



# O papel do Técnico de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar nas Santas Casas

Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar  
Vânia Catarina Martins Pereira

## **Orientadores**

Dina Raquel Fernandes João  
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 Dina Raquel Fernandes João, Professora adjunta do Departamento de Nutrição da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

**Outubro 2016**



## Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus pais, avó e à minha irmã, as pessoas mais importantes da minha vida.

*“Trabalhar pelo que se ama, amar aquilo em que se trabalha”*  
[Tolstoi]



## Agradecimentos

Seria preciso escrever todo um livro para agradecer às inúmeras pessoas que me apoiaram e cujas ideias contribuíram para a elaboração deste trabalho.

Em primeiro lugar, deixo um agradecimento especial à minha família que sempre valorizou e apoiou as minhas escolhas e decisões ao longo destes três anos de licenciatura. Um muito obrigado por terem possibilitado a minha formação e por demonstrarem sempre o seu orgulho em mim.

Gostaria de agradecer em geral a todos aqueles que estiveram abrangidos no meu estágio da prática pré-profissional na Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco, pois proporcionaram-me uma experiência profissional e pessoal indispensável.

Aos meus fiéis amigos por estarem sempre disponíveis para ouvirem as minhas preocupações e nunca terem duvidado que ultrapassaria todos os obstáculos. Agradeço ainda, às minhas colegas de estágio por todos os bons momentos partilhados, por três meses de formação em comum partilhando sempre os conhecimentos adquiridos.

Gostaria também de expressar os meus agradecimentos à Escola Superior Agrária de Castelo Branco pelas boas receções e pela magnífica disponibilidade de todo o corpo docente e não docente.

Aos professores, não só pelas suas competências mas também pelos apoios constantes, os sábios conselhos, as orientações, as sugestões, a partilha de conhecimentos, as ideias criativas, as observações e o interesse pelos alunos.

Por fim, agradeço particularmente à Professora Dina João, minha orientadora deste trabalho, pela sua disponibilidade, atenção, orientação, acompanhamento e aprendizagem que me ofereceu, e ainda, ao meu Orientador Externo e Nutricionista da Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco, Dr. Rui Alves, por partilhar a sua experiência, conhecimento e, também, pela disponibilidade demonstrada na realização deste projeto.

A todos, uma muito obrigada!



## Resumo

O presente relatório refere-se ao estágio decorrido na Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco, no âmbito da conclusão do curso de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, da Escola Superior Agrária, do Instituto Politécnico de Castelo Branco, com o objetivo central de estudar o papel do técnico licenciado do curso referido nas Santas Casas.

Para tal, procedeu-se à intervenção em idosos institucionalizados, a atividades de higiene e segurança alimentar, à elaboração de ementas, ao desenvolvimento de atividades de educação alimentar e ao acompanhamento de casos clínicos.

Para avaliação nutricional dos idosos, foram realizadas as medidas antropométricas e aplicado o questionário *Mini Nutritional Assessment*.

Os resultados indicam uma prevalência de desnutrição nos idosos de 4%, enquadrando-se nos valores referidos em vários trabalhos. No entanto, tendo em conta a percentagem de utentes sob risco de desnutrição, seria importante tomar algumas medidas para contrariar os resultados. As atividades de higiene e segurança alimentar evidenciaram algumas não conformidades que, como tal, exigem um acompanhamento e intervenção regulares. Foi também evidente a importância do profissional da Nutrição na elaboração de ementas, no desenvolvimento de atividades de educação alimentar e ao acompanhamento de casos clínicos, no sentido da contribuição para a promoção da saúde, prevenção da doença e melhoria da qualidade de vida.

Assim, conclui-se que o papel do técnico de nutrição humana e qualidade alimentar em Santas Casas é vasto e importante, devendo estes técnicos integrar a equipa de profissionais no local.

## Palavras chave

Idosos; Crianças; Educação alimentar; Avaliação Nutricional; Qualidade Alimentar



## Abstract

The present report mentions the passed period of training to it in the Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco, in the scope of the conclusion of the course of Human Nutrition and Alimentary Quality, of the Agrarian Superior School, the Polytechnical Institute of Castelo Branco, with the central objective to study the paper of the permitted technician of the course related in the Saints Houses.

For that, it was proceeded the intervention in aged institutionalized, the activities of hygiene and alimentary security, to the elaboration of summaries, the development of activities of alimentary education and to the accompaniment of clinical cases.

