

Apoio e avaliação nutricional aos utentes da Santa casa da Misericórdia de Castelo Branco

Catarina Isabel Antunes Cardoso

Relatório de estágio apresentada ao 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 científica da Dra. Maria Margarida Duarte Vieira, Professora de Nutrição e Alimentação Humana da Escola Superior Agraria do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Dedicatória

Dedico este trabalho a todos aqueles que sem pedir nada em troca estiveram sempre ali para me ajudar, não só nos bons momentos, mas principalmente nos maus momentos.

Em especial aos meus Pais, irmãos, sobrinha/afilhada, cunhada e namorado.

“Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já tem a forma do nosso corpo, e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia: e, se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos.”

[FERNANDO PESSOA]

Agradecimentos

Agradecer é uma pequena forma de gratidão, pelo que nos fizeram para que chegássemos onde pretendíamos, ou seja atingir até este momento alguns dos nossos objetivos e sonhos.

Deste modo agradeço:

- Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco e provedora Dr^a Natália Reis pela oportunidade de desenvolver o estágio na instituição.
- Nutricionista Rui Alves pela orientação na Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco.
- Animadora sociocultural Sónia, que se disponibilizou para ajudar quando solicitado.
- Dr^a Margarida Vieira pela orientação, disponibilidade e muita paciência.
- Colega Alexandra Martins que esteve comigo no estágio.
- Aos meus colegas e amigos destes 3 anos animados de curso.
- Ao meu grande amigo Bruno Pais que sem hesitar ajudou-me bastante durante esta fase.
- Aos meus pais que me proporcionaram a oportunidade de formar-me e pela imensa paciência.
- Aos meus irmãos Marco e João pela amizade, paciência, preocupação e muitas outras coisas...
- Cunhada Helena pela amizade e paciência.
- Afilhada Iara a menina dos meus olhos, pelos momentos em que me fez sorrir.
- Namorado, Hugo Santos pelo carinho e muita paciência que teve comigo!

Palavras-chave

Tecnologia, aplicação, manual de dietas, higiene e segurança alimentar

Resumo

O presente relatório deve-se ao estágio decorrido nos meses de Junho a Setembro, no âmbito da conclusão do curso de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

O envelhecimento é uma das variáveis incontornáveis dos seres vivos. É então importante manter-se ativo de modo a que se torne menos penoso e melhorando-se assim a qualidade de vida.

Vivemos numa era em que a tecnologia é aplicada em todas as áreas, principalmente na área da saúde. Um técnico de nutrição ou um nutricionista vê o seu trabalho mais dificultado devido à falta de um acesso rápido e detalhado do historial clínico de cada paciente.

Foram desenvolvidas atividades relacionadas com a higiene e segurança alimentar, elaborou-se um manual de dietas e resolvera-se casos clínicos. Houve também o acompanhamento dos utentes da instituição da Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco cuja amostra era de 61 utentes, média de idade de 84,69 anos, 43 do sexo feminino e 16 do sexo masculino. Quanto à sua condição nutricional segundo o índice de massa corporal (IMC) aplicado a idosos encontravam-se: 5 desnutridos, 17 em eutrofia e 39 eram obesos.

Durante esta fase colocou-se a hipótese de criar uma ferramenta informática que pudesse ajudar os técnicos de nutrição/nutricionista nas instituições de apoio à 3ª idade. A aplicação criada denominou-se de “GoodD” uma ferramenta simples que pudesse auxiliar quem tem a responsabilidade e acompanha de perto a alimentação dos idosos.

Keywords

Technology; application; Manual diets, hygiene and food safety

Abstract

This report is due to stage elapsed from June to September, as part of graduation of Human Nutrition and Food Quality of the Agriculture College Polytechnic Institute of Castelo Branco.

Aging is an unavoidable variable of living beings. It's so important to stay active so that it becomes less painful and thus improving the quality of life.

We live in an era in which technology is applied in all areas, particularly in health. A technician nutrition and or dietician sees his job more difficult due to the lack of a quick and detailed medical history of each patient.

