



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Relatório de Estágio Profissionalizante I e II

Volume I

Elaborado por Filipa Alexandra Martinho Penela

Aluna nº 200791455

Orientadora: Prof.^a Doutora Suzana Paz

Barcarena

Junho de 2011

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Relatório de Estágio Profissionalizante I e II

Volume I

Elaborado por Filipa Alexandra Martinho Penela

Aluna nº 200791455

Orientadora: Prof.^a Doutora Suzana Paz

Barcarena

Junho de 2011

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório.

Agradecimentos

Agradeço a oportunidade de realização do estágio, em primeiro lugar ao Centro de Saúde do Olival – Cacém, em especial ao Professor José Cardoso pois sem ele não teria sido possível contactar com uma área de muito interesse para mim que é a Nutrição Comunitária. Assim como, à instituição Portugália Restauração S.A., em particular à Dr^a. Sílvia Grilo, pela disponibilidade e empenho que demonstrou em acolher-me e pela forma dinâmica e profissional como me orientou.

Não posso deixar de ficar grata à minha Orientadora, Prof. Doutora Suzana Paz, por me ter ajudado na concretização de todo este trabalho intenso.

À Prof. Doutora Ana Afonso e Carlos Ramos, pelos muitos encontros para que me pudessem auxiliar nas minhas dúvidas e incertezas relativas ao trabalho de investigação, e aos restantes professores que de algum modo contribuíram para a realização deste meu sonho.

Estendo o meu agradecimento a toda a equipa de colaboradores da Portugália Cais do Sodré, pela hospitalidade, gentileza e carinho que me foi dispensada, tendo com isto me proporcionado um excelente ambiente de trabalho.

Às minhas amigas, em particular à Gil, Joana, Sara, e Mariana pelo apoio que me deram, permitindo que tivesse mais confiança e segurança na realização dos meus trabalhos.

À Matinha, pela forma amiga e dedicada com que nos ajudou, disponibilizando-se na impressão do nosso trabalho.

Ao Jorge, pela paciência e dedicação muitas vezes dispendida para me auxiliar nos meus momentos de angustia e dificuldade, dando-me força para continuar.

Em último, mas não menos importante, agradeço à minha Família, pais, irmão e avós, mas muito em especial à minha Querida Mãe que sempre viveu de forma intensa estes meus quatro anos de licenciatura, sendo o meu pilar de apoio nos momentos mais difíceis.

Índice

Agradecimentos	v
Índice	vii
Índice de figuras.....	ix
Lista de abreviaturas e siglas	xi
Introdução	1
1. Objectivos	3
1.1. Objectivos Gerais	3
1.2. Objectivos Específicos	3
2. Descrição do Estágio	5
2.1. Locais e Duração.....	5
2.2. Orientação	5
3. Portugália Restauração – Historial	7
3.1. Portugália Restauração – Integração – Festa de Natal	8
4. Actividades Desenvolvidas.....	9
4.1 Portugália Restauração.....	9
4.1.1 Área da Segurança Alimentar	9
4.1.2 Observações “ <i>in loco</i> ”.....	10
4.1.3 Desenvolvimento do projecto “Agir é prevenir”	11
4.1.4 Auditorias de Produção alimentar.....	11

4.1.5	Observação de auditoria realizada pela Autoridade de Segurança Alimentar Económica (ASAE)	13
4.1.6	Acompanhamento a visitas	13
4.2	Projecto “VIVA Saudável”	14
4.2.1	Rastreios de Saúde aos colaboradores	14
5.	Outras Actividades Desenvolvidas	17
5.1	Centro de Saúde do Olival - Cacém	17
5.2	Educação e Promoção para a Saúde	17
6.	Outras actividades de estágio – Universidade Atlântica.....	19
7.	Palestras Realizadas	21
8.	Participação em Eventos	23
9.	Participação em eventos científicos	25
10.	Participação em Cursos.....	27
	Conclusão.....	29
	Bibliografia	31

Índice de figuras

Figura 1- Jantar de Natal Portugália	8
Figura 2 – Rastreios de Saúde aos colaboradores	15
Figura 3- Visita ao MARL (Programa 5 ao dia)	23
Figuras 4 e 5- Visita à fábrica de Produtos Alimentares	23
Figuras 6 e 7- Actividades lúdicas desenvolvidas em escolas	24

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Tabela de produção alimentar	12
Tabela 2 – Cronograma das avaliações nutricionais	16

