

PROVISÓRIO

O JORNAL DA AEFCAUP

20ª EDIÇÃO

ABRIL 2024



QUEM SABE, SABE!

O IMPACTO DO STRESS NA ALIMENTAÇÃO

Por Dra. Isabel Pedroso Silva



ORDEM DOS
NUTRICIONISTAS

À CONVERSA COM...

DRA. LILIANA SOUSA

Bastonária da Ordem dos Nutricionistas



VERDADE OU MITO

MATCHA - A ESTRELA DO CHÁ VERDE

Por Rita Morais



O PAPEL DO NUTRICIONISTA

DESPORTO ADAPTADO

Com Dra. Raquel Teixeira



FORA DA CAIXA

ORGANIZAÇÃO NÃO-
GOVERNAMENTAL (ONG)

Com Dra. Maria Tavares



ESTUDANTES DA FCNAUP PELO MUNDO

ESTÁGIO CURRICULAR NA SUÉCIA

Com Ana Sofia Fonseca

PROVISÓRIO

O JORNAL DA AEFCAUP

FICHA TÉCNICA



COORDENAÇÃO

Filipa Pinto
Luísa Campos

EQUIPA EDITORIAL

Ana Leite
Carolina Guise
Mafalda Pinto
Rita Morais

EDIÇÃO

Filipa Pinto
Luísa Campos

REVISÃO

Filipa Pinto
Luísa Campos

PROVISÓRIO

O JORNAL DA AEFCAUP

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

QUEM SABE, SABE!

- 1) Yvonne H. C. Yau et al. Stress and Eating Behaviors. 2013
- 2) Janice K Kiecolt-Glaser et al. Daily stressors, past depression, and metabolic responses to high-fat meals: a novel path to obesity. 2015
- 3) Gonzalez MJ et al. Diet and stress. 2014
- 4) Geiker NR et al. Does stress influence sleep patterns, food intake, weight gain, abdominal obesity and weight loss interventions and vice versa? 2018
- 5) Susan J Torres et al. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. 2007

VERDADE OU MITO

- 1) Zhao T, Li C, Wang S, Song X. Green Tea (*Camellia sinensis*): A Review of Its Phytochemistry, Pharmacology, and Toxicology. *Molecules*. 2022; 27(12).
- 2) Phuah YQ, Chang SK, Ng WJ, Lam MQ, Ee KY. A review on matcha: Chemical composition, health benefits, with insights on its quality control by applying chemometrics and multi-omics. *Food Res Int*. 2023; 170:113007.
- 3) Koláčková T, Kolofíková K, Sýtařová I, Snopek L, Sumczynski D, Orsavová J. Matcha Tea: Analysis of Nutritional Composition, Phenolics and Antioxidant Activity. *Plant Foods Hum Nutr*. 2020; 75(1):48-53.
- 4) Sokary S, Al-Asmakh M, Zakaria Z, Bawadi H. The therapeutic potential of matcha tea: A critical review on human and animal studies. *Curr Res Food Sci*. 2023; 6:100396.
- 5) Unno K, Furushima D, Hamamoto S, Iguchi K, Yamada H, Morita A, et al. Stress-Reducing Function of Matcha Green Tea in Animal Experiments and Clinical Trials. *Nutrients*. 2018; 10(10).
- 6) Jakubczyk K, Kochman J, Kwiatkowska A, Kątduńska J, Dęć K, Kawczuga D, Janda K. Antioxidant Properties and Nutritional Composition of Matcha Green Tea. *Foods*. 2020; 9(4).
- 7) El-Elimat T, Qasem WM, Al-Savaiha NA, AbuAlSamen MM, Munaieem RT, Al-Qiam R, Al Sharie AH. A Prospective Non-Randomized Open-Label Comparative Study of The Effects of Matcha Tea on Overweight and Obese Individuals: A Pilot Observational Study. *Plant Foods Hum Nutr*. 2022; 77(3):447-54.



PROVISÓRIO

O JORNAL DA AEFCAUP

ÍNDICE

QUEM SABE, SABE!

