



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Raquel Inês Ferreira Luis de Sousa

Aluno nº 201392649

Orientador Externo: Dr.^a Carla Marques

Orientador Interno: Prof. Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

junho 2017

Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Raquel Inês Ferreira Luis de Sousa

Aluno nº 201392649

Orientador Externo: Dr.^a Carla Marques

Orientador Interno: Prof. Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

junho 2017

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Agradeço à Direção do ITAU, S.A. – Instituto Técnico de Alimentação Humana, S.A. por ter concedido autorização à realização deste estágio.

Agradeço à Dr.^a Carla Marques, minha orientadora externa pela sua ajuda e apoio na realização deste estágio. Um agradecimento à Dr.^a Carolina Sousa técnica de qualidade do ITAU por todo o apoio prestado às minhas dúvidas.

Ao meu orientador interno Prof. Doutor Paulo Figueiredo por toda a disponibilidade e apoio ao longo dos Estágios Profissionalizantes I e II.

Um agradecimento à Prof.^a. Doutora Ana Valente, por todos os conhecimentos transmitidos, toda a disponibilidade, e ajuda ao longo destes quatro anos de curso.

Aos meus pais, Isabel Luís e Aurélio Luís por todo o apoio, dedicação, paciência e sobretudo incentivo de que tudo é possível, sem vocês esta etapa da minha vida não seria possível.

À minha irmã Cláudia por sempre torcer por mim e aturar-me em todos os momentos.

Ao meu marido Pedro Sousa, por toda a paciência, carinho, apoio, disponibilidade, amizade, e amor incondicional.

A todos os meus colegas de curso e amigos, pelos momentos que partilhámos, e todas as risadas. Um agradecimento especial à minha colega e amiga Cátia Faria por todo o apoio, compreensão e amizade ao longo destes quatro anos de curso.

E por fim, a todos os meus amigos, pela ajuda e apoio para conseguir ultrapassar mais uma etapa tão importante na minha vida.

Índice

1. Introdução.....	1
2. Objetivos.....	2
2.1. Gerais.....	2
2.2. Específicos.....	2
3. Orientação e duração do Estágio	3
4. Descrição do local de estágio	4
5. Atividades desenvolvidas	6
5.1. Leitura do Manual de Higiene e Segurança Alimentar – Código de boas práticas	6
5.2. Leitura do Manual de HACCP	6
5.3. Hospital Beatriz Ângelo	6
5.4. Etiquetas para a empresa Nokia.....	6
5.5. Plastificação de avisos de segurança	7
5.6. Visita ao Alfrapark	7
5.7. Promoção do Instituto Técnico de Alimentação Humana	8
5.8. Palestras numa creche.....	8
5.9. Dia Mundial da Terapia ocupacional.....	9
5.10. Visita do Chef André Vale ao Alfrapark	9
5.11. Alfrapark.....	10
5.12. Sede do ITAU	14
5.13. S.C.M.L Unidade de Saúde Maria José Nogueira Pinto	15
5.15. Hospital Lusíadas	18
5.16. Hospital Beatriz Ângelo	19
5.17. GNR Secretaria – geral da Guarda	21
5.18. Elaboração de um projeto de investigação relativo à criação de um programa informático para profissionais de nutrição clínica.....	23
6. Outras atividades	24
6.1. Visita às instalações da empresa Sumol+Compal	24
6.2. I Encontro de Responsáveis de unidade da direção 3.....	25
6.3. Participação nas I Jornadas de Nutrição & Alimentação	25
7. Conclusão	26
8. Referências	28

Índice de figuras

Figura 1 - Logotipo do Instituto Técnico de Alimentação Humana.....	4
Figura 2 - Etiqueta de Sandes	7
Figura 3 - Panfletos e Pastas publicitárias	8
Figura 4 - Painel Publicitário.....	8
Figura 5 - Palestra numa creche	8
Figura 6 - Segunda palestra numa creche	9
Figura 7 - Bolo comemorativo do dia Mundial da Terapia Ocupacional 2016.....	9
Figura 8 - Armazém de produto alimentar	11
Figura 9 - Zona de armazenamento de produtos químicos.....	12
Figura 10 - Zona de armazenamento de material de limpeza.....	12
Figura 11 - Zona de preparação de sobremesa	12
Figura 12 - Zona de preparação de carne	12
Figura 13 - Zona de preparação de peixe	13
Figura 14 - Zona de preparação de fruta e legumes	13
Figura 15 - Copa de loiça grossa	13
Figura 16 - Cartões	14
Figura 17 - Cartaz alusivo à semana dos Legumes	14
Figura 18 - Peixe triturado.....	16
Figura 19 - Passagem do alimento pelo chinês	16
Figura 20 - Empratamento de Sondas.....	17
Figura 21 - Colocação das sondas à temperatura ideal.....	17
Figura 22 - Prato da dieta pastosa.....	18
Figura 23 - Embalamento em caixas de cartão.....	24
Figura 24 - Linha para a Paletização	24
Figura 25 - Fotografia no I Encontro de responsáveis de unidade da direção 3.....	25
Figura 26 - Comissão organizadora das “I Jornadas de Nutrição & Alimentação” da Atlântica University Higher Institution.	26
Figura 27 - Workshop de cozinha vegetariana nas “I Jornadas de Nutrição & Alimentação” da Atlântica University Higher Institution.	26

Lista de abreviaturas e siglas

AUHI - Atlântica University Higher Institution

DGERT - Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho

GNR – Guarda Nacional Republicana

HACCP – Sistema de Análise dos Perigos e Controlo dos Pontos Críticos

ITAU – Instituto Técnico de Alimentação Humana

SIMES - Sistema de Medida da Segurança Alimentar

1. Introdução

Nos Estágios Profissionalizantes I e II, Unidades Curriculares integradas nos 7º e 8º Semestres do 4º Ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Atlântica University Higher Institution (AUHI), foram realizadas diversas atividades. Foi possível pôr em prática muitos dos conteúdos lecionados, e assim aprofundar e adquirir novos conhecimentos que serão fundamentais para o bom desempenho de um futuro profissional na área de nutrição.

Os Estágios Profissionalizantes I e II decorreram no Instituto Técnico de Alimentação Humana, S.A. (ITAU), o que possibilitou a aquisição de conhecimentos na área da segurança alimentar.

Este estágio permitiu aplicar procedimentos e normas da qualidade alimentar em diversas aéreas, graças à inserção em unidades de alimentação e restauração coletiva.

Dentro de várias unidades, hospitalares e empresariais houve a oportunidade de aprender, com técnicos de qualidade e segurança alimentar, como realizar inspeções a partir de listas de verificação, na área hospitalar, toda a parte de responsável pelo doente, quer pela garantia das refeições entregues ao mesmo, quer pela parte de qualidade alimentar.

Este estágio, cuja descrição é feita na presente memória final de curso, foi muito enriquecedor tendo ajudado a perceber o mundo profissional de uma nutricionista e as suas respetivas responsabilidades.

2. Objetivos

2.1. Gerais

O Estágio permite o desenvolvimento e aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos, sendo que o estagiário deverá adquirir um conjunto de competências, cujos objetivos gerais são:

- Exercício de atividades e funções na área de atuação em que decorra o estágio, de acordo com as regras de funcionamento da instituição onde é realizado o mesmo;
- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas nos anos escolares anteriores, 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;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento do serviço, empresa ou instituição em que decorre o Estágio;
- Demonstrar sentido de organização, rigor e método;
- Desenvolver capacidades de exposição e argumentação.

2.2. Específicos

Como objetivos específicos do Estágio destacam-se os seguintes:

- Conhecer e compreender a organização e o funcionamento da Instituição/Empresa onde se realizou o estágio e os seus diversos segmentos;
- Aquisição de conhecimentos sobre a área de higiene e segurança alimentar;
- Verificação e execução das boas práticas de higiene, fardamento, armazenamento e conservação das matérias-primas, preparação e manipulação dos produtos;
- Conhecer e saber aplicar na prática as normas de higiene e segurança alimentar;
- Ser capaz de realizar inspeções internas, com acesso a uma lista de verificação, no âmbito do cumprimento das normas de higiene e segurança alimentar;
- Verificar todas as refeições entregues ao doente, não permitindo que haja trocas conforme a dieta restrita para cada indivíduo.

3. Orientação e duração do Estágio

Os Estágios Profissionalizantes I e II decorreram no Instituto Técnico de Alimentação Humana, S.A., de 6 de outubro de 2016 a 16 de dezembro de 2016, e de 1 de março a 8 de junho de 2017, respetivamente, com um total de 184 h de estágio e 478 h de estágio, respetivamente (**Anexo I**), com a orientação externa da nutricionista Dr.^a Carla Marques, e interna do Prof. Doutor Paulo Figueiredo, Professor Auxiliar da Atlântica University Higher Institution.

4. Descrição do local de estágio

O Instituto Técnico de Alimentação Humana (ITAU) (Fig. 1), é uma empresa do grupo TRIVALOR (SGPS), este grupo é a empresa *holding* de um grupo de Empresas Portuguesas que atuam no segmento de *Business Services*. O ITAU foi fundado em 1963, presta serviços de restauração coletiva com os mais elevados padrões de qualidade e segurança alimentar. Atua transversalmente em todos os segmentos de atividade; contudo é possível identificar três grandes áreas nas quais detém elevado grau de especialização: empresarial, ensino, saúde e social (ITAU; s.d).



Figura 1 - Logotipo do Instituto Técnico de Alimentação Humana

Para cada área de especialização, o ITAU desenvolveu uma oferta adequada assente em soluções personalizadas de acordo com a dinâmica e características próprias das organizações enquadradas nestes segmentos. Estão capacitados para dar uma resposta atempada aos seus clientes e para prestar aconselhamento especializado na implantação de projetos de restauração (ITAU; s.d).