Lista de abreviaturas e siglas

HACCP – Hazard Analysis and Critical Control Point

DOQA – Departamento de Organização, Qualidade e Auditoria

HSA – Higiene e Segurança Alimentar

ASAE – Autoridade de Segurança Alimentar Económica

DID – Departamento de Inovação e Desenvolvimento

DRS – Departamento de Responsabilidade Social

UCSP – Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados

USF – Unidades de Saúde Familiar

MARL – Mercado Abastecedor da Região de Lisboa

APNEP – Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica

Introdução

Como parte integrante da formação académica, o estágio oferece formação prática baseada em conceitos teóricos aprendidos na universidade, permitindo desenvolver capacidades e competências para a vida profissional futura.

No âmbito deste estágio, a área eleita foi a Segurança Alimentar e todas as actividades e projectos desenvolvidos ao longo do estágio vão sendo relatadas. Contudo, tive oportunidade de experimentar outra área de interesse como a Nutrição e Saúde Comunitária.

Deste modo, o estágio profissionalizante foi realizado de modo a contemplar a carga horária exigida pela Licenciatura em Ciências da Nutrição e enriquecer-me a nível pessoal e profissional.

A participação em eventos e a realização de cursos na área da nutrição, foram muito proveitosos pois permitiram adquirir e por em prática novos conhecimentos na prática futura. As palestras, foram bastante importantes, no sentido de favorecer a interacção e aprimorar a comunicação.

O presente relatório tem por objectivo descrever todas as actividades realizadas ao longo destes oito meses de estágio e os apêndices e os anexos serão apresentados num outro documento designado - volume II.

1. Objectivos

1.1. Objectivos Gerais

- Consolidar e aplicar os conceitos teóricos aprendidos durante a licenciatura em Ciências da Nutrição;
- Conhecer os vários campos de actuação de um nutricionista;
- Compreender a intervenção de um nutricionista na área da Segurança Alimentar e a forma como interage com os restantes profissionais;
- Conhecer a organização e o funcionamento da instituição na qual decorreu o Estágio Profissionalizante I e II.

1.2. Objectivos Específicos

- Vivenciar a rotina de um nutricionista na área da Restauração Pública;
- Aprofundar conhecimentos na área da Segurança Alimentar;
- Aprender conhecimentos através da realização de trabalhos teóricos e práticos desenvolvidos no local de estágio;
- Observar, através de visitas realizadas, a conduta dos profissionais de Nutrição nas suas respectivas áreas de actuação.

2. Descrição do Estágio

2.1. Locais e Duração

O estágio na Portugália Restauração foi realizado no período de 27 de Outubro de 2010 a 06 de Junho de 2011.

Foi realizado numa das unidades de Restauração da Portugália (Cais do Sodré), em Lisboa, perfazendo um total de 490 horas (Ap.1).

O estágio no Centro de Saúde do Olival – Cacém, foi realizado no período de 26 de Abril a 10 de Maio de 2011, num total de 15 horas (An.1).

2.2. Orientação

O estágio descrito no âmbito da licenciatura em Ciências da Nutrição teve a supervisão interna da PhD Ana Rito, sob orientação interna da Professora Doutora Suzana Paz e orientação externa da Professora Sílvia Grilo na Portugália Restauração e Professor José Cardoso no Centro de Saúde do Olival – Cacém.

3. Portugália Restauração – Historial

Em 1912, a união entre a fábrica de cerveja Leão e a Companhia Portuguesa de Cervejas deu origem, na época, a uma sociedade denominada Fábrica de Cerveja “Germania”.

O nascimento, a 10 de Junho de 1925, de uma Cervejaria anexa à Fábrica de Cerveja denominada Cervejaria Portugália, teve por objectivo servir cerveja avulso enquanto os clientes aguardavam o enchimento dos barris de cerveja vendidos na fábrica. E, assim, nasceu uma nova forma de consumir cerveja em Portugal. Com ela vieram os mariscos e os bifés, que, rapidamente, se tornaram o ex-líbris da casa.

Em 1997, o conceito nascido na Avenida Almirante Reis iniciou uma expansão para uma rede de restaurantes fiéis aos sabores, ao ambiente e ao serviço que perdura há mais de oito décadas.

Actualmente, existem outros conceitos de restaurantes da cadeia Portugália, que perfazem um total de 43 unidades sendo elas Cervejaria Portugália, Balcão Portugália, *La Brasserie de L’entrecôte*, *Il Mercato di Pasta*, Trindade e Ribadouro.

