



Licenciatura em Ciências da Nutrição

# **Relatório de Estágio**

Elaborado por Mariana De Moraes Cavaleiro

Aluno nº 20202477

Orientador Externo: Dra. Laura Ribeiro

Orientador Interno: Prof<sup>a</sup> Doutora Susana Ganhão-Arranhado

Barcarena

junho 2023



Licenciatura em Ciências da Nutrição

# **Relatório de Estágio**

Elaborado por Mariana De Moraes Cavaleiro

Aluno nº 20202477

Orientador Externo: Dra. Laura Ribeiro

Orientador Interno: Prof<sup>a</sup> Doutora Susana Ganhão-Arranhado

Barcarena

junho de 2023

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste documento



## **Agradecimentos**

O meu agradecimento vai primeiramente à Professora Doutora Susana Ganhão-Arranhado e à Professora Doutora Ana Valente pelo apoio prestado durante o estágio e pela sua disponibilidade.

À minha orientadora externa Dra. Laura Ribeiro pela orientação e auxílio durante todo o período de estágio. Agradecer também à minha coorientadora Dra. Teresa de Herédia pela oportunidade em estagiar na Nutrialma. À Dra. Jéssica Costa por estar sempre disponível para me ajudar e por me proporcionar tarefas dinâmicas.

Um agradecimento muito especial à minha família que me apoiou e nunca me deixou desistir ao longo destes difíceis quatro anos, em especial à minha querida mãe.

A todos os meus amigos, os de sempre e os que serão para sempre, que estiveram incondicionalmente a meu lado.

À minha chefe por facilitar nos horários de trabalho para que conseguisse realizar o estágio e por estar sempre disponível para me ajudar.

Um agradecimento muito especial, à minha psicóloga por me dar força e não me deixar fracassar e por me ajudar a ser melhor pessoa a cada dia.

E por fim, a mim mesma pela dedicação, foco, organização e por tudo o que consegui até aqui fruto do meu trabalho e do meu esforço.



## Índice

|   |     |
|---|-----|
| <b>Índice de figuras</b>                    | II  |
| <b>Lista de abreviaturas e siglas</b>       | III |
| <b>1. Introdução</b>                        | 1   |
| <b>2. Objetivos</b>                         | 2   |
| 2.1. Gerais                                 | 2   |
| 2.2. Específicos                            | 3   |
| <b>3. Orientação e duração dos Estágios</b> | 4   |
| <b>4. Descrição do local de Estágio</b>     | 5   |
| <b>5. Atividades desenvolvidas</b>          | 7   |
| <b>6. Outras atividades</b>                 | 17  |
| <b>7. Conclusão</b>                         | 20  |
| <b>8. Referências Bibliográficas</b>        | 21  |
| <b>Anexos</b>                               | 23  |

## Índice de figuras

|  |    |
|--|----|
| <b>Figura 1.</b> Logotipo da Nutrialma                                       | 5  |
| <b>Figura 2.</b> URC de Lisboa   | 8  |
| <b>Figura 3.</b> Acompanhamento das refeições                                | 8  |
| <b>Figura 4.</b> Degustação reaproveitamento                                 | 10 |
| <b>Figura 5.</b> Degustação Saladas e Pokes                                  | 10 |
| <b>Figura 6.</b> Degustação Pratos Quentes                                   | 10 |
| <b>Figura 7.</b> Ementa diária   | 12 |
| <b>Figura 8.</b> Inauguração de um restaurante PONTO em Santarém             | 13 |
| <b>Figura 9.</b> Inauguração de um restaurante PONTO em Lisboa               | 13 |
| <b>Figura 10.</b> Exemplo de uma ementa semanal numa instituição escolar     | 14 |
| <b>Figura 11.</b> Participação Futurália 2023                                | 17 |
| <b>Figura 12.</b> Participação no Congresso de Nutrição e Alimentação da APN | 18 |
| <b>Figura 13.</b> Participação no Congresso de Nutrição e Alimentação da APN | 18 |

## **Lista de abreviaturas e siglas**

C – Conforme

IPSS – Instituição particular de solidariedade social

NA – Não aplicável

NC – Não conforme

UAN – Unidades de alimentação e nutrição

URC – Unidade de restauração coletiva

## 1. Introdução

O presente relatório de estágio tem como objetivo descrever as atividades realizadas na Nutrialma, empresa na área de Alimentação Coletiva e Restauração, no âmbito da unidade curricular Estágio em Ciências da Nutrição da licenciatura de Ciências da Nutrição da Atlântica – Instituto Universitário.

A Nutrialma é uma empresa de consultoria na área da Nutrição que pretende dar a conhecer e estimular os princípios de um estilo de vida saudável, através de técnicas inovadoras que promovam a prática de uma alimentação equilibrada. Esta empresa tem várias parcerias com unidades de restauração coletiva bem como instituições bancárias e atualmente trabalham em diversos projetos, nomeadamente a marca PONTO. Coma Partilhe e Viva, onde são realizadas auditorias com preenchimento de *checklists* bem como a promoção e partilha de conhecimento através do desenvolvimento de conteúdos de uma alimentação saudável e consciente (Nutrialma, 2019).

O nutricionista desempenha um papel fundamental na área de alimentação coletiva e restauração. As suas principais responsabilidades incluem: o planeamento e elaboração de ementas equilibradas e adequadas às necessidades nutricionais dos clientes; fazer o controlo de qualidade e segurança alimentar, assegurando que as normas de higiene e segurança alimentar são cumpridas na preparação, confeção, armazenamento e distribuição dos alimentos; educação e formação alimentar, promovendo e fornecendo informações sobre a alimentação saudável, escolhas adequadas e promoção de hábitos alimentares mais equilibrados, através de webinars, workshops e no desenvolvimento de materiais de comunicação para a conscientização dos indivíduos e ainda exercer funções de gestão e supervisão em unidades de alimentação coletiva e restauração. Desta forma, o nutricionista acaba por desempenhar um papel multifacetado na área de alimentação coletiva e restauração (Associação Portuguesa de Nutrição, 2023).

Assim, o presente relatório de estágio pretende dar a conhecer as atividades realizadas no âmbito do Estágio em Ciências da Nutrição. Além disso, foi-me dada a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e vivenciar o primeiro contacto com a profissão e profissionais desta área.

## 2. Objetivos

### 2.1. Gerais

- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão de Nutricionista;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas ao longo dos quatro anos da licenciatura, num ambiente que permita uma aprendizagem técnica e científica;
- Promover a prática profissional tendo como principal objetivo o desenvolvimento da autonomia e do desempenho individual como Nutricionista;
- Aperfeiçoar-se nas atitudes profissionais, tendo em conta aspetos deontológicos e éticos;
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos;
- Conhecer e compreender a organização e o funcionamento da Nutrialma;
- Demonstrar sentido de organização, rigor e método;
- Desenvolver capacidades de exposição e argumentação;

### 2.2. Específicos

- Garantir o cumprimento de diversos fatores relacionados com as unidades, através do preenchimento de *checklists* referentes a cada auditoria;
- Promover a partilha de conhecimentos através do desenvolvimento de conteúdos destinados a unidades de restauração coletiva;
- Criar e atualizar fichas técnicas com a respetiva declaração nutricional destinadas a unidades de restauração coletiva e restauração pública;
- Participar na inauguração de dois restaurantes da marca “PONTO. Coma Partilhe e Viva” em duas unidades hospitalares, em Santarém e em Lisboa;

- Realizar conteúdos para diversas publicações para as redes sociais e site da Nutrialma;
- Elaborar e rever ementas, com inclusão de pratos internacionais, para unidades hospitalares, corporativas e instituições bancárias;
- Participar na degustação de produtos e receitas, e respetiva análise e avaliação para posterior implementação em unidades de restauração coletiva;
- Desenvolver conteúdos sobre “Recomendações nutricionais específicas para a Endometriose” destinadas aos pacientes das consultas da Nutrialma.

### **3. Orientação e duração do Estágio**

O Estágio em Ciências da Nutrição decorreu de 06 de março a 07 de junho de 2023, com um total de 512 horas de estágio (**Anexo I – Folhas de Sumário**). A orientação externa foi realizada pela Dra. Laura Ribeiro, nutricionista da Nutrialma. A orientação interna foi realizada pela Prof.<sup>a</sup> Doutora Susana Ganhão-Arranhado, Professora Auxiliar da Atlântica Instituto Universitário e Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição.

## 4. Descrição do local de estágio

### 4.1 Nutrialma

A empresa Nutrialma (**Fig.1**) foi criada com o intuito de divulgar e incentivar os valores de uma vida saudável, por meio de técnicas inovadoras que promovem uma alimentação equilibrada e exercícios físicos regulares. A Dra. Teresa de Herédia fundou a Nutrialma em 1992, tendo o gabinete de consultas na Rua Alexandre Herculano, em Lisboa, e desde então, a empresa tem oferecido serviços de nutrição em diversas áreas tais como nutrição clínica, restauração coletiva e inovação alimentar. Atualmente a Nutrialma conta com sete colaboradores, nutricionistas inscritos na Ordem dos Nutricionistas (Nutrialma, 2019).

Mantêm uma constante atualização científica de forma a acompanhar o mercado e as tendências. Na área de restauração e indústria alimentar, apresentam vários serviços tais como: elaboração de ementas equilibradas para restaurantes, refeitórios e cafetarias; criação de fichas técnicas e rotulagem de alimentos e/ou refeições; elaboração de receitas para restauração / catering; elaboração de produtos para indústria e produção de conteúdos informativos para revistas, folhetos e redes sociais (Nutrialma, 2019).



**Figura 1.** Logotipo da Nutrialma.

([Nutrialma](#) | [Lisbon](#) | [Facebook](#))

A Nutrialma colabora com diversas instituições bancárias, hospitalares, escolares, corporativas e unidades de restauração pública, oferecendo serviços de nutrição clínica e fornecendo consultoria às unidades de alimentação e nutrição (UAN). Os serviços de consultoria envolvem a elaboração de fichas técnicas com métodos de confeção mais saudáveis e com redução de teor de sal, gordura e açúcar nos pratos, o desenvolvimento de ementas equilibradas do ponto de vista nutricional, visitas regulares e auditorias com preenchimento de *checklists* às unidades de restauração e elaboração de materiais de comunicação, como newsletters, nutricionários e infografias, que são expostos em todas as unidades. A Nutrialma coopera com o maior grupo de alimentação coletiva e restauração do país, através do desenvolvimento e monitorização da marca “PONTO. Coma Partilhe e Viva”. Esta marca tem como objetivo promover bons hábitos alimentares e que estes façam parte da rotina de todas as pessoas bem como fomentar valores saudáveis na sociedade,

formar jovens, crianças e adultos mais conscientes do impacto que as suas escolhas alimentares têm na sua saúde e é ainda uma marca que valoriza muito a sustentabilidade tendo como principais pilares: oferta, imagem, comunicação e a sustentabilidade onde é promovida a consciencialização e a utilização de materiais biodegradáveis (as embalagens) (PONTO. Coma. Partilhe. Viva, 2023).