O impacto do stress na alimentação
Por Dr.ª Isabel Pedroso Silva

2

À CONVERSA COM

Dr.ª Liliana Sousa
Bastonária da Ordem dos Nutricionistas

4

VERDADE OU MITO

Matcha - A Estrela do Chá Verde?
Por Rita Morais

6

O PAPEL DO NUTRICIONISTA

No desporto adaptado
Com Dr.ª Raquel Teixeira

8

FORA DA CAIXA

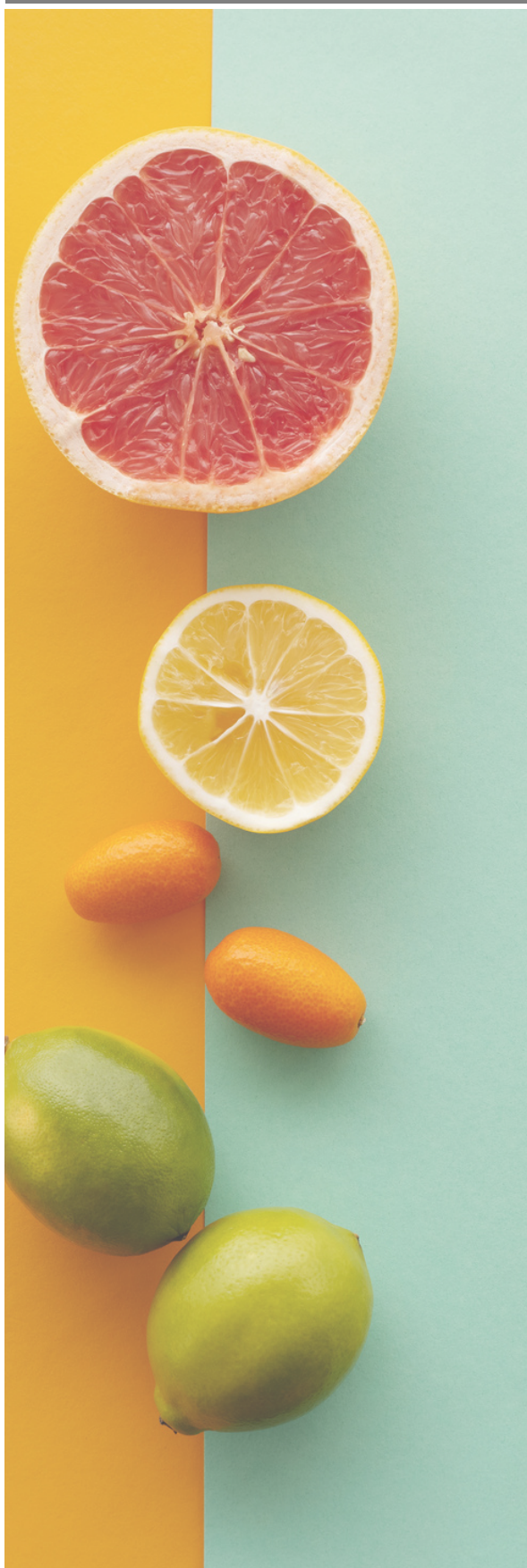
Nutricionista numa ONG
Com Dr.ª Maria Tavares

11

ESTUDANTES DA FCNAUP PELO MUNDO

Estágio Curricular na Suécia
Com Ana Sofia Fonseca

13



QUEM SABE, SABE!

O IMPACTO DO STRESS NA ALIMENTAÇÃO

Por Dr^a. Isabel Pedroso Silva

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas 3836N, licenciada em Ciências da Nutrição e Alimentação pela Universidade do Porto, certificada em Nutrição Desportiva, Microbiota e Saúde, Alimentação restrita em FODMAPs e em Comportamento Alimentar. Atualmente, é empresária, formadora, consultora de nutrição das marcas Gluoff e QiForno, mantendo o atendimento clínico online com foco em condições de saúde digestivas.



Apesar de haver uma ligação entre o stress e o apetite, essa ligação não é igual para todos.

Acredita-se que o stress influencia o comportamento alimentar humano, parecendo alterar a ingestão global de alimentos e, por sua vez, nutrientes de duas formas: um aporte alimentar insuficiente ou, por outro lado, excessivo.

Existem três tipos principais de stress que podem ocorrer nas nossas vidas quotidianas, sendo que é comum experienciarmos uma combinação dos três: o **stress agudo**, isto é, um evento stressante que ocorre por breves minutos, como uma discussão ou ficar preso no trânsito; o **stress agudo episódico**, ou seja, eventos de stress agudos frequentes; ou o **stress crónico**, que está relacionado com episódios persistentes, como abusos físicos ou mentais, dificuldade em encontrar emprego, abuso de substâncias ou conflitos familiares.

No caso das mudanças hormonais que se fazem sentir, do ponto de vista fisiológico, **o stress faz com que as glândulas suprarrenais libertem a hormona cortisol.**

Num stress agudo essas alterações retornam gradualmente ao seu estado normal. Já nos casos “agudo episódico” e “crónico” é estimulada a resposta “luta ou fuga” repetidamente, causando um aumento persistente das hormonas, o que, por sua vez, terá um impacto na saúde, quer sejam através de: problemas digestivos (azia, flatulência, diarreia, prisão de ventre), aumento de peso, pressão arterial elevada, doença cardíaca, impacto no sistema imunológico, condições de pele, dores musculares (dores de cabeça, nas costas e no pescoço), insónias, infertilidade e depressão.

“*Já nos casos “agudo episódico” e “crónico” é estimulada a resposta “luta ou fuga” repetidamente, causando um aumento persistente das hormonas, o que, por sua vez, terá um impacto na saúde.*”

Quais serão os efeitos?

O stress crónico pode afetar a forma como o corpo utiliza as calorias e nutrientes, aumentando as necessidades metabólicas, bem como a excreção de nutrientes. No caso de levarmos uma alimentação nutricionalmente pobre, esse stress pode mesmo acarretar graves carências nutricionais, causando uma reação em cadeia de comportamentos que afetam negativamente os hábitos alimentares.

Está, inclusive, associado a uma maior preferência por alimentos calóricos e altamente palatáveis, em particular ricos em açúcar e gorduras saturadas, o que, por sua vez, terá influência no aumento do peso corporal, na acumulação de gordura abdominal e em condições de saúde metabólicas.

Vale ressaltar que, durante um episódio de stress agudo, a hormona adrenalina irá suprimir o apetite, contudo, no caso do stress crónico, os níveis elevados de cortisol podem causar desejos alimentares frequentes.

O IMPACTO DO STRESS NA ALIMENTAÇÃO

Mais ainda, afetará a qualidade do sono, tornando-o leve ou com despertares frequentes, e impactando os níveis de energia no período diurno. Consequentemente, vemos o aumento do desejo por alimentos com alto teor calórico. **Sabemos, atualmente, que a própria privação do sono é um fator de stress, associado ao aumento significativo dos níveis de cortisol.**

Fora os efeitos endógenos, parece que as pessoas que sentem uma maior carga de stress no seu dia a dia dizem não ter tempo, ou motivação, para preparar pratos nutritivos e equilibrados, saltando ou esquecendo refeições elementares para o funcionamento correto do corpo humano.

De que forma amenizamos?