Em 2010, a Portugália restauração serviu três milhões de refeições, o que equivale a outros tantos clientes.

Sendo o primeiro restaurante português – Portugália Rio a ser certificado em HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point), tem por política um exigente plano de controlo alimentar para certificar-se que todas as normas e procedimentos estão a ser cumpridos, com o objectivo de garantir a máxima qualidade.

3.1. Portugália Restauração – Integração – Festa de Natal

Após a entrada na empresa, esta mostrou-se disponível e interessada para nos acompanhar enquanto membros da equipa, facilitando deste modo a nossa integração. Deste modo, fui convidada a participar no jantar de Natal organizado pela empresa, e assim conhecer muitas outras pessoas, membros da equipa que desconhecia.



Figura 1 - Jantar de Natal Portugália

4. Actividades Desenvolvidas



4.1 Portugália Restauração

4.1.1 Área da Segurança Alimentar

No passado dia 27 de Outubro de 2010 iniciei o estágio na cadeia de restauração da empresa Portugália Restauração S.A..

Neste dia foram definidas directrizes dos trabalhos a desenvolver no âmbito da área da alimentação pública, nomeadamente na área da segurança alimentar, estando responsável por essa área o Departamento de Organização e Qualidade Alimentar (DOQA).

Fiquei alocada numa unidade para avaliação e realização de um trabalho de acompanhamento e continuidade – Portugália Rio.

Mediante o acompanhamento do sistema de segurança alimentar em vigor na unidade, foi proposto o desenvolvimento de um projecto a aplicar na área de Higiene e Segurança Alimentar (HSA) numa unidade específica, que tem como principal objectivo a melhoria da higienização dos colaboradores, bem como das instalações e equipamentos.

Actividades:

- I. Diagnóstico (28 de Outubro de 2010 a 11 de Novembro de 2010) com observação *in loco* e acompanhamento de auditorias de HSA (An.2);
- II. Ambientação à equipa com presença no ambiente da loja;
- III. Elaboração de um projecto de diagnóstico com apresentações das principais melhorias a implementar na unidade de restauração e propostas de acção (Ap.2);
- IV. Definição do plano de acção.

4.1.2 Observações “*in loco*”

No âmbito de estágio, tive oportunidade de realizar tarefas, tais como:

- Realização da recepção das mercadorias, levando em consideração condições de embalagem, temperaturas de transporte e produto, validades e características organolépticas;
- Verificação, controlo e registo das temperaturas de manutenção dos alimentos, apresentando valores $\geq 65^{\circ}\text{C}$;
- Verificação, controlo e registo das temperaturas de confecção dos alimentos, em que estes tinham de apresentar temperaturas $\geq 75^{\circ}\text{C}$;
- Verificação, controlo e registo das temperaturas das arcas de refrigeração (entre 0°C e 4°C) e congelação (-18°C);
- Verificação e controlo do preenchimento das etiquetas de validade dos alimentos (todas as semanas se fazia auditoria para verificar se os alimentos se encontravam com a validade secundária¹ correcta através de uma lista colocada na cozinha);
- Auditoria dos manuais de HACCP internos;
- Controlo da limpeza e higienização dos equipamentos e respectivos registos no plano de higienização;
- Após observação da realização de auditorias, fui capaz de conduzir nos meses seguintes mais sete acções de auditoria.

¹ Validade secundária: validade de produtos semi-acabados.

4.1.3 Desenvolvimento do projecto “Agir é prevenir”

No âmbito do estágio profissionalizante, e de acordo com a unidade de restauração (Portugália - Cais do Sodré - Rio), onde tive oportunidade de realizar o estágio, surgiu a ideia de realizar um projecto adaptado às necessidades da unidade, como referido anteriormente.

No decorrer do projecto, as actividades desenvolvidas foram:

- Realização de uma acção de formação no âmbito da “Higiene e Segurança Alimentar” em particular “Higiene Pessoal vs Saúde” dirigida aos manipuladores de alimentos (Ap.3). Mediante aplicação do projecto, foram utilizados recursos audiovisuais para projecção da acção de formação, e foram distribuídos, no término da acção *tríplices* (Ap.4) com um breve resumo aos colaboradores e uma folha de presenças para que assinassem no fim da acção de formação (An.3);
- Na sequência da acção de formação acima referida, foi realizada uma avaliação semanal da evolução dos colaboradores, que consistia em promover boas práticas de higiene. Foi efectuada de forma dinâmica, através da afixação de bolas coloridas num quadro, e atribuídos aos colaboradores que mostravam comportamentos adequados em matéria de HSA - bola verde → comportamento positivo, tendo esta acção um impacto positivo durante o tempo que esteve em funcionamento (Ap.5).