For nutritional evaluation of the aged ones, the antropométricas measures had been carried through and applied the questionnaire Mini Nutritional Assessment.

The results indicate a prevalence of malnutrition in the aged ones of 4%, being fit in the values related in some works. However, having in account the percentage of usuaries under malnutrition risk, it would be important to take some measures to oppose the results.

The activities of hygiene and alimentary security had evidenced some not conformity that, as such, demands a regular accompaniment and intervention.

The importance of the professional of the Nutrition in the elaboration of summaries, the development of activities of alimentary education and to the accompaniment of clinical cases, in the direction of the contribution for the promotion of the health, prevention of the illness was evident and improvement of the quality of life.

The conclusion is that the paper of the nutrition technician human being and alimentary quality in Saints Houses is vast and important, having these technician to integrate equips it of professionals in the place.

## Keywords

Elderly; Alimentary education; Nutricional evaluation; Alimentary Quality



## Índice geral

1. Introdução .....	1
2. Caracterização do local de estágio .....	2
3. Atividades desenvolvidas .....	3
3.1. Intervenção com os Idosos .....	3
3.1.1. Avaliação do estado nutricional .....	5
3.1.1.1. Caracterização da população e amostra .....	6
3.1.1.2. Métodos .....	6
3.1.1.2.1. Antropometria .....	6
3.1.1.2.2. Questionário de avaliação do estado nutricional .....	10
3.1.1.3. Resultados .....	10
3.1.1.3.1. Avaliação Antropométrica .....	10
3.1.1.3.2. MNA .....	12
3.1.1.3.3. Discussão de resultados .....	14
3.2. Atividades de Educação Alimentar .....	15
3.3. Identificação da presença de alergénios alimentares nas ementas .....	17
3.4. Elaboração de um plano de ementas para dieta mole .....	19
3.5. Elaboração de uma <i>checklist</i> .....	21
4. Conclusão .....	24
5. Considerações finais .....	26
6. Bibliografia .....	27
7. Anexos .....	29



## Índice de figuras

Figura 1 - Distribuição segundo IMC.....	11
Figura 2 - Distribuição segundo o perímetro da perna.....	11
Figura 3 - Distribuição segundo o perímetro do braço.....	11
Figura 4 - Distribuição segundo o perímetro da cintura.....	12
Figura 5 - Distribuição dos utentes segundo o estado nutricional, segundo os resultados do questionário MNA.....	12
Figura 6 - Distribuição de idosos segundo o estado de hidratação.....	13
Figura 7 - Distribuição segundo o consumo diário de carne/peixe e fruta, produtos láteos e consumo semanal de leguminosas.....	13



## Índice de tabelas

Tabela 1 - Caracterização da população e amostra.....	6
Tabela 2 - Classificação do estado nutricional segundo o IMC.....	8
Tabela 3 - Perímetro da cintura e risco de complicações cardiovasculares e metabólicas .....	8
Tabela 4 - Distribuição do valor energético total pelas diferentes refeições do dia .....	19
Tabela 5 - Sistema de pontuação usado na verificação de conformidades.....	22



## Índice de anexos

Anexo A – Questionário MNA ( <i>Mini Nutritional Assessment</i> ).....	30
Anexo B - Palestra sobre “Alimentação Saudável no Idoso” .....	31
Anexo C - “Teatro de Fantoques” .....	34
Anexo D – Identificação da presença de alergénios.....	39
Anexo E – Ementa realizada pelo autor.....	42
Anexo F – Lista de Verificação realizada pelo autor .....	44
Anexo G - Relatório complemento da lista de verificação realizada pelo autor .....	53
Anexo H - Relatório semana de observação realizado pelo autor.....	55



## Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

**SCMCB** – Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco

**DGS** – Direção-Geral da Saúde

**IMC** - Índice de Massa Corporal

**Kg** - Quilograma

**Kcal** - Quilocaloria

**cm** - Centímetro

**MNA** - *Mini Nutritional Assessment*

**VET** - Valor Energético Total

**TMB** - Taxa de Metabolismo Basal

**PAL** - Nível de atividade física

**DRI's** - Doses de Referência Dietética

**G** - gramas

**OMS** - Organização Mundial de Saúde

**PC** - Perímetro da cintura

**PB** - Perímetro do braço

**PP** - Perímetro da perna

**PCSE** - Prega subscapular

**AJ** - Altura do joelho

**AVD's** - Atividades da vida diária

**APN** - Associação Portuguesa de Nutricionistas