Felizmente, já não é novidade que uma alimentação equilibrada apoia um sistema imunológico saudável e a reparação de células lesionadas, fornecendo energia extra necessária para lidar com eventos stressantes. Temos estudos a sugerir que certos alimentos, como gorduras polinsaturadas, incluindo gorduras ômega-3, podem ajudar a regular os níveis de cortisol. Desta forma, torna-se crucial contrariar o desejo por alimentos nutricionalmente pobres, ricos em gorduras saturadas e açúcar, pelo menos em momentos chave do dia, de forma a garantirmos o correto aporte dos nutrientes. Essas refeições devem ser cuidadosamente encaixadas na rotina diária, de maneira a não comprometer a correta absorção dos mesmos.

“*Temos estudos a sugerir que certos alimentos, como gorduras polinsaturadas, incluindo gorduras ômega-3, podem ajudar a regular os níveis de cortisol.*”



Será, inclusive, interessante ter opções de lanches saudáveis e saciantes por perto, respeitando os sinais de fome, uma vez que ajudará a regular os níveis de açúcar no sangue ao longo do dia, mantendo o corpo mais estável e as emoções melhor gerenciáveis. Também será útil ter disponíveis utensílios que ajudem a atenuar estes momentos, como uma bola anti-stress, bem como estratégias que sabemos que têm uma ligação direta com o bem-estar, como a atividade física regular e pausas intencionais de alguns minutos, entre o trabalho ou estudo, para caminhar ou fechar os olhos e concentrar na respiração.

Além disso, quando estamos sob stress, tendencialmente comemos de forma mais rápida e distraída. A alimentação consciente irá dar uma resposta efetiva a este cenário, com o incentivo à mastigação lenta e atenta, bem como a inclusão de exercícios respiratórios ao longo do dia, nomeadamente a respiração diafragmática. O mindfulness remete-nos à filosofia oriental e budista de há cerca de 2500 anos, mas, ainda hoje, é recomendado como estratégia primária para condições de saúde mental e não só. No caso do mindful eating contribuirá para o aumento da satisfação à mesa e auxílio no processo digestivo, sendo uma parte importante da fase cefálica da digestão.

A junção destes conselhos tem resultados surpreendentemente positivos, ainda assim ressalvo a importância de um acompanhamento ou apoio terapêutico. Perceber o que estamos a sentir, e que tais sentimentos são comuns, pode ajudar a reduzir este desânimo contínuo.

DRA LILIANA SOUSA - BASTONÁRIA DA ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

Bastonária da Ordem dos Nutricionistas, desde 1 de novembro de 2023, Nutricionista no Serviço de Nutrição da Unidade Local de Saúde de Matosinhos, Hospital Pedro Hispano, até outubro de 2023, membro do Grupo de Nutrição Artificial da Unidade Local de Saúde de Matosinhos e elemento das Equipas Multidisciplinares de Medicina Intensiva, Suporte a Doentes Crónicos Complexos e Hospitalização Domiciliária da Unidade Local de Saúde de Matosinhos.

Docente na Licenciatura de Enfermagem, no âmbito do Protocolo entre a Escola Superior de Enfermagem do Porto (ESEP) e a Unidade Local de Saúde de Matosinhos e assistente Principal da Carreira de Técnicos Superiores de Saúde - ramo de Nutrição .

Especialista em Nutrição Clínica pela Ordem dos Nutricionistas.



Licenciada em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, com Pós-Graduação em Gestão e Administração de Serviços de Saúde pela Faculdade de Economia da Universidade do Porto e especialização em Administração Hospitalar pela Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa.

Carolina Guise (C.G.) - O que a levou a concorrer ao cargo de Bastonária da ON?

Liliana Sousa (L.S.) - Sentir que podia fazer a diferença e dar algo mais à nossa profissão, ao mesmo tempo que assistia a um rumo que não se coadunava com as reais exigências da Nutrição no terreno, com a perceção de uma distância crescente entre aquilo que vinham a ser as escolhas da Ordem e as necessidades dos profissionais e da profissão, nos últimos anos.

“*Sentir que podia fazer a diferença e dar algo mais à nossa profissão...*”

(C.G.) - Quais as características que considera essenciais para exercer as funções associadas a este cargo?

(L.S.) - O conhecimento da profissão de uma forma exaustiva e concreta, da sua realidade prática. Acompanhar no seu campo de ação, as fragilidades, os obstáculos existentes e potenciais, mas simultaneamente, ser também capaz de identificar os facilitadores para o seu crescimento e desenvolvimento, as oportunidades para a integração e afirmação da profissão e dos profissionais, seja qual for a área de intervenção.

(C.G.) - A alteração da regulamentação relativa ao acesso à ordem dos nutricionistas, especialmente ao estágio de acesso à ordem, tem sido algo que tem levantado muitas dúvidas entre os estudantes. O que pretende mudar e quais são as perspetivas futuras?

(L.S.) - Neste momento, estamos a fazer um levantamento que nos permitirá a muito curto prazo **perceber se a manutenção do estágio profissional será ou não possível como via de acesso exclusivo à profissão.** A nova lei dá-nos alternativas, caso esta possibilidade não exista e temos, por isso, já delineado um plano de ação que prevê outras possibilidades de acesso à profissão, mantendo a Ordem como pivot do processo. Acima de tudo, **há duas premissas que queremos cumprir, invertendo a tendência daquilo que acontecia até agora. Em primeiro lugar, tornar o processo de acesso à profissão menos demorado e burocratizado** (até ao final do ano de 2023, o processo de acesso à profissão demorava em média mais de um ano, entre o final da licenciatura e a inscrição na Ordem como membro efetivo e esta é uma barreira que nós pretendemos quebrar). Por outro lado, **queremos ser mais próximos do processo.** A Ordem afastou-se gradualmente do processo de estágio profissional, colocando gradualmente a responsabilidade sobre os estagiários.