4.1.4 Auditorias de Produção alimentar

A auditoria de Produção Alimentar tem como objectivo avaliar o cumprimento das fichas técnicas, instruções e processos de produção e empratamento do produto final (An.4)².

² Por questões de confidencialidade, não foi permitida a divulgação do conteúdo deste documento

Foram verificadas as preparações e confecções dos produtos que abrangem a lista de verificação, onde, através desta, pude avaliar consoante Conforme (C), Não Conforme (NC) ou não observado (NO) os seguintes procedimentos:

Tabela 1 - Tabela de Produção Alimentar

<i>Aspectos a avaliar</i>	<i>Pontuação</i>	<i>C</i>	<i>NC</i>	<i>NO</i>
Processo de produção das carnes;				
Empratamento dos bifes e hambúrgueres;				
Processo de produção dos ovos estrelados;				
Processo de produção do molho Portugália;				
Processo de produção do molho mostarda;				
Processo de produção do pão;				
Processo de produção da batata palito;				
Processo de produção do arroz;				
Processo de produção do pudim				

4.1.5 Observação de auditoria realizada pela Autoridade de Segurança Alimentar Económica (ASAE)

No dia 11 de Abril, tive oportunidade de acompanhar uma inspecção, na qualidade de estagiária, à unidade de restauração Portugália Cais do Sodré, no âmbito da HSA, efectuada pela ASAE.

Os inspectores (dois) apresentavam-se com uma Check-List, com a finalidade de examinar aspectos relacionados com os equipamentos, instalações e execução de serviços.

Deram início à sua visita na zona da cozinha, onde observaram a limpeza e higienização das instalações, bem como o acondicionamento e temperaturas dos alimentos. Visitaram, também, a zona do armazém e respectivas temperaturas, tanto da arca de refrigeração como da congelação.

De seguida, realizaram uma auditoria/vistoria aos manuais de HACCP, onde verificaram os respectivos registos, dando ênfase ao registo da Recepção das Mercadorias.

Deram, ainda, especial interesse à planta de emergência do restaurante, testando a mesma.

Na sequência da realização de auditorias internas à unidade, bem como os conhecimentos adquiridos nos mesmos, fui capaz de concluir que os objectivos anteriormente estabelecidos, com foco na aquisição de competências nesta área, foram alcançados, ainda que haveria muito para aprender.

4.1.6 Acompanhamento a visitas

No âmbito da disciplina de Segurança Alimentar do 3º ano de Ciências da Nutrição, liderada pela Professora Sílvia Grilo, foi proposto aos alunos que visitassem a unidade de restauração Portugália Cais do Sodré, na sequência da realização de um trabalho de grupo acerca da HSA.

Tive oportunidade de acompanhar a visita, na qualidade de apoio técnico às dúvidas específicas colocadas pelos alunos.

4.2 Projecto “VIVA Saudável”

O Departamento de Inovação e Desenvolvimento (DID), juntamente com o Departamento de Responsabilidade Social (DRS) da Portugália Restauração, criaram um projecto intitulado “VIVA Saudável”. Uma das acções propostas por este projecto incidiu numa avaliação nutricional, assim como *workshops* “Coma Bem, Viva Melhor”, com o objectivo de sensibilizar os colaboradores a práticas de estilos de vida mais saudáveis (An.5).

4.2.1 Rastreios de Saúde aos colaboradores

No âmbito do projecto “VIVA Saudável”, foram efectuadas avaliações nutricionais aos colaboradores em todas as unidades pertencentes ao grupo Portugália Restauração, a fim de recolher informações sobre o estado nutricional.

Efectuaram-se medições corporais, como o peso, altura e perímetro abdominal, e bioquímicas, como o colesterol e pressão arterial.

O peso foi aferido através de uma balança digital da marca Seca[®] 840, com capacidade máxima de 150 kg e variação de 0,1 kg.