## 5. Atividades desenvolvidas

### 5.1 Instituição bancária

Durante o período de estágio foi possível realizar o acompanhamento operacional a uma URC de uma Instituição bancária, através de auditorias realizadas semanalmente. Esta instituição bancária está localizada em dois locais, Lisboa e Oeiras, sendo que a URC de Oeiras durante estes meses de estágio, encontrava-se em obras.

Uma vez que o refeitório de Oeiras era uma unidade de produção, ou seja, produzia refeições para a própria unidade, mas também para serviços de takeaway e para o refeitório de Lisboa (**Fig.2**), e que esta se encontrava indisponível, todas essas refeições foram realizadas na URC de Lisboa. Foram feitas no total 14 visitas ao refeitório de Lisboa e em cada visita foi feita uma auditoria, em que, uma vez mais, era preenchida uma *checklist* disponível no site “iAuditor”, criada pela Nutrialma.

As classificações atribuídas a cada tópico são “conforme”, “não conforme” ou “não aplicável”. Os parâmetros avaliados na *checklist* são:

- Cumprimento da ementa estabelecida;
- Existência de fichas técnicas impressas e atualizadas;
- Cumprimentos das capitações descritas nas fichas técnicas;
- Boa qualidade organolética e aspeto dos pratos;
- Existência de sobremesas saudáveis e não saudáveis em número suficiente;
- Colocação de sobremesas saudáveis em local específico e devidamente assinalado;
- Utilização exclusiva de todas as matérias-primas;
- Inexistência de contaminação cruzada na preparação e confeção e empratamento;
- Correto preenchimento do registo de alergénios;
- Empratamento cuidado e adequado à capitação estabelecida;
- Boa organização da linha de self;

- Limpeza da palamenta na entrega ao cliente;
- Apresentação cuidada das funcionárias;
- Eficiência e simpatia na entrega ao cliente;
- Divulgação doacrílico do mês atualizado e exposto num local com boa visibilidade;
- Exposição da ementa da semana, com a respetiva valorização, num local visível.



**Figura 2.** URC de Lisboa.



**Figura3.**  
Acompanhamento das refeições.

As auditorias conduzidas nesta unidade evidenciaram que os critérios da auditoria foram cumpridos, com resultados variando entre os 92 e os 100% (média de 98%), o que nos confirma que as funcionárias da unidade demonstraram eficácia na prestação dos serviços. As não conformidades ou oportunidades de melhoria mais encontradas estão relacionadas com a contaminação cruzada na preparação e confeção dos pratos, uma vez que existia alguma falha ou falta de cuidado, por parte das funcionárias, na utilização dos mesmos utensílios dos alimentos crus e cozinhados.

### ***5.1.1 Produção de conteúdos informativos para a rede interna da Instituição Bancária***

Esta unidade apresenta uma campanha contra o desperdício alimentar com elaboração de materiais de comunicação, tais como os nutricionários, que são publicados mensalmente, onde todos os meses é abordado um tema diferente e no fim de cada nutricionário é colocada uma receita relacionada ao tema abordado. Os temas dos nutricionários realizados foram “Alimentos fermentados e Saúde intestinal” (**Anexo II**) e “Interpretação das datas de validade” (**Anexo III**). Mensalmente a Nutrialma disponibiliza folhetos digitais com cinco receitas (entrada, prato de carne, prato de peixe, prato vegetariano e sobremesa) exclusivamente para os colaboradores da Instituição Bancária, através da rede interna. O objetivo desses folhetos é promover escolhas mais saudáveis e sustentáveis. Tive a oportunidade de contribuir para essa iniciativa, participando no planeamento dessas mesmas receitas e desenvolvi 8 receitas para o mês de abril e maio, incluindo 1 entrada, 2 pratos de carne, 2 pratos de peixe, 2 pratos vegetarianos e 1 sobremesa. Cada receita continha a respetiva declaração nutricional juntamente com uma dica relacionada à nutrição, culinária ou de sustentabilidade. (**Anexo IV**)

As receitas elaboradas foram baseadas em fichas técnicas já existentes, e a valorização dessas receitas foi realizada utilizando uma base de dados que tem por base os valores da Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). Através desses dados e dos valores das capitações, eram calculadas as declarações nutricionais das receitas, sendo que os dados finais a utilizar para a declaração nutricional da mesma foram: valor energético, gordura total, gordura saturada, açúcar e o sal, pois são os parâmetros que a longo prazo têm mais impacto na saúde.

Tive também a oportunidade, nesta mesma unidade, de participar na preparação, confeção (**Fig.3**), adaptação e degustação de vinte e quatro pratos distintos, variando em pratos de reaproveitamento, como por exemplo tempura de talos de brócolos ou paté de talos de espinafres, bolos para encomenda e outras sobremesas, saladas, pokes e pratos quentes (**Fig.4, 5 e 6**). A elaboração destas degustações tinha como intuito perceber se eventualmente seriam bons pratos para incorporar nas unidades de restauração coletiva desta instituição bancária.



**Figura 4.** Degustação Reaproveitamento.



**Figura 5.** Degustação Saladas e Pokes.



**Figura 6.** Degustação Pratos quentes.

## ***5.2 Acompanhamento Operacional de URC num restaurante de IPSS***

Num restaurante de uma IPSS situada em Lisboa, desempenhei o papel de acompanhamento operacional, realizando 4 visitas à unidade. Durante essas visitas, utilizei uma *checklist* disponível no site “iAuditor” para avaliar diversos parâmetros. Esses parâmetros abrangiam uma variedade de critérios que foram analisados durante as visitas, tais como:

- Existência de fichas técnicas impressas e atualizadas;
- Cumprimento dos procedimentos e da matéria-prima descritos nas fichas técnicas;
- Correta preparação e confeção dos pratos;
- Boas práticas de preparação e confeção dos alimentos;
- Adequação e higienização dos utensílios e superfícies utilizadas;
- Recolha e registo das amostras das refeições do dia;
- Ementa exposta na unidade em português e inglês;
- Apresentação das refeições na linha;
- Limpeza da palamenta na entrega ao cliente;

- Adequação do empratamento à capitação estabelecida;
- Boa apresentação e qualidade organolética dos pratos servidos;
- Divulgação da infografia do mês atualizada em português e inglês.

As classificações dadas a cada tópico são C, NC e NA. As auditorias realizadas nesta URC apresentaram resultados entre os 98 e os 100%, que corresponde a uma média de 99%.

### ***5.3 Marca “PONTO. Coma Partilhe e Viva”***

A marca PONTO foi desenvolvida pela Nutrialma em conjunto com o maior grupo de restauração em Portugal, com o objetivo de dar resposta aos desafios e necessidades que os consumidores apresentavam. A marca PONTO otimiza, rentabiliza e adapta todo o tipo de espaços para restauração de empresas, estabelecimento de ensino e unidades de saúde (PONTO. Coma. Partilhe. Viva, 2023).

Com a ajuda de uma equipa formada por chefes e nutricionistas, esta marca desenvolve soluções inovadoras de pratos com uma oferta diversificada e abrangente de refeições que englobam, sopas, comida tradicional, grelhados feitos ao momento, show-cooking de massas, buffets de saladas, pizzas e vegetariano (PONTO. Coma. Partilhe. Viva, 2023).

Dentro da marca PONTO é oferecido também refeições saudáveis que incluem sopas, pratos principais, sanduíches, sumos, bolos, snacks e sobremesas, caracterizados por PONTO. escolha saudável. Nesta opção as receitas são pensadas e desenvolvidas por uma equipa especializada que engloba chefes e nutricionistas e são analisadas não só pelo sabor e inovação, mas também pelas suas características nutricionais. A preocupação principal da marca é reduzir o teor de sal, açúcar e gorduras das receitas, mas sempre com preocupação no sabor (PONTO. Coma. Partilhe. Viva, 2023).

Esta é uma marca que aposta muito na educação, através de uma comunicação específica para cada segmento com quem trabalha, desde newsletters, ebooks ou workshops com

intenção de promover o bem-estar e uma vida mais equilibrada, pois acreditam que um consumidor informado faz melhores escolhas (PONTO. Coma. Partilhe. Viva, 2023).

Foram realizadas visitas a diferentes unidades com a marca PONTO, nomeadamente uma instituição escolar na Expo, duas instituições bancárias, uma na Expo e outra no Areeiro, e uma empresa corporativa também na Expo. Em todas elas foram realizadas auditorias com o preenchimento de checklists no site “iAuditor” para avaliar diferentes parâmetros divididos em: imagem; materiais de comunicação e sinalética; monitores; sistemas de pagamento e reservas; oferta (restaurante e cafetaria); ementa; complementos; modelos; fichas técnicas; apresentação e considerações finais. Todos eles eram avaliados com “Conforme”, “Não Conforme”, “Oportunidade de melhoria” e “Não aplicável”.

Para todas as unidades com a marca PONTO foram criados diversos conteúdos, como por exemplo 3 newsletters, sendo que duas delas ainda estão para aprovação do design e por isso serão mais tarde publicadas e expostas. Os temas das newsletters realizadas foram “Vitamina D- a vitamina do Sol”, “Nutrientes que alimentam o cérebro e promovem uma mente sã” e “Saiba tudo sobre a cerveja” (**Anexo V**).

Foram também realizadas ementas diárias com toda a oferta do dia (**Fig.7**) bem como os diferentes templates A6 e A8 para restaurante e cafetaria, com o intuito de identificar todos os produtos expostos.



**Figura 7.** Ementa diária.

Nas visitas às unidades para além das auditorias, tinha também a função de ajudar na organização de dossiers com todos os templates e fichas técnicas de todos os pratos para facilitar o trabalho das colaboradoras das unidades.

Tive também a oportunidade de participar na inauguração de dois restaurantes da marca “PONTO. Coma. Partilhe e Viva” em duas unidades hospitalares, em Santarém (**Fig.8**) e em Lisboa (**Fig.9**). Nessas mesmas unidades pude ajudar no desenvolvimento de templates em falta de acordo com o preçário, tanto para o restaurante como para a cafetaria, bem como prestar auxílio às colaboradoras das unidades para o que fosse necessário.



**Figura 8.** Inauguração de um restaurante PONTO em Santarém.



**Figura 9.** Inauguração de um restaurante PONTO em Lisboa.

### ***5.3.1 Instituição escolar***

Na área da educação, especialmente em instituições escolares, existem responsabilidades adicionais a serem consideradas. Por um lado, é necessário atender às necessidades nutricionais específicas das crianças e adolescentes, garantindo ao mesmo tempo que os alimentos sejam saborosos e visualmente atrativos. Por outro lado, é importante desempenhar um papel ativo na formação dos jovens em relação às suas escolhas alimentares, adotando uma abordagem comunicativa e lúdica.

Para atender a este segmento, são oferecidas uma ampla variedade de receitas saudáveis e saborosas, adaptadas às diferentes faixas etárias (**Fig.10**). Além disso, são incluídos pratos internacionais, levando em consideração a natureza multicultural da instituição escolar e a

presença de crianças de diferentes países. Isso permite uma experiência culinária diversificada e enriquecedora para os estudantes (PONTO. Coma. Partilhe. Viva, 2023).