A administração do ITAU, gerida pelo Dr. João Simões, é composta por três diretores operacionais, cada um destes diretores tem três gestores de área a trabalhar para cada um deles. Estes diretores são diferenciados por direções.

A direção 1 é gerida pelo Dr. Sérgio Hipólito, a direção 2 pelo Dr. Morais e a direção 3 pela Dr.^a Sandra Sousa.

Para além da parte administrativa, existe uma secção de qualidade, em que a Diretora responsável é a Dr.^a Carla Marques. (Aniceto, 2017).

O ITAU é uma entidade formadora certificada e reconhecida pela Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT), designadamente nas áreas de formação de segurança e higiene no trabalho, indústrias alimentares e hotelaria de restauração. A formação interna é uma prática continuada que permite assegurar uma prestação de serviço de elevada qualidade, pautada pelo rigor e eficácia (ITAU; s.d).

Foi também desenvolvido um rigoroso sistema de controlo das práticas aplicadas aos refeitórios e serviços de alimentação. O sistema de medida da segurança alimentar (SIMES) é a forma como quantitativamente são medidas, verificadas e segmentadas todas as variáveis de segurança alimentar do ITAU (ITAU; s.d).

São também efetuados controlos microbiológicos às refeições, bem como análises de eficácia de higienização aos operadores, superfícies e equipamentos (ITAU; s.d).

O sistema de Análise dos Perigos e Controlo dos Pontos Críticos (HACCP, em inglês *Hazard Analysis and Critical Control Point*) do ITAU foi desenhado de modo a prevenir a ocorrência de potenciais problemas para a segurança alimentar através da identificação dos perigos inerentes ao produto ou processo. Foram determinados os passos necessários que irão controlar os perigos identificados e implementadas práticas ativas de controlo que asseguram que os perigos são eliminados ou minimizados. O sistema implementado pelo ITAU é certificado pelas mais exigentes normas nacionais e internacionais, designadamente pela NP EN ISO 22000 (ITAU; s.d).

5. Atividades desenvolvidas

5.1. Leitura do Manual de Higiene e Segurança Alimentar – *Código de boas práticas*

No início do estágio foi fornecido o manual de higiene e segurança alimentar, onde se definem as boas práticas de higiene, em todas as fases de produção dos alimentos, sendo o cumprimento das mesmas obrigatório por todos os colaboradores da empresa. Este manual é um pré-requisito do sistema de Gestão da Segurança Alimentar (Cantinho, B. 2007).

5.2. Leitura do Manual de HACCP

Foi também consultado o manual do Sistema HACCP – MR-QUA04-V14. Este sistema consiste numa abordagem sistemática, baseada em princípios e conceitos preventivos, permitindo identificar pontos ou etapas onde se podem controlar os perigos e, conseqüentemente, controlar o processo de produção através da aplicação de medidas que permitam assegurar a inocuidade dos alimentos.

O ITAU reconhece que o sistema HACCP é um instrumento que auxilia os operadores de empresas do setor alimentar a alcançar padrões mais elevados de segurança dos géneros alimentícios e, deste modo, garantir a saúde pública dos consumidores (DQS, 2016).

5.3. Hospital Beatriz Ângelo

No dia 6 de outubro, foi realizada uma visita às instalações do hospital Beatriz Ângelo, onde o técnico responsável pela qualidade e segurança alimentar explicou o modo de funcionamento de toda a unidade. Foi aplicada a ferramenta SIMES de práticas e instalações (**Anexo II**), com o intuito de avaliar as variáveis de segurança alimentar e as práticas aplicadas. Assim, foi possível observar o que estava errado, auxiliando o responsável na preparação da auditoria que se iria realizar posteriormente.

5.4. Etiquetas para a empresa Nokia

Dia 7 de outubro foram realizadas etiquetas para sandes, *wraps*, saladas e sobremesas para venda no posto “momento fresco” existente na empresa Nokia. Esta iniciativa foi realizada pelos técnicos de qualidade e segurança alimentar do ITAU, que posteriormente as

entregaram a todas as empresas que realizavam a venda destes referidos produtos alimentares.

Estas etiquetas eram inseridas nas embalagens seladas (Fig. 2) e descreviam o que a mesma continha, para que o consumidor tivesse acesso a toda a informação de rotulagem e poder assim evitar os alimentos com ingredientes a que o mesmo poderá ser alérgico ou intolerante.



Figura 2 - Etiqueta de Sandes

5.5. Plastificação de avisos de segurança

No dia 7 de outubro realizou-se também uma atividade de plastificações de avisos de segurança para alimentos congelados, descongelados e produtos não conformes. Produtos não conformes, geralmente são os produtos que se encontram fora do prazo de validade. Os avisos para alimentos congelados e descongelados, são aplicados a carne, peixe, pão e outros produtos que são retirados das embalagens de origem.

Estes avisos são colocados sobre os alimentos, com as respetivas datas de descongelação, de abertura e prazos de validade e são depois entregues às unidades que pertencem ao ITAU por um técnico de qualidade e segurança alimentar.

5.6. Visita ao Alfrapark

No dia 13 de outubro, foi realizada uma visita às instalações da unidade do Alfrapark, com a nutricionista Dr.^a Carla Marques e a Gestora de inovação Dr.^a Patrícia Chula que explicaram o modo de funcionamento de toda a unidade, e o projeto “Saúde à Mesa”, que estava a decorrer nesta unidade.

O projeto “Saúde à Mesa” é um projeto que tem por base a elaboração de refeições saudáveis, realizadas por nutricionistas, é composto por fichas técnicas nas quais constam o modo de preparação das refeições e o método culinário, os ingredientes necessários para a confeção e os alergénios. Este projeto tem como objetivo dar a conhecer aos clientes como ter uma refeição saudável, equilibrada e saborosa.

5.7. Promoção do Instituto Técnico de Alimentação Humana

No âmbito das atividades de promoção da empresa ITAU, foi realizada uma visita ao Centro de congressos da Universidade Católica Portuguesa na companhia dos colaboradores da área comercial, no intuito de atrair novos clientes, procedendo-se à entrega de panfletos, cartões e pastas (Figs. 3 e 4) com explicação de toda a história, serviços e colaboradores da empresa.



Figura 3 - Panfletos e Pastas publicitárias



Figura 4 - Painel Publicitário

5.8. Palestras numa creche

No dia 17 de outubro foi realizada uma palestra (Fig. 5) numa creche sobre alimentação saudável para crianças, acompanhada pela técnica de qualidade Dr.^a Diana Aniceto responsável pela qualidade e segurança alimentar.

Esta palestra foi dividida em duas partes, uma primeira em que falava sobre o ITAU como empresa e colaboradora desta creche e outra que falava da importância da alimentação saudável nas crianças. Esta palestra foi dirigida aos pais das crianças e funcionários da creche. Nesta palestra houveram várias questões bastante interessantes postas pelos pais, tais como: o meu filho é alérgico ao peixe, que alternativas saudáveis tenho, tendo em conta a sua alergia? Qual a diferença entre alergia e intolerância? O meu filho recusa-se a comer vegetais, como faço para ele não os rejeitar? Todas as questões foram prontamente respondidas.



Figura 5 - Palestra numa creche

Mais tarde, no dia 21 de outubro foi realizada uma segunda palestra (Fig. 6) sobre alimentação saudável para crianças (**Anexo III**), acompanhada pela técnica Dr.^a Diana Aniceto responsável pela qualidade e segurança alimentar, palestra esta dirigida aos pais, funcionários e crianças; este grupo de crianças tinha entre 3 e 5 a e a educadora de infância já lhes tinha falado sobre a importância de uma alimentação saudável, o que levou a várias questões interessantes por parte das crianças. Por exemplo, duas disseram que adoravam *pizzas* e sumos gaseificados e os pais perguntaram que alternativas poderiam ter sem ter que retirar alguns destes alimentos.



Figura 6 - Segunda palestra numa creche

5.9. Dia Mundial da Terapia ocupacional

Em complemento das atividades acima expostas, foi possível participar em mais uma ação, nomeadamente no dia 27 de outubro, dia Mundial da Terapia Ocupacional, foi confeccionado um bolo comemorativo (Fig. 7) na Unidade do Alfrapark, pela doceira para a Santa Casa.



Figura 7 - Bolo comemorativo do dia Mundial da Terapia Ocupacional 2016

5.10. Visita do Chef André Vale ao Alfrapark

No dia 11 de novembro, a unidade do Alfrapark recebeu a Visita do Chef André Vale com o objetivo da execução de quatro pratos referentes ao projeto “Saúde à Mesa”, sendo estes: Bolo de Kiwi, Bolinhos de Tintureira com coentros, *Wrap de Falafel* e Hambúrguer Vegetariano.

A elaboração destes pratos serviu também de formação para as cozinheiras da unidade executarem os mesmos com maior facilidade.

De seguida foi realizada uma sessão fotográfica ao empratamento dos alimentos, para futura publicidade ao projeto.

Neste dia celebrou-se a festa de S. Martinho, motivo pelo qual foram disponibilizadas castanhas aos clientes do refeitório, durante o almoço.

5.11. Alfrapark

O restante Estágio Profissionalizante I realizou-se na unidade do Alfrapark, onde foram realizadas atividades de inspeção da unidade e apoio ao projeto "Saúde à Mesa".

Esta unidade é constituída por duas zonas: o bar, que se destina a lanches e pequenos-almoços para todos os funcionários do Alfrapark e o refeitório, que serve almoços das 12:00 às 15:00 h. O refeitório é composto por uma zona de livre-serviço, onde os clientes levam o tabuleiro, escolhem a refeição, a bebida e a sobremesa e seguem para a zona da caixa de pagamento. Nesta mesma unidade existe também uma zona de serviço *à la carte*, onde os clientes podem fazer os seus pedidos sentados, escolhendo os seus pratos a partir de uma ementa, tendo também a opção de escolher os pratos que se encontram na zona de livre-serviço. Todas as refeições são confeccionadas pelo ITAU na unidade do Alfrapark.