A estatura foi medida através de um antropómetro da marca Seca[®] 214, com precisão de 0,1 cm, e a circunferência da cintura (CC) foi medida com o auxílio de uma fita métrica de fibra de vidro extensível da marca BTW, com uma precisão de 1 mm ao nível da cintura natural (parte mais estreita do abdómen logo abaixo da última costela) sem fazer pressão.

O colesterol foi medido através de um aparelho digital da marca ACCUTREND[®] GC Roche.

A pressão arterial foi medida através de um esfigmomanómetro analógico da marca HARTMANN® - TENSOVAL, através do método osculatório no braço esquerdo, em posição sentada.

O esfigmomanómetro foi posicionado à altura do coração com a palma da mão voltada para cima e o cotovelo ligeiramente flectido.

Procedeu-se ainda a uma palestra de sensibilização dirigida aos colaboradores sobre “Alimentação Saudável”, tendo sido efectuadas estas acções nas seguintes unidades abaixo descritas:



Figura 2 - Rastreios de Saúde nas unidades

Tabela 3 - Cronograma das avaliações nutricionais

Dia	Local	Nº de participantes
9/Maio	Multiconceito Montijo	15
11/Maio	Portugália Rio	16
16/Maio	Balcão e Trindade Campo pequeno	15
18/Maio	Foz do Douro e Brasserie – Porto Foz	16
19/Maio	Norte Shoopng	12
20/Maio	Arrábida Shoopng	11
25/Maio	Almirante Reis e Portugália Alfragide	39
26/Maio	Fórum Algarve	11
27/Maio	Algarve Shoopng	8
1/Junho	Balcão Torres Vedras e Caldas da Rainha	10
3/Junho	Cascais e Balcão Fórum Sintra	17
6/Junho	Centro de Apoio	38
	Total	265

5. Outras Actividades Desenvolvidas

Em paralelo ao estágio na Portugália, surgiu a oportunidade de conhecer outra área de interesse, a Nutrição Comunitária. O objectivo deste estágio foi promover a educação alimentar em ambiente escolar, para que no futuro sejam jovens que adquiram hábitos e rotinas alimentares mais adequados e saudáveis.

5.1 Centro de Saúde do Olival - Cacém

O Centro de Saúde do Cacém abrange a área geográfica das 4 freguesias: Aqualva, Cacém, São Marcos e Mira Sintra.

Caracteriza-se pela constituição de equipas multidisciplinares integradas em diversas unidades funcionais, designadamente, as Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) de Aqualva e do Olival, as Unidades de Saúde Familiar (USF) de São Marcos e de Mira Sintra e, até à data, nas Equipas de Intervenção Comunitária no âmbito dos Cuidados Continuados Integrados e de Saúde Escolar.

Tem como missão, a prestação de cuidados no âmbito da promoção e protecção de saúde, prevenção e tratamento da doença do utente e família em situação de doença crónica ou aguda, privilegiando a articulação com outros serviços para a continuidade dos cuidados.

Segundo os Censos de 2001, a população residente é de 94 000 habitantes.

Contudo, a população inscrita em cartão de utente, em Janeiro de 2010, é de 102 446 utentes distribuídos pelas 4 unidades de saúde.

5.2 Educação e Promoção para a Saúde

No âmbito de um estágio realizado no Centro de Saúde do Olival – Cacém, com início a 26 de Abril e com término a 10 de Maio de 2011, desenvolvi um projecto intitulado “Saber Mais” (Ap.6), cujo principal objectivo foi promover a alimentação saudável em crianças do 2º ano do 1º ciclo na Escola Primária Ribeiro de Carvalho, no concelho de Sintra.

Primeiramente, foi perguntado aos alunos se sabiam o que era uma alimentação saudável e se conheciam a Roda dos Alimentos. Posteriormente, foi dada uma breve explicação acerca de uma alimentação saudável e explicada a roda dos alimentos. Em seguida, foram efectuadas sessões pedagógicas com as crianças, cujas actividades lúdicas foram: Jogo “Roda dos Alimentos” (Ap.7) e Jogo “Constituição do prato Saudável” (Ap.8).

Os alunos foram convidados a colar os alimentos nos respectivos grupos pertencentes à Roda dos Alimentos, que se apresentava vazia, para que ficassem a conhecer o que a roda lhes ensinava.

Relativamente ao jogo “Constituição do Prato Saudável”, o objectivo foi o mesmo, que os alunos soubessem compor de forma correcta o prato.

