



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Relatório de Estágio em Ciências da Nutrição

Elaborado por Andrea Turnes

Aluna nº 20192338

Orientadora Externa: Dra. Lara Guerreiro

Orientadora Interna: Prof.^a Doutora Ana Valente

Barcarena

junho 2023

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Relatório de Estágio
em Ciências da Nutrição

Elaborado por Andrea Turnes

Aluna nº 20192338

Orientadora Externa: Dra. Lara Guerreiro

Orientadora Interna: Prof.^a Doutora Ana Valente

Barcarena

junho de 2023

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste documento

Agradecimentos

Quero agradecer a várias pessoas a ajuda, compreensão e empatia ao longo do desafio a que me propus no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição, sem o vosso apoio não teria conseguido concretizar o que eu chamo “de loucura”.

Um eterno obrigado ao meu marido, pelo constante incentivo, ânimo, paciência e demonstração de orgulho. Aos meus filhos, pela alegria e compreensão durante todo o percurso. São a minha força interior.

Um muito obrigado aos professores e aos meus colegas de turma pelo companheirismo, um especial agradecimento à minha amiga Isabel Ferreira pelo carinho, paciência inigualável e constante apoio.

Um enorme agradecimento à Prof.^a Doutora Ana Valente pela disponibilidade e tolerância como professora, orientadora do meu projeto final de curso e de estágio curricular.

Grata a todos os envolvidos no meu estágio profissionalizante na Câmara Municipal de Sintra. À Dra. Raquel Ferreira pelo excelente acolhimento, à Dra. Lara Guerreiro pelo constante sorriso, disponibilidade e ajuda, às minhas colegas estagiárias pelo companheirismo e alegria. Convosco aprendi muito nestes meses, a nível pessoal e profissional, obrigada.

A todos, um sincero obrigado.

Índice

Índice de figuras	II
Lista de abreviaturas e siglas	IV
1. Introdução	1
2. Objetivos	2
3. Orientação e duração dos Estágios	3
4. Descrição do local de Estágio	4
5. Atividades desenvolvidas	6
6. Outras atividades	21
7. Conclusão	26
8. Referências Bibliográficas	27
9. ANEXOS	28
ANEXO I	29
ANEXO II	47
ANEXO III	49
ANEXO IV	55
ANEXO V	58
ANEXO VI	63
ANEXO VII	65
ANEXO VIII	67

Índice de figuras

Figura 1. Edifício do Núcleo de Educação e Qualidade Alimentar da Câmara Municipal de Sintra.	5
Figura 2. Primeira folha da lista de verificação elaborada no âmbito da segurança e qualidade alimentar e do serviço de refeitório em escolas do Concelho de Sintra	8
Figura 3. Balança utilizada para pesar as refeições antes de serem consumidas	11
Figura 4. Sistema de recolha e quantificação do desperdício alimentar nas escolas	11
Figura 5. Resultados da medição do desperdício alimentar no refeitório escolar	11
Figura 6. Sessão de formação na Escola Básica de Colares	12
Figura 7. Sessão de formação sobre alimentação e emoções	12
Figura 8. Sessão de formação com o tema “Comer Bem e Barato”	13
Figura 9. Sessão de educação alimentar sobre saúde e sustentabilidade realizada na EB 2.3 E	13
Figura 10. Diversos <i>Post-its</i> escritos pelos alunos após a formação sobre saúde e sustentabilidade	14
Figura 11. Questionário de avaliação da formação do Núcleo de Educação e Qualidade Alimentar	14
Figura 12. Resultados obtidos na avaliação da qualidade da sessão da formação	15
Figura 13. Sessão de educação alimentar a alunos do 2º ano das escolas de Aqualva-Cacém	16
Figura 14. Jogos educativos realizados com os alunos do 2º ano no âmbito da sessão de educação alimentar	17
Figura 15. Questionário de avaliação da qualidade da formação entregue aos professores	17
Figura 16. Questionário de da qualidade da formação entregue aos alunos	17
Figura 17. Resultados do questionário de avaliação da qualidade da formação aplicado aos professores	18
Figura 18. Resultados do questionário de avaliação da qualidade da formação aplicado aos alunos.	18
Figura 19. Sessão de formação com o tema “Alimentação e Menopausa” a colaboradores do Departamento de Educação, Juventude e Desporto.	18
Figura 20. Avaliação da qualidade da sessão de formação com o tema “Alimentação e Menopausa” a colaboradores do Departamento de Educação, Juventude e Desporto.	19
Figura 21. Lanches de crianças de algumas escolas visitadas	20
Figura 22. Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa	20
Figura 23. <i>Webinar</i> “o sono: da perspetiva cardiorrespiratória, psicológica e nutricional” do II Congresso Internacional para Nutricionistas	21
Figura 24. <i>Webinar</i> “Sustentabilidade ambiental e Financeira” do II Congresso Internacional para Nutricionistas	21
Figura 25. <i>Webinar</i> com o tema “O impacto do stress na alimentação”	22
Figura 26. Participação na Futurália	23
Figura 27. <i>Webinar</i> com o tema “A história da nutrição infantil”	23
Figura 28. <i>Webinar</i> com o tema “nutrigenética aliada às análises laboratoriais em nutrição de precisão”.	24
Figura 29. Participação no XXII Congresso de Nutrição e Alimentação e III International Congress of Food and Nutrition.	24
Figura 30. <i>Webinar</i> com o tema “Desafios da alimentação na infância e na adolescência”	25

Lista de abreviaturas e siglas

APN – Associação Portuguesa de Nutrição

CMS – Câmara Municipal de Sintra

CN – Ciências da Nutrição

CS – Concelho de Sintra

DED – Departamento de Educação, Juventude e Desporto

DPLE – Divisão de Planeamento e Logística Educativa

EBI – Escola Básica Integrada

EB 1 – Escola Básica 1º ciclo

EB 2.3 – Escola Básica 2º e 3º ciclo

HACCP – *Hazard Analysis and Critical Control Points*

ISAMB – Instituto de saúde ambiental

NEQA – Núcleo de Educação e Qualidade Alimentar

OMS – Organização Mundial de Saúde

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio visa descrever as atividades realizadas no Núcleo de Educação e Qualidade Alimentar (NEQA), da Câmara Municipal de Sintra (CMS), unidade orgânica integrada na Divisão de Planeamento e Logística Educativa (DPLE) do Departamento de Educação, Juventude e Desporto (DED), no âmbito da unidade curricular de Estágio em Ciências da Nutrição (CN) da Atlântica – Instituto Universitário.

Durante a licenciatura, a área da nutrição comunitária e saúde pública foi a que sempre me interessou mais porque considero que a função do nutricionista é crucial no âmbito da literacia nutricional e da promoção de hábitos alimentares saudáveis que contribuem para a prevenção de doenças e promoção da saúde.

Com a evolução da sociedade e da disponibilidade de alimentos, os hábitos alimentares têm vindo a alterar-se. Por falta de literacia, influência do meio ou por questões monetárias, nem sempre as escolhas alimentares e o estilo de vida adotados na sociedade portuguesa são os recomendados pela OMS ([Programa nacional para a promoção da alimentação saudável, 2022](#); [Observatório Europeu, 2021](#)). Em 2019, um terço das mortes registadas em Portugal podiam ser atribuídas a fatores de risco comportamentais sendo o excesso de peso e a obesidade um problema de saúde pública cada vez maior tanto no adultos como nos jovens. Em 2018, 22% dos jovens com 15 anos tinham excesso de peso ou sofriam de obesidade, valor superior à média da União Europeia ([Observatório Europeu, 2021](#)).

No estágio realizado foi possível intervir nutricionalmente a nível comunitário e contactar com a realidade no âmbito da literacia nutricional e promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças do Concelho de Sintra (CS).

A realização deste estágio foi extremamente enriquecedora e gratificante, representando uma oportunidade de contato direto com a profissão de nutricionista, e em particular, no exercício de funções nas áreas da nutrição comunitária e da segurança e higiene alimentar.

2. Objetivos

2.1. Gerais

- Aplicar e desenvolver competências adquiridas ao longo da Licenciatura de CN;
- Aperfeiçoar atitudes profissionais tendo em atenção aspetos deontológicos e éticos;
- Desenvolver capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão;
- Desenvolver capacidade de trabalho em equipa para um projeto comum;
- Compreender a responsabilidade e dimensão social na área da nutrição comunitária.

2.2. Específicos

- Realizar visitas técnicas aos refeitórios escolares;
- Elaborar e aplicar listas de verificação para avaliação do cumprimento de normas no âmbito da segurança e qualidade alimentar e do serviço de refeitório em escolas do CS;
- Medir e avaliar o desperdício alimentar nos refeitórios escolares;
- Observação de sessões de formação desenvolvidas na CMS por profissionais de saúde da autarquia para diferentes públicos alvo;
- Criar conteúdos e fazer formação no âmbito da temática da saúde e sustentabilidade para alunos do 1º, 2º e 3º ciclos de escolas do CS;
- Realização de sessão de formação com o tema “Alimentação e Menopausa” a colaboradores do DED;
- Recolha de dados científicos no âmbito do projeto premiado “Sintra cresce saudável”;
- Participar em reunião interna do departamento NEQA da CMS.

3. Orientação e duração do Estágio

O Estágio em CN decorreu de 27 fevereiro a 9 de junho de 2023, com um total de 512 horas de estágio (**ANEXO I**). A orientação externa foi realizada pela Dra. Lara Guerreiro, Técnica Superior (Nutricionista) do NEQA da CMS e a interna pela Prof.^a Doutora Ana Valente, Professora Auxiliar da Atlântica - Instituto Universitário.

4. Descrição do local de estágio

O estágio curricular foi realizado no NEQA da CMS, situado no 4º andar da Avenida das Forças Armadas, 8 em Portela de Sintra (**Fig. 1**). O NEQA corresponde a unidade orgânica flexível, integrada na DPLE do DED, inserido na direção intermédia de 3.º grau (Diário da República, 2021).

O NEQA, à data, é constituído por oito trabalhadores: três nutricionistas: Dra. Raquel Ferreira, Coordenadora do Núcleo, Dra. Lara Guerreiro e Dra. Liliana Oliveira Dias, um Assistente Operacional com funções administrativas e quatro Coordenadores Técnicos de Refeitório. A esta equipa compete, garantir a gestão da qualidade dos refeitórios escolares da rede pública do município de Sintra, desde o pré-escolar ao ensino secundário, e a promoção de ações no âmbito da Educação Alimentar (Diário da República, 2021).