É de salientar que para além das refeições realizadas para o bar e para o refeitório, esta unidade envia ainda almoços para o Sport Lisboa e Benfica, para os Comboios de Portugal no Rossio e para o bar da Nokia.

A cozinha desta unidade é pequena e só para este refeitório saíam em média 170 refeições, em conjunto com as restantes unidades para as quais existe envio de refeições, saíam ao todo cerca de 350 a 400 refeições diárias. Estas são levadas por um colaborador do ITAU numa carrinha de transporte.

Cada menu era composto por: uma refeição de carne, uma de peixe, um prato vegetariano, um de "dieta", sopa sem batata, sopa com batata e sopa do dia com batata, sobremesa (quatro ou mais à escolha), bebida (água, limonadas, sumo de laranja, vinho, etc.).

Estes menus estão disponíveis para todas as unidades em que são servidos almoços. Primeiramente o estágio consistiu apenas na observação do funcionamento da cozinha de onde saíam todas as refeições, quer para o bar, quer para o refeitório. De seguida foram desempenhadas funções de técnico responsável pela qualidade e segurança alimentar, onde se aplicou o código de boas práticas e metodologias de segurança alimentar baseadas nos

princípios do HACCP e realizou-se o controlo de qualidade dos géneros alimentícios transformados, produzidos ou embalados.

Mais tarde foi aplicado um SIMES de práticas e instalações para poder avaliar as variáveis de segurança alimentar na unidade.

Diariamente verificavam-se os registos de temperatura das arcas frigoríficas e frigoríficos, registos das datas de validade e de abertura de produtos, registos de higienização e registos de óleos de fritura.

No quadro do projeto “Saúde à Mesa”, é de realçar que todas as fichas técnicas foram elaboradas por nutricionistas, definidas por capitação, nelas constando o modo de preparação da receita, o método culinário a utilizar, os ingredientes e os alergénios.

No âmbito deste projeto, houve uma colaboração na interpretação das fichas técnicas para as cozinheiras, e ajuda a garantir que estas eram executadas exatamente conforme descrito, não havendo alteração, nem falhas na execução da receita.

O projeto dava grande importância a que em todas as ementas da unidade do Alfrapark nunca faltasse a ementa relativa ao projeto “Saúde à Mesa”.

Para além das áreas mencionadas atrás, a unidade do Alfrapark é composta pelas seguintes zonas:

Armazém de produto alimentar (Fig. 8);

Armazém de produto não alimentar;

Zona de armazenamento de produtos químicos (Fig. 9);

Zona de armazenamento de material de limpeza (Fig. 10);

Zona de preparação de sobremesa (Fig. 11);

Zona de preparação de carne (Fig. 12);

Zona de preparação de peixe (Fig. 13);

Zona de preparação de fruta e legumes (Fig. 14);

Copa de loiça grossa (Fig. 15);

Copa de loiça fina.



Figura 8 - Armazém de produto alimentar



Figura 9 - Zona de armazenamento de produtos químicos



Figura 10 - Zona de armazenamento de material de limpeza



Figura 11 - Zona de preparação de sobremesa



Figura 12 - Zona de preparação de carne



Figura 13 - Zona de preparação de peixe



Figura 14 - Zona de preparação de fruta e legumes



Figura 15 - Copa de loiça grossa

5.12. Sede do ITAU

No dia 1 de março, foram realizados dois cartazes em A₃ (Fig. 16) sobre a semana dos legumes, o primeiro sobre os legumes de cor verde, o segundo sobre os legumes de cor laranja e claros.

Estes cartazes eram alusivos a todos os adultos e crianças, pois os mesmos continham informação sobre recomendações alimentares, a importância das leguminosas e faziam a diferenciação das cores de cada legume para dar a conhecer às crianças quais os nomes de cada legume.

Foram também realizados pequenos cartões (Fig. 17) com o nome de cada hortícola e com uma pequena descrição sobre a forma e o benefício de cada uma.



Figura 16 - Cartazes alusivos à semana dos legumes



Figura 17 – Cartões com descrições sobre hortícolas

5.13. S.C.M.L Unidade de Saúde Maria José Nogueira Pinto

Dia de 2 de março, foi realizada uma visita à unidade de cuidados intensivos Maria José Nogueira Pinto, situada em Cascais, com a Gestora da unidade Dr.^a Sofia Florêncio que explicou todo o modo de funcionamento da unidade.

Nesta unidade, com 63 pacientes, em que muitos deles se encontravam em estado terminal e, devido a este fato, todos os pacientes tinham dietas personalizadas.

Esta unidade servia pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia. A escolha de refeições era feita pela nutricionista responsável do ITAU e pelo nutricionista responsável pela unidade.

O trabalho realizado foi sempre dedicado ao doente, pois todo o controlo de refeições e realização de papas, sondas / pastosas, foi executado pela mesma.

Às 8:30 h eram servidos os pequenos-almoços, que poderiam ser papas, sondas, pão com queijo, fiambre, doce ou manteiga, iogurtes, chá, café, leite, e alguns pedidos especiais como leite com chocolate. Todos os doentes tinham uma senha com a refeição que lhes seria entregue. Uma pequena percentagem de doentes escolhia livremente o que iria comer ao longo da semana e tudo isso ficava registado em mapas e posteriormente realizavam-se senhas com o pedido de cada doente.

Às 12:30 h eram entregues todos os almoços, que eram colocados em carrinhos de distribuição em tabuleiros selados pela responsável. Todos os almoços tinham um sistema de senha com a descrição da refeição do doente. De entre as variadas escolhas existiam várias dietas como a dieta pastosa, dieta diabética, dieta por sonda, dieta hipossalina, dieta hipolipídica, dieta hipoproteica e dieta normal (carne, peixe ou vegetariano).

Às 16:30 h era servido o lanche, com as mesmas opções que o pequeno-almoço. Durante a entrega do lanche, eram também entregues as ceias aos enfermeiros que colocavam as mesmas nos frigoríficos de cada piso. Todas as ceias tinham de conter o nome e o piso do doente.

Às 19:00 h era servido o jantar da mesma forma que era entregue o almoço. Era de extrema importância que os horários fossem sempre cumpridos, pois muitos destes doentes tomavam uma medicação específica nestas horas.

Para a elaboração de Sondas / Pastosas era necessário haver:

Organização da bancada de trabalho:

- ✓ Garantir que o local de manipulação estava em boas condições de higiene;
- ✓ Garantir que na bancada não existia outro tipo de alimento que não seja para a preparação das sondas/pastosa

- ✓ Antes de iniciar a tarefa lavar e desinfetar as mãos;
- ✓ Utilizar Luvas e Máscara naso-bucal.

Retirar ossos/espinhas/peles da carne e do peixe antes de triturar a carne/peixe na trituradora (Fig. 18).

- ✓ A trituradora é exclusiva para carne e peixe confecionados.



Figura 18 - Peixe triturado

Após triturar a carne/peixe juntamente com a sopa, passava-se tudo pelo chinês.

- ✓ Após envolver adicionar a carne e peixe à sopa de legumes;
- ✓ Triturar muito bem com a varinha mágica;
- ✓ Passar o conteúdo pelo chinês (4 vezes) com ajuda de uma colher, entre cada passagem passar o chinês por água para eliminar o conteúdo retido (Fig. 19).



Figura 19 - Passagem do alimento pelo chinês

De seguida empratava-se a sopa e identificava-se com as respetivas etiquetas.

- ✓ A consistência das sopas deve ser cremosa e de acordo com o que está personalizado e descrito na etiqueta.



Figura 20 - Empratamento de Sondas

Após empratamento das sondas, era necessário garantir que as mesmas atingiam os 75 °C (Fig. 20).

- ✓ Colocar um tabuleiro de inox com nível de água ajustado à quantidade de tigelas que têm que ser aquecidas;
- ✓ Colocar as tigelas de sopa com a respetiva identificação em banho-maria no fogão (Fig. 21);
- ✓ Retirar quando atingirem os 75 °C e colocar no tabuleiro respetivo do utente.



Figura 21 - Colocação das sondas à temperatura ideal

Após ter acabado de preparar as sondas:

- ✓ Organizar a bancada, retirando a loiça suja;
- ✓ Garantir que o local de manipulação está em boas condições de higiene;
- ✓ Garantir que na bancada não existe outro tipo de alimento que não seja para a preparação das pastosas;
- ✓ Antes de iniciar a tarefa lavar e desinfetar as mãos;
- ✓ Utilizar luvas e máscara naso-bucal;
- ✓ Solicitar, junto do bloco de confeção, os componentes para a elaboração das pastosas;
- ✓ Triturar com a varinha mágica todos os componentes da pastosa;
- ✓ Garantir que todos os componentes ficam bem passados, com consistência cremosa;
- ✓ Empratar e colocar no respetivo tabuleiro;
- ✓ No serviço, o tabuleiro é colocado no carro regenerador de forma a que sejam atingidos os 75 °C.

No final fica-se com um prato da dieta pastosa, com a consistência certa para todos os doentes que necessitem desta dieta (Fig. 22).



Figura 22 - Prato da dieta pastosa

Esta unidade foi sem dúvida um grande desafio, onde foi possível conhecer um mundo deveras complicado, emocionante e único, uma experiência para a vida.

5.15. Hospital Lusíadas

Dia 20 de março foi realizada uma visita ao Hospital Lusíadas, acompanhada pela técnica de qualidade responsável pela unidade do Hospital, a Dr.^a Carolina Sousa, que explicou todo o modo de funcionamento desta unidade hospitalar. Foi realizado um SIMES de Práticas e Instalações ao local, para poder avaliar as variáveis de segurança alimentar na unidade. Nesta unidade foram realizadas funções de Técnica de qualidade, e de responsável pelo doente, com responsabilidade pelo empratamento das refeições entregues ao mesmo.

