



Nutrição e qualidade alimentar como promotores de saúde e qualidade de vida nas Santas Casas

Celina Filipa Moreira Vaz

Orientadores

Orientador interno: Prof. Dina Raquel João

Orientador externo: Dr. Rui Alves

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciada em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação externa do Dr. Rui Alves, nutricionista e orientação interna científica da Mestre Dina Raquel João Docente adjunta do departamento de Nutrição, da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Outubro 2016

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

“Na tua alimentação está o teu remédio”
Hipócrates (460-370 a. C)

Agradecimentos

Primeiramente expresso toda a minha gratidão e apreço a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este trabalho se tornasse realidade.

Começando assim por agradecer à professora Dina Raquel Fernandes João, orientadora interna, pela disponibilidade na orientação dispensada ao longo deste projeto, pela confiança, aconselhamento e oportunidade que permitiram que este trabalho fosse desenvolvido.

Ao Sr. Provedor Coronel José Augusto Rodrigues Alves, à Sr.^a Prof.^a Doutora Maria de Lourdes Ramalho Eanes por me terem recebido durante os três meses de estágio na instituição, Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco.

Ao Dr. Rui Alves, Nutricionista, pela orientação no decorrer dos trabalhos práticos e pela disponibilidade demonstrada em esclarecer as variadíssimas dúvidas que surgiram.

Ao departamento de Animação Sociocultural pelo apoio nas atividades desenvolvidas.

Aos utentes e crianças, em especial, aos utentes do Centro Social Dr. Adriano Godinho, Centro de Dia de St^o. António, Sede da SCMCB, e da UCCI, e às crianças dos Centros Infantis: N^o1 Dr. Ruivo Godinho e Jacqueline Albert, pois sem eles o meu trabalho seria impossível de realizar, a todos eles agradeço o carinho, compreensão, participação e a forma como sempre lidaram comigo fazendo-me sentir parte daquela casa.

À minha família, em especial aos meus pais e irmão por toda a paciência, apoio e motivação que me transmitiram, durante a realização da licenciatura e estágio.

A todos os meus amigos, que sempre me acompanharam e aos amigos que conheci nesta jornada e que tornaram o meu percurso académico inesquecivelmente enriquecedor.

Aos docentes da Escola Superior Agrária de Castelo Branco, que contribuíram para a minha formação.

Prestes a finalizar este percurso de três anos, em que muitos foram os desafios superados, ficará para sempre na minha memória, esta vivência rica em conhecimentos, experiências e alegrias.

A todos, a minha profunda gratidão!

Nutrição e qualidade alimentar como promotores de saúde e qualidade de vida nas Santas Casas

Resumo

O presente relatório descreve todas as atividades realizadas e desenvolvidas durante o período de estágio curricular 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 da nutrição e da qualidade alimentar para promoção de saúde e qualidade de vida numa instituição de apoio social.

Ao longo do trabalho serão apresentadas as atividades realizadas durante o estágio curricular, realizado na Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco (SCMCB): Sede, Centro Social Dr. Adriano Godinho, Centro de Dia de St^o. António, Unidade de Cuidados Continuados Integrados e Centros Infantis (N^o1 Dr. Ruivo Godinho e Jacqueline Albert). Atividades estas que consistiram na avaliação nutricional de idosos, acompanhamento à unidade de cuidados continuados e na realização de atividades com os idosos e com as crianças. Para a avaliação do estado nutricional, foram recolhidas as medidas antropométricas dos idosos e foi aplicado o Questionário *Mini Nutritional Assessment* – MNA (Nestlé, 2006), foram ainda realizadas outras atividades durante o estágio, como estudo de suplementos alimentares utilizados como forma de auxílio no bom estado nutricional do idoso, educação alimentar na infância e na terceira idade, identificação de alérgenos em ementas, identificação de patologias presentes nos centros sociais abrangidos, realização de uma Checklist á cozinha da Sede e UCCI, verificação de higiene e qualidade de produtos alimentares, realização de atividades com os utentes da UCCI, entre outras. A avaliação do estado nutricional dos utentes foi positiva sendo que a maioria dos utentes se encontrava em estado nutricional normal, ou seja, nutridos. Já no IMC verificou-se que a maioria se encontra com excesso de peso. Em relação ao consumo de vegetais e fruta foi positivo visto que a maioria dos utentes consumia os vegetais sempre às refeições principais (almoço e jantar). A utilização de sal e salgado nas mesas também foi positiva apesar de alguns utentes utilizarem o sal, pois estes seguem uma dieta normal com base em hábitos saudáveis. Já no que toca ao desperdício alimentar verificou-se que alguns utentes não consomem a porção colocada no prato.