A rede escolar pública do concelho de Sintra é atualmente composta por 20 agrupamentos de escolas, totalizando 122 estabelecimentos escolares, incluindo o pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, ensino secundário e ensino profissional.

As refeições são, maioritariamente, confeccionadas nas próprias escolas, sendo denominadas de refeições de confeção local e em 23 escolas, são servidas refeições de confeção diferida, através do método *cook-chill*.

No serviço de refeição, a CMS segue o Regulamento Municipal de Funcionamento e Gestão dos Refeitórios Escolares do Concelho de Sintra ([Camara Municipal de Sintra, 2021](#)) para todos os ciclos de ensino é facultado sopa, prato principal, acompanhamento, pão e sobremesa. Nas refeições do Ensino básico do 2º e 3º ciclo e secundário, os alunos podem escolher o prato principal, estando disponível 3 opções: o mediterrâneo, o *veggie* (prato vegetariano), e o *cool fast* (prato nutricionalmente equilibrado fornecido como um *fast food* saudável (ex. wrap, tacos, pão de cereais). São ainda servidas, aproximadamente, 400 refeições diárias adaptadas que correspondem a dietas personalizadas seja por motivos de saúde (ex. presença de patologias ou intolerâncias alimentares) e/ou cultura alimentar.

Os refeitórios escolares sob gestão do município de Sintra são concessionados, através de concurso público internacional, para a aquisição dos serviços de confeção e de fornecimento

de refeições, sendo que, à data, o fornecimento de refeições encontra-se atribuído às empresas: Sociedade Europeia de Restaurantes, Lda. (EUREST), para as escolas básicas integradas (EBI), EB2.3 e escolas secundárias, e à Indústria e Comercio Alimentar, S.A. (ICA), para os estabelecimentos de ensino do pré-escolar e do 1.º ciclo.



Figura 1. Edifício do Núcleo de Educação e Qualidade Alimentar da Câmara Municipal de Sintra.

5. Atividades desenvolvidas

5.1. *Visitas técnicas aos refeitórios escolares*

Durante o período de estágio no NEQA, foram realizadas visitas técnicas a várias escolas com o objetivo de conhecer/realizar:

- A dinâmica e principais desafios na atividade diária das cozinhas;
- Riscos alimentares de cada um dos sistemas de fornecimento de alimentos;
- As condicionantes de cada escola por motivo de capacidade de cozinha e/ou número de refeições a ser servidas;
- Sistema de controlo de segurança e qualidade alimentar, como sendo, listas de verificação e HACCP;
- Sistema de marcação de refeição por parte dos alunos e/ou encarregados de educação e consequências por não comparência ao refeitório após marcação de refeição;
- Desperdício alimentar (ex. problemáticas, gestão, objetivos e estratégias para a redução)
- Verificação de serviço de refeitório, limpeza, acompanhamento das crianças nas refeições, incentivo ao consumo de hortícolas e fruta, disponibilização de água e pão, bem como prato servido segundo capitações recomendadas;
- Degustação das ementas escolares.

As visitas técnicas descritas em cima foram realizadas nas seguintes escolas:

- EB 2. 3 Professor Agostinho da Silva (realizada a 27/02/2023);
- EB 1 de Fitares (realizada a 27/02/2023);
- Jardim de Infância de Azenhas do mar (realizada a 01/03/2023);
- EBI de Colares (realizada a 01/03/2023);
- EBI D. Carlos I (realizada a 01/03/2023);
- Escola Secundaria de Santa Maria (realizada a 06/01/2023);
- EB 2.3 D (realizada a 08/03/2023 e 09/03/2023);
- EB 2.3 A (realizada a 15/03/2023 e 16/03/2023);
- EB 2.3 B (realizada a 20/03/2023);
- EB 2.3 C (realizada a 27/03/2023).

5.2. Elaboração e aplicação de listas de verificação para avaliação do cumprimento de regras no âmbito da segurança e qualidade alimentar e do serviço de refeitório em escolas do Concelho de Sintra.

No âmbito desta atividade foi criada uma lista de verificação (**Fig. 2**) para avaliar o cumprimento das regras de segurança e qualidade alimentar por parte das empresas prestadoras de serviço alimentar nas escolas da rede pública do CS, bem como do acompanhamento e verificação do serviço de refeitório realizado pelas escolas. A criação da referida lista de verificação foi baseada em diferentes fontes:

- 1) Manual oferta alimentar em meio escolar da Direção Geral da Educação ([Ministério da Educação e Ciência, 2023](#));
- 2) Ficha técnica de fiscalização disponibilizada na internet pela Autoridade e Segurança Alimentar e Económica ([ASAE, 2023](#));
- 3) Trabalho científico publicado por [Moreiro, et al. \(2018\)](#);
- 4) Por observação efetuada durante o horário da refeição escolar.

Após a criação da lista de verificação, esta foi testada *in loco* e foram retirados ou acrescentados itens em função da sua aplicabilidade e pertinência. A ficha de verificação final foi então aplicada em três visitas e o respetivo relatório foi elaborado.

Lista de verificação de Segurança e Controlo Alimentar


Data: _____ Auditado por: _____

Avaliação: _____ (Insuficiente/ Suficiente/ Bom /Muito bom)

Instituição: _____

Nível ensino: _____

C: Conforme; NC: Não conforme; NO: Não observado (quando não foi realizado durante a auditoria e/ou quando foi reportado, neste caso mencionar nas observações)



I- Verificação geral da cozinha		C	NC	NO	Observações
1	Portas de acesso ao exterior fechadas				
2	Dimensionamento compatível com a produção prevista				
3	Piso, paredes e teto em material adequado e devidamente conservado (sem telas aranha, tinta a cair,...)				
4	Ralos e grelhas em bom estado de higiene e bom escoamento				
5	Equipamentos limpos (exaustor, forno, ...)				
Limpeza e higienização					
6	Fichas técnicas dos produtos de limpeza e desinfecção				
7	Produtos de limpeza específicos para indústria alimentar				
8	Produtos de limpeza armazenados em local específico e em embalagem própria				
9	Utensílios próprios para operações de higiene e desinfecção				
10	Tratamento de resíduos. Existe recolha seletiva				
II- Pessoal		C	NC	NO	Observações
11	Horário de trabalho adequado				
12	Numero de colaboradores adequado ao nº de refeições confeccionadas				
13	Fardamento limpo e completo				
14	Cabelo protegido com touca				
15	Não usam adornos (brincos, pulseiras,...)				
16	Unhas cortadas, limpas, sem verniz				
17	Comportamento: não comer, beber ou fumar na cozinha				
III- Instalações sanitárias e vestiários		C	NC	NO	Observações
18	Instalações sanitárias não se comunicam com área de produção, refeitório ou armazenamento de alimentos.				
19	Lavatórios com torneiras de acionamento não manual, com água quente e fria, provido de sabonete líquido e meio de secagem higiénica das mãos				
20	Existência de vestiário para os colaboradores e/ou armário para guarda de pertences, em bom estado de conservação, higiene e arrumados				
21	Refeitório pessoal: Pavimentos, paredes e tetos em bom estado de conservação e higiene (sem telas aranha,...)				
IV- Verificação de Registos e HACCP		C	NC	NO	Observações
22	Aplicação e registo dos processos baseados no HACCP				
23	Plano de limpeza e higienização adequado e afixado				
24	Registo limpeza e higienização adequado				
25	Registos de temperatura de equipamentos				
26	Registo de receção de matérias-primas				
27	Arquivo de fichas técnicas				
28	Presença de documentação por 90 dias				
Rastreio e amostra de alimentos					
29	Rótulos arquivados das ultimas 72h				
30	Recolha de amostra de refeição, bem acondicionadas e identificadas ultimas 72h				
31	Data de abertura e de validade nos produtos encetados/cortados				
32	Produtos não conforme segregados e bem identificados				
V- Receção e armazenamento		C	NC	NO	Observações
Instalações					
33	Pavimento e paredes de material impermeável, não absorvente, lavável e não tóxico				
34	Pavimento e paredes em bom estado de conservação e higiene				
35	Portas e teto revestido em material de fácil lavagem e em bom estado de conservação e higiene				
36	Iluminação artificial ou natural adequada e protegida				
37	Ventilação artificial ou natural adequada				
38	Janelas de fácil limpeza e quando necessário com redes mosquiteiras				

Figura 2. Primeira folha da lista de verificação elaborada no âmbito da segurança e qualidade alimentar e do serviço de refeitório em escolas do Concelho de Sintra.

Na visita a 15 de março de 2023 para verificação à EB 2.3 A, foi obtido um resultado de avaliação insuficiente. Os principais pontos que contribuíram para essa avaliação foram:

- 1) A cozinha não está em bom estado de conservação, foi verificada falta de limpeza;
- 2) Equipamentos de refrigeração em mau estado de conservação e mau controlo da temperatura (acima dos valores desejáveis);
- 3) O fardamento do pessoal necessita de renovação;
- 4) Alguns registos de HACCP foram efetuados no tempo certo;
- 5) A lavagem de material com panos com sobre-uso de utilização;
- 6) O acompanhamento da prestação de serviço no refeitório não é satisfatório pelos seguintes motivos: A não verificação de presença de vigilante; A sopa não foi de fornecimento obrigatório ao aluno nem o controlo do seu consumo para poder repetir o prato.

Na visita realizada a 20 de março de 2023 para verificação à EB 2.3 B, a avaliação foi considerada suficiente. As falhas encontradas não foram consideradas grave. Os principais pontos que contribuíram para essa avaliação foram:

- 1) Foi verificado que a cozinha tinha falta de limpeza nas grelhas e ralos, e o balde do lixo não tinha tampa;
- 2) A lavagem de material com panos com sobre-uso na utilização;
- 3) Reduzida quantidade de sopa oferecida por criança;
- 4) O fornecimento e controlo de legumes, salada e fruta deficiente;
- 5) Excelente acompanhamento da prestação de serviço no refeitório;
- 6) Apresentação e degustação do prato com excelente confeção.