**Figura 10.** Exemplo de uma ementa semanal numa instituição escolar.

Nesta instituição escolar foram realizadas 3 visitas e as respetivas auditorias, com resultados entre os 84 e os 98% que corresponde a uma média de 91%. As não conformidades mais encontradas foram a falta de identificação dos produtos expostos.

### 5.3.2 Instituição bancária

Foram realizadas visitas a duas instituições bancárias, uma na Expo (6 visitas) e outra no Areeiro (7 visitas). Em ambas foram realizadas as auditorias com o preenchimento de checklists no site “iAuditor”.

Na instituição bancária da Expo as auditorias obtiveram resultados entre os 80 e os 95% que corresponde a uma média de 89%.

Na instituição bancária do Areeiro as auditorias obtiveram resultados entre os 78 e os 94% que corresponde a uma média de 84%.

As não conformidades e oportunidades de melhoria mais encontradas em ambas as unidades foi a não identificação na grande maioria dos produtos expostos, a falta de

exposição dos materiais de comunicação, como as newsletters e as infografias e ainda ementas diárias desatualizadas e não expostas.

### ***5.3.3 Empresa corporativa***

Nesta unidade foram realizadas 7 visitas e as respectivas auditorias, que obtiveram resultados entre os 64 e os 80% que corresponde a uma média de 75%.

Esta foi uma unidade cujas não conformidades e oportunidades de melhoria se mantiveram ao longo do estágio, com poucos resultados de melhoria, pois apesar da insistência por parte da equipa consultora, havia sempre grande resistência por parte dos colaboradores e dificuldades de cooperação.

Todos os produtos expostos, seja em restaurante ou em cafetaria, encontravam-se sem qualquer identificação, não sabendo desta forma, por parte dos clientes, quais são os produtos PONTO. escolha saudável, ou até mesmo não saber qual a composição dos produtos tradicionais.

As ementas expostas encontravam-se sempre desatualizadas e desformatadas, com pouca visibilidade e na grande maioria das vezes não estavam impressas em português e inglês, apenas numa língua.

### ***5.4 Materiais de comunicação para a Nutrialma e valorizações nutricionais para uma URP***

Neste estágio desenvolvi diversos materiais de comunicação nomeadamente o desenvolvimento de conteúdos sobre “Recomendações nutricionais específicas para a Endometriose” (**Anexo VI**) destinadas aos pacientes das consultas da Nutrialma. Para a elaboração deste conteúdo, realizei uma pesquisa e basei-me em artigos publicados em revistas internacionais e nacionais. Foram abordados temas tais como: o que é a endometriose; quais os principais sintomas; quais as causas e tratamento; recomendações alimentares e ainda dicas do que deve ter em conta.

Foram realizados também conteúdos para diversas publicações para as redes sociais e para o site da Nutrialma com os temas “O que ter em conta ao cultivar ervas aromáticas em casa” (**Anexo VII**) “Alegações nutricionais – o que significam?” (**Anexo VIII**) e ainda “Dia Mundial da Conscientização sobre Doença Celíaca” (**Anexo IX**) onde em todas as publicações foram partilhadas dicas e informações úteis sobre cada tema.

Tive ainda a possibilidade de realizar e elaborar 38 receitas para as redes sociais e site da Nutrialma, para serem futuramente publicadas. Estas receitas variavam entre pratos quentes, saladas, bowls, smoothies, entradas e sobremesas.

Foram realizadas valorizações nutricionais de 48 pratos, guarnições e molhos diferentes consoante as fichas técnicas pré-existentes. Estes variavam entre pratos de aves, peixe, entradas, poke, sobremesas e pratos vegetarianos.

## 6. Outras atividades

No dia 24 de março de 2023, decorreu a Futurália em Lisboa (**Fig.11**), na qual tive a oportunidade de participar na divulgação da Universidade Atlântica, esclarecendo questões e interesse sobre o curso de Ciências da Nutrição a todos os alunos presentes que tinham dúvidas e curiosidades sobre o mesmo.



**Figura 11.** Participação na Futurália 2023.

A 20 de abril de 2023, participei num Webinar sobre o Software Nutrium que tinha como objetivo dar a conhecer o percurso da empresa e esclarecer aos participantes algumas dúvidas relativamente a limitações do software ou outras questões que foram colocadas ao longo do webinar. No dia 2 de maio de 2023, tive a oportunidade de assistir a um Webinar online sobre a História da Nutrição Infantil, apresentado pela Prof.<sup>a</sup> Dra. Inês Pádua realizado na Egas Moniz School of Health & Science, com o intuito de promover o conhecimento de que o cuidado com a nutrição infantil é uma prática antiga, que remonta aos primórdios da humanidade, na qual foi apresentada a importância do leite materno e de uma alimentação adequada para o desenvolvimento saudável das crianças.

No dia 3 de maio de 2023, foi realizado um Webinar designado “Nutrition Sciences and Digitalization” no qual tive a oportunidade de assistir, com a participação da Prof.<sup>a</sup> Asli Uçar da Universidade de Ancara. O objetivo deste webinar era potenciar a aprendizagem online para colmatar distâncias e melhorar as competências digitais dos futuros profissionais de nutrição.

A 9 de maio de 2023, foi realizado um Webinar sobre “Nutrição e Endometriose” pela Dra. Andreia Morim da Clínica Daniela Seabra (Clínica de Nutrição Funcional), no qual eu tenho um particular interesse no tema, em que foram abordadas estratégias para uma vida sem dor e partilhada a alimentação ideal e /ou recomendada, neste caso uma dieta anti-inflamatória, para quem sofre desta patologia (**Anexo X**).

A 11 de maio de 2023, assisti a várias palestras (**Fig. 12 e 13**) no âmbito do XXII Congresso de Nutrição e Alimentação da Associação Portuguesa de Nutrição (APN), que teve lugar no Centro de Congressos da Alfandega do Porto. Foram abordados vários temas, tais como: ultra-processed food and human health: the thesis and the evidence; child and adolescent mental health; nutritionist at artificial nutrition; private label nutrition challenges and opportunities: the future e ainda the impact of nutrition on the prevention and treatment of pressure ulcers (**Anexo XI**).



**Figura 12 e 13.** Participação no XXII Congresso de Nutrição e Alimentação da Associação Portuguesa de Nutrição.

No dia 16 de maio de 2023, foi realizado um Webinar na página “Consultas de Nutrição” dado pela Dra. Bárbara Oliveira e pela Dra. Patrícia Maio Rodrigues onde foram reveladas as melhores estratégias para superar sintomas da Síndrome dos Ovários Poliquísticos (SOP).

No dia 24 de maio, decorreu um Webinar através da marca PONTO, na qual foi abordada a dieta vegetariana de A a Z, revelando segredos, dicas e mitos deste tipo de alimentação, ministrado pela colega da equipa da Nutrialma, Margarida Santos.

## 7. Conclusão

No decorrer deste estágio em Ciências da Nutrição, pude vivenciar de forma prática e dinâmica, atividades desenvolvidas no âmbito da área da Alimentação Coletiva e Restauração, o que me proporcionou uma grande experiência para a minha formação acadêmica e profissional nesta área. Durante todo este período, tive a oportunidade de realizar diversas atividades, desde elaboração de ementas, elaboração de cálculos das declarações nutricionais, realização de auditorias, participação em projetos e campanhas de comunicação para uma educação alimentar e ainda a participação em degustações de novos pratos nas unidades acompanhadas.

Ao longo do estágio, adquiri conhecimentos significativos sobre as necessidades nutricionais específicas de diferentes grupos populacionais na alimentação coletiva, como hospitais, bancos e outras empresas. Aprofundi o meu conhecimento sobre a importância de promover uma alimentação saudável e equilibrada. Acresce ainda que pude aplicar na prática os conhecimentos teóricos que adquiri ao longo da minha licenciatura, o que fortaleceu o meu conhecimento nesta área de alimentação coletiva e restauração.

Neste estágio pude também desenvolver habilidades profissionais, desde trabalhar em equipa de forma eficiente, interagindo desta forma com outros profissionais da área da saúde e da gastronomia, melhorar a minha capacidade de autonomia, organização e planeamento das diferentes tarefas diárias a que me propus e cumprindo os prazos de entrega das mesmas. A resolução de problemas, apresentação de soluções e tomadas de decisão foram também aspetos de grande destaque durante o meu estágio.

De forma conclusiva, através deste estágio consegui aprender e consolidar o meu interesse pela área de Alimentação Coletiva e Restauração, o que foi e será uma mais-valia na minha futura carreira como nutricionista bem como a nível pessoal. Gostaria também de explorar futuramente a área de nutrição clínica, pois é uma área que me desperta algum interesse, principalmente a nível hospitalar. Concluo assim, que todos os objetivos gerais e específicos que me foram propostos inicialmente, foram realizados com sucesso.

## 8. Referências Bibliográficas

Associação Portuguesa de Nutrição. (2023). *Alimentação coletiva e hotelaria*. 12 de abril de 2023. [Associação Portuguesa de Nutrição \(apn.org.pt\)](http://apn.org.pt)

Nutrialma. (2019). Quem Somos. 12 de abril de 2023. <https://nutrialma.pt/sobre-nos/quem-somos>

PONTO. Coma. Partilhe. Viva. (2023a). *Conceito - A solução global, chave na mão ideal para o seu negócio*. 12 de abril de 2023. [O Conceito do PONTO. 360 \(ponto360.pt\)](http://ponto360.pt)

PONTO. Coma. Partilhe. Viva. (2023b). *Escolha saudável*. 12 de abril de 2023. [PONTO. Escolha Saudável \(ponto360.pt\)](http://ponto360.pt)



# **ANEXOS**

# **ANEXO I**

## Folhas de Sumário

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO  
ESTÁGIO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Ano Letivo 2022-2023