Were developed activities related to food safety and hygiene, we prepared a manual of diets and decided to clinical cases. There was also monitoring the users of the institution of the Holy House of Mercy of Castelo Branco whose sample was 61 users, mean age 84.69 years, 43 female and 16 male. Regarding your nutritional status according to body mass index (BMI) applied to elderly were: 5 malnourished, 17 eutrophic and 39 were obese.

During this phase there was the chance to create a tool that could help technicians nutrition / dietician in institutions supporting 3rd age. The application is created called "GoodD" a simple tool that could help those who have the responsibility and is closely monitoring the supply of the elderly.

Índice geral

Dedicatória.....	ii
Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	iv
Abstract.....	v
Índice de figuras.....	vii
Índice de tabelas.....	vii
Índice de anexos.....	vii
Lista de abreviaturas.....	viii
1. Introdução.....	1
2. Objetivos.....	2
3. Envelhecimento ativo.....	3
4. A Era da Tecnologia.....	5
5. Tarefas realizadas ao longo do estágio.....	6
5.1 Elaboração de um cartaz de Regras/Normas de Boas Práticas de Higiene e Manipulação de Alimentos nas Copas.....	6
5.2 Sessão sobre chá/tisanas e infusões no centro comunitário João Carlos Abrunhosa.....	6
5.3 Elaboração de uma <i>check-list</i> e aplicação em campo (armazéns, cozinha e copas).....	6
5.4 Resolução de casos clínicos e pesquisa de temas.....	7
5.4.1 Caso 1: Pesquisa de sangue oculto nas fezes.....	7
5.4.2 Caso 2: Diabetes.....	8
5.4.3 Pesquisa sobre relação entre a concentração sérica de ácido úrico com a resistência á insulina.....	9
O nutricionista da instituição deu uma sugestão de pesquisa sobre o tema relação entre a concentração sérica de ácido úrico com a resistência á insulina.....	9
5.5 Elaboração de um manual de dietas.....	9
6. Intervenção com os idosos da SCMCB.....	10
6.1 Aplicação “GoodD”.....	12
6.2 Descrição geral da aplicação “GoodD”.....	15
6.3 Itens de preenchimento da aplicação GoodD.....	16
6.4 Justificação dos itens escolhidos para a aplicação “GoodD”.....	20
7. Considerações finais.....	21
8. Bibliografia.....	22
ANEXOS.....	24

Índice de figuras

Figura 1 - Ação de um técnico de nutrição	11
Figura 2 - Forma resumida do funcionamento de uma aplicação	12
Figura 3 - Interface (1º parte)	13
Figura 4 - Interface (2º parte)	13
Figura 5 - Interface (3º parte)	14
Figura 6 - utilização das grandes funcionalidades da aplicação “GoodD”	15

Índice de tabelas

Tabela 1 - Distribuição de macronutrientes	7
Tabela 2 - Plano alimentar	8
Tabela 3 - Análises bioquímicas	8
Tabela 4 - Distribuição macronutrientes	9

Índice de anexos

Anexo A - Cartaz	25
Anexo B - sessão de chá e infusões e fotos da sessão	27
Anexo C - <i>Check list</i>	33
Anexo D - Plano alimentar caso 2: diabetes	39
Anexo E - Manual de dietas	43
Anexo F - Excel- Base de dados	49
Anexo G - Consentimento informado e inquérito	55

Lista de abreviaturas

CD - Centro de dia

DGS - Direção Geral de Saúde

IDE - Integrated Development Environment (Ambiente Integrado de Desenvolvimento)

Infarmed - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde

Kcal - quilocaloria

OMS - Organização Mundial de Saúde

PDF - Portable Document Format

SCMCB - Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

VCT - valor calórico total

Glossário

IDE - (Integrated Development Environment ou Ambiente Integrado de Desenvolvimento) que é um programa de computador que reúne as características e ferramentas que dão apoio ao desenvolvimento de *software* que tem como objetivo tornar mais ágil o processo

Interface - é o objeto que comunica com o utilizador, dispositivo (material e lógico) graças ao qual se efetuam as trocas de informações entre dois sistemas.