Na visita realizada a 27 de março de 2023 para verificação à EB 2.3 C, a avaliação foi insuficiente. Os principais pontos que contribuíram para essa avaliação foram:

- 1) A cozinha tinha falta de limpeza nas grelhas e ralos e lavatórios sem acionamento não manual;
- 2) Falta de preenchimento de registos e HACCP;
- 3) Equipamentos de refrigeração em mau estado de conservação;
- 4) Zona de preparação e confeção com falhas de segurança para evitar contaminação cruzada;

- 5) Foi encontrado um fio (não identificado) num prato;
- 6) Existência de pouco rigor na identificação da organização da rastreabilidade;
- 7) A lavagem de material com panos com sobre-uso de utilização;
- 8) A prestação de serviço com porções inadequadas, não disponibilidade de jarros de água, mau acompanhamento de vigilância no refeitório;
- 9) Degustação do prato com confeção de sopa insossa, mas prato principal bom.

Ao longo de cada uma das visitas falei com a cozinheira responsável para dar a conhecer as irregularidades de forma a alterar comportamentos e, este momento funcionar como uma oportunidade de formação, de dar a conhecer boas praticas na cozinha e ouvir as dificuldades diárias reportadas pela equipa.

Os relatórios foram depois enviados à orientadora externa, que depois deu a conhecer às empresas prestadoras de serviço o resultado das avaliações.

5.4. Medir e avaliar o desperdício alimentar nos refeitórios escolares

A 8, 9 e 10 de março de 2023 na EB 2.3 D, realizei, em conjunto com outras colegas estagiárias, a avaliação do desperdício alimentar no refeitório. Participei na fase 0, ou seja, na fase da primeira pesagem de desperdício. Após esta fase, o NEQA organizou uma sessão de sensibilização sobre a temática, com cartazes na escola e incentivar os alunos a solicitar um ajuste das porções no momento em que lhe é servido o prato. Após a sessão foi realizada uma nova avaliação do desperdício alimentar, na qual não tive a possibilidade de participar.

Na fase 0, iniciamos a actividade pesando a sopa e cada um dos pratos que ia ser servido (**Fig. 3**), para ser calculado a quantidades média de comida que é distribuída por aluno e fazer uma estimativa do que foi distribuído nesse dia (número de refeições servidas a multiplicar pelo peso médio da comida servida por aluno). A quantificação do desperdício foi efetuada colocando baldes diferenciados para a sopa, para o acompanhamento de salada e legumes e para cada uma das opções de prato (**Fig. 4**).

Os alunos após terminarem a sua refeição, sob a supervisão das estagiárias e antes de colocarem as bandejas no carrinho de suporte, tinham de colocar em cada balde a comida restante no prato, correspondente a cada balde. O objetivo é que fossem os próprios a colocar no balde para terem, terem consciência da comida desperdiçada. No fim, as estagiárias pesamos cada um dos baldes para quantificar a comida desperdiçada.

Os resultados da medição do desperdício alimentar no refeitório escolar (**Fig. 5**) (**ANEXO II**) evidenciaram que o desperdício de sopa facilmente atinge os 50%, o desperdício de vegetais é ainda mais elevado, podendo chegar aos 80% e que o desperdício do prato principal é superior quando este é peixe.



Figura 3. Balança utilizada para pesar as refeições antes de serem consumidas.



Figura 4. Sistema de recolha e quantificação do desperdício alimentar nas escolas.

Medição do desperdício alimentar no refeitório escolar						
Escola	N.º	Datas	Ementa	% índice de restos (sopa)	% índice de restos índice de restos (prato)	% índice de restos índice de restos (vegetais)
EB2.3 D	1	08/03/2023	Peixe (F0)	50,7	43,4	38,5
EB2.3 D	1	09/03/2023	Carne (F0)	56,9	22,2	86
EB2.3 D	1	10/03/2023	Ovo-lacto-vegetariano (F0)	28,5	34,3	45,8
EB2.3 D	1	27/03/2023	Peixe (F1)	49	36,4	82,1
EB2.3 D	1	28/03/2023	Ovo-lacto-vegetariano (f1)	37,9	29,6	43,2
EB2.3 D	1	31/03/2023	Carne (F1)	53,7	25,4	44,8
TOTAL	6					

Figura 5. Resultados da medição do desperdício alimentar no refeitório escolar.

5.4. Observação de sessões de formação em instituições públicas, desenvolvidas na Câmara Municipal de Sintra por profissionais de saúde da autarquia para diferentes públicos alvo

Assisti, no dia 1 de março de 2023, a uma formação de 2 horas (**Fig. 6**) que decorreu na escola básica de Colares com o tema “Insulinoterapia e situação de urgência” destinada a professores e encarregados de educação, realizada por uma enfermeira do ACES Sintra e pela Dra. Lara Guerreiro (nutricionista da CMS). O objetivo desta sessão foi dar a conhecer o que é a insulinoterapia e formar os participantes de como atuar em caso de urgência.



Figura 6. Sessão de formação na Escola Básica de Colares.

No dia 23 de março de 2023, durante a manhã assisti e dei apoio a uma formação com o tema “Alimentação e emoções”, realizada na Casa e Centro Lúdico das Lopas, do Clube Sénior de Sintra, pela estagiária da CMS, Carolina Alves (**Fig. 7**). O objetivo desta sessão foi dar a conhecer a importância do equilíbrio alimentar e estilo de vida saudável na saúde mental e a influência da alimentação nas emoções.



Figura 7. Sessão de formação sobre alimentação e emoções.

No dia 9 de junho de 2023, assisti a uma formação de uma hora sobre “Comer bem e barato” a colaboradores do DED nas instalações do NEQA, realizada pela estagiária da CMS, Renata Pereira (**Fig. 8**). O objetivo da referida formação foi dar a conhecer escolhas alimentares equilibradas e económicas.



Figura 8. . Sessão de formação com o tema “Comer Bem e Barato”.

5.5. Criar conteúdos e fazer formação no âmbito da temática da saúde e sustentabilidade para alunos do 1º, 2º e 3º ciclos de escolas do Concelho de Sintra

Durante o período de estágio foram realizadas diversas formações com o tema “Saúde e Sustentabilidade” (**Fig. 9**), por solicitação dos agrupamentos de escolas, tendo como objetivo informar os alunos sobre a importância da sustentabilidade e evitar o desperdício alimentar no refeitório. As sessões foram realizadas em colaboração com uma colega estagiária do NEQA em formato de apresentação PowerPoint (**ANEXO III**). As formações foram divididas por ciclos (1º, 2º e 3º), tendo apresentado sete sessões, entre 17 e 21 de abril, a cerca de 200 alunos do 7º e 8º anos (3º ciclo) da EB 2.3 E.



Figura 9. Sessão de educação alimentar sobre saúde e sustentabilidade realizada na EB 2.3 E.

No final das apresentações, os alunos eram convidados a escrever num *pos-it* (Fig. 10) dois tópicos que tinham aprendido e/ou surpreendido.

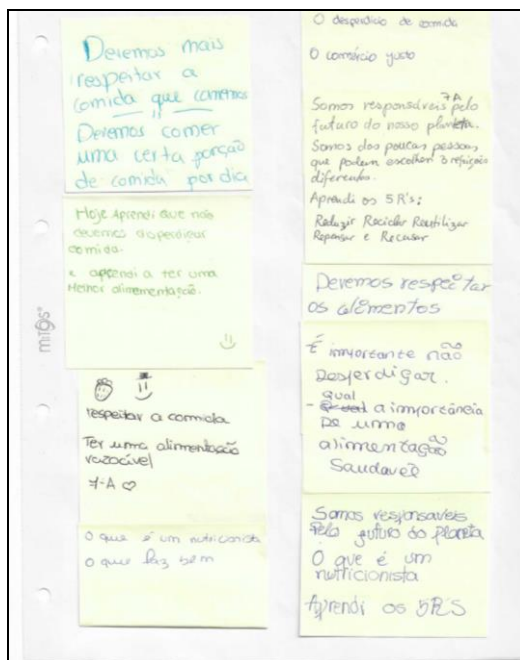


Figura 10. Diversos *Post-its* escritos pelos alunos após a formação sobre saúde e sustentabilidade.

A avaliação da sessão de educação alimentar foi efetuada pela aplicação de um questionário anónimo (já disponível no NEQA) aos alunos (Fig. 11), com posterior avaliação dos resultados. O impacto da formação não foi avaliado, já que o questionário de avaliação serviu apenas para aferir a qualidade da formação e não a aquisição de conhecimentos pelos alunos que assistiram às sessões.

AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO NEQA

"Sustentabilidade em Acção!"

Formadores(as): Andrea Turnes e Renata Pereira (estagiárias do NEQA)
EB2.3 Maria Alberta Menéres | abril de 2023

Como avalias os seguintes pontos?

	Muito mau	Mau	Satisfaz	Bom	Muito bom
Espaço e materiais					
Formador					
Interesse da informação					
Avaliação global					

Se tiveres comentários sobre a formação, podes escrever neste espaço:

Figura 11. Questionário de avaliação da formação sobre saúde e sustentabilidade.

No geral a avaliação global foi no geral boa e muito boa, sendo que o interesse pela formação foi o fator com o resultado mais baixo. Pelos comentários verificou-se que a dinâmica da apresentação com jogo foi muito bem recebida e despertou atenção ao longo da sessão (Fig. 12).



Figura 12. Resultados obtidos na avaliação da qualidade da sessão de formação.

No âmbito desta atividade foram também realizadas sessões de formação sobre Alimentação Saudável a cerca de 460 alunos do 2º ano em escolas de Agualva no Cacém. As referidas formações resultaram de um pedido do agrupamento de escolas por identificarem que os lanches que os alunos trazem de casa são nutricionalmente desequilibrados e os professores identificam uma resistência por parte dos alunos na inclusão de hortícolas na sua alimentação

diária. Neste sentido as sessões de educação alimentar foram desenvolvidas com o objetivo de informar sobre os grupos alimentares, respetivas porções da roda dos alimentos e promover uma alimentação mais equilibrada e saudável.

As sessões foram criadas, desenvolvidas e dinamizadas em equipa, pelas estagiárias do NEQA. Foram realizadas um total de 23 sessões, entre 12 e 19 de maio de 2023.

Em cada sessão (**Fig. 13**) foi feita uma pequena apresentação (**ANEXO IV**), seguida de vários jogos que ajudavam a interiorizar conhecimentos. As turmas foram divididas por grupos e cada grupo realizava um jogo no âmbito da alimentação saudável (**Fig. 14**). A dinamização dos jogos foi efetuada por três estagiárias.

Foram realizados os seguintes jogos:

1. Cartas para descobrir o alimento através de perguntas;
2. Uma roda dos alimentos vazia para ser preenchido com fotos dos diversos alimentos;
3. Disponibilizar 3 tabuleiros com diferentes alimentos reais, dar a oportunidade de os conhecer e de os tocar, e perguntar quais os alimentos “intrusos” numa alimentação saudável.