5.16. Hospital Beatriz Ângelo

Dia 23 de março, foi dado início a um conjunto de atividades no Hospital Beatriz Ângelo, uma unidade de grandes dimensões inserida em Loures, composta por um bar e um refeitório disponível para todo o hospital. Apenas os trabalhadores do hospital têm acesso ao bar e ao refeitório. Existe também uma zona de empratamento das refeições do doente, com um tapete de linha de montagem para o efeito. Nesta zona encontravam-se os carrinhos de transporte para colocar as refeições e cubas com todo o tipo de refeições personalizada para cada doente.

Esta unidade é também constituída por dois escritórios, balneários femininos e masculinos, armazém de produto alimentar (dispensa), armazém de produtos não alimentares, zona de armazenamento de produtos químicos, zona de armazenamento de material de limpeza, zona de preparação de sobremesa, zona de preparação de carne, zona de preparação de peixe, zona de preparação de fruta e legumes, copa de loiça grossa e copa de loiça fina.

Nesta unidade foi possível executar trabalho como técnica de qualidade e como técnica responsável pelo doente. Como responsável pelo doente, foi utilizado um sistema informático, donde eram descarregadas todas as etiquetas que continham a informação sobre que tipo de dieta o doente estava a realizar. Todo o trabalho passava pela impressão dessas etiquetas e confirmação de que as dietas pedidas estavam de acordo com a prescrição realizada pelo médico responsável. De seguida seguia-se para a zona de empratamento destinada às refeições do doente e eram pedidos todos os pratos consoante o que se encontrava prescrito na etiqueta. Todo este sistema era bastante complexo e lento, pois era necessário ter sempre em atenção todos os pratos para que nunca houvessem trocas, já que na maioria dos dias eram servidos cerca de 450 doentes.

Para cada patologia existe uma dieta específica, esta unidade produz 10 dietas personalizadas, sendo estas: dieta geral, dieta hipolipídica, dieta pobre em resíduos, dieta diabética, dieta mole, dieta pastosa, dieta diabética mole, dieta diabética pastosa, dieta pobre em resíduos mole e pastosa e dieta líquida.

Uma dieta geral é uma dieta completa e equilibrada segundo os princípios da alimentação saudável, são destinadas a utentes que não requerem modificações dietéticas específicas e não apresentam quaisquer restrições na sua dietoterapia.

Uma dieta hipolipídica é uma dieta completa com restrição lipídica, excluindo leguminosas secas e fermentáveis e/ou alimentos ricos em fibras (feijão, grão-de-bico, ervilhas, favas, milho, repolho, brócolos, couve-flor, cebola, pepino, nabo e pimentos).

Uma dieta pobre em resíduos é uma dieta para utentes com necessidades nutricionais específicas e em situações clínicas específicas, como por exemplo para doentes com alterações do trânsito intestinal. É também uma dieta completa, mas com capacidade reduzida de produção de resíduos e restrição de fibras. Exclui leite e derivados, sobremesas lácteas, alimentos ricos em fibras, cereais e derivados, integrais ou de mistura, vegetais crus e cozinhados, fruta crua, carne e peixe com tecido conjuntivo denso.

Uma dieta para diabéticos é uma dieta com redução de hidratos de carbono e lípidos, de confeção ligeira, rica em fibra, polifracionada. Os pratos das refeições principais são geralmente adaptados da dieta ligeira ou hipolipídica, havendo uma redução da quantidade dos acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono (massa, arroz, batata, leguminosas) e um incremento de hortaliças e legumes.

Uma dieta mole destina-se a doentes com dificuldade moderada de mastigação e está normalmente associada a uma confeção ligeira, por se destinar geralmente a doentes com outras patologias associadas. Inclui alimentos preparados sem ossos/espinhas. A carne e o peixe são picados ou desfiados e servidos sem caldo, pois destina-se a indivíduos com dificuldades de mastigação.

Uma dieta pastosa destina-se a doentes com dificuldade moderada de mastigação e salivação, está normalmente associada a uma confeção ligeira por se destinar geralmente a doentes com outras patologias associadas. Inclui alimentos preparados sob uma forma mastigável e digerível. A carne e o peixe são triturados e servidos em caldo suficiente para assegurar a deglutição.

Uma dieta líquida é necessária quando há restrição na função digestiva, problemas mecânicos de mastigação e deglutição, no pré e pós-operatório ou na preparação para exames, como por exemplo uma colonoscopia. Predominam alimentos que produzam poucos resíduos e que sejam de fácil absorção como iogurtes líquidos, sumos, caldos, canja, leite e chá. É uma dieta indicada apenas para curtos períodos de tempo, dado que é extremamente desequilibrada no fornecimento de nutrientes. A sua consistência é líquida e nutricionalmente é hiperglucídica, normoprotéica e hipolipídica, sendo, portanto, de baixo teor energético e de fácil absorção.

Para além de todos os pedidos realizados a partir das etiquetas retiradas pelo programa, existe também o serviço de extemporâneas, em que eram pedidas refeições fora do horário

normal de almoço. O almoço era servido das 11:30 h às 13:30 h e até às 14:30 h poderiam ser feitos pedidos extemporâneos para qualquer utente que desse entrada para o internamento do hospital. Esses pedidos eram realizados por enfermeiros, médicos e nutricionistas.

Esta unidade, para além de todas as refeições servidas ao doente, dispunha também de refeições servidas em sistema de auto-serviço no refeitório, onde existia um menu composto por pratos de peixe, carne e vegetariano e também uma zona de massas à escolha.

No papel de técnica de qualidade, todos os dias, às 8:00 h, era aplicada uma lista de verificação de segurança alimentar, e todos os meses era realizado um SIMES de práticas e instalações a toda a unidade. Posteriormente os resultados obtidos eram colocados num relatório e enviado diretamente para a Sede do ITAU.

5.17. GNR Secretaria – geral da Guarda

No dia 8 de maio, após reunião na Sede do ITAU, foi dado início a uma nova etapa do estágio, agora numa unidade da Guarda Nacional Republicana (GNR), a Secretaria-geral da Guarda. Esta unidade fazia parte das oito novas unidades de que o ITAU iria ser responsável. Nesta unidade foi realizado trabalho de responsável pela unidade, a qual estava dividida em três messes, a messe dos praças a messe dos sargentos e a messe dos oficiais, cada uma das quais com uma copa fina. A messe dos praças era servida em sistema de auto-serviço, as restantes em sistema de *buffet*.

Inicialmente, este quartel dispunha de um sistema de senhas, mas com a entrada do ITAU este sistema foi retirado. Posteriormente verificou-se que este sistema era muito importante, pois sem ele não era possível realizar a contabilização de refeições, o que acabava por provocar muito desperdício alimentar. Após três dias de permanência na unidade, voltou a utilizar-se o sistema de senhas, que permitia a todos os oficiais, sargentos e praças comprar de véspera a senha para o almoço e também escolher a refeição que pretendiam. Os menus eram compostos por: prato de carne, prato de opção e prato vegetariano mediante pedido de véspera.

A transição para esta unidade não foi de todo fácil, pois os cozinheiros anteriores eram praças e na maioria das vezes distribuían as porções que desejavam, o que acabava por levar a grandes doses diárias de alimentos para apenas um indivíduo. Devido a este antecedente, foram recebidas diversas queixas relativas às porções oferecidas pelo ITAU. A resistência por parte dos oficiais, sargentos e praças foi deveras elevada, mas com o tempo começaram a entender que as porções anteriormente servidas eram de todo inapropriadas.

Nesta unidade eram servidos pequenos-almoços às 7:00 h, almoços das 12:00 h às 14:00 h e jantares das 18:30 h às 20:00 h. Os almoços e jantares tinham um menu composto por sopa, prato principal, salada à descrição, sobremesa e uma bebida. Os jantares eram sempre servidos na messe dos praças. Devido a esta messe ser gerida em sistema de auto-serviço e as restantes messes não o serem, houveram algumas queixas sobre a quantidade de alimentos servidas nas mesmas, pelo que foi retirado o sistema *buffet* das messes dos sargentos e dos oficiais e passou então a ser tudo servido no prato e entregue na mesa, para que assim não houvessem discriminações.

O trabalho realizado nesta unidade foi mais de responsável de unidade com um pequeno componente de técnica de qualidade, pois devido a ser uma casa onde nova para o ITAU, teve de ser implementado de raiz todo o sistema de qualidade, desde colocação de folhas para medir temperaturas das arcas e frigoríficos, dividir todas as zonas da cozinha para que houvesse uma zona dedicada a cada área (zona de preparação de carne, zona de preparação de peixe, zona de preparação de fruta e legumes). O escritório era também zona de armazém de produtos alimentares (dispensa), armazém de produtos não alimentares, zona de armazenamento de produtos químicos e zona de armazenamento de material de limpeza.

Enquanto responsável de unidade, o trabalho passava muito por dirigir todos os colaboradores, saber exatamente qual a função de cada um e garantir que o seu trabalho estava a ser executado da forma correta, garantir que todas as refeições saíam da cozinha dentro do horário programado, garantir que nunca houvesse falha de nenhum produto alimentar e não alimentar. Devido a ainda não haver um despenseiro nesta unidade, outro dos trabalhos realizado nesta unidade foi garantir a receção de matéria-prima, a conferência e análise do produto rececionado, metodologia que requer monitorização e acompanhamento por parte dos responsáveis de unidade.