Aluno: Mariana de Moraes Cavaleiro

Instituição/Serviço: Nutrialma

Orientador: Dr. Lauro Ribeiro

Março a Junho de 2023

| Dias /Horas  | Sumário  |
|--|--|
| <p><u>06/03/23</u></p> <p>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>LR</u></p> <p>Aluno <u>M.C.</u></p> | <p>Apresentação da empresa e colaboradores que fazem parte de mesma.</p> <p>Explicação do que é feito na Nutrialma</p> <p>Objetivos, tarefas e planeamento definido dos próximos meses.</p> <p>Visita à unidade hospitalar para organização de documentos em falta para o restaurante.</p> |
| <p><u>07/03/23</u></p> <p>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>LR</u></p> <p>Aluno <u>M.C.</u></p> | <p>Visita a duas unidades diferentes na zona do expo, para a realização de auditorias e organização de templates.</p> <p>Conhecer as equipas de ambos os espaços.</p> <p>Formação sobre a marca PAVO e tarefas a realizar nas unidades.</p>  |
| <p><u>08/03/23</u></p> <p>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>LR</u></p> <p>Aluno <u>M.C.</u></p> | <p>Realização de ementas de pratos internacionais para implementar em algumas unidades.</p>  |
| <p><u>09/03/23</u></p> <p>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>LR</u></p> <p>Aluno <u>M.C.</u></p> | <p>Continuação da realização de ementas de pratos internacionais para implementar em algumas unidades.</p>   |

| Dias /Horas   | Sumário   |
|---|---|
| <p><u>10/03/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>qj</u></p> | <p>Visita a uma unidade bancária, Novobanco, para conhecer os colaboradores, a cozinha e para a realização de auditoria.<br/>Reunião para decisão de novos pratos.<br/>Recolha de informação para a realização de newsletters.</p>  |
| <p><u>13/03/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>qj</u></p> | <p>Visita a outra unidade bancária no Azeiro, para conhecer a equipa e tarefas a realizar nesta unidade.<br/>Realização da auditoria.<br/>Reunião na cozinha central na margem sul, com o cozinheiro e nutricionistas para a realização de um novo ciclo de ementas de 6 semanas.</p> |
| <p><u>14/03/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>qj</u></p> | <p>Realização de auditoria no Novobanco.<br/>Elaboração de receitas com proteína vegetal.</p>   |
| <p><u>15/03/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>qj</u></p> | <p>Continuação da realização das newsletters.<br/>Continuação da realização das receitas com proteína vegetal.</p>  |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno  | Sumário   |
|--|---|
| <p><u>16/03/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>19</u>.</p> | <p>Preparação de templates para a inauguração do restaurante PONTO numa unidade hospitalar.<br/>Visite a uma unidade familiar para conhecer colaboradores e tarefas a realizar.<br/>Realização de auditório.</p>  |
| <p><u>17/03/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>19</u>.</p> | <p>Visite a uma cantina pública, conhecer os colaboradores e tarefas a realizar no mesmo.<br/>Realização de auditório.<br/>Inauguração do restaurante PONTO numa unidade hospitalar. Acompanhamento de mesma.</p> |
| <p><u>20/03/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>19</u>.</p> | <p>Visite a uma unidade num colégio escolar, conhecer as equipas e tarefas a realizar no mesmo.<br/>Realização de auditório.<br/>Continuação da realização das receitas com proteína vegetal.</p>                 |
| <p><u>21/03/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>19</u>.</p> | <p>Finalização das receitas com proteína vegetal.</p>   |

| Dias /Horas  | Sumário  |
|--|--|
| <p><u>22/03/23</u><br/>           Das <u>9</u> h às <u>13</u> horas<br/>           Orientador <u>fl</u><br/>           Aluno <u>af</u></p> | <p>Auditou a unidade bancária NovoBanco.</p>   |
| <p><u>23/03/23</u><br/>           Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>           Orientador <u>fl</u><br/>           Aluno <u>af</u></p> | <p>Organização de dossiers, realização de templates em falta e de todos os documentos necessários numa unidade bancária, para a correta identificação dos produtos expostos. Realização de sugestões e alterações às ementas da SuperBack.</p> |
| <p><u>24/03/23</u><br/>           Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>           Orientador <u>fl</u><br/>           Aluno <u>af</u></p> | <p>Realização da auditou numa das unidades de epo, call center. Organização dos dossiers e documentos. Presença na futurália.</p>  |
| <p><u>27/03/23</u><br/>           Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>           Orientador <u>fl</u><br/>           Aluno <u>af</u></p> | <p>Visita a uma instituição bancária, conhecer a equipe e tarefas a realizar. Realização da auditou. Organização de templates e limpeza de acrílicos.</p>  |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário  |
|---|--|
| <u>28/03/23</u><br>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br>Orientador <u>[assinatura]</u><br>Aluno <u>[assinatura]</u> | Auditou a uma Instituição bancária.<br>Realização de templates em falta.<br>Organização de dossiers com as ementas do novo ciclo de 6 semanas.<br>Realização de ementas para uma Instituição bancária. |
| <u>29/03/23</u><br>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br>Orientador <u>[assinatura]</u><br>Aluno <u>[assinatura]</u> | Finalização das ementas para a instituição bancária.   |
| <u>30/03/23</u><br>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br>Orientador <u>[assinatura]</u><br>Aluno <u>[assinatura]</u> | Correção de ementas para uma instituição bancária.<br>Realização de um template sobre recomendações para a endometriose.   |
| <u>31/03/23</u><br>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br>Orientador <u>[assinatura]</u><br>Aluno <u>[assinatura]</u> | Auditou a uma instituição bancária.<br>Continuação das newsletters.  |

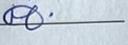
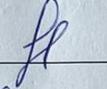
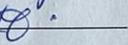
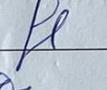
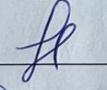
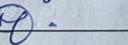
| Dias / Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário  |
|--|--|
| <p><u>03/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>fl</u>.</p> | <p>Finalização das newsletters.<br/>Organização do planejamento do mês de Abril.</p> |
| <p><u>04/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>fl</u>.</p> | <p>Auditoria a uma instituição bancária.</p>   |
| <p><u>05/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>fl</u>.</p> | <p>Auditoria numa cantina pública.</p>   |
| <p><u>06/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>fl</u>.</p> | <p>Realização de orientações diárias para unidades PAVO.</p>                         |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno  | Sumário  |
|--|--|
| <p><u>10/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>AB.</u></p> | <p>Revisão do template das auditorias.<br/>Continuação das ementas diárias<br/>para unidades POUTO.</p>  |
| <p><u>11/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>AB.</u></p> | <p>Auditoria a uma instituição<br/>bancária.<br/>Organização e realização de<br/>templates em falta.</p>   |
| <p><u>12/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>AB.</u></p> | <p>Auditoria a duas unidades,<br/>uma instituição bancária e um<br/>call center.<br/>Organização e realização da dou-<br/>mentação em falta. Dossiers,<br/>templates, newsletter e infográficas.</p> |
| <p><u>13/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>AB.</u></p> | <p>Realização de um Nutricionário<br/>sobre alimentos fermentados<br/>e saúde intestinal.<br/>Organização de seminários e realiza-<br/>ção do relatório de estágio.</p>                              |

| Dias / Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário  |
|--|--|
| <p><u>14/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>AV</u><br/>Aluno <u>19</u>.</p> | <p>Auditou a uma instituição bancária.<br/>Finalização das ementas diárias em português e inglês para as unidades POUTO.</p>   |
| <p><u>17/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>AV</u><br/>Aluno <u>19</u>.</p> | <p>Imaginação do restaurante POUTO numa unidade hospitalar em Santarém.<br/>Correção de produtos no POS e presença de unidade.<br/>Realização de templates de produtos de cafetaria.</p> |
| <p><u>18/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>AV</u><br/>Aluno <u>19</u>.</p> | <p>Degustação de novos pratos a implementar numa unidade bancária.<br/>Realização de um relatório sobre a degustação.<br/>Auditou na mesma instituição bancária.</p>                     |
| <p><u>19/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>AV</u><br/>Aluno <u>19</u>.</p> | <p>Finalização da correção do POS da unidade hospitalar de Santarém.</p>   |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno  | Sumário   |
|--|---|
| <p><u>20/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>Ⓢ</u></p> | <p>Finalização do mestrado sobre alimentos fermentados e saúde intestinal.</p>  |
| <p><u>21/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>Ⓢ</u></p> | <p>Organização e adiamento do relatório de estágio e sumários, bem como atividades extra.<br/>Organização de documentos e templates para unidades PAVU.</p> |
| <p><u>24/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>Ⓢ</u></p> | <p>Auditoria a uma instituição bancária.<br/>Realização de receitas para o mês de maio para uma instituição bancária.</p>                                   |
| <p><u>26/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>Ⓢ</u></p> | <p>Auditoria a uma instituição bancária e a um call center.<br/>Verificação de documentos em falta e realização de templates.</p>                           |

| Dias / Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno  | Sumário  |
|---|--|
| <p><u>27/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>AV</u><br/>Aluno <u>AG</u></p> | <p>Auditou a uma Instituição benéfica.<br/>Finalização dos recibos para o mês de maio.</p>   |
| <p><u>28/04/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>AV</u><br/>Aluno <u>AG</u></p> | <p>Finalização de templates para unidades PARTO.<br/>Realização de valorizações nutricionais de fichas técnicas para um restaurante.</p> |
| <p><u>02/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>AV</u><br/>Aluno <u>AG</u></p> | <p>Continuação das valorizações nutricionais.</p>  |
| <p><u>03/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>AV</u><br/>Aluno <u>AG</u></p> | <p>Visita e auditou a uma instituição benéfica.</p>  |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário   |
|---|---|
| <p><u>04/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u></u></p>     | <p>Visite e audição a uma entidade pública.</p>   |
| <p><u>05/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u></u></p>     | <p>Realização de um post para o Instagram sobre "alegações nutricionais. o que significam?"</p> <p>Continuação das valorizações nutricionais.</p> |
| <p><u>08/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u></u></p> | <p>Finalização do post para o Instagram.</p> <p>Realização de novas valorizações nutricionais.</p>  |
| <p><u>09/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u></u></p> | <p>Visite e audição a uma instituição bancária.</p> <p>Continuação das valorizações nutricionais.</p>   |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário  |
|---|--|
| <p><u>10/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>AV</u><br/>Aluno <u>PO</u></p> | <p>Visita e auditoria a uma instituição bancária.<br/>Degustação de vários pratos numa instituição bancária.<br/>Continuação das valorizações.</p> |
| <p><u>11/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>AV</u><br/>Aluno <u>PO</u></p> | <p>Presença no Congresso de Alimentação e Nutrição da APN no Porto.</p>  |
| <p><u>12/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>AV</u><br/>Aluno <u>PO</u></p> | <p>Firmação das valorizações para um restaurante.</p>  |
| <p><u>15/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>AV</u><br/>Aluno <u>PO</u></p> | <p>Organização de semanários e relatório de estágio.<br/>Realização de novas receitas para as redes sociais de Nutricion.</p>                      |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno  | Sumário   |
|--|---|
| <p><u>16/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>19</u>.</p> | <p>Realização de um post para o Instagram "Doença Celíaca".<br/>Continuação das receitas para as redes sociais.</p> |
| <p><u>17/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>19</u>.</p> | <p>Auditeu e uma instituição benéfica.<br/>Adiantamento do relatório de estágio e organização de documentos</p>     |
| <p><u>18/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>19</u>.</p> | <p>Auditeu a um colégio escolar.<br/>Continuação das receitas para as redes sociais.</p>                            |
| <p><u>19/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>fl</u><br/>Aluno <u>19</u>.</p> | <p>Visite e auditeu a uma instituição benéfica.</p>   |

| Dias / Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário  |
|--|--|
| <p><u>22/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>ff</u><br/>Aluno <u>ff</u></p> | <p>Organização de documentos de estágio.</p> <p>Organização de tarefas para fazer.</p> <p>Início de realização de um novo menu nutricional sobre a interpretação de dados de validade.</p> |
| <p><u>23/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>ff</u><br/>Aluno <u>ff</u></p> | <p>Visite e auditou a uma instituição benéfica.</p> <p>Realização de simulação em falta numa instituição benéfica.</p>   |
| <p><u>24/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>ff</u><br/>Aluno <u>ff</u></p> | <p>Visite e auditou a duas unidades, instituição benéfica e call center.</p> <p>Realização de simulação de produtos em falta numa unidade hospitalar em Santarém.</p>                      |
| <p><u>25/05/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>ff</u><br/>Aluno <u>ff</u></p> | <p>Visite e auditou a uma instituição benéfica.</p> <p>Continuação do menu nutricional.</p>  |