DRA LILIANA SOUSA - BASTONÁRIA DA ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

Foram quebrados praticamente todos os protocolos existentes com as entidades recetoras, deixaram de se definir critérios de idoneidade, no fundo, a Ordem passou a ter uma função meramente administrativa e não reguladora, como seria expectável. Queremos mudar esse paradigma e ser mais próximos e mais presentes no auxílio dos jovens profissionais ao acesso e integração no exercício profissional e nesse aspeto, a nossa aproximação aos estabelecimentos de ensino superior vai ser fundamental para o sucesso deste propósito.

“...perceber se a manutenção do estágio profissional será ou não possível como via de acesso exclusivo à profissão.”

(C.G.) - No plano de ação relativo à candidatura a este cargo, refere que pretende envolver a Comissão de Jovens Nutricionistas nas discussões estratégicas. De que forma considera que o envolvimento do jovem nutricionista impacta as tomadas de decisão?

(L.S.) - É extremamente importante e em alguns assuntos particulares, diria mesmo que essencial. Os jovens profissionais têm uma visão e fazem uma leitura da profissão que pode ser muito diferente das dos colegas mais velhos. Não necessariamente melhor nem pior, mas diferente, o que é muito útil e não deve ser desperdiçado, quando uma das nossas grandes finalidades é trabalhar para o futuro da profissão. **A nossa Comissão de Jovens Nutricionistas apresentou à Direção um Plano de Atividades para 2024 e integra a Plataforma de Jovens Profissionais de Saúde, tendo participado na elaboração de documentação e em reuniões realizadas com os partidos candidatos às últimas eleições legislativas.** É constituída por um grupo de jovens nutricionistas muito dinâmico e com muita vontade de influenciar e ser parte integrante de decisões que venham a ser fraturantes para a profissão. E eu estou certa de que o serão, de forma muito positiva.

(C.G.) - Até ao momento, o que considera ser o aspeto mais desafiante de desempenhar este cargo?

(L.S.) - São vários os desafios e no meu caso, uma nova realidade, já que durante 25 anos de profissão, não foi esta a minha área de atuação. Ter o conhecimento da profissão e transportá-lo para as muitas decisões a tomar, aliado com a minha formação em gestão de serviços de saúde, constituem ferramentas fundamentais para abraçar este projeto. **O maior desafio será, sem dúvida, ter iniciado o mandato com um novo Estatuto, publicado cerca de um mês e meio após ter tomado posse,** que veio obrigar a transformações relevantes no funcionamento e estrutura da Ordem dos Nutricionistas. Estamos a conseguir acompanhar as suas exigências e sem dúvida que, em simultâneo, acaba por ser também uma oportunidade de crescimento e aprendizagem que quero muito aproveitar, enquanto bastonária.

(C.G.) - Que conselhos daria a um jovem nutricionista que esteja a entrar no mundo do trabalho?

(L.S.) - Que traga muita vontade de fazer parte do crescimento de uma profissão que tem um grande futuro pela frente. Que entenda que a Nutrição é uma ciência em constante evolução e a Saúde um bem maior, pelo que os profissionais que a ela se dedicam têm de se empenhar constantemente, estudar sempre, acompanhando a evolução, perceber que as ciências da Saúde estão interligadas e por isso mesmo, cuidar da Saúde implica saber trabalhar de forma conjunta e multiprofissional, prestando os melhores cuidados, onde se incluem os cuidados nutricionais. **Os jovens nutricionistas carregam uma imensa responsabilidade e devem perceber isso desde os primeiros passos na profissão.** Deles depende a criação de condições para mais e melhor Nutrição, uma esperada diversificação da sua aplicação nas mais variadas áreas e naturalmente, esperando-se que desse esforço resultem cuidados nutricionais disponíveis a todos e acessíveis a toda a população. Este é, pelo menos, o futuro da Nutrição que eu sonho que um dia, possamos alcançar.

VERDADE OU MITO

MATCHA - A ESTRELA DO CHÁ VERDE?

Por Rita Morais

O chá verde foi o primeiro chá a ser descoberto, sendo um tipo de chá não fermentado.

Segundo vários estudos, este chá apresenta um elevado teor de polifenóis, cafeína, teanina e polissacarídeos, componentes que podem ajudar na antioxidação, na proteção do sistema nervoso e na redução dos níveis de açúcar. (1)

Ora, comumente, o chá verde e o matcha têm sido confundidos como sendo o mesmo produto, no entanto, são diferentes.(2)

O chá verde é um tipo de chá feito a partir da planta *Camellia sinensis*, que pode ser categorizado como chá verde chinês e chá verde japonês. O Matcha é o pó obtido da trituração das folhas jovens do chá verde japonês, sendo, portanto, considerado um subproduto do chá verde.(2)



Em termos de potencial antioxidante, o Matcha apresenta várias características favoráveis, desde o tamanho das partículas, ao teor de fitoquímicos como o **elevado teor de polifenóis**, o que lhe confere uma maior atividade antioxidante relativamente ao chá verde normal, podendo mesmo desempenhar um papel auxiliar na conservação dos alimentos, de forma natural.

Em elevada quantidade no Matcha, temos ainda a **rutina**, que está associada a uma ação anti-inflamatória e antioxidante. Alguns estudos sugerem que este chá tem uma influência positiva no sistema circulatório, devido à presença deste flavonóide (2, 6).

“O Matcha é o pó obtido da trituração das folhas jovens do chá verde japonês.”