Na receção de produtos fornecidos pela empresa Sogenave armazém, que é o fornecedor principal de matéria-prima alimentar e não alimentar da unidade, o controlo deve obedecer a alguns princípios, sendo estes:

- No ato de entrega deve-se perceber qual o produto que está a ser entregue e faturado ao cliente e aquele que está a ser faturado ao ITAU.
- Conferir a totalidade da mercadoria com as faturas, verificando não só a quantidade do produto entregue, mas também a sua qualidade organolética (aspeto, calibre, cheiro e temperatura);

- Caso haja produto não conforme deve-se efetuar a devolução do mesmo, situação que deve ser imediatamente reportada ao responsável de unidade, de modo a encontrar soluções de reposição da mesma;
- A assinatura da fatura somente pode ser realizada após conferência da totalidade da mercadoria entregue;

Esta unidade foi um grande desafio, mas sem dúvida uma grande aprendizagem para o futuro.

5.18. Elaboração de um projeto de investigação relativo à criação de um programa informático para profissionais de nutrição clínica

Como componente de avaliação da unidade curricular Estágio Profissionalizante II é requerida a elaboração de um projeto de investigação. O tema escolhido foi a criação de um programa informático para ser utilizado por profissionais de nutrição clínica, durante as suas consultas. Este programa irá registar informações pessoais, clínicas e alimentares sobre cada paciente, com o objetivo de que seja capaz de armazenar e analisar dados antropométricos e bioquímicos, definir a finalidade de cada plano alimentar e calcular as necessidades energéticas, distribuindo os alimentos por refeições e ainda analisar e distribuir as necessidades de macro e micronutrientes.

Este programa terá ainda a particularidade de conter algumas receitas que podem ser inseridas diretamente no plano alimentar realizado para o paciente.

O programa informático encontra-se a funcionar, tornando-se assim uma ferramenta para o nutricionista, num futuro próximo espera-se conseguir adotar mais funcionalidades neste programa, como criar uma aplicação móvel.

6. Outras atividades

6.1. Visita às instalações da empresa Sumol+Compal

No dia 28 de outubro, realizou-se uma visita de estudo às instalações da empresa Sumol+Compal, esta visita foi realizada no âmbito da unidade curricular de Produção Primária de Alimentos.

A Compal existe desde 1962 no Entroncamento; ao longo dos anos foram evoluindo e renovando a sua imagem. Durante a visita, uma nutricionista da empresa prestou esclarecimentos em relação à importância do consumo de néctares da Compal por parte de pessoas que não consomem frutas.

Na fábrica, foi possível visualizar a zona de enchimento de embalagens, as linhas de enchimento de embalagens em caixas de cartão, as linhas de embalagem em caixas de cartão (Fig. 23), o embalamento, as linhas para paletização (Fig. 24) e a paletização. Infelizmente não foi possível visitar a secção de análise da matéria-prima, pois nesse dia essa zona da fábrica encontrava-se parada, o que nos explicaram ser normal pois era sexta-feira.

A visita incluiu o acesso ao laboratório da Sumol+Compal, onde foi dada a ver a análise de qualidade ao longo de toda a linha de produção, ensaios físico-químicos e sensoriais, incluindo a sala de provadores, que são constituídos apenas por pessoas do grupo Sumol+Compal.



Figura 23 - Embalamento em caixas de cartão



Figura 24 - Linha para a Paletização

6.2. I Encontro de Responsáveis de unidade da direção 3

Dia 27 de março, foi feito um convite para participar no I Encontro de responsáveis de unidade da direção 3 do ITAU. Este convite partiu da Gestora de Unidades Dr.^a Sofia Florêncio, que solicitou ajuda na preparação e organização de todo este evento.

Este evento teve por objetivo juntar todos os responsáveis de unidade da direção 3, nomeadamente todos os gestores de unidade. O encontro tinha como desafio: “Como cozinhar cozinheiros?”, em que os responsáveis teriam de escrever nuns cartões coloridos as suas opiniões sobre como angariar novos cozinheiros para todas as unidades e ideias de onde esses novos colaboradores poderiam vir.

Este encontro decorreu no dia 27 de maio às 9:00 h na escola alemã, com inúmeras palestras, sobre temas desde a importância do CROSSLING, inovação nas cafetarias e *selfs* / mudança de paradigma restauração coletiva / restauração pública, reforços de segurança alimentar nos meses quentes; registos HACCP, etc. Todos os responsáveis puderam expor as suas dúvidas durante as apresentações e também aprender acerca de algumas novas tecnologias que irão surgir nas unidades (**Anexo IV**).



Figura 25 - Fotografia no I Encontro de responsáveis de unidade da direção 3

6.3. Participação nas I Jornadas de Nutrição & Alimentação

Nos dias 20 e 21 de abril de 2017 decorreram as “I Jornadas de Nutrição & Alimentação” da Atlântica University Higher Institution, nas quais fui membro da comissão organizadora e também participante (**Anexo V**).

Neste evento houve oportunidade de promover e divulgar a área das ciências da nutrição de uma forma bastante interativa e criativa, desde *workshop* de cozinha vegetariana com alguns pratos realizados no momento, a *workshop* de escrita científica, a palestras, mostrando assim toda a importância da nutrição, quer no nosso dia-a-dia quer no conceito de formação do profissional de nutrição. Este evento de dois dias aproximou todos os

estudantes da comunidade científica e mostrou todas as novas aplicações das ciências da nutrição.



Figura 26 - Comissão organizadora das “I Jornadas de Nutrição & Alimentação” da Atlântica University Higher Institution.



Figura 27 - Workshop de cozinha vegetariana nas “I Jornadas de Nutrição & Alimentação” da Atlântica University Higher Institution.

7. Conclusão

Com os Estágios Profissionalizantes I e II foi possível ter noção da importância da nutrição em diversas áreas, sendo a da restauração coletiva a área em que mais incidi, tendo favorecido um crescimento muito positivo e uma aquisição de conhecimento ainda maior.

Permitiu colocar na prática muitos dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso, assim como novos conhecimentos que serão úteis no momento de entrada para o mercado de trabalho.

O Estágio desenvolvido no ITAU foi de grande responsabilidade no crescimento da carreira profissional pois proporcionou a realização de diversas atividades e aprendizagens sucessivas de novos desafios que nos tornam cada vez mais fortes perante as adversidades do mercado de trabalho.

Foi também muito importante conhecer o dia-a-dia dos profissionais envolvidos nas várias áreas, e poder perceber onde aplicar os diferentes conhecimentos teóricos.

A restauração coletiva é uma área que exige conhecimentos de gestão, nutrição e segurança alimentar, de modos operacionais e organizacionais; todas estas áreas estão implícitas numa cozinha onde são produzidas um número considerável de refeições.

As ciências da nutrição são uma área em constante evolução, sendo o espírito criativo e a iniciativa, essenciais no longo caminho que falta percorrer, sendo o papel de um nutricionista de grande importância, principalmente nesta área.

Com o ITAU adquiri experiências em diversos contextos, quer ao nível de qualidade alimentar, quer ao nível de gestão de unidades, sem dúvida que estas duas áreas andam lado-a-lado para que seja possível gerir uma unidade, quer hospitalar quer empresarial, de forma a alcançar o sucesso.

As expectativas que tinha sobre a qualidade do estágio corresponderam à realidade e penso ter alcançado os objetivos traçados.

8. Referências

Aniceto, D. (2017). Comunicação pessoal.

Cantinho, B. (2007). Manual de Higiene e Segurança Alimentar – Código de Boas Práticas. Direção da qualidade e ambiente, MR-QUA01, 04.

DQS. (2016). Manual de HACCP. Direção da qualidade e segurança, MR-QUA04, 14.

ITAU. Instituto técnico de alimentação humana. Disponível em: <http://www.itau.pt/itau>.

ANEXO I
(Folhas de Sumário dos Estágios
Profissionalizantes I e II)

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I

7º Semestre

Ano Lectivo 2016-2017

Aluno: Raquel Inês Feneira Luís de Sousa

Instituição/Serviço: Instituto Técnico de Alimentação Avulsa

Orientador: Carla Marques

Outubro de 2016 a Janeiro de 2017

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>06/10/16</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[assinatura]</u> Aluno: <u>[assinatura]</u></p>	<p>Revisão Manual HACCP - MR - QUA01 - v14 Revisão do Manual de Higiene e segurança Aluenter - código de Boas práticas - MR - QUA01 - v01 visita à unidade do Hospital Beatriz Ângelo, acompanhada pela Dr. Diana</p>
<p><u>07/10/16</u> Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[assinatura]</u> Aluno: <u>[assinatura]</u></p>	<p>Continuação de revisão dos manuais descritos no dia 6/10 Realização de etiquetas de sondas e WRAPS para a empresa NOKIA Produção de avisos de segurança para Unidades.</p>
<p><u>13/10/16</u> Das <u>9</u> h às <u>17</u> horas Orientador: <u>[assinatura]</u> Aluno: <u>[assinatura]</u></p>	<p>visita à unidade do Alfraparc e au Dr. Carla Marques e Dr. Patricia chuta. Explicação do projeto saúde à mesa</p>
<p><u>14/10/16</u> Das <u>8</u> h às <u>18</u> horas Orientador: <u>[assinatura]</u> Aluno: <u>[assinatura]</u></p>	<p>Promoção do ITAV na faculdade católica, trazer novos clientes. Acompanhada pelos coordenadores José Azevedo, Bruno e António e Tiago Antunes.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>17/10/16</u> Das <u>14</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>C. Marques</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u>	Realização de uma palestra sobre Alimentação infantil saudável destinada a crianças na creche em emenda. Palestra dedicada aos Pais e esclarecimento de dúvidas.
<u>20/10/16</u> Das <u>8:30</u> h às <u>11:30</u> horas Orientador <u>C. Marques</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u>	Unidade Alfapenk, apoio às cozinheiras para entendimento de fichas técnicas do projeto saúde à casa. verificação de check-list para futura auditoria.
<u>21/10/16</u> Das <u>8:30</u> h às <u>11:30</u> horas Orientador <u>C. Marques</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u>	Apoio para as fichas técnicas do projeto saúde à casa. Reunião com a gestora da unidade Dr. Sofia e Nuzianna sobre o projeto Palestra sobre a importância da nutrição na saúde infantil. Palestra numa creche
<u>27/10/16</u> Das <u>8:30</u> h às <u>11:30</u> horas Orientador <u>C. Marques</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u>	Apoio para as fichas técnicas do projeto saúde à casa. verificação de check-list na unidade
<u>3/11/16</u> Das <u>8:30</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>C. Marques</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u>	Apoio para as fichas técnicas do projeto saúde à casa. verificação de check-list na unidade