Figura 13. Sessão de educação alimentar a alunos do 2º ano das escolas de Aqualva no Cacém.



Figura 14. Jogos educativos realizados com os alunos do 2º ano no âmbito da sessão de educação alimentar.

No final da formação foram aplicados questionários aos professores (**Fig. 15**) e aos alunos (**Fig. 16**) para avaliar a qualidade da formação. As respostas dos professores (**Fig. 17**) e dos alunos (**Fig. 18**), foram posteriormente avaliadas. Os resultados da avaliação por parte dos professores como dos alunos foram muito positivos. A eficácia da sessão de educação alimentar não foi avaliada.

AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO NEQA

"Sustentabilidade em Acção!"
Formadores(as): Andrea Turnes e Renata Pereira (estagiárias do NEQA)
EB2.3 Maria Alberta Menéres | abril de 2023

Como avalias os seguintes pontos?

	Muito mau	Mau	Satisfaz	Bom	Muito bom
Espaço e materiais					
Formador					
Interesse da informação					
Avaliação global					

Se tiveres comentários sobre a formação, podes escrever neste espaço:

Figura 15. Questionário de avaliação da qualidade da formação entregue aos professores.

AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO NEQA
"A Descoberta da Alimentação Saudável!"

Gostaste da apresentação? Sim Não Mais ou menos

Aprendeste informações novas? Sim Não Mais ou menos

AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO NEQA
"A Descoberta da Alimentação Saudável!"

Gostaste da apresentação? Sim Não Mais ou menos

Aprendeste informações novas? Sim Não Mais ou menos

Figura 16. Questionário de da qualidade da formação entregue aos alunos.

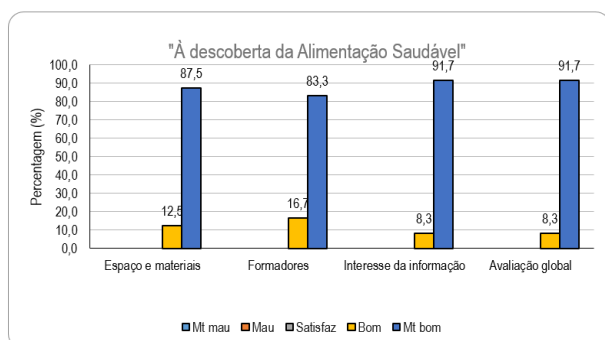


Figura 17. Resultados do questionário de avaliação da qualidade da formação aplicado aos professores.

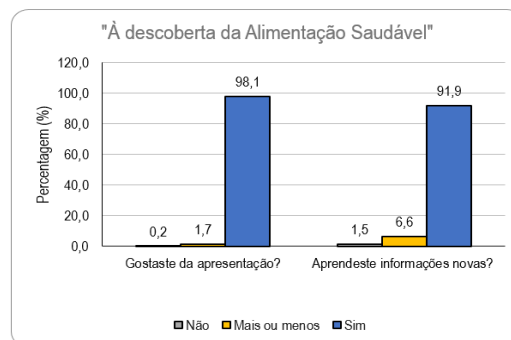


Figura 18. Resultados do questionário de avaliação da qualidade da formação aplicado aos alunos.

5.7. Sessão de formação com o tema “Alimentação e Menopausa” a colaboradores do Departamento de Educação, Juventude e Desporto

Realizei uma sessão de formação de uma hora (**Fig. 19**) sobre Alimentação e Menopausa a colaboradores do DED a 28 de abril nas instalações do NEQA. A referida sessão foi realizada com o objetivo de informar sobre os pontos mais relevantes da menopausa e como através da alimentação e do estilo de vida é possível melhorar a qualidade de vida nesta fase.

Foi efetuada uma apresentação em formato *PowerPoint* (**ANEXO V**). A qualidade da formação foi avaliada pela aplicação de um questionário previamente desenvolvido e disponibilizado pela CMS. O preenchimento era anónimo e os resultados obtidos foram avaliados. Os resultados da avaliação no geral foram positivos, sendo que o ponto questionado sobre os espaço e materiais utilizados foi o tópico com avaliação mais baixa. Os aspetos como formador, interesse da formação e a avaliação global, tiveram avaliações maioritariamente muito boas. A eficácia da formação não foi avaliada (**Fig. 20**).



Figura 19. Sessão de formação com o tema “Alimentação e Menopausa” a colaboradores do Departamento de Educação, Juventude e Desporto.

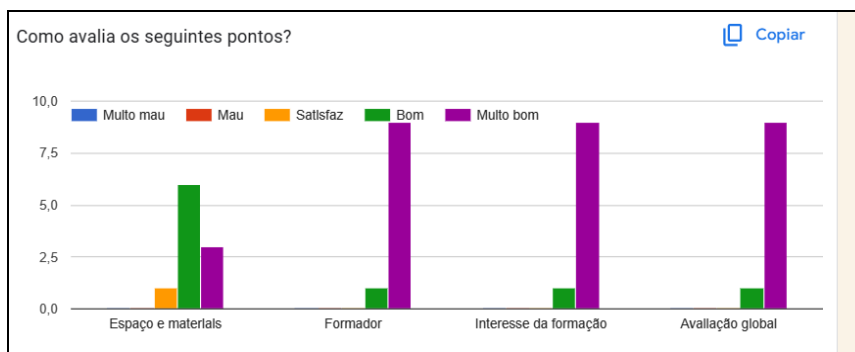


Figura 20. Avaliação da qualidade da sessão de formação com o tema “Alimentação e Menopausa” a colaboradores do Departamento de Educação, Juventude e Desporto.

5.9. Recolha de dados científicos no âmbito do projeto premiado “Sintra cresce saudável”

No âmbito do projeto de intervenção “Sintra Cresce Saudável” que tem como objetivo a promoção de estilo de vida saudável em contexto escolar e que abrange o 1º ciclo do ensino básico, colaborei na recolha de dados científicos de 23 de maio a 6 de junho em todas as escolas da rede pública do município de Sintra, a um total superior a 4000 alunos.

A recolha de dados é realizada através de dois questionários, um referente ao lanche da manhã e outro referente ao lanche da tarde, que são entregues ao professor de turma. Antes do início do intervalo da manhã e da tarde, o professor pede aos alunos para indicarem o lanche que trazem (**Fig. 21**) e de seguida preenche o questionário com essa informação. Durante esse momento as estagiárias do departamento NEQA estão presentes para ajudar a esclarecer qualquer dúvida.

No dia 31 de maio de 2023 estive no Instituto de Saúde ambiental (ISAMB) a acompanhar a equipa de investigação do projeto “Sintra Cresce Saudável” (**Fig. 22**), para ajudar no processamento de dados, isto é, na conversão dos questionários preenchidos em papel para o formato digital através de um processo de leitura óptica, bem como na organização física dos questionários.

Os resultados obtidos no início do ano letivo são comparados com os do final do ano com o objetivo de avaliar o impacto das sessões de sensibilização sobre alimentação saudável realizadas pelos professores aos alunos durante o ano letivo. Para isso os professores tiveram

uma formação intitulada “saúde à mesa” sobre alimentação saudável de 50h certificada e outra sobre como efetuar o correto preenchimento do questionário aplicado aos alunos em vários momentos do ano letivo.



Figura 21. Lanches de crianças de algumas escolas visitadas.



Figura 22. Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

5.10. Participação em reunião interna do Núcleo de Educação e Qualidade Alimentar da Câmara Municipal de Sintra

No dia 3 de março, participei numa reunião interna do departamento NEQA, onde os Coordenadores Técnicos de Refeitório apresentaram as necessidades de recursos humanos e/ou de manutenção dos equipamentos sentidos nos refeitórios da rede de escolas dos quais são responsáveis, com o objetivo de informar a Coordenação do NEQA. Durante o presente ano lectivo decorreram frequentes greves de professores, o que impediu o normal funcionamento dos estabelecimentos de ensino. Este facto exigiu uma maior concertação entre todos os coordenadores técnicos para resolução de gestão de stocks de alimentos nas cozinhas previstos para as ementas já emitidas, de forma a responder ao serviço de refeitório sem aumentar o desperdício alimentar.

6. Outras atividades

6.1. II Congresso online internacional para nutricionistas

Participação (ANEXO VI) num *Webinar* do II Congresso Internacional para Nutricionistas, com o tema “o sono: da perspetiva cardiorrespiratória, psicológica e nutricional” (Fig. 23), realizado no dia 28 de fevereiro, pela *Nutrition Academy*, que decorreu online e contou com os seguintes palestrantes: Dra. Sofia Rebocho, Dra. Teresa Rebelo Pinto e Dra. Inês Mazagão.



Figura 23. *Webinar* “o sono: da perspetiva cardiorrespiratória, psicológica e nutricional” do II Congresso Internacional para Nutricionistas.

Participação (ANEXO VI) num *Webinar* do II Congresso Internacional para Nutricionistas, com o tema “Sustentabilidade ambiental e Financeira” (Fig. 24), realizado no dia 2 de março, pela *Nutrition Academy*, que decorreu online e contou com os seguintes palestrantes: Dra. Helena Trigueiro, Dr. Miguel Godinho e Dra. Diana Coutinho.



Figura 24. *Webinar* “Sustentabilidade ambiental e Financeira” do II Congresso Internacional para Nutricionistas.

6.2. Preparação de Artigo Científico

Durante o estágio foram realizadas algumas atividades de melhoria do meu projeto final de licenciatura intitulado “Estudo piloto de avaliação do consumo de carne e disponibilidade para a sua redução por sensibilidade ao impacto na saúde e ambiente”, com o objetivo de submissão a uma revista científica internacional. A referida submissão foi efetuada a 13 de junho ao *Special Issue* “Nutritional Value of Meat and Meat Products and Their Role in Human Health”, da secção “Proteins and Amino Acids” da Revista Científica “Nutrients” que tem um “Impact Factor” the 6.706 e ocupa a posição nº 9 do de 133 revistas científicas da área da Nutrição & Dietética do “Scimago Journal & Country Rank “.

6.3. Webinar “O impacto do stress na alimentação”

Participação (ANEXO VII) num *Webinar* com o tema “O impacto do stress na alimentação” (Fig. 25), realizado no dia 21 de março, pela equipa do Nutrium Care, que decorreu online e contou com os seguintes palestrantes: Dra. Manuela Abreu e Dr. Rui Vieira.



Figura 25. Webinar com o tema “O impacto do stress na alimentação”.