As diferenças entre o Matcha e o Chá Verde resultam da forma como é cultivado. O facto de ser cultivado à sombra durante três semanas e de ser preparado a partir de folhas jovens leva a que o matcha contenha um menor teor de catequinas e um maior teor de teaninas, clorofilas e cafeína (3, 5).

Este alto teor de teanina e cafeína e o baixo teor de catequinas, quando comparado com outros chás, **leva a que se verifique a presença**, em maior quantidade, de **ingredientes proporcionadores de um sabor “umami”**, tornando o matcha num chá mais aromático (6).

“O facto de ser cultivado à sombra durante três semanas e de ser preparado a partir de folhas jovens leva a que o matcha contenha um menor teor de catequinas e um maior teor de teaninas, clorofilas e cafeína.”

VERDADE OU MITO

MATCHA - A ESTRELA DO CHÁ VERDE?

No que diz respeito à função cognitiva, vários estudos evidenciam uma relação positiva com o consumo de matcha, uma **redução significativa do stress e do tempo de reação** (2, 5), e **melhorias visíveis na memória e na capacidade de concentração** (4).

Alguns autores apontam para um efeito positivo na oxidação de gordura com o consumo de matcha e ainda uma redução da oxidação de hidratos de carbono (2).

“ **Vários estudos evidenciam uma relação positiva com o consumo de matcha, uma redução significativa do stress e do tempo de reação, e melhorias visíveis na memória e na capacidade de concentração.** ”

Além disso, outros estudos sugerem ainda que **o consumo de matcha está associado a um efeito antiobesogénico**, com benefícios na redução da glicemia em jejum e na perda de peso (7).

Em resumo, apesar dos estudos serem limitados, estes apontam para a melhoria de alguns parâmetros com a ingestão deste subproduto do chá verde.

Assim, **tendo em conta todas as propriedades do Matcha, e, com maior evidência científica, este poderá vir a tornar-se a Estrela do Chá Verde.**



	Chá Verde	Matcha
Energia	7 kcal	7 kcal
Lípidos	0,09 g	0,12 g
Hidratos de Carbono	0,95 g	0,79 g
Proteína	0,49 g	0,59 g
Fibra	0,93 g	0,77 g
Cafeína	0,046 mg	0,064 mg
Potássio	44 mg	54 mg
Vitamina K	28 µg	58 µg

Informação nutricional apresentada por saqueta de chá (cerca de 2g por saqueta).

Retirado da Tabela de Composição de Alimentos Japonesa (2015), disponível em:

https://www.mext.go.jp/en/policy/science_technology/policy/title01/detail01/sdetail01/sdetail01/1385122.htm

O PAPEL DO NUTRICIONISTA

NO DESPORTO ADAPTADO

Com Dra. Raquel Teixeira

Nutricionista (Cédula Profissional: 4092N) desde 2019
Licenciada em Ciências da Nutrição, pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
Mestre em Segurança Alimentar, pela Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra
Nutricionista de várias modalidades do Futebol Clube do Porto (Natação, Voleibol, Boxe, Boccia, Goalball, Natação adaptada e Ténis de Mesa Adaptado)
Sub-coordenadora do Departamento de Nutrição do Projeto Dragon Force (2019-2023)
Nutricionista da Seleção Nacional Masculina de Goalball (ANDDVIS)
Antropometrista Nível 2 do ISAK



Mafalda Pinto (M.P.) - Como surgiu o interesse por esta área de nutrição no desporto adaptado?

Dra. Raquel Teixeira (R.T.) - Em boa verdade, sempre quis enveredar por uma área de atuação diferente daquelas mais comuns. O primeiro contacto com esta área surgiu quando tive a possibilidade de realizar o estágio curricular nas modalidades do Desporto adaptado do Futebol Clube do Porto, e nessa altura optei por escolher a outra alternativa que foi ir para Lisboa e realizar o estágio no Centro de Alto Rendimento do Jamor. Mais tarde, após realizar o estágio de acesso da Ordem dos Nutricionistas no Projeto Dragon Force, comecei logo a trabalhar no clube em 2019 e, curiosamente, faria parte do meu trabalho assegurar o acompanhamento a todos os atletas da Secção de Desporto Adaptado. Portanto, acabei por não ter de escolher esta área, ela surgiu naturalmente na minha vida profissional. A partir desse momento, **percebi que era uma área muito desafiante, sobretudo porque nunca tinha ouvido falar nem tinha estudado nada sobre a mesma, o que me incentivava a evoluir enquanto pessoa e profissional e, por isso, até hoje ainda não deixei nem tenciono deixar de trabalhar nesta área.**

(M.P.) - Quais são as principais diferenças na abordagem nutricional entre atletas sem deficiência e atletas com deficiência?

(R.T.) - A abordagem nutricional relativamente ao tipo de trabalho e tarefas realizadas por mim, é muito semelhante, isto é, realização de consultas individuais, avaliação antropométrica, elaboração de ementas para contexto de prova, elaboração do protocolo de suplementação, elaboração de materiais de educação alimentar, etc.

Na prática, as principais diferenças estão relacionadas com as adaptações que, naturalmente, tenho de fazer para garantir um bom acompanhamento, concretamente a personalização do plano alimentar em função das características da deficiência do atleta no que respeita às dificuldades de mastigação ou restrições alimentares ou limite de ingestão de água.

“**...personalização do plano alimentar em função das características da deficiência do atleta no que respeita às dificuldades de mastigação ou restrições alimentares ou limite de ingestão de água.**”



O PAPEL DO NUTRICIONISTA

NO DESPORTO ADAPTADO

Para além destes fatores, também a avaliação antropométrica é adaptada a cada atleta, com adequação da medição das pregas cutâneas e perímetros corporais possíveis e que me pareçam que vão trazer algum resultado útil. Por fim, **destaco também a adaptação da comunicação, sobretudo nas deficiências intelectuais, para que todo o meu trabalho seja melhor interpretado por parte destes atletas.**

(M.P.) - Como é que a nutrição pode ser usada para minimizar o risco de lesões e promover a saúde geral dos atletas com deficiência?