Dias /Horas	

Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>4, 11, 16</u> Das 8:30h às 17:30 horas</p> <p>Orientador <u>C. Lopes</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u></p>	<p>Fichas técnicas do projecto saúde à casa. Planeamento do dia 11/11 para visita do chefe André à unidade</p>
<p><u>7, 11, 16</u> Das 15 h às 19 horas</p> <p>Orientador <u>C. Lopes</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u></p>	<p>Reunião na unidade Alfrapark com Nunielva. Apresentação do novo funcionário para apoio ao 2º leito.</p>
<p><u>10, 11, 16</u> Das 8:30 h às 17:30 horas</p> <p>Orientador <u>C. Lopes</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u></p>	<p>Fichas técnicas do projecto saúde à casa. envio de lista de situações detetadas na unidade para a técnica Dr. Carolina.</p>
<p><u>11, 11, 16</u> Das 8:30h às 17:30 horas</p> <p>Orientador <u>C. Lopes</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u></p>	<p>visita do chefe André à unidade. Confecção de fichas técnicas do saúde à casa realizadas com o usuário, 4 fichas técnicas. sessão fotográfica aos clientes confeccionados pelo chefe</p>
<p><u>17, 11, 16</u> Das 8:30h às 17:30 horas</p> <p>Orientador <u>C. Lopes</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u></p>	<p>Fichas técnicas do projecto saúde à casa. verificação de novos checklist enviados pelo técnico Dr. Carolina.</p>

Dias /Horas	Sumário
<p><u>18, 11, 16</u> Rúbrica Orientador / Aluno</p>	<p>Fichas técnicas do Projecto saúde à</p>

Das <u>8:30</u> h às <u>17:30</u> horas Orientador <u>C. Valente</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u>	Uesa . Verificação de novos checklist na Unidade
<u>24, 11, 16</u> Das <u>8:30</u> h às <u>17:30</u> horas Orientador <u>C. Valente</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u>	Fichas técnicas do projecto saúde à uesa . Preenchimento de Registo de Formação
<u>25, 11, 16</u> Das <u>8:30</u> h às <u>17:30</u> horas Orientador <u>C. Valente</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u>	Fichas técnicas do projecto saúde à uesa Preenchimento de Registo de Formação
<u>2, 12, 16</u> Das <u>8:30</u> h às <u>17:30</u> horas Orientador <u>C. Valente</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u>	Fichas técnicas do projecto saúde à uesa Preenchimento de Registo de Formação
<u>9, 12, 16</u> Das <u>8:30</u> h às <u>17:30</u> horas Orientador <u>C. Valente</u> Aluno <u>Amélia Sousa</u>	Fichas técnicas do projecto saúde à uesa Verificação de checklist na uni- dade

Dias /Horas	Sumário
<u>15, 12, 16</u> Das <u>8:30</u> h às <u>17:30</u> horas	Fichas técnicas do projecto saúde à uesa Redigção de checklist com a esta-

Orientador <u><i>[assinatura]</i></u> Aluno <u><i>[assinatura]</i></u>	grénia vanessa.
<u>16.12.16</u> Das <u>8:30</u> h às <u>11:30</u> horas Orientador <u><i>[assinatura]</i></u> Aluno <u><i>[assinatura]</i></u>	Fichas técnicas do projeto saúde da casa. verificação de checklist na unidade
____/____/____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____ Aluno _____	
____/____/____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____ Aluno _____	
____/____/____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____ Aluno _____	

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
____/____/____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____	

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II

8º Semestre

Ano Lectivo 2016-2017

 Aluno: Raquel Anês Feneira Luis de Sousa

 Instituição/Serviço: ITAV - Instituto Técnico de Alimentação Humana

 Orientador: Dra. Ceila Marques
Fevereiro a Junho de 2017

Dias / Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno <u>1, 3, 17</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador: <u>Ceila Marques</u> Aluno: <u>Raquel Luis</u>	Realização de dois cartões sobre o semente dos legumes Realização de cartões com o nome de cada legume e uma pequena descrição.
<u>2, 13, 17</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador: <u>Ceila Marques</u> Aluno: <u>Raquel Luis</u>	visita à unidade de saúde Maria José Nogueira Pinto, localizada em Cascais.
<u>3, 13, 17</u> Das <u>8</u> h às <u>20</u> horas Orientador: <u>Ceila Marques</u> Aluno: <u>Raquel Luis</u>	início do estágio na unidade Maria José Nogueira Pinto Realizado trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente
<u>4, 13, 17</u> Das <u>8</u> h às <u>20</u> horas Orientador: <u>Ceila Marques</u> Aluno: <u>Raquel Luis</u>	Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.

Dias /Horas	Sumário
<p><u>7,3,17</u> Das <u>13</u> h às <u>20</u> horas</p> <p>Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.</p>
<p><u>8,3,17</u> Das <u>13</u> h às <u>20</u> horas</p> <p>Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente</p>
<p><u>9,3,17</u> Das <u>13</u> h às <u>20</u> horas</p> <p>Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente</p>
<p><u>10,3,17</u> Das <u>8</u> h às <u>20</u> horas</p> <p>Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente</p>

Dias /Horas	Sumário
<u>11,3,17</u> Das <u>8</u> h às <u>20</u> horas Orientador: <u>[Assinatura]</u> Aluno: <u>[Assinatura]</u>	Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.
<u>13,3,17</u> Das <u>13</u> h às <u>20</u> horas Orientador: <u>[Assinatura]</u> Aluno: <u>[Assinatura]</u>	Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.
<u>14,3,17</u> Das <u>8</u> h às <u>14</u> horas Orientador: <u>[Assinatura]</u> Aluno: <u>[Assinatura]</u>	Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.
<u>15,3,17</u> Das <u>8</u> h às <u>14</u> horas Orientador: <u>[Assinatura]</u> Aluno: <u>[Assinatura]</u>	Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>16,3,17</p> <p>Das 8 h às 14 horas</p> <p>Orientador: <i>[Signature]</i></p> <p>Aluno: <i>[Signature]</i></p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.</p>
<p>17,3,17</p> <p>Das 8 h às 20 horas</p> <p>Orientador: <i>[Signature]</i></p> <p>Aluno: <i>[Signature]</i></p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.</p>
<p>18,3,17</p> <p>Das 8 h às 20 horas</p> <p>Orientador: <i>[Signature]</i></p> <p>Aluno: <i>[Signature]</i></p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.</p>
<p>20,3,17</p> <p>Das 08 h às 18 horas</p> <p>Orientador: <i>[Signature]</i></p> <p>Aluno: <i>[Signature]</i></p>	<p>Visita à unidade do hospital das clínicas, acompanhada com a técnica de qualidade Dra. Caroline Sousa.</p>

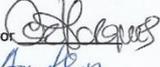
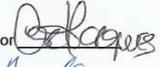
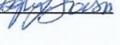
Dias /Horas	Sumário
<p><u>21, 3, 17</u> Das <u>11</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Assinatura]</u> Aluno: <u>[Assinatura]</u></p>	<p>Realização de um sítio de práticas e instalações - a unidade do hospital das doenças.</p>
<p><u>22, 3, 17</u> Das <u>11</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Assinatura]</u> Aluno: <u>[Assinatura]</u></p>	<p>Responsável pelo emprazamento das refeições para o docente</p>
<p><u>23, 3, 17</u> Das <u>08</u> h às <u>18</u> horas Orientador: <u>[Assinatura]</u> Aluno: <u>[Assinatura]</u></p>	<p>Visite - a Unidade do hospital Beatriz Ângelo.</p>
<p><u>24, 3, 17</u> Das <u>08</u> h às <u>18</u> horas Orientador: <u>[Assinatura]</u> Aluno: <u>[Assinatura]</u></p>	<p>Realização de um sítio de práticas e instalações - a unidade do hospital Beatriz Ângelo</p>

Dias /Horas	Sumário
28.3.17 Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Signature]</u> Aluno: <u>[Signature]</u>	Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente
29.3.17 Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Signature]</u> Aluno: <u>[Signature]</u>	Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente
30.3.17 Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Signature]</u> Aluno: <u>[Signature]</u>	Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente
31.3.17 Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Signature]</u> Aluno: <u>[Signature]</u>	Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente

Dias / Horas	Sumário
<p><u>4, 4, 17</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Signature]</u> Aluno: <u>[Signature]</u></p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.</p>
<p><u>5, 4, 17</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Signature]</u> Aluno: <u>[Signature]</u></p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.</p>
<p><u>6, 4, 17</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Signature]</u> Aluno: <u>[Signature]</u></p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.</p>
<p><u>7, 4, 17</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Signature]</u> Aluno: <u>[Signature]</u></p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.</p>

Dias / Horas	Sumário
<p><u>11.4.17</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Signature]</u> Aluno: <u>[Signature]</u></p>	Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente
<p><u>12.4.17</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Signature]</u> Aluno: <u>[Signature]</u></p>	Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.
<p><u>13.4.17</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Signature]</u> Aluno: <u>[Signature]</u></p>	Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.
<p><u>14.4.17</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>[Signature]</u> Aluno: <u>[Signature]</u></p>	Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.

