal.

Em relação às crianças do Jardim de Infância, 82,9% (n=29) têm peso dentro do normal e 17,1% (n=6) têm excesso de peso. Nas crianças do ATL, 45,7% (n=16) têm peso normal e as restantes 54,3% (n=19) têm excesso de peso.

A atividade de um profissional de Nutrição é de extrema importância numa instituição deste tipo, tendo em conta os resultados apresentados e a necessidade que houve durante o estágio em realizar atividades de cariz educativo/didático, com a finalidade de transmitir conceitos base ligados a nutrição.

Professional Nutrition intervention in a institution of social support

Key-words: Elderly, Health, Bioimpedance, Anthropometric, Nutrition, Fact Sheets

Abstract:

This is the stage final work of the degree in Human Nutrition and Food Quality, that I do in College of Agriculture, in Polytechnic Institute of Castelo Branco, which aimed to evaluate the importance of nutrition professional in an institution of social support.

Throughout the work will cover the activities performed during the traineeship, held at the Santa Casa da Misericórdia Fundação (SCMF), at “Lar Nossa Senhora de Fatima, Kindergarten and ATL, the same institution.

The activities consisted of the nutritional assessment of children and elderly of the institution, monitoring care unit and continued to conduct activities with clients. For the assessment of nutritional status, anthropometric measurements were taken both children and the elderly was applied Questionnaire Mini Nutritional Assessment (MNA) for the elderly.

Were also carried out other activities during the internship like preparation of data sheets, follow-up visits to the kitchen of the institution, among other.

According to MNA, 23.1% (n = 3) of older people are at risk of malnutrition, while 76.9% (n = 10) were well nourished. Regarding BMI, the elderly, 76,92 % (n=10) of the hostel and CD were overweight and only 23.08% (n=3) have normal weight.

In relation to children in kindergarten, 82.9% (n = 29) are within the normal weight and 17.1% (n = 6) are overweight. ATL in children, 45.7% (n = 16) have normal weight and the remaining 54.3% (n = 19) are overweight.

The activity of a nutrition professional is extremely important in an institution of this kind, taking into account the results presented and need there was for the stage to perform activities of nature education / teaching, with the purpose of conveying basic concepts related to nutrition.

Índice

Agradecimentos	ii
Resumo:	iii
Índice de Gráficos	vii
Índice de tabelas.....	viii
Lista de abreviaturas.....	ix
1.Introdução	1
1.1 Objetivos Gerais:	2
2. Atividades desenvolvidas e fundamentação teórica que as sustenta	3
2.1. Caracterização da população e seleção da Amostra	3
2.2. Lar e Centro de Dia	3
2.2.1. Fundamentação teórica - Alimentação e Nutrição do Idoso.....	3
2.2.2. Avaliação do estado nutricional	5
2.2.2.1. Avaliação Antropométrica.....	5
2.2.2.1.1. Altura.....	5
2.2.2.1.2. Peso.....	5
2.2.2.1.3 Perímetros	7
2.2.3. Avaliação dos hábitos alimentares	8
2.2.4. Resultados.....	9
2.2.4.1. Patologias com importância nutricional no Lar	9
2.2.4.2. Estado nutricional	12
2.3. Jardim de Infância e ATL	15
2.3.1. Fundamentação teórica - Alimentação e Nutrição das crianças com idades pré-escolar e escolar	15
2.3.2. Avaliação antropométrica	15
2.3.3 Avaliação dos hábitos alimentares	16
2.3.4. Resultados.....	16
2.4. Cuidados Continuados	19
2.4.1. Fundamentação teórica.....	19
2.4.2. Avaliação antropométrica e situação clínica	20
2.4.3. Planos alimentares prescritos.....	21
2.5. Outras atividades desenvolvidas.....	21
2.5.1. Lar e Centro de dia	22
2.5.1.1. Roda dos alimentos - Explicação e Construção	22
2.5.1.2. Dia dos avós - Charadas, Jogo do Stop e Jogo da Glória relacionados com Nutrição	22
2.5.1.3. Visitas a cozinha da instituição e elaboração de <i>Check-list</i>	22
2.5.1.4. Elaboração de ficha técnica de um prato.....	22
2.5.1.5. Exposições orais	22
2.5.2. Creche, Jardim de Infância e ATL	23
2.5.2.1. Cartões com as informações de cada criança.....	23
2.5.2.2. Folheto - “Hábitos a criar, Riscos a evitar!”	23
3.1. Lar e CD:	24
3.2. Jardim de Infância e ATL:	24

4. Conclusão	26
Referências Bibliográficas	27
ANEXOS.....	28

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Quadros clínicos e sua importância para a situação nutricional do doente	13
Gráfico 2 - Gráfico da Tensão arterial mínima	14
Gráfico 3 - Gráfico da Tensão arterial máxima.....	14
Gráfico 4- Género das crianças do Jardim de Infância	16
Gráfico 5 - Idades das crianças do Jardim de Infância	17
Gráfico 6 - IMC para a idade das crianças do Jardim de Infância.....	17
Gráfico 7 - Género das crianças do ATL	18
Gráfico 8 - Idade das crianças do ATL.....	18
Gráfico 9 - IMC para a idade das crianças do ATL	19

Índice de tabelas

Tabela 1- Classificação do estado nutricional segundo o IMC, de acordo com a OMS	6
Tabela 2 - Circunferência da cintura e risco de complicações metabólicas	7
Tabela 3 - Riscos relativos (RR) de doenças associadas à obesidade	8
Tabela 4 - Cálculo dos Macronutrientes	21
Tabela 5- Cálculo dos Macronutrientes	21

Lista de abreviaturas

A - Altura

AI - Adequate Intake, Ingestão Adequada

AHA- American Heart Association

ATL - Atividade de tempos livres

BMR - Taxa de metabolismo basal

CD - Centro de dia

DM - Diabetes *mellitus*

F - Feminino

IMC - Índice de Massa Corporal

JI - Jardim de Infância

M - Masculino

MNA - Mini Nutritional Assessment

NE - Necessidades energéticas

OMS - Organização Mundial de Saúde

P - Peso

PAL - *Physical Activity Level* (Nível de Atividade física)

PB - Perímetro Branquial

SCMF - Santa Casa da Misericórdia do Fundão