(R.T.) - É necessário começar por monitorizar a composição corporal de cada atleta, percebendo se o seu peso e massa gorda estão adequados. É também necessário garantir que cada um tem a capacidade de se alimentar corretamente. É importante considerar também a ingestão das quantidades necessárias de hidratos de carbono, proteína e dos diferentes micronutrientes, de modo a garantir um perfil nutricional adequado. Por último, o estado de hidratação de um atleta tem um papel crucial na sua saúde e no seu desempenho, sobretudo quando a capacidade de termorregulação está em causa.

(M.P.) - Como é que se adaptam os planos nutricionais para atender às necessidades específicas de atletas com diferentes tipos de deficiência? Quais são os nutrientes ou suplementos que considera serem mais importantes?

(R.T.) - Para facilitar a leitura e compreensão dos planos, tendo a fazer planos acessíveis e adaptados para cada atleta.

Normalmente, utilizo vocabulário simples, com imagens explícitas dos alimentos, sempre acompanhados com uma descrição detalhada. Em casos de deficiências mais específicas, por exemplo, atletas com deficiência motora (em cadeira de rodas), atletas com espectro do autismo e atletas com deficiência visual, adapto as quantidades das suas refeições, tenho atenção às texturas e cores dos alimentos e descrevo detalhadamente os planos alimentares, respetivamente.

Os nutrientes e suplementação que considero mais importantes são o cálcio, a vitamina D, o ferro e o ómega-3 e relativamente aos suplementos considero a cafeína e a creatina.

“
... destaco também a adaptação da comunicação, sobretudo nas deficiências intelectuais, para que todo o meu trabalho seja melhor interpretado por parte destes atletas.”

(M.P.) - Quais são as maiores adversidades que sente em trabalhar nesta área?

(R.T.) - Os maiores desafios em trabalhar nesta área estão relacionados, naturalmente, com a falta de evidência científica, uma vez que existem muitas barreiras ao avanço de qualquer trabalho de investigação, o que se reflete num número reduzido das amostras, pois existe uma variedade grande de deficiências, e conseqüentemente, características muito diferentes para considerar no mesmo estudo.

Isto leva a uma maior incerteza em alguns aspetos da minha atuação, tais como o desconhecimento do gasto metabólico basal e dispêndio energético do atleta.



NO DESPORTO ADAPTADO

Por outro lado, o facto destes atletas não serem atletas profissionais, e terem outras atividades no seu dia a dia, como o trabalho ou frequência de instituições, têm uma disponibilidade limitada, assim como as opções alimentares restritas a determinados alimentos.

Um desafio muito particular nas deficiências intelectuais é a transmissão da informação, com alguma incerteza relativamente à compreensão dos atletas quanto à mensagem que lhes quero transmitir, por exemplo, algumas alterações na alimentação e os seus motivos.

“*Os maiores desafios em trabalhar nesta área estão relacionados, naturalmente, com a falta de evidência científica...*”

(M.P.) - Que conselhos daria a um estudante de nutrição que pretenda seguir esta área?

(R.T.) - Após estes anos de trabalho no Desporto Adaptado, considero que qualquer pessoa que trabalha nesta área deve estar totalmente disponível para aprender com os atletas e com pessoas envolvidas nas suas rotinas, que conhecem todas as suas particularidades. As deficiências não são todas iguais, e por isso, devemos compreendê-las, e sobretudo perceber se existe algum aspeto da alimentação que deve ser tido em conta. **Para trabalhar nesta área, é preciso ser flexível e sensível, ter capacidade de adaptação, saber comunicar com os atletas, os seus cuidadores ou parceiros de competição e saber trabalhar em equipa multidisciplinar,** pois é desta forma que conseguimos evoluir.

Feedback da Catarina Portela, estudante da FCNAUP que se encontra a realizar o estágio curricular com a Dra. Raquel Teixeira:

“No meu estágio, estou a trabalhar com atletas com diferentes deficiências, necessidades e personalidades, que requerem um trabalho personalizado às suas particularidades. O conselho que daria aos meus colegas é trabalhar com a mente aberta, saber que a prática traz muito conhecimento, estarem sempre prontos a aprender com os outros e pesquisar muito para poderem estar cada vez mais preparados.”

ORGANIZAÇÃO NÃO-GOVERNAMENTAL (ONG)

Com Dra. Maria Tavares

Nutricionista e Técnica de Projeto na ONGD Helpo em São Tomé e Príncipe.

Foi durante a sua licenciatura em Ciências da Nutrição, na FCNAUP, que surgiu a oportunidade de estagiar com a Helpo ONGD em São Tomé e Príncipe, no Programa de Acompanhamento Nutricional Materno Infantil. Tirou um Mestrado em Nutrition and Rural Development na Universidade de Gent. Com o término do mestrado, volta a juntar-se à Helpo, para trabalhar em Moçambique, e posteriormente em São Tomé, onde continua até hoje a trabalhar como nutricionista.



Ana Leite (A. L.) - Como surgiu a oportunidade de se aventurar numa ONG?