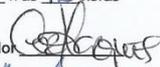
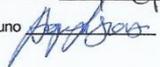
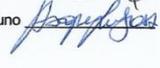
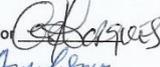
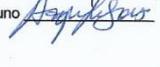
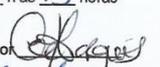
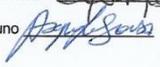
Dias /Horas	Sumário
18.4.17 Das 10h às 19 horas Orientador: <u>[Assinatura]</u> Aluno: <u>[Assinatura]</u>	Realização de trabalho e aula técnica de qualidade e responsável pelo docente.
19.4.17 Das 10h às 19 horas Orientador: <u>[Assinatura]</u> Aluno: <u>[Assinatura]</u>	I jornadas de nutrição e Alimentação - organização do evento
20.4.17 Das 9h às 19 horas Orientador: <u>[Assinatura]</u> Aluno: <u>[Assinatura]</u>	I jornadas de nutrição e Alimentação na Atlântica University Higher Institution
21.4.17 Das 9h às 19 horas Orientador: <u>[Assinatura]</u> Aluno: <u>[Assinatura]</u>	I jornadas de nutrição e Alimentação na Atlântica University Higher Institution

Dias /Horas	Sumário
<p>26,4,17</p> <p>Das 10 h às 19 horas</p> <p>Orientador: </p> <p>Aluno: </p>	<p>Realização de um sistema de pré-história e intervenções a Unidade do Hospital Bezhiz Ângelo</p>
<p>27,4,17</p> <p>Das 10 h às 19 horas</p> <p>Orientador: </p> <p>Aluno: </p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente</p>
<p>28,4,17</p> <p>Das 10 h às 19 horas</p> <p>Orientador: </p> <p>Aluno: </p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente</p>
<p>2,5,17</p> <p>Das 10 h às 19 horas</p> <p>Orientador: </p> <p>Aluno: </p>	<p>Realização de trabalho como técnica de qualidade e responsável pelo docente.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>3.5.17</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>B. Rodrigues</u> Aluno: <u>Luís</u>	Realização de trabalho e de técnica de qualidade e respon- sável pelo docente
<u>4.5.17</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>B. Rodrigues</u> Aluno: <u>Luís</u>	Realização de trabalho e de técnica de qualidade e respon- sável pelo docente
<u>5.5.17</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>B. Rodrigues</u> Aluno: <u>Luís</u>	Realização de trabalho e de técnica de qualidade e respon- sável pelo docente
<u>8.5.17</u> Das <u>10</u> h às <u>19</u> horas Orientador: <u>B. Rodrigues</u> Aluno: <u>Luís</u>	Reunião na sede do JTAU - GNR secretaria GERAL de Guarda Largo do eunu - Absorção de novas Unidades

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>9.5.17 Das 7 h às 20 horas Orientador: <u>Sebastião</u> Aluno: <u>Amélia</u></p>	<p>- Responsável de Unidade, pela Unidade do GMR - secretaria Geral de grande</p>
<p>10.5.17 Das 8 h às 19 horas Orientador: <u>Sebastião</u> Aluno: <u>Amélia</u></p>	<p>Responsável de unidade, e trabalho como técnica de qualidade</p>
<p>11.5.17 Das 8 h às 19 horas Orientador: <u>Sebastião</u> Aluno: <u>Amélia</u></p>	<p>Responsável de unidade, e trabalho como técnica de qualidade</p>
<p>12.5.17 Das 8 h às 19 horas Orientador: <u>Sebastião</u> Aluno: <u>Amélia</u></p>	<p>Responsável de unidade, e trabalho como técnica de qualidade</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>13.5.17 Das 8 h às 16 horas Orientador: <i>[Signature]</i> Aluno: <i>[Signature]</i></p>	<p>Responsável de unidade e trabalho como técnico de qualidade</p>
<p>15.5.17 Das 8 h às 19 horas Orientador: <i>[Signature]</i> Aluno: <i>[Signature]</i></p>	<p>Responsável de unidade e trabalho como técnico de qualidade</p>
<p>16.5.17 Das 8 h às 19 horas Orientador: <i>[Signature]</i> Aluno: <i>[Signature]</i></p>	<p>Responsável de unidade e trabalho como técnico de qualidade</p>
<p>17.5.17 Das 8 h às 19 horas Orientador: <i>[Signature]</i> Aluno: <i>[Signature]</i></p>	<p>Responsável de unidade e trabalho como técnico de qualidade</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>18.5.17</u> Das <u>8</u> h às <u>19</u> horas Orientador:  Aluno: 	Responsável de Unidade - Reunião na sede JTMV sobre o I encontro de responsáveis de unidade
<u>19.5.17</u> Das <u>8</u> h às <u>19</u> horas Orientador:  Aluno: 	Responsável de Unidade, e trabalho como técnica de qualidade
<u>26.5.17</u> Das <u>13</u> h às <u>19</u> horas Orientador:  Aluno: 	Almoço preparação para o I Encontro de responsáveis de Unidade de Direção 3
<u>27.5.17</u> Das <u>8</u> h às <u>13</u> horas Orientador:  Aluno: 	Evento → I Encontro de respon- sáveis de Unidade de Direção 3

Dias / Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno <u>8.6.17</u> Das <u>15</u> h às <u>18</u> horas Orientador: <u>[Signature]</u> Aluno: <u>[Signature]</u>	Balanço anquento e emio de Power Point para as Unidades
____ / ____ / ____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____ Aluno _____	
____ / ____ / ____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____ Aluno _____	
____ / ____ / ____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____ Aluno _____	

A/c Prof.ª Doutora Ana Valente
Coordenadora de Estágios e da Licenciatura
em Ciências da Nutrição
Atlântica University Higher Institution
Antiga Fábrica da Pólvora de Barcarena
2730-036 Barcarena, Oeiras

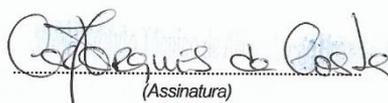
**DECLARAÇÃO DE HORAS DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE
DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO DA ATLÂNTICA UNIVERSITY HIGHER INSTITUTION**

Para os devidos efeitos se informa que,

Raquel Inês Ferreira Luis de Sousa, 201392649 estagiou sob a minha Orientação no **Itau, SA** no período de 1 de Março de 2017 a 8 de Junho de 2017, tendo totalizado 478 horas.

Alfragide, 19 de junho de 2017

O Orientador Externo / Supervisor do Estágio



(Assinatura)

Carla Maria Bernardo Marques da Costa

(Nome)

Nota: Este documento deve ser preenchido única e exclusivamente pelo Orientador/Supervisor e entregue ao aluno para inclusão no seu Relatório de Estágio Profissionalizante I e/ou Memória Final de Curso. Uma cópia deve ser enviada por email para ana.valente@uatlantica.pt. Tel.: +351 214 398 284; Fax: +351 214 302 573.

ANEXO II
(Ferramenta SIMES de práticas e
instalações)

INSPEÇÃO TÉCNICA AO ESTABELECIMENTO DE RESTAURAÇÃO

Confeção local



Inspeção

Interna
Externa

Data:

Código:

Unidade:

PRÁTICAS

1. RECEÇÃO DE MATÉRIAS PRIMAS (MP)

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio-Não aplicável)	COMENTÁRIOS
1.1	Verifica a adequação da viatura ao serviço				
1.2	Confere a fatura com a encomenda				
1.3	Verifica os rótulos dos produtos e os prazos de validade com o mapa de rastreabilidade				
1.4	Verifica as características organolépticas e a integridade das embalagens				
1.5	Efetua relatórios de não conformidade (reclamações a fornecedores), quando aplicável				
1.6	Temperaturas das câmaras dos veículos de transporte de matérias-primas controladas e registadas				
PONTUAÇÃO		100%			

2. ARMAZENAGEM NA DESPENSA

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio-Não aplicável)	COMENTÁRIOS
2.1	Produtos dentro dos prazos de validade, quando aplicável				
2.2	Produtos sem alteração das características organolépticas				
2.3	Existência de rotulagem em todos os produtos				
2.4	Produtos encetados devidamente identificados (lote e data de abertura, quando aplicável) e em embalagens íntegras, convenientemente fechadas				
2.5	Embalagens exteriores limpas e em bom estado de conservação no armazenamento, quando aplicável				
2.6	Produtos alimentares armazenados separadamente de produtos não alimentares				
2.7	Ausência de produtos alimentares armazenados diretamente no chão				
2.8	Produtos alimentares armazenados desencostados da parede				
2.9	Produtos corretamente ordenados e separados por famílias				
2.10	Conservação dos rótulos dos produtos perecíveis durante 72 horas (3 dias) após o consumo				
2.11	Conservação dos mapas de rastreabilidade durante 6 meses				
2.12	Identificação e segregação de Produto Não Conforme				
PONTUAÇÃO		100%			

3. ARMAZENAGEM NO FRIO

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio-Não aplicável)	COMENTÁRIOS
3.1	Produtos dentro dos prazos de validade				
3.2	Produtos sem alteração das características organolépticas				
3.3	Existência de rotulagem em todos os produtos				
3.4	Produtos perecíveis encetados devidamente identificados (lote e ou prazo de validade e ou data de abertura) e em embalagens íntegras, convenientemente fechadas				
3.5	Inexistência de latas, sacos pretos ou de supermercados e caixas de madeira, no interior das câmaras				
3.6	Ausência de alimentos confeccionados de véspera				
3.7	Ausência de alimentos congelados artesanalmente				
3.8	Armazenagem de vegetais, carne e pescado com separação física entre si				
3.9	Embalagens íntegras e sem gelo no interior				
3.10	Frutas e vegetais mantidos a temperaturas controladas				
3.11	Alimentos refrigerados a temperaturas controladas				
3.12	Alimentos congelados e ultracongelados mantidos a controladas				
3.13	Correto cumprimento do procedimento interno em caso de avaria do equipamento de frio				
3.14	Identificação e segregação de produto não conforme				
3.15	Temperaturas das câmaras de frio registadas				
PONTUAÇÃO		100%			