6.4. Futurália

Participação na Futurália, a maior feira de oferta educativa, formação e empregabilidade do País, que decorreu a 22 de março. Durante o evento realizei atividades de promoção da licenciatura de CN da Atlântica no Stand da Instituição (Fig. 26).



Figura 26. Participação na Futurália.

6.5. Sessão de esclarecimento “Descomplicar”

Participação na sessão de esclarecimento On-line com o tema “Descomplicar”, realizada pelo Dr. Pedro Lourenço, que decorreu no dia 12 de abril com a organização da Associação Portuguesa de Nutricionistas. A referida sessão teve como objetivo informar os recém-licenciados e estudantes das licenciaturas conducentes à inscrição na Ordem dos Nutricionistas sobre as principais linhas orientadoras do estágio de acesso à Ordem dos Nutricionistas.

6.6. Webinar “A história da Nutrição Infantil”

Participação na sessão *webinar* intitulada “A história da Nutrição Infantil” (**Fig. 27**), inserida no plano de formações da Egas Moniz School of Health & Science, que decorreu a 2 de maio, realizada pela Dra. Inês Pádua



Figura 27. Webinar com o tema “A história da nutrição infantil”.

6.7. Webinar “Nutrigenética aliada aos exames laboratoriais na Nutrição de Precisão”

Participação (ANEXO VIII) na sessão *webinar* intitulada “Nutrigenética aliada aos exames laboratoriais na Nutrição de Precisão” (Fig. 28), inserida na plano de formações da Egas Moniz School of Health & Science, que decorreu a 3 de Maio, realizada pela Prof.^a Doutora Ana Valente.



Figura 28. Webinar com o tema “nutrigenética aliada às análises laboratoriais na nutrição precisão”.

6.8. XXII Congresso de Nutrição e Alimentação

Participação no XXII Congresso de Nutrição e Alimentação e *III International Congress of Food and Nutrition* (Fig. 29), que decorreu nos dias 11 e 12 de maio na Alfândega do Porto.



Figura 29. Participação no XXII Congresso de Nutrição e Alimentação e *III International Congress of Food and Nutrition*.

6.9. 10º Simpósio Nacional Promoção de uma Alimentação Saudável e Segura

Participação na sessão *webinar* intitulado “Desafios da alimentação saudável na infância e na adolescência” (Fig. 30), que decorreu no Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, que decorreu a 1 de junho de 2023.



Figura 30. Webinar com o tema “Desafios da alimentação saudável na infância e na adolescência”.

7. Conclusão

O Estágio curricular realizado na área da nutrição comunitária e saúde pública e inserido na Unidade Curricular da licenciatura de CN da Atlântica – Instituto Universitário, permitiu adquirir competências práticas de atuação do nutricionista no âmbito do controlo da qualidade e segurança alimentar, bem como em educação e intervenção nutricional na comunidade.

Foi um estágio muito enriquecedor e com o qual foi possível conhecer o dia a dia do nutricionista em ambiente escolar e integrado numa equipa multidisciplinar.

No futuro, pretendo continuar a desenvolver conhecimentos e trabalhos na área de nutrição comunitária com o objetivo de aumentar, de forma equitativa, o empoderamento nutricional para a promoção de saúde por via da alimentação.

8. Referências Bibliográficas

- Autoridade de Segurança Alimentar e Económica. (2023). Ficha técnica de fiscalização. Retirado de: <https://www.asae.gov.pt/medidas-de-modernizacao-administrativa-da-apsimplex/2-fichas-tecnicas-de-fiscalizacao.aspx>.
- Camara Municipal de Sintra. (2021). Regulamento Municipal de Funcionamento e Gestão dos Refeitórios Escolares do Concelho de Sintra.
- Catarina Pereira Moreira Orientação, A., Cristina Thierstein Romão Duarte Teixeira Santos Coorientação, M., Joana Bessa Barroso, D., & Beatriz Oliveira Teixeira, D. (2018). Análise das Atividades de Verificação do Serviço de Refeições Escolares em Escolas Básicas de 1o Ciclo e Jardins de Infância da Rede Pública do Município de Gondomar.
- Diário da República. (2021). Diário da República, 2.a série parte H Município de Sintra.
- Direção Geral da Saúde. (2022). Programa nacional promoção alimentação saudável, 2022-2030. Retirado de : https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2022/10/PNPAS2022_2030_VF.pdf.
- Ministério da Educação e Ciência. (2023). Lista de verificação para as direções das escolas. Retirado de: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/chek_list_retif_23set.pdf.
- Observatório Europeu. (2021). Estado da Saúde na UE- Portugal. Retirado de: https://health.ec.europa.eu/system/files/2021-12/2021_chp_pt_portuguese.pdf
- Programa nacional para a promoção da alimentação saudável. (2022). www.dgs.pt

ANEXOS

ANEXO I

Registo de Sumários

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Ano Letivo 2022-2023

Aluno: André Nunes de Azevedo

Instituição/Serviço: Atlantica - Instituto Universitário

Orientador: Prof.ª Dra Ana Valente, Dra Laura Guarnier

fevereiro

Março a Junho de 2023

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>27/02/23</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>visita a escola Agrupamento de Silves, E3 2-3 de Flores visita técnica aos refeiteiros: conhecimento, instalação e ventilação de cozinha e higiene conhecimento de área de trabalho, de pratos, fluxos e organização de material comum, de processos dos pratos servidos. Dependência alimentar: dietas, festas, subjectos de risco, ...</p>
<p><u>28/02/23</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>relatório sobre aspectos específicos e áreas a trabalhar dentro o estágio criação de check list de verificação de segurança e controlo alimentar nos refeiteiros escolares</p>
<p><u>01/03/23</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>visita técnica aos refeiteiros escolares, verificação de segurança e higiene. Escola visitada: TI Azévedo do mar, com refeições diversificadas, escola integrada de idosos, CBI D. Costa I prática e testes de formação de microbiologia e estratégias de segurança para profissionais e encarregados de educação</p>
<p><u>02/03/23</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>"Exploração" de conhecimento e caracterização de CR3, e do departamento de N.º 1 Contribuição do trabalho de criação do check list de verificação de segurança e controlo alimentar nos refeiteiros escolares</p>

Dias / Horas	Sumário
<p><u>3.1.2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Revisão da NEQA sobre objetivos específicos e criação e trabalho durante o estágio. Planeamento do plano individual de estágio. Presença na reunião interna da NEQA sobre equipamentos, RH, resposta da gestão de stock face às greves da profissão.</p>
<p><u>6.1.2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Continuação do trabalho de check list de verificações de segurança e controlo alimentares nos restaurantes escolares. Visita à escola secundária de Santa Rita.</p>
<p><u>7.1.2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Continuação do trabalho de controlo do check list de verificações. planeamento do plano individual de estágio.</p>
<p><u>8.1.2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Visita à escola EB. 2.3 E para aplicação/ teste do check list de avaliação e análise do nível de qualificação do pessoal em função no respeito da escola.</p>

Dias / Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p>9 Jun 23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UB</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Exota EB 2.3 D</p> <p>Continuação da actividade de quantificação do desperdício alimentar no Refeitório da escola</p>
<p>10 Jun 23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UB</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>termo do checklist de verificação da qualidade, segurança e higiene alimentar dos Refeitórios escolares.</p> <p>Início dos trabalhos de preparação de sessões de esclarecimento de alimentação saudável e sustentável e sensibilização para o desperdício alimentar no refeitório para o público dos 3º ciclo</p>
<p>13 Jun 23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UB</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Continuação dos trabalhos de preparação de sessões de esclarecimento de alimentação saudável e sustentável e sensibilização para o desperdício alimentar no refeitório, para o público dos 3º ciclo</p>
<p>14 Jun 23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UB</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Continuação dos trabalhos de preparação de sessões de esclarecimento sobre alimentação saudável e sustentável e sensibilização para o público dos 3º ciclo</p> <p>Aquisição do meu projecto de investigação para futura submissão para publicação</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>15/07/22</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Escola EB 2.3 A Revisão de verificações de qualidade, segurança e serviço alimentar de refeições escolares</p>
<p><u>16/08/22</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>MEGA, revisão do plano de trabalho da Faculdade da equipa Revisão do relatório de visita de verificação realizada na escola EB 2.3 A</p>
<p><u>12/09/22</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Continuação dos trabalhos de preparação de plano de acompanhamento de dietas para diabéticos e do plano alimentar no restaurante para o pessoal da escola</p>
<p><u>20/10/22</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Escola EB 2.3 B Revisão de verificações de qualidade, segurança e serviço alimentar de refeições escolares. Revisão do relatório de visita de verificação realizada</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>21/fev/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>U</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Continuação dos trabalhos de preparação de sessões de esclarecimento de alimentação saudável e sustentável e sensibilização para o desperdício alimentar no restaurante, para o público-alvo do 3º ciclo.</p>
<p>22/fev/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>U</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Atividades - presença, de apoio, esclarecimento, promoção e divulgação de licenciatura (cursos) de nutrição.</p> <p>Continuação dos trabalhos de preparação de sessões de esclarecimento sobre alimentação saudável e sustentável e sensibilização para o desperdício alimentar no restaurante, para o público-alvo do 3º ciclo.</p>
<p>23/fev/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>U</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Casa e centro lúdico dos lópus (desenvolvimento, presença em sessões de esclarecimento sobre alimentação e emoções)</p> <p>Continuação dos trabalhos de preparação de sessões de esclarecimento da alimentação saudável e sustentável e sensibilização para o desperdício alimentar no restaurante para o público-alvo do 3º ciclo.</p>
<p>24/fev/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>U</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>trabalho de preparação de sessões de esclarecimento sobre alimentação e nutrição para o público-alvo colaboradores do DEE (departamento e educação e desporto)</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>27/01/23</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Ex de G3 2.3 C Reduções de verificações de qualidade, segurança e controlo de qualidade do relatório ex-ante. Relatório técnico: reduções do relatório de base de verificação reduzida</p>
<p><u>28/01/23</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>trabalho de preparação de sessões de esclarecimento sobre diretivas europeias para o público - - atos regulamentares do DEU</p>
<p><u>29/01/23</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>NEQA, reuniões sobre os trabalhos para a sessão a seguir</p>
<p><u>30/01/23</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>NEQA, desenvolvimento de trabalho para a sessão sobre sustentabilidade alimentar para o futuro</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>31/11/23</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>U</u> Aluno <u>A</u></p>	<p>Desenvolvimento do trabalho para a sessão sobre sustentabilidade alimentar para o 3º ciclo. Continuação do trabalho de preparação para a sessão sobre menopausa.</p>
<p><u>10/12/23</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>U</u> Aluno <u>A</u></p>	<p>Desenvolvimento do trabalho para a sessão sobre sustentabilidade alimentar para o 3º ciclo.</p>
<p><u>11/12/23</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>U</u> Aluno <u>A</u></p>	<p>Desenvolvimento do trabalho para a sessão sobre sustentabilidade alimentar para o 3º ciclo. Desenvolvimento de trabalho para a sessão sobre alimentação saudável para o 2º ano (1º ciclo)</p>
<p><u>12/12/23</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>U</u> Aluno <u>A</u></p>	<p>NÉCIA Revisão do desenvolvimento do trabalho para a sessão sobre alimentação para o 2º ano (1º ciclo) Planos AAJ (Associação portuguesa de nutrição) sobre o desenvolvimento do artigo à ordem.</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>13 / 16/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UF</u></p> <p>Aluno <u>Ar</u></p>	<p>NEQA, revisão de desenvolvimento de trabalho para o curso sobre sustentabilidade alimentar para o 3º ciclo</p>
<p>14 / 16/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UF</u></p> <p>Aluno <u>Ar</u></p>	<p>preparação para as 7 sessões sobre sustentabilidade alimentar para o 3º ciclo</p> <p>desenvolvimento de trabalho para o curso sobre sustentabilidade alimentar para o 2º ano (3º ciclo)</p>
<p>17 / 16/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UF</u></p> <p>Aluno <u>Ar</u></p>	<p>EB 2.3 E</p> <p>Sessão sobre sustentabilidade alimentar para alunos do 8º ano (3º ciclo)</p>
<p>18 / 16/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UF</u></p> <p>Aluno <u>Ar</u></p>	<p>EB 2.3 E</p> <p>3 sessões sobre sustentabilidade alimentar para alunos do 7º ano e 8º ano (3º ciclo)</p>