Maria Tavares (M. T.) - Tudo começou quando decidi fazer o meu Estágio Curricular e o estágio da Ordem dos Nutricionistas com a Helpo. **Desde aí que a vontade de trabalhar em projetos de desenvolvimento cresceu, e fui sempre procurando oportunidades nesta área.** Por esta razão também decidi fazer mestrado focado nesta área, o que me levou a viver 2 anos na Bélgica. Estudei numa faculdade com estudantes de todo o Mundo, o que foi muito enriquecedor a todos os níveis. Assim que terminei o mestrado, fui para Moçambique com a Helpo para um projeto de emergência (pós Ciclone Idai) onde aprendi muito e cresci profissionalmente. De seguida, regresssei para São Tomé onde me encontro a trabalhar atualmente e onde tenho tido a oportunidade de trabalhar em diferentes projetos na área do desenvolvimento.

(A. L.) - Quais são as maiores adversidades que sente em trabalhar nesta área? E o que é mais gratificante?

(M. T.) - Vir trabalhar para um país com uma cultura, hábitos alimentares e problemas nutricionais diferentes de Portugal fez com que houvesse todo um processo de aprendizagem. Tive de voltar a estudar outros tópicos da nutrição e ir aprendendo com os outros profissionais de saúde do país. A nível pessoal existem outros desafios, como as saudades de casa, e a adaptação a um país que, no meu caso, não tem tudo aquilo que sempre tivemos facilidade de acesso.

Um dos meus grandes apoios é a minha equipa de trabalho, com quem partilho o meu dia-a-dia e que me motivam todos os dias a dar o meu melhor. A nível de trabalho, torna-se muito gratificante o facto de conseguirmos chegar a todo o país e podermos observar diariamente os resultados do nosso trabalho no terreno.

(A. L.) - Dentro da organização em que trabalha, existem vários projetos a decorrer? Quais integra ou já integrou?

(M. T.) - Atualmente em São Tomé e Príncipe trabalho no PANMI - Programa de Acompanhamento Nutricional Materno Infantil. O projeto está a decorrer a nível nacional e é focado na população materno infantil, tendo como principal objetivo melhorar a qualidade do tratamento e prevenção da malnutrição. **É um projeto bastante diversificado em termos de atividades, incluindo apoio a nível distrital e dos hospitais, formações aos profissionais de saúde, e apoio académico.**

Ao longo dos anos tive a oportunidade de colaborar em projetos de desenvolvimento ligados a diferentes temáticas da nutrição e alimentação, nomeadamente, alimentação e hortas escolares, problemas ligados ao consumo de álcool, e um projeto de emergência durante os meses que estive em Moçambique.

“...torna-se muito gratificante o facto de conseguirmos chegar a todo o país e podermos observar diariamente os resultados do nosso trabalho no terreno.”

ORGANIZAÇÃO NÃO-GOVERNAMENTAL (ONG)

(A. L.) - Como é um dia de trabalho de uma nutricionista numa ONG?

(M. T.) - O meu dia-a-dia foca-se muito na **formação contínua de nutricionistas e enfermeiros**, quer a nível clínico nas consultas de nutrição e nos internamentos, quer a nível comunitário, através da realização de rastreios de modo a detetar casos de malnutrição e da execução de sessões de sensibilização. Foi também criada uma parceria com o Instituto de Saúde da Universidade de São Tomé e temos a **oportunidade de lecionar alunos de ensino superior de diferentes cursos de saúde** (nutrição, enfermagem, saúde oral, epidemiologia) em temas diversos sobre nutrição e alimentação, o que está a ser bastante desafiante.

(A. L.) - Como é a interação entre o nutricionista e outros profissionais de saúde? É essencial o trabalho multidisciplinar nestes casos?

(M. T.) - Em São Tomé e Príncipe existem ainda poucos nutricionistas, sendo que em alguns distritos este trabalho é assumido por enfermeiros. Só em 2021 surgiu o primeiro curso superior de Ciências da Nutrição no país. Neste sentido, é preciso sensibilizar continuamente para a existência desta profissão e para a importância da sinalização de casos de malnutrição, para que possam receber o devido aconselhamento e tratamento.

No PANMI uma das grandes componentes do projeto é a realização de duas formações anuais para todos os enfermeiros, médicos e agentes de saúde comunitária do país.

“*Só em 2021 surgiu o primeiro curso superior de Ciências da Nutrição no país.*”

Nestas formações são abordados temas variados nas áreas da alimentação e nutrição como, por exemplo, o diagnóstico e sinalização de casos de malnutrição, alimentação na gravidez e pós-parto, amamentação, e diversificação alimentar. Com isto **pretendemos que cada vez mais os profissionais de saúde estejam sensibilizados para estas temáticas** e envolvam também os pontos focais de nutrição na discussão de casos clínicos. Isto é uma prática que tem vindo a melhorar ao longo dos anos, e que se reflete no número de referências de casos de malnutrição para estes pontos focais.

(A. L.) - Que conselhos daria a um estudante de nutrição que tenha curiosidade, mas receio de se aventurar por este caminho “Fora da Caixa”?

(M. T.) - Aconselho inicialmente a fazerem uma pesquisa sobre a instituição onde querem trabalhar, para verem se se identificam com os valores e com o trabalho que é realizado, a contactarem nutricionistas que exercem nessa área ou a lerem relatórios de estágio, pois são formas de perceberem melhor o dia-a-dia nesta área e potenciais prós e contras dessa experiência. Se possível recomendo também falar com alguém que conheça bem a realidade do país ou região para tentar avaliar se nos identificamos com a rotina, cultura, língua, clima, etc. **Devemos sempre ir com uma mente aberta e com disposição para conhecer e trabalhar com novas pessoas, e acima de tudo, ter uma boa capacidade de adaptação.**



ESTUDANTES DA FCNAUP PELO MUNDO

Com Ana Sofia Fonseca

Sou natural de Matosinhos, mas sempre vivi em Águas Santas. Estudei na Escola Secundária de Águas Santas até ao 9º ano e terminei o ensino secundário no Externato Camões. Desde pequenina sempre tive uma enorme paixão pela Arte, mas também pela Ciência e, por isso, vi na Nutrição uma forma de aliar as duas áreas, pois considero que esta licenciatura também nos permite dar asas à criatividade. Nos meus tempos livres adoro desenhar e fotografar, absorver novas culturas e fazer experiências culinárias. Considero-me uma pessoa criativa, extrovertida, curiosa e empenhada.