Foram utilizados como apoio às actividades realizadas materiais lúdicos como molde da roda dos alimentos e molde do prato saudável referidos anteriormente e uma apresentação em power point sobre alimentação saudável (Ap.9).

6. Outras actividades de estágio – Universidade Atlântica

A par do estágio realizado na Portugália Restauração e Centro de Saúde do Olival – Cacém, dediquei mais horas de estágio na realização do meu projecto de investigação, para a finalização da licenciatura.

Este projecto teve como objectivo avaliar alguns determinantes de saúde nos alunos do curso diurno da Universidade Atlântica nomeadamente hábitos alimentares, estilos de vida e pressão arterial, e a sua realização, teve um papel importante no sentido de contribuir para a construção do conhecimento. Serviu também para a melhor compreensão do estilo de vida destes estudantes. Com este estudo espera-se que as questões implicadas na saúde, tenham por parte dos alunos, maior atenção.

Este estudo foi antecipadamente autorizado pelo Reitor da Universidade Atlântica.

Foi aplicado um questionário aos alunos (Ap.10) e atribuído um código de identificação, de modo a garantir a confidencialidade dos dados obtidos (Ap.11).

Os dados foram todos recolhidos no mês de Abril de 2011 e a sua análise feita durante o mês de Maio e Junho.

7. Palestras Realizadas

No dia 4 de Abril, foi realizada uma palestra aos alunos finalistas da Escola Secundária Quinta do Marquês, em Oeiras, no âmbito da disciplina Área de Projecto sobre “Breve abordagem da profissão do Nutricionista”, “Obesidade nos Jovens” (factores de risco, prevenção e tratamento) e “Alimentação Saudável” (roda dos alimentos, dicas de alimentação e nutrição e mitos alimentares) com a duração de 1 hora de 30 minutos (Ap.12).



8. Participação em Eventos

A participação em eventos teve como principal finalidade conhecer mais de perto outras possíveis actuações da prática de um nutricionista, tendo com isto oportunidade de visitar novas instituições.

No dia 24 de Janeiro de 2011, tive oportunidade de visitar o MARL (mercado abastecedor da região de Lisboa), onde pude participar no Programa 5 ao dia, conduzido por duas colegas de curso. Numa primeira parte, as crianças tiveram oportunidade de estar em contacto com o mercado, onde vivenciaram e conheceram os diversos



Figura 3 - Visita ao MARL (Programa 5 ao dia)

tipos de legumes e frutas, até então desconhecidas. Em seguida, demos início a sessões pedagógicas, onde foi dado a conhecer o Programa 5 ao dia, tanto às crianças como aos educadores, e a roda dos alimentos.

Finalmente, as crianças foram convidadas a fazer uma salada de frutas, incentivando o seu consumo. Esta actividade teve a duração de 3 horas;

No dia 11 de Fevereiro de 2011, estive presente numa visita a uma fábrica de Produtos Alimentares Ultracongelados, no âmbito da Higiene e Segurança Alimentar, das 9:00 às 12:00 (An.6);



Figura 4 e 5 - Visita à fábrica de Produtos Alimentares Ultracongelados

No dia 17 de Março de 2011, estive presente, na qualidade de estudante, na Futurália, onde realizei medições antropométricas e dei conselhos alimentares aos visitantes, tendo uma duração de 4 horas;



No dia 28 de Março de 2011, estive presente na qualidade de visitante profissional, na feira *Alimentaria e Horexpo*, organizada pela Feira Internacional de Lisboa, na qualidade de estagiária da Portugália, com vista a conhecer novos ramos da Indústria Alimentar, perfazendo um total de 5 horas (An.7);



No passado dia 28 de Abril, tive oportunidade de realizar actividades lúdicas com crianças sobre Alimentação Saudável, juntamente com uma colega, na Escola Básica Sylvia Philips, Carnaxide, Oeiras num total de 5 horas;



Figuras 6 e 7- Actividades lúdicas desenvolvidas em escolas

Nos dias 2, 3 e 4 de Maio, participei na I Semana da Nutrição na Universidade Atlântica, onde pude assistir a diversas palestras proporcionadas pela organização, entre as quais “A importância da ordem dos Nutricionistas”, liderada pela Professora Dra. Alexandra Bento, “A importância de saber escolher”, conduzida pela Dra. Mayumi Delgado, e “Técnicas de Culinária Saudável”, transmitida pela Professora Dra. Elsa Feliciano.