| Dias / Horas  | Sumário  |
|---|--|
| <p><u>26/05/23</u></p> <p>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>fl</u></p> <p>Aluno <u>df</u></p>  | <p>Finalização e entrega do primeiro rascunho do relatório do estágio.</p>   |
| <p><u>29/05/23</u></p> <p>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>fl</u></p> <p>Aluno <u>df</u></p>  | <p>Finalização do Nutriomob. Realização de Newsletter sobre a cerveja.</p>   |
| <p><u>30/05/23</u></p> <p>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>fl</u></p> <p>Aluno <u>df</u></p>  | <p>Visite e audite a uma instituição bancária</p> <p>Finalização de newsletter sobre a cerveja.</p>                              |
| <p><u>31/05/23</u></p> <p>Das <u>09</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>fl</u></p> <p>Aluno <u>df</u></p> | <p>Visite e audite a uma entidade pública.</p> <p>Continuação das receitas com fotos para as redes sociais para a Nutriomob.</p> |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário  |
|---|--|
| <p><u>01/06/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>[assinatura]</u><br/>Aluno <u>[assinatura]</u></p> | <p>Visite e audite a unidade de instituição beneficente.<br/>Planeio de receitas para as redes sociais.</p>                        |
| <p><u>02/06/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>[assinatura]</u><br/>Aluno <u>[assinatura]</u></p> | <p>Visite e audite e duas unidades, instituição beneficente e Call Center.<br/>Continuação das receitas para as redes sociais.</p> |
| <p><u>05/06/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>13</u> horas<br/>Orientador <u>[assinatura]</u><br/>Aluno <u>[assinatura]</u></p> | <p>Finalização e entrega das receitas para as redes sociais de NutriAlme.</p>  |
| <p><u>06/06/23</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>[assinatura]</u><br/>Aluno <u>[assinatura]</u></p> | <p>Visite e audite a uma entidade pública.</p>   |



**ANEXO II**  
Nutricionário “Alimentos  
fermentados e Saúde intestinal”

# NUTRICIONÁRIO

## Alimentos fermentados

Resultam da transformação dos alimentos por microrganismos vivos, como bactérias e leveduras que, quando consumidos em quantidades adequadas, promovem o equilíbrio da microbiota intestinal. Estes alimentos podem contribuir para:

- Aliviar alguns sintomas intestinais (diarreia, obstipação ou inchaço);
- Reduzir sintomas da síndrome do intestino irritável;
- Combater infeções respiratórias, intestinais, vaginais e urinárias;
- Equilibrar a microbiota intestinal após a toma de antibióticos, fármacos para a diabetes, anti-inflamatórios não esteroides e medicamentos antipsicóticos;
- Reduzir sintomas associados à má digestão da lactose;
- Aliviar cólicas em bebés amamentados;
- Equilibrar o sistema imunitário.

Aquilo que comemos é importante para nos nutrir, mas também a todos os microrganismos que habitam no nosso intestino.

### Alimentos Fermentados...

**IOGURTE E LEITE FERMENTADO** - É fermentado habitualmente com as bactérias *Lactobacillus*, *Streptococcus* e *Bifidobacterium*. Em comparação com o leite, possui um conteúdo superior em proteína, vitamina B12 e B2, cálcio e magnésio.



**KOMBUCHA** - Bebida agridoce consumida em países como a China e a Alemanha, preparada a partir da fermentação de chá preto ou verde açucarado com uma cultura simbiótica de leveduras e bactérias, também designada por SCOBI. Apresenta um ligeiro sabor ácido e doce.

**Mais alguns exemplos:**  
Kefir, Leveduras, Pickles, Tofu, Miso, Kimchi, Queijo, Tempeh, entre outros...

É importante ressaltar que os probióticos não são todos iguais e não têm todos os mesmos efeitos e benefícios.

## Sabia que...

Cerca de 70% das células do nosso sistema imunológico vivem no intestino, por isso a sua saúde é tão determinante para o nosso bem-estar geral.



## Aprenda como fazer pickles: um probiótico natural feito em casa

### Ingredientes:

- Hortícolas a gosto (cenoura, curgete, pepino, brócolos, etc.)
- Ervas aromáticas a gosto (alecrim, louro ou tomilho)
- 1 c. de sopa de sal
- 2 c. de sopa de açúcar
- 2 chávenas de vinagre
- 2 chávenas de água

### Como fazer?

1. Lave e corte as hortícolas em tiras. Coloque as hortícolas e ervas aromáticas a gosto num frasco de vidro hermético.
2. Levar ao lume uma panela com a água, o vinagre, o açúcar e o sal. Mexer e deixar ferver até o açúcar estar dissolvido.
3. Verter o líquido por cima dos vegetais. Feche bem e guarde o frasco à temperatura ambiente sem exposição à luz solar durante uma a três semanas. No caso de estar calor, não deve deixar mais do que uma semana.
4. Abra o frasco para provar o sabor. Se os vegetais estiverem crocantes e com um sabor ácido use-os. Se não precisar de todos, guarde o frasco no frigorífico depois de aberto até no máximo um mês.

**ANEXO III**  
Nutricionário “Interpretação das  
datas de validade”

# NUTRICIONÁRIO

## INTERPRETAÇÃO DOS DIFERENTES PRAZOS DE VALIDADE

As datas de validade dos alimentos não são todas iguais. Saber diferenciar e ter o conhecimento de quando os produtos referem "consumir até", "consumir de preferência antes de" ou "antes do fim de", é sem dúvida uma grande ajuda na gestão do consumo dos diferentes alimentos nas nossas casas e acima de tudo um importante passo no combate ao desperdício alimentar. **Saber a diferença, faz toda a diferença. Saiba distinguir:**

**Consumir até :** o alimento não pode ser consumido depois da data indicada.

**Exemplos:** carne fresca e peixe fresco

**Consumir de preferência antes de / antes do fim de:** diz respeito à data de durabilidade mínima até à qual o alimento conserva as suas propriedades específicas. **Antes de**, a data é identificada com o dia, mês e ano e, **antes do fim de**, é apenas identificada com o mês e ano. Em ambos os casos, o alimento pode ser consumido depois do prazo indicado se forem respeitadas as regras de conservação **de acordo com o rótulo** e se passar o teste **Observar, Cheirar, Provar**.

## ALGUNS ALIMENTOS QUE PODE CONSUMIR DEPOIS

### DO PRAZO DE VALIDADE SE NÃO TIVEREM AS SEGUINTE CARATERÍSTICAS:



**Aspeto:** se o pacote estiver inchado ou o leite estiver coalhado

**Cheiro:** se for azedo

**Sabor:** se for azedo, sabor desagradável e textura viscosa

**Aspeto:** basta apenas ver se a compota tem bolor



**Cheiro:** rânido

**Sabor:** amargo ou rânido

**Aspeto:** tom amarelo escuro

**Cheiro:** odor rânido

**Sabor:** se for rânido ou muito diferente do normal



### Sabia que...

Pode encontrar produtos sem validade específica? São exemplos disso o sal, o açúcar e o vinagre, por serem considerados conservantes naturais.

Uma adequada conservação dos alimentos deve ter início logo no momento da compra. No entanto, também é uma ferramenta útil no armazenamento das refeições e na sua pré-confeção. Uma boa organização da dispensa, frigorífico e congelador pode facilitar o dia a dia no planeamento das refeições, na segurança alimentar e evitar o desperdício. Veja como:

#### No frigorífico:



- **Porta** – destinada às bebidas e temperos;
- **Prateleiras superiores** – produtos alimentares cozinhados, ovos e lacticínios;
- **Prateleiras intermédias** - carne e pescado crus, produtos de charcutaria e doces.

#### Na dispensa:

- Guarde os alimentos de acordo com as instruções mencionadas no rótulo.
- Disponha os alimentos de acordo com o seu prazo de validade. Assim, garante que irá consumir primeiro os que apresentam uma menor data.



#### No congelador:

- **Organize o congelador por datas:** coloque uma etiqueta nas embalagens próprias (com identificação e data) aos alimentos que vai congelar.
- **Compre em maior quantidade e divida os alimentos em porções:** Aproveite as promoções ou a sazonalidade dos produtos para comprar em maior quantidade. Quando congelar os alimentos, divida logo nas porções que vai utilizar para evitar descongelar a totalidade.

# **ANEXO IV**

## **Folhetos digitais - Receitas**

# PATÊ DE TALOS DE ESPINAFRES

Tempo de Preparação: 10 minutos

## INGREDIENTES

- 1 talo de espinafre picado
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena em pedaços
- 1/4 chávena de chá de queijo parmesão ralado
- 1/2 chávena de chá de ricota
- 2 c. de sopa de azeite



## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Na frigideira, aqueça o azeite em fogo alto.
2. Junte o alho e refogue até começar a dourar.
3. Coloque a cebola e o talo de espinafre e refogue por 5 minutos ou até o talos ficarem macios.
4. Tempere com sal a gosto.
5. Transfira para o processador e processe até ficar homogéneo.
6. Junte os demais ingredientes e processe até obter uma pasta.



### Dica de Sustentabilidade:

Pode também fazer a mesma receita com talos de agrião, brócolos ou acelgas e acompanhar o patê com umas tostas!

### Declaração nutricional:

|                                       |                         |                            |                       |                     |
|---------------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------|
| <b>Energia</b><br>530 kcal<br>2221 Kj | <b>Gordura</b><br>13,8g | <b>G. saturada</b><br>5,4g | <b>Açúcar</b><br>1,1g | <b>Sal</b><br>0,1 g |
| Por dose                              |                         |                            | Por 100g              |                     |

novobanco NUTRALMA

# PEITO DE FRANGO COM MOLHO CREMOSO DE ESPINAFRES

Tempo de Preparação: 15 minutos

Porções: 3

## INGREDIENTES

4 unidades de peito de frango (600g)  
250g de espinafres  
400 ml de natas de soja  
1/2 chávena de chá de vinho branco (100ml)  
1/4 chávena de chá de queijo ralado  
1 c. de sopa de azeite virgem extra  
1 c. de chá de alho em pó  
1 c. de chá de pimentão doce  
Sumo de limão q.b  
Sal e pimenta q.b



## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por temperar os peitos de frango com sumo de limão, sal, pimenta, pimentão doce e alho em pó.
2. Num tacho, coloque um fio de azeite e os peitos de frango e deixe marcar bem a carne de ambos os lados.
3. De seguida, refresque com vinho branco, baixe o lume e passado 5 minutos junte as natas e os espinafres.
4. Retifique os temperos e adicione queijo ralado na hora de servir.

### Dica de Culinária:

Pode preparar esta receita com outro tipo de carne que prefira!