Ana Leite (A. L.) - Como surgiu a oportunidade de ir estagiar para a Suécia e o que te levou a embarcar nesta aventura?

Ana Sofia Fonseca (A. S. F.) - Desde que me lembro, **sempre sonhei ter uma experiência no estrangeiro para que pudesse alargar os meus horizontes** e vi no estágio curricular uma enorme oportunidade de aliar a aprendizagem ao conhecimento de uma nova cultura.

Inicialmente, comecei por contactar várias universidades, empresas e centros de investigação, mas **foi um projeto na área da nutrição desportiva que me suscitou bastante interesse por ser algo inovador e pouco explorado**. Senti logo que iria ser bem recebida, pois toda a equipa se mostrou muito disponível para me orientar e, como sempre quis vivenciar o dia a dia de uma investigadora científica e integrar um estudo, decidi que seria esta a minha aventura.

A. L. - Estagiar, de forma geral, já é um mundo novo para os estudantes, então estagiar fora do país... deve ser desafiante! Como têm sido as primeiras semanas?

A. S. F. - Sem dúvida que este estágio tem sido um enorme teste de autoconhecimento, pois é certo que me põe à prova todos os dias.

Tenho a sorte de estagiar num local onde se dinamizam muitas atividades entre todos os colaboradores e, portanto, estes primeiros tempos foram fundamentais para a minha ambientação ao local e ao método de trabalho da equipa.

Ingressar no mundo da investigação é algo bastante desafiante, pois todos os processos são minuciosos e devem ser cumpridos à regra, desde os critérios de seleção dos participantes até ao tratamento das amostras.

Ter a oportunidade de “mergulhar” nos temas mais inovadores da nutrição desportiva, trabalhar com investigadores de excelência com um *mindset* “fora da caixa” e poder absorver os resultados das mais recentes descobertas científicas através de seminários semanais **é completamente transformador, enriquecedor e algo que me deixa muito realizada.**

“**Sem dúvida que este estágio tem sido um enorme teste de autoconhecimento, pois é certo que me põe à prova todos os dias.**”

A. L. - O que te fez optar pela experiência ERASMUS+ durante o período de estágio?

A. S. F.- Ao ingressar na faculdade, **sabia que o ERASMUS teria que fazer parte do meu percurso académico**, não só pela prática da língua estrangeira que considero muito importante, mas também pelas experiências que adviriam de toda esta aventura.

Durante a licenciatura não me fez muito sentido ir para o estrangeiro, pois achei que ainda não tinha a bagagem necessária e porque também gostava que a minha estadia noutra país passasse muito pela componente prática das ciências da nutrição.

Para além disso, como o meu sonho sempre foi fazer investigação numa área da nutrição pouco explorada em Portugal, só poderia ter optado por desenvolver um projeto num país onde a nutrição desportiva já é bastante desenvolvida e está em constante expansão.

“...nunca devemos ter vergonha das nossas ideias por mais impraticáveis que elas pareçam, pois na ciência só existem ideias inovadoras...”

A. L. - O que achas que serão as mais valias que trarás na bagagem de regresso a Portugal?

A. S. F. - Decerto que a minha bagagem irá bem cheia de muito conhecimento novo, muita prática laboratorial, mas acima de tudo muita admiração e gratidão pelo trabalho de todos os profissionais de excelência com quem pude cruzar esta fase tão precoce, mas tão importante do meu caminho como futura nutricionista.

Sem dúvida que **depois desta experiência me sentirei muito mais confiante com o meu trabalho em contexto laboratorial e, ao mesmo tempo, mais capaz de integrar e desenvolver outros projetos sem medos.**

Uma mensagem essencial que levo daqui é que nunca devemos ter vergonha das nossas ideias por mais impraticáveis que elas pareçam, pois na ciência só existem ideias inovadoras que se podem tornar em grandes alavancas de conhecimento e de evolução.



A. L. - Que conselhos dás aos estudantes da nossa licenciatura que gostariam de ter a experiência de estagiar no estrangeiro no futuro?

A. S. F. - No meu ponto de vista, **os estudantes deveriam pensar no estágio como um corredor de ligação para o mundo do trabalho onde existem várias portas que correspondem às diferentes áreas da nutrição.** Após escolhida a porta é possível virar para um de dois lados, sendo que um deles que parece ter alguns obstáculos, corresponde ao estágio no estrangeiro e aqui devem refletir e pensar: “Tenho à minha frente uma oportunidade para enfrentar os meus medos, as minhas dúvidas, um espaço para me autoconhecer, um desafio enorme, mas que me mostrará novos caminhos e me permitirá expandir horizontes e quebrar barreiras no conhecimento, será que me devo atrever?”. A resposta a esta pergunta cabe a cada um decidir, mas eu encorajo vivamente todos os estudantes a vivenciarem a realidade de outra cultura e trabalhar com profissionais que vos permitirão crescer a todos os níveis. É uma experiência da qual não se vão arrepender e hoje digo, com certeza, que foi a minha melhor escolha. **O futuro tem sempre algo bonito reservado para nós e, por isso, mergulhem neste mundo sem medos.**

“...eu encorajo vivamente todos os estudantes a vivenciarem a realidade de outra cultura e trabalhar com profissionais que vos permitirão crescer a todos os níveis.”



PROVISORIO

O Jornal da AE FCNA UP