Dias / Horas	Sumário
<p>14/Abri/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UG</u></p> <p>Aluno <u>Ar</u></p>	<p>EB 2-3 E</p> <p>Apartir a sessão sobre sustentabilidade alimentar a duas do 2º ciclo</p> <p>Introdução de dados sobre condições e apropriação de conhecimentos das sessões sobre sustentabilidade alimentar.</p> <p>Quantificação do desperdício alimentar da família</p>
<p>20/Abri/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UG</u></p> <p>Aluno <u>Ar</u></p>	<p>Introdução de dados sobre aquisição de conhecimentos das sessões sobre sustentabilidade alimentar.</p> <p>trabalho de preparação para a sessão sobre alimentação e nutrição</p>
<p>21/Abri/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UG</u></p> <p>Aluno <u>Ar</u></p>	<p>EB 2-3</p> <p>3 sessões sobre sustentabilidade alimentar para o 7º ano e 8º ano (3º ciclo)</p>
<p>24/Abri/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UG</u></p> <p>Aluno <u>Ar</u></p>	<p>Introdução de dados sobre aquisição e apropriação de conhecimentos das sessões sobre sustentabilidade alimentar para o 3º ciclo.</p> <p>trabalho de preparação para a sessão sobre alimentação e nutrição</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>26 / ABR / 23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UV</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>trabalho de preparação para a sessão sobre Alimentação e menopausa</p> <p>Preparação do Relatório de estágio</p>
<p>27 / ABR / 23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UV</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>trabalho de preparação para a sessão sobre Alimentação e menopausa</p> <p>Preparação do Relatório de estágio</p>
<p>28 / ABR / 23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UV</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>MEIA sessão de esclarecimento sobre Alimentação e menopausa das Coleções do DED (departamento de educação e desporto)</p>
<p>2 / MAI / 23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UV</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>levantamento e análise de dados sobre atividades de sessões de esclarecimento sobre Alimentação e Menopausa.</p> <p>Assistência a Palestra sobre a História da Nutrição infantil.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>3 /Jun /23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UF</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Preparação do relatório de estágio</p> <p>Assistência a palestra sobre a Nutrição aliada às análises laboratoriais em nutriges preventivo.</p>
<p>4 /Jun /23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UF</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Preparação do relatório de estágio</p>
<p>5 /Jun /23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UF</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Preparação do relatório de estágio</p>
<p>8 /Jun /23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UF</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Preparação do relatório de estágio</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>9 / dia / 23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UG</u></p> <p>Aluno <u>AS</u></p>	<p>Preparação do relatório de estágio</p>
<p>10 / dia / 23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UG</u></p> <p>Aluno <u>AS</u></p>	<p>Prática no NEQA para últimas preparações do relatório do 2º ano</p>
<p>11 / dia / 23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UG</u></p> <p>Aluno <u>AS</u></p>	<p>XXII congresso of food and nutrition no Porto</p>
<p>12 / dia / 23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>UG</u></p> <p>Aluno <u>AS</u></p>	<p>XXIII congresso of food and nutrition no Porto</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>15/06/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>LG</u></p> <p>Aluno <u>AJ</u></p>	<p>Exatas Agude - Calem</p> <p>Sessão para o 2º ano de formação sobre alimentação saudável</p>
<p>16/06/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>LG</u></p> <p>Aluno <u>AJ</u></p>	<p>Exatas Agude - Calem</p> <p>Sessão, para o 2º ano, de formação sobre alimentação saudável</p>
<p>17/06/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>LG</u></p> <p>Aluno <u>AJ</u></p>	<p>Exatas Agude Calem</p> <p>Sessão de formação, para o 2º ano, sobre alimentação saudável</p>
<p>18/06/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>LG</u></p> <p>Aluno <u>AJ</u></p>	<p>Exatas Agude - Calem</p> <p>Sessão de formação para o 2º ano, sobre alimentação saudável</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>19/06/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>LC</u></p> <p>Aluno <u>Jo</u></p>	<p>Escolas Agrícola - Colom</p> <p>Sessões de formação para o 2º ano</p> <p>Sobre dietética saudável</p>
<p>22/06/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>LC</u></p> <p>Aluno <u>Jo</u></p>	<p>NEQA</p> <p>Formação sobre necessidade de informação</p> <p>de lanches para o projeto S. Maria Cresce</p> <p>Saudável</p>
<p>23/06/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>LC</u></p> <p>Aluno <u>Jo</u></p>	<p>Exda centro S. João, da rede de escolas</p> <p>públicas do município de J. Maria</p> <p>Recolha dos dados sobre os lanches dos</p> <p>crianças para o projeto S. Maria Cresce</p> <p>Saudável</p>
<p>24/06/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>LC</u></p> <p>Aluno <u>Jo</u></p>	<p>Escolas de ensino básico da rede pública</p> <p>do município de S. Maria</p> <p>Recolha de dados sobre os lanches</p> <p>saudáveis das crianças para o projeto</p> <p>S. Maria Cresce Saudável</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>25/06/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>LV</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Estudo de ensino básico de rede pública do município de Sintoa</p> <p>Recolha de dados sobre lanches das crianças para o projeto Sintoa Cresce Saudável</p>
<p>26/06/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>LV</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Estudo de ensino básico de rede pública do município de Sintoa</p> <p>Recolha de dados sobre lanches das crianças para o projeto Sintoa Cresce Saudável</p>
<p>29/06/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>LV</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Estudo de ensino básico de rede pública do município de Sintoa</p> <p>Recolha de dados sobre lanches das crianças para o projeto Sintoa Cresce Saudável</p>
<p>30/06/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>LV</u></p> <p>Aluno <u>A</u></p>	<p>Estudo de ensino básico de rede pública do município de Sintoa</p> <p>Recolha de dados sobre lanches das crianças para o projeto Sintoa Cresce Saudável</p>

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

ESTÁGIO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Ano Letivo 2022-2023

Aluno: Bárbara Tunes de Fátima

Instituição/Serviço: Atlântica - Instituto Universitário

Orientador: Prof.ª Dra. Ana Valente, Dra. Lucrecia Guarnizo

Março a Junho de 2023

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>31/03/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador: <u>[assinatura]</u></p> <p>Aluno: <u>[assinatura]</u></p>	<p>Trabalho</p> <p>Ativo e equipa de investigação do projecto SINTIA Cresce saudável no levantamento de dados dos gestores locais através de leituras locais e na organização física dos documentos</p>
<p>1/04/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador: <u>[assinatura]</u></p> <p>Aluno: <u>[assinatura]</u></p>	<p>Trabalho - 10º Simpósio Nacional</p> <p>Promover de uma dinâmica saudável e saudável</p>
<p>2/04/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador: <u>[assinatura]</u></p> <p>Aluno: <u>[assinatura]</u></p>	<p>Estudo do estado físico do modo público do município de Sintia</p> <p>Recolha de dados sobre hábitos alimentares dos cidadãos para o projecto SINTIA Cresce saudável</p>
<p>5/04/23</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador: <u>[assinatura]</u></p> <p>Aluno: <u>[assinatura]</u></p>	<p>Estudo do estado físico do modo público do município de Sintia</p> <p>Recolha de dados sobre hábitos alimentares para o projecto SINTIA Cresce saudável</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>6 / jun / 23 Das 9 h às 18 horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Preparação relatório de estágio</p>
<p>7 / jun / 23 Das 9 h às 18 horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Preparação relatório de estágio</p>
<p>9 / jun / 23 Das 9 h às 18 horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Preparação relatório de estágio reunio NEDA sobre relatório de estágio Atividade e trabalho de formulação sobre bem e bem-estar</p>
<p>____ / ____ / ____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____ Aluno _____</p>	