### Declaração nutricional:

**Energia**  
584kcal  
2443 KJ

Por dose

**Gordura**  
7,6 g

**G. saturada**  
1,5 g

Por 100g

**Açúcar**  
0,7g

**Sal**  
0,6 g

novobanco NUTRALMA

# MIGAS DE ESPARGOS COM BACALHAU

Tempo de Preparação: 30 minutos

Porções: 4

## INGREDIENTES

2 a 3 lombos de bacalhau (900g)

1 molho de espargos (300g)

1 chávena de flocos de aveia

1/2 broa de milho

3 c. de sopa de polpa de tomate

2 c. de sopa de azeite

3 dentes de alho

1 folha de louro

Coentros q.b

Sal e pimenta q.b



## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Para confitar o bacalhau, coloque-o num tacho com azeite. Adicione o louro, alho e pimenta e deixe cozinhar sem ferver até 25 minutos.
2. Num tacho coloque a colher de sopa de azeite e os dentes de alho esmagados. Junte os coentros, os espargos e a polpa de tomate.
3. Adicione a broa de milho e a aveia e vá mexendo. Cubra com água e continue a mexer.
4. Retifique os temperos antes de servir. Sirva as migas com coentros, o bacalhau lascado e espargos.

### Dica de Nutrição:

Sempre que for possível, substitua o sal por ervas aromáticas e/ou especiarias, dão imenso sabor aos pratos e tornam os mais saudáveis!



### Declaração nutricional:

Energia  
299 kcal  
1252 KJ

Por dose

Gordura  
1,3g

G. saturada  
0,2g

Açúcar  
1g

Sal  
0,1 g

Por 100g

novobanco NUTRALMA

# LASANHA DE LEGUMES ASSADOS

Tempo de Preparação: 60 minutos

Porções: 4

## INGREDIENTES

1 embalagem de massa para lasanha  
150g de soja fina texturizada  
150g queijo mozzarella ralado  
1 couve flor  
1 pimento encarnado  
1 alho francês  
1 tomate pelado inteiro  
1/2 cebola  
1 dente de alho  
1 c. de sopa de azeite  
Sal, pimenta e orégãos q.b

### Molho bechamel:

500 ml de leite  
60g de farinha  
40g de manteiga sem sal  
Sal e pimenta q.b.  
Noz moscada q.b



## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por lavar e preparar os ingredientes.
2. Corte a couve-flor em pedaços, retire as sementes ao pimento e corte em tiras. Corte o alho francês às rodelas.
3. Numa panela coza a vapor os ingredientes previamente preparados.
4. Pré-aqueça o forno a 220°C.
5. Cubra um tabuleiro de ir ao forno com uma folha de papel vegetal e disponha, sobre o tabuleiro, a couve-flor, o pimento e o alho francês cozidos. Tempere com pimenta e sal e deixe assar durante 20 minutos, até os vegetais ficarem tenros.
6. Enquanto os vegetais assam, coza as folhas da lasanha de acordo com as instruções do pacote. Escorra e reserve.
7. Retire os vegetais assados do forno e reserve até arrefecerem. A seguir, transfira para um processador de alimentos e adicione o tomate pelado, a cebola e o alho. Triture.
8. Num tacho ou panela, adicione um fio de azeite e leve a refogar o preparado durante 10 minutos. Adicione a soja e envolva no preparado. Deixe apurar durante 5 minutos. Retifique os temperos.

### Para preparar o molho bechamel:

1. Comece por derreter a manteiga num tacho. Junte a farinha e mexa com uma vara de arames, deixando cozer uns segundos.
2. Vá juntando o leite aos poucos, sem parar de mexer, para evitar grumos.
3. Mexa até engrossar.
4. Deixe cozer uns minutos, mexendo de vez em quando. Quando o molho bechamel estiver na consistência que desejar, tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Deixe cozer mais uns segundos e está pronto.
5. Deite uma camada de molho de legumes com tomate e soja, no fundo de uma assadeira, cubra com uma camada de folhas de lasanha, volte a cobrir com o molho e o bechamel, repita o processo em camadas, terminando com queijo ralado por cima. Leve ao forno, a 180°C durante 25 minutos e sirva.

### Dica de Culinária:

Pode substituir o leite por bebida vegetal e a massa por uma massa sem glúten, caso seja intolerante a ambas.



### Declaração nutricional:

|  |                         |                             |                      |                     |
|--|-------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|
| <b>Energia</b><br>1034 kcal<br>4328 Kj | <b>Gordura</b><br>4,1 g | <b>G. saturada</b><br>1,7 g | <b>Açúcar</b><br>3 g | <b>Sal</b><br>0,2 g |
| Por dose                               |                         |                             | Por 100g             |                     |

novobanco NUTRALMA

# PURÉ DE MORANGO E BANANA

Tempo de Preparação: 30 minutos

Porções: 4

## INGREDIENTES

- 8 bananas médias maduras
- 1 chávena de chá de morangos
- 1 c. de sopa de mel
- 2 c. de sopa de nozes
- 1/2 limão (sumo)



## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descasque as bananas e coloque-as dentro de um saco para congelação. Esprema um pouco de sumo de limão e coloque por cima das bananas. Feche o saco e esmague as bananas até que fique uma pasta. Leve a congelar.
2. Após as bananas estarem congeladas, triture-as juntamente com o mel, os morangos e adicione um pouco de água para ajudar a triturar.
3. Junte as nozes picadas e leve novamente a congelar cerca de 30 minutos.

### Declaração nutricional:

**Energia**  
257 kcal  
1074 KJ

**Gordura**  
0,9 g

**G. saturada**  
0,1 g

**Açúcar**  
17,2 g

**Sal**  
0

Por 100g



### Dica de Culinária:

Pode adicionar por cima da sobremesa, os toppings que preferir, fruta ou manteiga de amendoim por exemplo.

novobanco NUTRALMA

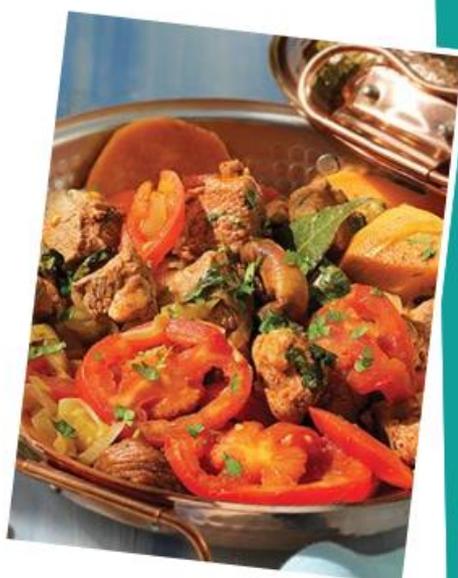
# CATAPLANA DE BORREGO

Tempo de Preparação: 60 minutos

Porções: 4

## INGREDIENTES

- 1 kg de borrego em pedaços
- 3 c. de sopa de massa de pimentão
- 2 folhas de louro
- 1 c. de sobremesa orégão seco
- 100 mL de vinho branco
- 1 alho francês
- 2 cebolas
- 4 batatas-doces roxas (600g)
- 60g de tomate de rama médio bem maduro
- 3 c. de sopa de azeite
- 8 unid. de figo seco enfarinhado
- 1 c. de sopa de sal
- 300 g de brócolos (em ramos)
- Coentros frescos q.b.



## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misture o borrego com a massa de pimentão. Adicione as folhas de louro e os orégãos e regue com o vinho. Deixe marinar algumas horas ou de um dia para o outro.
2. Descasque a cebola e as batatas e corte-as em rodelas. Lave o tomate e o alho francês e corte ambos também em rodelas.
3. Aqueça duas colheres de sopa de azeite na cataplana e deixe alourar os pedaços de borrego de ambos os lados. Retire e reserve.
4. Prepare uma camada de rodelas de cebola e de alho francês no fundo da cataplana. Por cima, espalhe rodelas de batata e, noutra camada, rodelas de tomate.
5. Dispor os pedaços de borrego e os figos secos (cortar as pontas dos pés). Repetir uma nova camada de cebola e alho francês, batatas e tomate.
6. Regue com o líquido da marinada e a restante colher de sopa de azeite e tempere com o sal.
7. Tape e deixe levantar fervura, em lume forte. Reduza o lume para moderado a brando e deixe cozinhar cerca de 45 minutos. De vez em quando, agite cuidadosamente a cataplana.
8. Cerca de 10 minutos antes de terminar a cozedura, lave muito bem os brócolos. Coloque água numa panela e leve a ferver (a suficiente para cobrir os brócolos). Quando começar a ferver, adicione os brócolos e deixe cozer durante 5 a 6 minutos.
9. Na altura de servir, abra a cataplana e salpique com coentros. Sirva a cataplana a acompanhar com os brócolos.

### Declaração nutricional:

Energia  
758 kcal  
3191 Kj

Por dose

Gordura  
2,2 g

G. saturada  
0,8 g

Açúcar  
7g

Sal  
0,2 g

Por 100g

### Dica de Culinária:

Pode preparar esta receita com outro tipo de carne que prefira!

novobanco NUTR<sup>ALMA</sup>

# ROBALO NO FORNO COM BATATINHAS AROMÁTICAS COM CASCA

Tempo de Preparação: 70 minutos

Porções: 4

## INGREDIENTES

2 robalos médios  
500g de batatinhas para assar  
4 c. de sopa de azeite para o peixe  
2 c. de sopa de azeite para as batatas  
4 dentes de alho  
2 limões  
2 c. de café de sal  
Coentros frescos q.b  
Tomilho, colorau e orégãos q.b.



## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Corte as batatinhas em metades e leve a cozer previamente, em água a ferver temperada com sal. Deixe as batatas cozer apenas até conseguir espetar um garfo ou faca, sem que se desfaçam. Escorra bem e espalhe-as num tabuleiro. Regue com 2 c. de sopa de azeite e leve ao forno cerca de 35 a 40 minutos.
3. Prepare os robalos para assar (tirando as escamas e fazendo alguns golpes no peixe).
4. Recheie a barriga do peixe com um ramo generoso de coentros, 2 dentes de alho picados e rodela de limão.
5. Coloque o peixe sobre uma folha de papel vegetal e cubra com o azeite (2 colheres de sopa por robalo). Leve ao forno cerca de 25 a 30 minutos, para o peixe assar.
6. Quando o peixe estiver totalmente cozinhado e as batatas douradas, retirar e servir tudo polvilhado com coentros e alho picados, tomilho, colorau e orégãos.

### Dica de Nutrição:

Sempre que for possível, substitua o sal por ervas aromáticas e/ou especiarias, dão imenso sabor aos pratos e tornam os mais saudáveis!