Face ao exposto, é extremamente importante a intervenção do profissional de Nutrição em instituições como as Santas Casas, não só na promoção dos bons hábitos alimentares mas também na melhoria/manutenção de um bom estado nutricional auxiliando a saúde geral e qualidade de vida dos utentes.

Palavras-chave: Nutrição, Avaliação nutricional, Educação alimentar, Ementas, HACCP

Nutrition and quality food as health promoters and quality of life in Saint Houses

Abstract

The present report describes all the activities carried through and developed during the period of curricular period of training of the degree in Human Nutrition and Food Quality, of the Agrarian Superior School, in Polytechnic Institute of Castelo Branco, which had as objective to evaluate the importance of nutrition and food quality to promote health and quality of life in an institution of social support.

Throughout the work the activities carried through during the curricular period of training will be presented, carried through in the Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco (SCMCB): Principal headquarters, Social Center Dr. Adriano Godinho, Center of Day of St^o. António, Unit of Continued Cares Integrated and Infantile Centers (N^o1 Dr. Ruivo Godinho and Jacqueline Albert). Activities these that had consisted of the nutritional evaluation of aged, accompaniment to the unit of continued cares and in the accomplishment of activities with the usuaries, and accomplishment of activities with children. For the evaluation of the nutritional state, the anthropometrical measures of the aged ones had been collected and were applied the Questionnaire Mini Nutritional Assessment - MNA (Nestlé, 2006), still other activities during the period of training had been carried through, as study of used alimentary supplements as form of assistance in nutricional good condition of the aged one, alimentary education in infancy and the third age, identification of allergen in summaries, identification of pathologies gifts in the enclosed social centers, accomplishment of a Checklist the kitchen of principal headquarters and UCCI, verification of hygiene and quality of alimentary products, accomplishment of activities with the usuaries of the UCCI, among others. The assessment of nutritional status of users was positive and the majority of users was in the normal nutritional status, or well nourished. In the BMI, it was found that the majority is overweight. Regarding the consumption of vegetables and fruit was positive since most users consumed vegetables always to main meals (lunch and dinner). The use of the saltshaker at the table was also positive although some users use the saltshaker, because they follow a normal diet based on healthy habits. In what regards the food waste it was found that some users do not consume the portion placed in the dish.

Given the above, it is extremely important the intervention of nutrition professional in institutions such as the Saint Houses, not only in promoting good eating habits but also in improving / maintaining a good nutritional status helping the overall health and quality of life of users.

Keywords: Nutrition, Nutricional evaluation, Alimentary education, Summaries, HACCP