ANEXO II

Resultados da medição do desperdício alimentar
num refeitório escolar

EB 2.3 D

08/mar					09/mar					09/mar				
Ementa do dia					Ementa do dia					Ementa do dia				
Sopa	Feijão branco e espinafres				Sopa	Feijão verde				Sopa	Canja de galinha Creme de legumes (vegetariano)			
Mediterrâneo	Arroz de peixe (tintureira, coentros, abóbora, curgete)				Mediterrâneo	Peru estufado com ervilhas e cenoura e massa lacinhos				Mediterrâneo	Salada saloia (ovo, grão, batata, feijão verde, cenoura, azeitonas) com azeite aromático			
Cool fast	Saladinha oceânica (tintureira, macarronete, cenoura, pim)				Cool fast	Peru fatiado em pão multicereais com tomate e alface				Cool fast	Purê de grão com quinoa e legumes salteados (cenoura, feijão verde, lombardo)			
Veggie	Empadão de soja e couve-flor (com arroz)				Veggie	Seitan estufado com ervilhas e cenoura e massa lacinhos				Veggie	Caril de grão com batata cozida			
Vegetais	Salada de tomate, pepino e milho				Vegetais	Salada de tomate, alface e beterraba				Vegetais	Feijão verde, cenoura e lombardo salteados			
Porção média servida (kg)					Porção média servida (kg)					Porção média servida (kg)				
Sopa	0,220	0,194	0,176	0,197	Sopa	0,150	0,169	0,185	0,168	Sopa	0,275	0,269	0,270	0,271
Mediterrâneo	0,238	0,187	0,192	0,206	Mediterrâneo	0,227	0,224	0,230	0,227	Mediterrâneo	0,184	0,194	0,197	0,192
Cool fast	0,173	0,189	0,201	0,188	Cool fast	0,183	0,191	0,182	0,185	Cool fast	0,289	0,273	0,274	0,279
Veggie	0,220	0,240	0,230	0,230	Veggie	0,230	0,230	0,230	0,230	Veggie	0,190	0,179	0,199	0,190
Vegetais	0,049	0,038	0,069	0,052	Vegetais	0,023	0,028	0,027	0,026	Vegetais	0,063	0,074	0,068	0,068

EB 2.3 D: INDICADORES - FASE "0"	08/mar				09/mar				10/mar			
Ementa (prato)	Mediterrâneo	Cool fast	Veggie	Total	Mediterrâneo	Cool fast	Veggie	Total	Mediterrâneo	Cool fast	Veggie	Total
Refeições servidas (n)	242	41	2	285	252	40	1	293	239	27	4	270
Peso dos alimentos distribuídos: sopa (kg)	56,1	---	---	56,1	49,2	---	---	49,2	73,3	---	---	73,3
Peso dos alimentos distribuídos: prato (kg)	49,8	7,7	0,6	58,0	57,2	7,4	0,2	64,8	45,8	7,5	0,8	54,1
Peso dos alimentos distribuídos: vegetais (kg)	14,8	---	---	14,8	7,6	---	---	7,6	16,6	---	---	16,6
Peso dos restos: sopa (kg)	28,4	---	---	28,4	28,0	---	---	28,0	20,9	---	---	20,9
Peso dos restos: prato (kg)	21,6	2,9	0,0	24,5	12,7	0,5	0,0	13,2	15,7	5,1	0,5	21,3
Peso dos restos: vegetais (kg)	5,7	---	---	5,7	6,6	---	---	6,6	7,6	---	---	7,6
Peso dos restos <i>per capita</i> : sopa (kg)	0,100	---	---	---	0,096	---	---	---	0,077	---	---	---
Peso dos restos <i>per capita</i> : prato (kg)	0,089	0,071	0,000	---	0,050	0,013	0,000	---	0,066	0,189	0,125	---
Peso dos restos <i>per capita</i> : vegetais (kg)	0,020	---	---	---	0,022	---	---	---	0,031	---	---	---
Peso dos restos <i>per capita</i> da refeição completa (kg)	0,209	0,130	0,120	---	0,168	0,130	0,118	---	0,174	0,332	0,234	---
Índice de restos: sopa (%)	50,7	---	---	---	56,9	---	---	---	28,5	---	---	---
Índice de restos: prato (%)	43,4	37,7	0,0	---	22,2	6,7	0,0	---	34,3	67,8	65,8	---
Índice de restos: vegetais (%)	38,5	---	---	---	86,0	---	---	---	45,8	---	---	---
N.º de doses servidas com o resto: sopa (n)	144	---	---	144	167	---	---	167	77	---	---	77
N.º de doses servidas com o resto: prato (n)	105	15	0	120	56	3	0	59	80	19	3	101
N.º de doses servidas com o resto: vegetais (n)	110	---	---	110	252	---	---	252	112	---	---	112

EB 2.3 D: MÉDIA DESPERDÍCIO 3 DIAS - FASE "0"	Mediterrâneo	Cool fast	Veggie	TOTAL
Refeições servidas (n)	244,3	36,0	2,3	282,7
Peso dos restos: sopa (kg)	25,8	---	---	25,8
Peso dos restos: prato (kg)	16,7	2,8	0,2	19,7
Peso dos restos: vegetais (kg)	6,6	---	---	6,6
Peso total dos restos (Kg)	---	---	---	52,1
Peso dos restos <i>per capita</i> da refeição completa (kg)	0,184	0,198	0,157	---
Índice de restos: sopa (%)	45,4	---	---	---
Índice de restos: prato (%)	33,3	37,4	21,9	---
Índice de restos: vegetais (%)	56,7	---	---	---
N.º de doses servidas com o resto: sopa (n)	129	---	---	129
N.º de doses servidas com o resto: prato (n)	80	12	1	93
N.º de doses servidas com o resto: vegetais (n)	158	---	---	158

ANEXO III

Apresentação da sessão de educação alimentar
“Sustentabilidade em Ação!”

Sustentabilidade em Ação!

Bora cuidar do Planeta!



O que faz um nutricionista?



Sustentabilidade em Ação!

VAMOS JOGAR?



“Regras” do Jogo

1. Divertir e aprender ☺
2. As decisões alimentares são da NOSSA responsabilidade e afeta o NOSSO corpo e o NOSSO planeta
3. Escrever no *post-it* 2 coisas que aprendeste e partilhar à família

“Regras” do Jogo

1. Formar grupos de 5
2. Escolher o porta-voz
3. O porta-voz responde colocando o cartão da cor da resposta certa no ar

O jogo vai começar ...

GO

Relembrar as porções

1 Quantas porções de fruta devemos comer por dia?

A. 1 a 2

B. 3 a 5

C. 5 a 6

Relembrar as porções

2 Quantas porções de leguminosas devemos comer por semana?

A. 1 a 2

B. 3 a 5

C. 6 a 10

Relembrar as porções

3 1 chávena grande de leite é igual a quantas porções de lacticínios?

A. 1

B. 2

C. 3

Relembrar as porções

3 1 chávena grande de leite é igual a quantas porções de lacticínios?

A. 1

B. 2

C. 3

Relembrar as porções

4 2 conchas de sopa (250 ml) é igual a quantas porções de hortícolas?

A. 1

B. 2

C. 3

Relembrar as porções

Fruta: 3 a 5 porções por dia

Gorduras: 1 a 3 porções por dia

Lacticínios: 2 a 3 porções por dia

Peixe, carne e ovos: 1,5 a 4,5 porções por dia

Leguminosas: 1 a 2 porções por dia

Cereais & tubérculos: 4 a 11 porções por dia

Água: 1,5l a 3l por dia

Hortícolas: 3 a 5 porções por dia

Roda dos alimentos

Faculdade de Ciência da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2003

5

O que quer dizer: “Frutas e legumes da época” ou “Sazonalidade dos produtos frescos”?

- A. São aqueles que somos nós a cultivar
- B. Compramos e consumimos na época em que são colhidos
- C. São os que eu mais gosto



Frutas do mês de Abril



DECO, Calendário de fruta e legumes da época, 2022

Legumes do mês de Abril

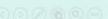


DECO, Calendário de fruta e legumes da época, 2022

Porque é importante comer “frutas e legumes da época”?



SUSTENTABILIDADE



6

Quais são os 5 R's da Sustentabilidade?

- A. Romã, Rabanete, Rabano, Rúcula, Repolho
- B. Reutilizar, Respeitar, Resiliência, Resolução, Responsabilidade
- C. Reduzir, Reciclar, Reutilizar, Repensar e Recusar



7

O que é a Alimentação Sustentável?

- A. Comer carne todos os dias
- B. Bem-estar, saúde, respeito pelo ambiente, ...
- C. Comprar ananás do Brasil



O que é a Sustentabilidade Alimentar?



FAO and Biodiversity International, 2010

O que é a Sustentabilidade Alimentar?

PEGADA ECOLÓGICA DE ALGUNS ALIMENTOS					
	1 KG	PEGADA HÍDRICA (L)	EMISSÕES (Kg CO ₂ e)	USO DE SOLO (m ²)	RAÇÃO ANIMAL (Kg)
Leite de vaca		15,500	16	7,9	6
Frango		3,900	4,6	6,4	1,8
Ovos		3,333	5,5	6,7	
L Leite		1,000	10,6	9,8	
Trigo		1,300	0,8	1,5	
Arroz		3,400			



APN, Ebook, Sustentabilidade, 2017

Sustentabilidade Alimentar



BCFN Foundation, 2010

8

Quanta comida se desperdiça, em média, nos refeitórios escolares de Sintra (EB 2,3)?

- A. 40%
- B. 20%
- C. 5%



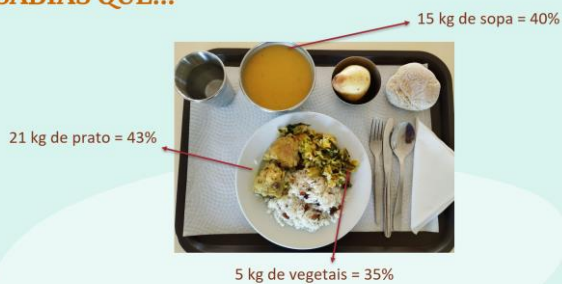
9

O que se faz com os 40% que se deixa no prato no refeitório?

- A. Animais
- B. Lixo
- C. Pessoas desfavorecidas



SABIAS QUE...



10

Quais são as consequências de marcar o almoço e depois não ir comer?

A. Aumento da Pegada

B. Os colegas comem mais

C. Nenhuma

Como podes reduzir o desperdício no refeitório escolar?



Como podes reduzir o desperdício no refeitório escolar?

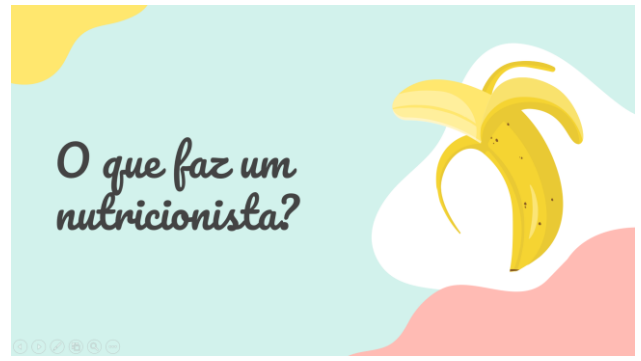


TU PODES MUDAR O FUTURO!