### Declaração nutricional:

|                                       |                        |                            |                       |                    |
|---------------------------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------|
| <b>Energia</b><br>786 kcal<br>3288 KJ | <b>Gordura</b><br>6,3g | <b>G. saturada</b><br>1,1g | <b>Açúcar</b><br>0,4g | <b>Sal</b><br>0,6g |
| Por dose                              |                        |                            | Por 100g              |                    |

novobanco NUTR<sup>ALMA</sup>

# WELLINGTON DE LENTILHAS E VEGETAIS

Tempo de Preparação: 45 minutos

Porções: 1 wellington

## INGREDIENTES

- 1 massa folhada retangular
- 250g de cogumelos
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picado
- Sal e pimenta q,b
- 3 c. de sopa de azeite
- 3 cebolas cortadas em quartos
- 1 talo de aipo às rodelas largas
- 1 cenoura às rodelas largas
- 2 dentes de alho
- 200g de lentilhas verdes (já cozidas)
- 1 c. de chá de tomilho
- 1 c. de sopa de tomate concentrado
- 1 c. de sopa de mostarda Dijon
- 2 c. de sopa de farinha de trigo
- 1 ovo e leite para pincelar



## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Triture 2 cebolas cortadas em quartos, 1 talo de aipo e 1 cenoura cortados às rodelas, e ainda 2 dentes de alho. Coloque este preparado numa frigideira com 4 colheres de sopa de azeite e deixe refogar por 10 minutos. Pique também 250g de cogumelos no processador e reserve.
2. Noutra frigideira, aqueça 2 colheres de sopa de azeite e aloure 1 cebola picada. Tempere com sal. Acrescente 2 dentes de alho picados e os cogumelos triturados e tempere com sal e pimenta.
3. Acrescente ao preparado do aipo e cenoura, 1 colher de sopa de mostarda Dijon e 1 colher de sopa de tomate concentrado. Junte 200g de lentilhas verdes cozidas e aromatize com 1 colher de chá de tomilho. Adicione também 1 colher de sopa de farinha de trigo para obter uma consistência uniforme. Arrefeça os dois preparados em travessas diferentes.
4. Estenda uma massa folhada sobre uma folha de papel vegetal e disponha o preparado das lentilhas e o refogado dos cogumelos no centro. Cubra com outra camada de lentilhas, moldando em forma de rolo. Feche a massa como um embrulho e vire o rolo.
5. Faça uns cortes decorativos e pincele com a mistura de ovo e leite. Leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, por 30 minutos até a massa estar dourada.

### Declaração nutricional:

Energia  
505 kcal  
2106 Kj

Por dose

Gordura  
6,9 g

G. saturada  
1,8 g

Açúcar  
1,5 g

Sal  
0,2 g

Por 100g

### Dica de Culinária:

Pode substituir o leite por bebida vegetal e a massa folhada por uma massa sem glúten, caso seja intolerante a ambas.



novobanco NUTRALMA

**ANEXO V**  
Newsletter “Saiba tudo  
sobre a cerveja”

## SAIBA TUDO SOBRE Cerveja

*A cerveja é a bebida que mais pessoas junta à sua volta, feita apenas com 4 ingredientes. É certo que há vários tipos de cerveja e que a estes ingredientes se podem juntar outros, mas estes são a base da cerveja na sua versão mais pura.*

### ÁGUA

É um ingrediente determinante, uma vez que cerca de **90% da cerveja é água**. Para além disso tem uma grande influência no sabor.

### LEVEDURA

O ingrediente mágico da cerveja, **responsável pela fermentação** que produz o álcool e o CO<sub>2</sub>. É o resultado deste processo que determina o perfil da cerveja.

### MALTE

Ingrediente que resulta da germinação dos cereais utilizados para a produção da cerveja. É **responsável pela cor**, mas também influencia o sabor.

### LÚPULO

Ingrediente responsável pelo amargor e é também **o conservante natural da cerveja**. Nasce de uma planta trepadeira que chega a atingir 7 metros de altura.



## As etapas do processo de produção da cerveja



### Maltagem

Germinação controlada do cereal, maioritariamente cevada.



### Moagem dos grãos

Permite a libertação do amido e da proteína solúvel



### Brassagem

Processo que se divide em empastagem, filtração, fervura e arrefecimento



### Fermentação

Conversão dos açúcares em álcool e dióxido de carbono



### Guarda

10 a 30 dias a repousar em tanques a uma temperatura de 0°C



### Filtração

Para ficar transparente e brilhante



### Enchimento

A pasteurização para garantir frescura e o aroma

# Pica-pau cremoso de cogumelos

800 g cogumelos frescos

1 cebola

2 c. sopa azeite

4 dentes de alho

1 a 2 c. sopa creme vegetal

200ml cerveja

200ml natas vegetais

1 c. de chá mostarda Dijon

1 c. chá amido de milho

150g pickles

100g azeitonas

1 limão

Coentros ou salsa fresca q.b

1 c. chá pimentão-doce

Sal q.b

Pimenta preta moída q.b

- 1 Limpar muito bem os cogumelos. Cortar em fatias e reservar.
- 2 Descascar a cebola e cortar em rodelas.
- 3 Cortar as extremidades dos dentes de alho e esmagar ligeiramente com a base da faca.
- 4 Aquecer uma frigideira grande com azeite, a cebola, os dentes de alho e as folhas de louro. Cozinhar em lume médio até lousar.
- 5 Juntar os cogumelos e deixar cozinhar em lume médio alto até reduzirem de volume, entre 5 a 10 minutos.
- 6 Juntar a cerveja e o creme vegetal, deixar cozinhar por 2 minutos mexendo sempre.
- 7 Temperar com pimentão-doce, pimenta preta, sal e a mostarda Dijon.
- 8 Numa taça misturar as natas vegetais com o amido até dissolver. Envolver esta mistura no preparado anterior.
- 9 Deixar cozinhar em lume brando para apurar e ganhar sabor, durante cerca de 5 minutos.
- 10 Terminar com gotas de limão, salsa ou coentros picados, envolvendo tudo bem.
- 11 Transferir para uma travessa de servir, juntar os pickles e as azeitonas por cima e servir com pão torrado.

Declaração nutricional aproximada por 100 g

72  
Kcal

6,2g  
Gordura

1,1g  
E.Saturada

0,8g  
Açúcar

0,4g  
Sal



**ANEXO VI**  
“Recomendações nutricionais  
especificas para a Endometriose”

# Endometriose

### O que é?

A **endometriose** é uma doença em que o tecido semelhante ao revestimento do útero, endométrio, cresce fora do útero levando à inflamação e à formação de tecido cicatricial na região pélvica e, raramente, noutras partes do corpo.

Esta patologia afeta cerca de 10% das mulheres e meninas em idade fértil, a maioria entre os 30 e os 35 anos, em todo mundo e 1 em cada 10 mulheres, em Portugal.

### Quais os principais sintomas?

Os sintomas desta patologia, geralmente, manifestam-se após a primeira menstruação e durante toda a vida nos momentos de períodos menstruais. Está associada a sintomas incapacitantes que condicionam e têm impacto na qualidade de vida da mulher. Algumas pessoas têm também **dor** durante a **relação sexual**, a **urinar** ou a **defecar**, **inchaço pélvico**, **fadiga**, **depressão** ou **ansiedade** e problemas em engravidar. No entanto existem também mulheres que têm endometriose e não apresentam sintomas de dor.

### Quais as causas e tratamento?

A causa da endometriose ainda é desconhecida. Não há maneira conhecida de prevenir a endometriose e não há cura, mas os sintomas podem ser tratados com a pílula contínua, uma alimentação anti-inflamatória, um estilo de vida mais saudável e em alguns casos a cirurgia.

O acesso ao diagnóstico precoce e ao tratamento eficaz desta patologia é importante, no entanto é limitado, pois existem relatos de muitas mulheres que demoraram meses e anos a serem diagnosticadas, devido à desvalorização dos sintomas.

Acredita-se que muitos fatores contribuam para o desenvolvimento da mesma, nomeadamente, **genética**, **menstruação retrógrada**, **metaplasia celular** e **células-tronco**. Outros fatores é o facto de a endometriose ser **depende de estrogénio, o que aumenta a inflamação, o crescimento e a dor associados à doença**.

Relativamente ao tratamento, não existe, no entanto, existem formas de acalmar a dor, nomeadamente anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), analgésicos e medicamentos hormonais.

### Recomendações alimentares:

Sendo a Endometriose uma doença inflamatória é aconselhada a realização de uma **dieta anti-inflamatória** onde deverão ser retirados alguns alimentos específicos, que ajuda na redução dos sintomas de dor bem como na inflamação provocada no organismo.

### O que deve ter em conta?

- ✓ **Adotar a dieta mediterrânica**, sendo este padrão alimentar o mais recomendado.
- ✓ Preferir carnes brancas (frango, peru, codorniz, coelho) e limitar o consumo de carnes vermelhas (ex. vaca, porco) a 1 a 2x por mês;
- ✓ Evitar o consumo de alimentos pró-inflamatórios (ex. alimentos industrializados, fritos, enchidos, fumados, embutidos, produtos de pastelaria e confeitaria, açúcares simples, refrigerantes e bebidas alcoólicas).
- ✓ Reduzir / consumir com moderação o consumo de laticínios, tais como leite, iogurtes e queijo.
- ✓ Evitar alimentos ricos em glúten, presente nos pães, massas e outros produtos feitos à base de trigo, centeio ou cevada.
- ✓ Aumentar os legumes da família das brássicas, tais como couve-flor, o rabanete, a couve de bruxelas e brócolos, que ajudam na desintoxicação hepática dos estrogénios.
- ✓ Dar preferência a frutas e legumes, preferencialmente biológicos ou com baixo teor de pesticidas, pois alguns deles têm a capacidade de se ligarem aos recetores de estrogénio.
- ✓ Aumente e varie o consumo de peixe. O consumo de peixes gordos (ex. salmão, sardinha, atum, arenque, cavala, anchovas) ricos em ómega 3, deve ocorrer pelo menos 3x por semana.
- ✓ Incluir ervas ou especiarias com propriedades anti-inflamatórias tais como a canela, o gengibre, a curcuma, açafrão, alho, chá verde ou preto, hortelã, erva-doce, etc.
- ✓ Dar preferência aos cereais integrais ou pouco refinados, uma vez que têm maior quantidade de fibras, vitaminas e minerais (ex. pão integral, arroz integral, aveia, quinoa);
- ✓ Incluir fontes de vitamina E, tais como frutos secos, sementes, abacate e azeite.
- ✓ Optar pelo consumo de azeite como gordura de eleição para cozinhar e/ou temperar.
- ✓ Beber entre 1,5 a 2L de água, frequentemente ao longo do dia. As infusões sem adição de açúcar (tília, cidreira, limão, camomila, etc) são também boas opções para aumentar o aporte hídrico.
- ✓ Garantir níveis ótimos de vitamina D no sangue, pois melhora o funcionamento do sistema imunitário e tem também um efeito anti-inflamatório.
- ✓ Praticar exercício físico moderado, pelo menos 3 a 4 dias por semana
- ✓ Manter uma rotina de sono e dormir bem, entre 6 a 8h por noite.
- ✓ Aplicar estratégias de gestão de stress diariamente, pois o stress piora os sintomas de dor e inflamação relacionados com endometriose.

### **Bibliografia:**

Nirgianakis K, et al, *Effectiveness of Dietary Interventions in the Treatment of Endometriosis: a Systematic Review*, Reproductive Sciences (2022) 29:26–42  
Endometriosis, World Health Organization (WHO), march 2023, disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>

## **ANEXO VII**

**“O que ter em conta ao cultivar  
ervas aromáticas em casa”**



## O que ter em conta ao cultivar ervas aromáticas em casa

NUTR<sup>ALMA</sup>



1 - Escolha as ervas aromáticas com base nas condições ambientais, época do ano e, naturalmente, as que mais gostar e pretender utilizar.