Índice Geral

Agradecimentos.....	V
Resumo	VII
Índice de Figuras.....	XIII
Índice de Tabelas	XV
Índice de Anexos	XVII
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos.....	XIX
1. Introdução	1
1.1. Objetivos.....	3
2. Caracterização do local de estágio.....	4
2.1. Infraestruturas e áreas abrangidas pelas atividades desenvolvidas	5
3. Atividades desenvolvidas.....	6
3.1. Intervenção na População Idosa	6
3.1.1. Avaliação do estado Nutricional.....	8
3.1.1.1. Caracterização da população e amostra.	9
3.1.1.2. Métodos	9
3.1.1.2.1. Avaliação Antropométrica	9
3.1.1.2.2. Avaliação da Composição Corporal.....	12
3.1.1.2.3. Questionário Mini Nutritional Assessment.....	13
3.1.1.2.4. Avaliação dos hábitos alimentares.....	13
3.1.1.3. Resultados	14
3.1.1.3.1. Amostra.....	14
3.1.1.3.2. Suplementos alimentares para séniores utilizados nos centros sociais abrangidos.....	15
3.1.1.3.3. Avaliação Antropométrica	16
3.1.1.3.4. Avaliação da composição corporal	17
3.1.1.3.5. <i>Mini Nutritional Assessment</i>	17
3.1.1.3.6. Avaliação dos Hábitos alimentares	18
3.1.1.4. Discussão dos resultados	19
3.1.1.5. Ações de Educação Alimentar na Terceira Idade	21
3.2. Intervenção na população infantil.....	22
3.2.1. Alimentação e Nutrição em crianças de idade pré-escolar.....	22
3.2.1.1. Ações de Educação Alimentar	22
3.2.1.1.1. Actividade “Alimentos Felizes vs. Alimentos Tristes” .	22
3.2.1.1.2. Folheto “Dúvidas e dificuldades na alimentação do seu filho?”	23
3.3. Atividades realizadas na Unidade de Cuidados Continuados Integrados...	23
3.4. Higiene e Segurança Alimentar	24
3.4.1. Atividades realizadas no âmbito da higiene e segurança alimentar	24
3.4.1.1. Identificação de alergénios alimentares em ementas	24
3.4.1.2. Garantia de Higiene e Segurança dos alimentos e procedimentos adequados na sua confecção	26

3.4.1.3. Check-list Interna	27
4. Conclusão	28
5. Considerações finais	29
Referências Bibliográficas.....	30
Anexos.....	31

Índice de Figuras

Figura 1 – Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco	1
Figura 2 - Distribuição segundo a idade (anos) dos utentes	14
Figura 3 – Distribuição segundo o género dos utentes	14
Figura 4 – Distribuição do tipo de suplementação segundo utilizadores	15
Figura 5 – Distribuição segundo a classificação de Índice de Massa Corporal	16
Figura 6 – Distribuição segundo o Perímetro da Perna	16
Figura 7 – Distribuição do Perímetro da Cintura segundo o risco de complicações metabólicas	16
Figura 8 – Distribuição do Perímetro Braquial segundo o défice muscular	17
Figura 9 – Distribuição segundo percentagem de Massa Gorda	17
Figura 10 – Distribuição segundo a avaliação <i>Mini Nutritional Assessment</i> (MNA)	17

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Patologias com impacto no estado nutricional do utente	14
---	----

Índice de Anexos

Anexo A – Tabelas	32
Anexo B – Consentimento Informado	35
Anexo C – Questionário <i>Mini Nutritional Assessment</i>	37
Anexo D – Educação Alimentar – Idosos	39
Anexo E – Educação Alimentar – Infância	43
Anexo F – Casos clínicos e recomendações nutricionais.....	48
Anexo G – Observação de refeições e identificação de dietas na UCCI	56
Anexo H – Realização de um bolo de espinafres com utentes da UCCI.....	58
Anexo I – Identificação de alergénios em ementas	60
Anexo J – Verificação de higiene e qualidade de produtos alimentares, utensílios e cozinha	64
Anexo L – <i>Check-list</i> Interna SCMCB	66
Anexo M – Formação aos funcionários da cozinha	74

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

AJ – Altura do joelho

APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

AVD – Atividade de vida diária

DACR - Direcção de Avaliação e Comunicação dos Riscos na Cadeia Alimentar

DGS – Direcção Geral de Saúde

IMC – Índice de Massa Corporal

MNA – *Mini Nutritional Assessment*

OMS – Organização Mundial de Saúde

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

PB – Perímetro Braquial

PC – Perímetro da Cintura

PP – Perímetro da Perna

SCMCB - Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

UCCI – Unidade de Cuidados Continuados Integrados