ANEXO IV

Apresentação da sessão de educação alimentar
“À descoberta da alimentação saudável”



Cereais, tubérculos e derivados

4 a 11 por dia

Hortícolas

3 a 5 por dia

Fruta

3 a 5 por dia

Leite e derivados

2 a 3 por dia

Carnes, pescado e ovo + Leguminosas

1,5 a 4,5 por dia

1 a 2 por dia

Gorduras e óleos

1-3 por dia


Vamos a um jogo?

ANEXO V

Apresentação da sessão de formação
“Alimentação e Menopausa”

MENOPAUSA

CMS | DED | DPLE | NEGA
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO E QUALIDADE ALIMENTAR
ANDREA TURNES ESTAGARÁ-NEGA



MENOPAUSA

DEFINIÇÃO

Menopausa:
É o dia que faz 1 ano de paragem definitiva da menstruação, resultante da falência ovárica.

Pré-menopausa:
É todo o período de idade fértil até a menopausa.
Habitualmente refere-se ao período entre o início do declínio da função ovárica e a menopausa.

Perimenopausa:
Período de tempo entre início do declínio da função ovárica e o primeiro ano após a menopausa.

Pós-menopausa:
Período que se inicia com a paragem definitiva da menstruação.

MENOPAUSA

Diagnóstico: após um ano de amenorreia (falta de menstruação) sem outra causa identificada.

Quando ocorre: entre os 45 e os 55 anos, na Europa a média é de 51 anos.

MENOPAUSA

Porque acontece?
É um processo biológico normal que ocorre como parte do envelhecimento na mulher.
As alterações devem-se à redução dos níveis de estrogénio.


Devo preocupar-me?
Não.
Preocupar não, mas também não “desleixar”.

Sinais e sintomas

associados à perimenopausa e menopausa

<ul style="list-style-type: none"> Irregularidades menstruais Sintomas vasomotores (afrontamentos e suores noturnos) Alterações cognitivas e do humor Perturbações do sono Secura e atrofia vulvovaginal Interferência no desejo sexual Perda ou aumento de apetite 	<ul style="list-style-type: none"> Arrepios e calafrios Cansaço físico e/ou mental Pele seca e rugas Queda e cabelo fraco Dificuldade de concentração Diarreia, prisão de ventre Alteração do odor do suor Aumento de peso => MUITO COMUM
--	---

Sinais e sintomas
Uns são perturbadores outros **silenciosos**




Sinais e sintomas

associados à perimenopausa e menopausa

- **Silenciosos e de extrema importância**
- Alterações cardiovasculares e metabólicas, pode aumentar o risco de: Hipertensão, aumento do colesterol, triglicéridos e glicémia
- Dores articulares e perda de massa óssea, pode aumentar o risco de: Consequências osteoarticulares/osteoporose

..... E muitos outros....
CADA PESSOA, É UMA PESSOA DIFERENTE

Sinais e sintomas
Uns são perturbadores outros **silenciosos**



MENOPAUSA

Tratamentos

Os estrogénios são hormonas que atuam essencialmente nos órgãos reprodutores mas também noutros órgãos e sistemas tais como o cardiovascular, o musculoesquelético, imunológico, gastrointestinal e o neurológico
O estradiol é o estrogénio predominante na mulher em idade fértil e é produzido principalmente pelos ovários

Os tratamentos hormonais têm como objetivo um equilíbrio do estrogénio.

Há tratamentos via oral, dérmico, vaginal, ...

A escolha e/ou necessidade de tratamento deverá ser acompanhada por um médico

MENOPAUSA

Alimentação

MENOPAUSA



MENOPAUSA

Priorizar o consumo:

- Cereais integrais: Aveia, trigo, espelta, cevada, arroz, massa...
- Acrescentar na alimentação os pseudo-cereais como: quinoa, bulgur, trigo sarraceno.
- Alimentos de origem vegetal: Leguminosas & Legumes
- Carne, peixe e ovos: reduzir o consumo de carne vermelha, priorizar peixe e ovos e outras fontes de proteína como leguminosas.
- Lácteos de menor gordura como queijos e iogurte magro.

MENOPAUSA

Priorizar o consumo:


- Gorduras saudáveis como o azeite, sem exagerar;
- Oleaginosas como:
Frutos secos: amêndoa, noz, avelã, crus sem sal, e sem exagerar;
Sementes: papoila, chia, girassol, linhaça...;
- Fruta: variar, garantir o recomendado e não exceder.
- Água

MENOPAUSA

A ter em atenção ao consumo:

- Álcool com moderação;
- Reduzir o consumo de sal;
- Reduzir o consumo de açúcar;
- Reduzir o consumo de comida processada.

MENOPAUSA



Suplemento
Sob aconselhamento médico

- **Borragem:** infusão, ação anti-inflamatória e antirreumática
- **Óleo de onagra:** em cápsulas, rico em ácidos gordos alivia sintomas da perimenopausa
- **Fitoestrógenos:**
Isoflavonas: cápsula, presentes em alimentos como soja, tem um comportamento semelhante ao estrogénio (desaconselhado a quem tem histórico de cancro da mama)
Dong quai: infusão, ajuda a regular a actividade hormonal
- **Erva cidreira:** infusão, rico em minerais
- **Polifenóis:** infusão, presente em alimentos como verduras, fruta, leguminosas e café, rico em antioxidantes

MENOPAUSA

Pequenos truques:

- **Água:** começar a beber logo ao acordar. Tenha uma garrafa reutilizável de 750ml e voltar a encher á hora de almoço. Quem não gosta de água, colocar pepino, limão, frutos vermelhos, etc. para aromatizar.
- Carne, peixe e ovos, não é necessário estar presente em todas as refeições. As **leguminosas** são boa fonte de proteína de origem vegetal.
- **A sopa** é um bom começo de refeição, mas se tem dificuldade, experimente um sumo verde. No fundo é uma sopa fria.
- **Atenção ao cozinhar alimentos**, utilizar pouco gordura, usar frigideiras anti aderente ou o Wok, que cozinha com um pouco de água e pode-se colocar um fio de azeite no fim.

MENOPAUSA

Pequenos truques:

- Iogurtes: já experimentou colocar canela ou sementes num iogurte natural?
- Programar os lanches. Ideias de lanches/ snacks

Iogurte natural com amêndoas e/ou sementes



Cenoura e/ ou curgete em palito e 2 a 3 fatias de queijo



Sopa fria e/ou sumo verde e 2 a 3 nozes


Couve
Maçã
Limão
Gengibre



MENOPAUSA

Estilo de vida:

- Tabaco deve ser evitado;
- Priorizar a vida social;
- Atitude ativa física e mental;
- Subir escadas, sair uma ou duas paragens antes e terminar o trajeto a pé, passear na praia, no parque, viver a vida exterior, rir...



MENOPAUSA

Alimentação e estilo de vida

Exercício físico:

- Exercícios de equilíbrio, agilidade, coordenação e flexibilidade;
- 150 minutos por semana de exercício de moderada intensidade;
- 2 sessões/semana de exercício de resistência;

Se menos aptas: começar com intensidades mais baixas e aumentar gradualmente



MENOPAUSA

Outras curiosidades

MENOPAUSA

Dia mundial da menopausa: 18 de Outubro

O homem também "passa pela menopausa":

- Designa-se por Andropausa
- Entre os 40 e os 55 anos
- Diminuição dos níveis de testosterona, principal hormona masculina.
- Sinais: falta de energia, cansaço excessivo e mudanças de humor (irritabilidade, angústia, tristeza frequente), suores e ondas de calor, diminuição ou perda do desejo sexual...

MENOPAUSA

Antigamente as mulheres não "sofriam" com as alterações associadas à menopausa porque morriam antes, na antiguidade a esperança média de vida era inferior a 30 anos

Temos de nos alegrar por hoje em dia vivermos uma média de 30 anos após o período fértil, poucas espécies animais fêmea vivem após o período fértil



APROVEITE ESTE MOMENTO DA VIDA
PARA INICIAR NOVOS HÁBITOS
SAUDÁVEIS



AVALIAÇÃO DA SESSÃO



[Menopausa - Google Forms](#)

PRÓXIMAS SESSÕES

12 DE MAIO | 16H00 - 16H30
RÓTULOS, PARA QUE VOS QUERO?

26 DE MAIO | 16H00 - 16H30
LANCHES SAUDÁVEIS NO LOCAL DE TRABALHO

09 DE JUNHO | 16H00 - 16H30
COMER BEM E BARATO!

**OBRIGADO
E
BOM ESTILO DE VIDA**

ANEXO VI

**Certificado de participação no II Congresso
Internacional Online para Nutricionistas**

II Congresso Internacional Online para Nutricionistas

Andrea Turnes

Certifica-se que **Andrea Turnes**, concluiu com aproveitamento o curso **II Congresso Internacional Online para Nutricionistas** da Nutrition Academy.

Esta ação de formação foi promovida pela Your Best Academy, em regime à distância.

Data de emissão: 22-03-23

Your Best Academy Unipessoal Lda
(NIPC 515 004 081)



Consiglieri Park, Estrada Consiglieri Pedrosa, nº 71
Edifício D, 5º Dir, 2730-055 QUELUZ DE BAIXO
210 522 749 | cursos@fitness-academy.pt

Miguel Marcelino
Diretor-Geral Grupo Academy

ANEXO VII

Certificado de participação no *Webinar*
“O impacto do stress na alimentação”



Este documento certifica a presença de:

Andrea Turnes

no webinar **“O impacto do stress na alimentação: Como lidar com o stress e fazer escolhas saudáveis”**, organizado pelo Nutrium Care, no dia 21 de março de 2023.

MANUELA ABREU
NUTRICIONISTA E DIRETORA
DO DEPARTAMENTO DE
NUTRIÇÃO DA NUTRIUM



RUI VIEIRA
PSICÓLOGO CLÍNICO E
CO-FOUNDER DA
MINDPARTNER



ANEXO VIII

Certificado de participação no *Webinar*
“Nutrigenética aliada as análises laboratoriais em
nutrição de precisão”



EGAS MONZ SCHOOL
OF HEALTH & SCIENCE

EGAS  FOOD AND NUTRITION



CERTIFICADO DE PRESENÇA

Certificamos que

ANDREA TURNES

esteve presente na palestra "Nutrigenética aliada às análises laboratoriais em Nutrição de Precisão" ministrada pela Prof. Dra. Ana Margarida Valente, no dia 3/5/2023

Prof. Doutora Paula Pereira