NUTR<sup>ALMA</sup>

2-Escolha um local bem iluminado, sem exposição direta ao sol.



3 - Utilize um vaso com furos na base e um pequeno prato sob o mesmo, para que a água não fique retida.

**NUTRALMA**

4 - Antes de colocar o substrato universal, coloque um material de drenagem, por exemplo argila expandida ou pequenas pedras na base do vaso, para não entupir os furos;



**NUTRALMA**



5 - Faça pequenos sulcos na terra e coloque algumas sementes em cada espaço. Se tiver a planta, em vez das sementes, transplante-a com cuidado para não danificar as raízes.

**NUTR<sup>ALMA</sup>**

6 - Regue, pelo menos, a cada 2 dias. Deve manter o solo húmido, mas não encharcado para que as raízes não apodreçam.



**NUTR<sup>ALMA</sup>**

Não sabe como utilizar? Damos-lhe algumas dicas extra:

|   |  Carne Vermelha |  Carne Branca |  Peixe |  Marisco |  Arroz |  Batata |  Massas |  Salada |  Sopa |
|---|--|--|---|---|---|--|---|--|--|
| Alecrim          | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>   |   | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>  |   | <input checked="" type="checkbox"/>  |  |
| Cebolinho        | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>   |   |   | <input checked="" type="checkbox"/>  |   | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  |
| Coentros         | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>   |  | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  |
| Endro            | <input checked="" type="checkbox"/>  |  | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>  |   | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  |
| Estragão         | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>   |   |  |   | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  |
| Funcho           |  |  | <input checked="" type="checkbox"/>   |   | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>  |   | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  |
| Hortelã-Pimenta  | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>   |   |   |  |   | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  |
| Manjeriço        | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>   |   |   |  | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  |
| Manjerona        |  | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>   |   |   | <input checked="" type="checkbox"/>  |   | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  |
| Orégão           | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>   |   |   |  | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>  |  |
| Salsa           | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>   |  | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  |

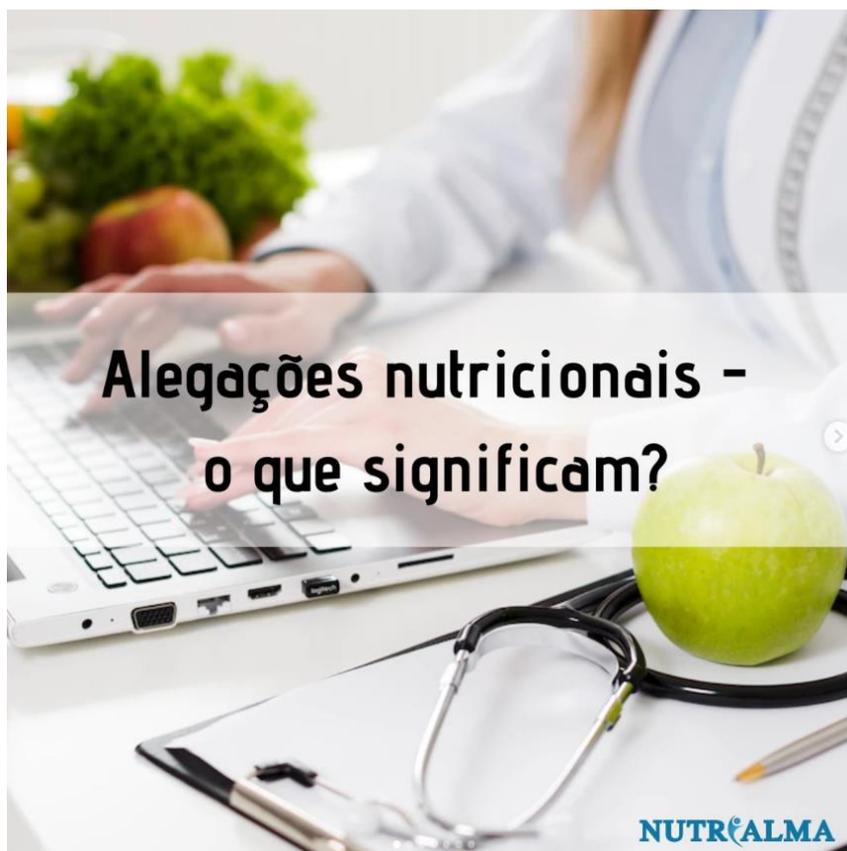
 - Ervas aromáticas que podem ser colocadas no início da preparação/confeção dos alimentos.

 - Ervas aromáticas que devem ser colocada no fim da confeção dos alimentos para que não percam as suas propriedades.

**NUTRALMA**

## **ANEXO VIII**

**“Alegações nutricionais – o que significam?”**



## "Produto Light"

Significa que o produto apresenta uma **redução de, pelo menos, 30% num nutriente** face a um produto semelhante.

**Exemplo:** Batatas fritas com menos 30% de gordura do que outras batatas semelhantes.

 Esta designação diz respeito apenas ao nutriente em questão e não implica que os restantes valores nutricionais do mesmo produto se mantenham inalterados. Ou seja, um produto até pode ser light por apresentar -30% de gordura e apresentar +20% de açúcares.

 Deve estar sempre atento à lista de ingredientes e à declaração nutricional!

**NUTR&ALMA**

## "Baixo valor energético"

Significa que o produto é baixo em calorias e que contém no máximo até 40 kcal por 100g em alimentos sólidos e até 20 kcal por 100mL em alimentos líquidos

Exemplo: Legumes



NUTRALMA

## "Baixo teor de gordura"

Indica que o produto apresenta no máximo:  
até 3g de gordura por 100g em alimentos sólidos  
até 1,5g de gordura por 100mL em alimentos líquidos

Exemplo: 0,1g de gordura por 100 ml para o leite magro



NUTRALMA

## "Rico em proteína"

≥ 20% do valor energético do alimento é fornecido por proteína

Exemplo: Peixe, ovos e carne



NUTR<sup>ALMA</sup>

## "Fonte de fibra"

Aplica-se aos produtos que apresentam no mínimo 3g de fibra por 100g ou no mínimo 1,5g de fibra por 100 kcal

Exemplo: leguminosas e frutos secos



NUTR<sup>ALMA</sup>

## "Sem adição de açúcares"

O produto não contém quaisquer açúcares adicionados, nem qualquer outro alimento utilizado pelas suas propriedades edulcorantes.

- ◁ Caso os açúcares estejam naturalmente presentes no alimento, o rótulo deve indicar; "contém açúcares naturalmente presentes"

Exemplo de açúcares naturalmente presentes: Lactose (leite) e Frutose (fruta)



**NUTRALMA**

**ANEXO IX**  
“Dia Mundial da Conscientização  
sobre Doença Celíaca”

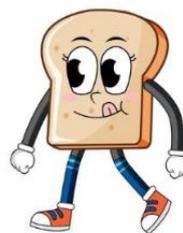


## Sabia que...

existem cerca de 100 mil portugueses portadores de doença celíaca?

Esta patologia afeta cerca de 3% da população portuguesa e é ainda uma doença subdiagnosticada.

A doença Celíaca é autoimune e é causada pela permanente sensibilidade ao glúten.



NUTR©ALMA

## Saiba quais os alimentos que contêm glúten:



Todos os alimentos que contenham centeio, cevada, aveia, trigo, tais como massas, pão, cerveja, pizzas, salgados, cereais de pequeno almoço, entre outros..

Para quem não sofre de Doença Celíaca estes alimentos são inofensivos.

**NUTR<sup>ALMA</sup>**

## Para além dos alimentos existem outros cuidados a ter, tais como:

- ✓ Ter cuidado com migalhas que podem cair sobre alimentos sem glúten e não misturar os mesmos talheres para servir alimentos com e sem glúten;
- ✓ Preparar primeiro os alimentos sem glúten, caso não tenha possibilidade de fazer a mesma refeição isenta de glúten para toda a família.

**NUTR<sup>ALMA</sup>**

## Para além dos alimentos existem outros cuidados a ter, tais como:

- ✓ Não utilizar a mesma esponja para lavar e enxugar louça utilizada para alimentos com e sem glúten dado que as esponjas podem reter farelos de pães e biscoitos;
- ✓ Não colocar o pão de um celíaco na mesma torradeira/tostadeira em que coloca o pão comum, pois as miçalhas destes, mesmo torradas, podem contaminar o pão sem glúten.

**ANEXO X**  
Certificado de um Webinar sobre  
“Nutrição e Endometriose”



DANIELA SEABRA  
Clínica de Nutrição Funcional

## CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que

# MARIANA MORAIS

*participou na Formação "Nutrição e Endometriose", organizado pela Clínica Daniela Seabra - Nutrição Funcional e Personalizada, via zoom, no dia 9 de maio de 2023, das 21h às 22h30.*



**DANIELA SEABRA**

Diretora Clínica da Clínica Daniela Seabra -  
Nutrição Funcional e Personalizada  
0435N



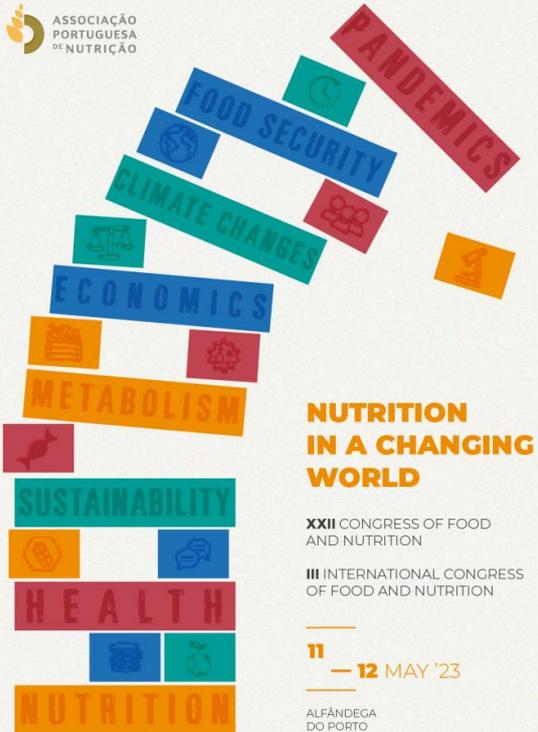
**ANDREIA MORIM**

Nutricionista Formadora  
2297N

**ANEXO XI**  
Certificado de Participação no  
XXII Congresso de Nutrição e  
Alimentação da Associação  
Portuguesa de Nutrição



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO



### NUTRITION IN A CHANGING WORLD

XXII CONGRESS OF FOOD  
AND NUTRITION  
III INTERNATIONAL CONGRESS  
OF FOOD AND NUTRITION

11  
— 12 MAY '23

ALFÂNDEGA  
DO PORTO

## ATTENDANCE CERTIFICATE

IT CERTIFIES THAT

**Mariana Morais**

was present at the XXII Congress of Food and  
Nutrition/III International Congress of Food and  
Nutrition in Alfândega do Porto, on May 11<sup>th</sup> and  
12<sup>th</sup>, 2023.

Porto, 12<sup>th</sup> May 2023



**Célia Craveiro (President)**  
Organizing Committee