9. Participação em eventos científicos

A participação em eventos científicos teve como objectivo conhecer as novidades surgidas no âmbito da nutrição e disseminar conhecimentos acerca da nutrição associada a outras áreas.

- No dia 25 de Janeiro de 2011, estive presente no Seminário Habitação e Saúde, que decorreu no Auditório Municipal Maestro César Batalha, das 15:00 às 16:20 (An.8);
- No passado dia 2 de Fevereiro de 2011, participei no Seminário de Aleitamento Materno, cujos temas foram “Desenvolvimento Infantil” e “Projectos em Curso”, integrado na Unidade Curricular Enfermagem de Saúde Comunitária do 7º Curso de Licenciatura em Enfermagem, o qual teve lugar no Edifício Machado Macedo da Universidade Atlântica, das 8:00 às 11:00 (An.9);
- Dia 12 e 13 de Maio de 2011 – X Congresso de Nutrição e Alimentação & II Congresso Ibero Americano de Nutrição – *Nutrição e Saúde: um desafio global* no Centro de Congressos em Lisboa (An.10);
- No dia 31 de Maio tive oportunidade de estar presente no *workshop*, promovido pela Universidade Atlântica de seu tema: “Conquiste o seu Emprego” liderada pela empresa de trabalho temporário Talenter com uma duração de 3 horas (An.11).



10. Participação em Cursos

A participação em cursos, teve como principal objectivo actualizar os conhecimentos aprendidos, e conhecer as novas tecnologias na área da nutrição.

- Dias 18 e 19 de Março de 201 – 1ª edição do Curso Livre de Técnicas de escrita científica, promovido pelo Departamento de Análises Clínicas e Saúde Pública da Universidade Atlântica, perfazendo um total de 12 horas (An.12).
- Dia 29 de Abril – Curso de Avaliação do Estado Nutricional realizada pela APNEP (Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica) na cidade do Porto (An.13).

Conclusão

No período de estágio compreendido entre 27 de Março de Outubro de 2010 e 06 de Junho de 2011, todas as experiências foram de grande valia para a consolidação de muitos conhecimentos teóricos adquiridos nas aulas.

Permitiu-me pôr em prática os conhecimentos que me foram transmitidos ao longo de quatro anos de licenciatura e tive a oportunidade de contactar com os vários campos de actuação de um nutricionista.

O estágio na Portugália Restauração decorreu de forma proveitosa, tendo permitido obter mais conhecimentos nomeadamente na área da Segurança Alimentar, através da realização de auditorias à empresa, utilização e exploração do manual HACCP, bem como a verificação de temperaturas de aquecimento e de refrigeração.

A empresa mostrou total disponibilidade e interesse em proporcionar as melhores condições de espaço e de recursos humanos, com o objectivo de facilitar a aprendizagem do estagiário.

No Centro de Saúde do Olival – Cacém, onde realizei o estágio na área da Nutrição Comunitária, foi de grande mais valia, pois pude por em prática o desenvolvimento de um projecto em escolas adaptado às crianças desempenhando um papel fundamental na promoção e adopção de estilos de vida mais saudáveis.

O balanço que faço relativamente à realização do projecto de investigação com os alunos da Universidade Atlântica é bastante positivo pois permitiu a obtenção de mais conhecimentos, permitindo perceber as dificuldades que muitas vezes se enfrentam num projecto de investigação.

Bibliografia

ACES Cacém. (2010). *Relatório de Actividades*. Agrupamento dos Centros de Saúde de Aigualva, Cacém, São Marcos e Mira Sintra.

Breda, J. e Nunes E. – Manual para uma alimentação saudável, Portugal: Europress Lda

Cuppari, L. (2002). *Nutrição Clínica no Adulto* (1ª ed. ed.). São Paulo: Manole.

Plataforma Contra a Obesidade (2010). Roda dos Alimentos. Disponível *on-line* em: http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/Roda_dos_alimentos.aspx?menuid=247&exmenuid=179. Último acesso em 10/05/2011

Mahan L.K. e Escott-Stump, S. (2005). *Alimentos Nutrição & Dietoterapia* (11ª ed.). São Paulo: Roca.

Portugália Restauração, S. (2001). *Portugália - 75 Anos a Festejar Portugal*. Lisboa: Onda Grafie - Artes Gráficas, Lda.

Serra, A. (2003). Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. *Ciência e Saúde Coletiva*, pp. 691-701.