4. PREPARAÇÃO E DESCONGELAÇÃO

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio- Não aplicável)	COMENTÁRIOS
4.1	Preparação separada dos alimentos (no espaço ou no tempo)				
4.2	Utilização correta de facas e placas de corte				
4.3	Lavagem de alimentos crus prontos a consumir (frutos, legumes, ervas aromáticas, etc) registada e controlada, quando aplicável				
4.4	Preparação efetuada sem interrupções				
4.5	Ausência de contato direto das mãos com alimentos prontos a consumir (ex.: sandes, saladas, picagem da carne, etc.)				
4.6	Operação de descongelação correta (em ambiente refrigerado e com separação entre as matérias primas e os sucos de descongelação)				
4.7	Temperaturas de descongelação registadas e controladas				
PONTUAÇÃO		100%			

5. CONFEÇÃO

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio- Não aplicável)	COMENTÁRIOS
5.1	Realização da prova de alimentos antes do serviço				
5.2	Alimentos confeccionados separados de alimentos crus				
5.3	Ausência de sobras resultantes da confeção/distribuição				
5.4	Utilização de ovos pasteurizados em confeções de risco				
5.5	Ausência de alimentos de origem animal mal confeccionados (crus, mal passados, em sangue)				
5.6	Temperaturas de confeção registadas e controladas, no caso dos alimentos transformados (exemplo: croquetes, alheira, hambúrguer, bolinhos de bacalhau, etc.)				
5.7	Ausência de banhos de fritura deteriorados (com resíduos, espuma abundante, cor escura, fumos contínuos e cheiro desagradável)				
5.8	Banhos de fritura de alimentos a temperaturas inferiores a 180º C				
5.9	Controlo de óleos de fritura registado				
5.10	Temperaturas de arrefecimento registadas e controladas				
PONTUAÇÃO		100%			

6. TRANSPORTE E DISTRIBUIÇÃO

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio- Não aplicável)	COMENTÁRIOS
6.1	Utilização de luvas e máscaras naso-bucal na realização de empratamento de risco				
6.2	Temperaturas de transporte de alimentos registadas e controladas				
6.3	Alimentos protegidos de contaminação durante o transporte				
6.4	Temperaturas de confeção e distribuição registadas e controladas				
6.5	Existência de embalagens invioláveis para o serviço de azeite no prato				
6.6	Realização correta da recolha de amostras testemunho, identificação e conservação na congelação por 3 dias				
PONTUAÇÃO		100%			

7. LIMPEZA E DESINFECÇÃO

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio- Não aplicável)	COMENTÁRIOS
7.1	Registos de higienização atualizados e rubricados				
7.2	Sanitários/vestiários higienizados diariamente				
7.3	Zonas de preparação/confeção são higienizadas sempre após as preparações				
7.4	Caixotes de lixo com sacos de plástico no interior e mantidos tapados entre tarefas e no final da produção				
7.5	Evitam que os resíduos alimentares se acumulem nas zonas de produção				
7.6	Baldes de lixos higienizados diariamente				
7.7	Raios e grelhas de escoamento limpos				
7.8	Aplicação dos produtos químicos efetuada corretamente				
7.9	Instalações limpas (verificar pó por cima armários, interruptores, exaustores e filtros, etc)				
7.10	Equipamentos limpos (verificar acumulação de pó e sujidade no motor dos equipamentos de frio)				
7.11	Utensílios e palamenta limpos				
7.12	Trem de cozinha encontra-se corretamente arrumado (voltado para baixo)				
7.13	Materiais de limpeza guardados em local próprio				
7.14	De detergentes em embalagem adequada, devidamente identificados				
7.15	Não há vestígios de utilização de panos multi-usos, durante a produção de refeições				
7.16	Panos e pegas estão higienizados				
7.17	Máquinas e peças protegidas após a higienização				
7.18	Ausência de vestígios de palha-de-aço ou esfregão inox				
PONTUAÇÃO		100%			

8. CONTROLO DE PRAGAS

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio Não aplicável)	COMENTÁRIOS
8.1	Portas de acesso ao exterior fechadas				
8.2	Janelas fechadas				
8.3	Ausência de vestígios de pragas e infestantes				
PONTUAÇÃO		100%			

11. PRÁTICAS AMBIENTAIS

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio Não aplicável)	COMENTÁRIOS
11.1	Separação de resíduos de vidro				
11.2	Separação de resíduos de embalagens (embalagens, plástico e metal)				
11.3	Separação de resíduos de papel e cartão				
11.4	Separação e encaminhamento de resíduos orgânicos para valorização (compostagem, por exemplo)				
11.5	Encaminhamento dos óleos alimentares usados (OAU) para operador licenciado				
11.6	Certificado do encaminhamento do OAU válido				
11.7	Guias de acompanhamento de resíduos (GAR), por exemplo dos OAU preenchidas no campo do produtor e transportador				
11.8	Não há gasto supérfluo de energia (luzes acesas, abertura excessiva de câmaras, ar condicionado e computadores ligados ininterruptamente)				
11.9	Não existe gasto supérfluo de água				
11.10	Não há gasto supérfluo de consumíveis (aproveitamento de papel, impressão em modo económico, impressões desnecessárias)				
11.11	Os funcionários possuem formação/informação em boas práticas ambientais				
11.12	Certificado Verdoceca válido, caso venda bebidas em embalagens não retornáveis				
PONTUAÇÃO		100%			

12. SEGURANÇA NO TRABALHO

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio Não aplicável)	COMENTÁRIOS
12.1	Os funcionários conhecem os riscos profissionais a que se encontram expostos no seu posto de trabalho e respetivas medidas de prevenção				
12.2	Avaliação de risco atualizada e assinada				
12.3	Equipamentos de trabalho verificados de acordo com o Decreto-Lei nº 50/2005				
12.4	Caixa de primeiros socorros completa, sinalizada, com o conteúdo mantido em boas condições de assepsia e validade				
12.5	Existência de instruções claras sobre primeiros socorros junto à caixa				
12.6	Utilização correta dos equipamentos de proteção individual adequados aos riscos identificados (pegas, luvas de proteção térmica, luvas anti corte, luva de malha de aço, máscara e óculos de proteção, manguitos, calçado fechado antiderrapante, entre outros)				
12.7	Os funcionários utilizam corretamente as máquinas, não neutralizando as proteções intrínsecas				
12.8	Os funcionários utilizam corretamente os produtos químicos (ex: as dosagens são respeitadas e as embalagens encontram-se rotuladas)				
12.9					
12.10	Meios de combate a incêndio, saídas de emergência, corte de gás e quadro elétrico desobstruídos e sinalizados				
12.11	Os funcionários possuem formação/informação sobre segurança no trabalho (utilização de meios de combate a incêndio, prevenção de acidentes de trabalho, entre outros)				
12.12	Os funcionários conhecem as zonas de corte geral de gás e eletricidade				
PONTUAÇÃO		100%			

4. DISTRIBUIÇÃO (TRANSPORTE)

	S	N
4.1		
4.2		
4.3		
PONTUAÇÃO		100%

Marcar com (S) ou (N) (comentário)

(Sim) (Não) (Vazio não aplicável)

COMENTÁRIOS

--	--

5. DISTRIBUIÇÃO (LINHA DE SELF)

	S	N
5.1		
5.2		
5.3		
5.4		
5.5		
5.6		
5.7		
5.8		
5.9		
PONTUAÇÃO		100%

Marcar com (S) ou (N) (comentário)

(Sim) (Não) (Vazio não aplicável)

COMENTÁRIOS

--	--

6. BAR

	S	N
6.1		
6.2		
6.3		
6.4		
6.5		
6.6		
6.7		
6.8		
6.9		
6.10		
6.11		
6.12		
6.13		
6.14		
6.15		
PONTUAÇÃO		100%

Marcar com (S) ou (N) (comentário)

(Sim) (Não) (Vazio não aplicável)

COMENTÁRIOS

--	--

7. LAVAGEM DE LOUÇA

	S	N
7.1		
7.2		
7.3		
7.4		
7.5		
7.6		
7.7		
7.8		
7.9		
PONTUAÇÃO		100%

Marcar com (S) ou (N) (comentário)

(Sim) (Não) (Vazio não aplicável)

COMENTÁRIOS

--	--

8. ÁREAS DE SERVIÇO E PRODUÇÃO

		S	N	Marcas não contempladas	(Sim)(Não)(Vazio-Não aplicável)	COMENTÁRIOS
8.1	O lay-out permite cumprir a marcha em frente					
8.2	Zona diferenciada para as atividades administrativas (escritórios ou gabinete para responsáveis)					
8.3	Zona diferenciada de receção de matérias primas					
8.4	Zona diferenciada para armazenagem de produtos alimentares					
8.5	Zona diferenciada para armazenagem de produtos não alimentares					
8.6	Zona diferenciada para armazenagem de produtos químicos					
8.7	Zona diferenciada para armazenagem de equipamentos e dispositivos para limpeza e desinfeção					
8.8	Zonas de preparação diferenciada para carnes					
8.9	Zonas de preparação diferenciada para pescado					
8.10	Zonas de preparação diferenciada para vegetais					
8.11	Zonas de preparação diferenciada para sobremesas					
8.12	Zonas de preparação diferenciada para alimentos confeccionados					
8.13	Zona diferenciada para lavagem de louça fina					
8.14	Zona diferenciada para lavagem de louça grossa e contigua à cozinha					
8.15	Zona diferenciada para o empratamento das refeições (self-service, bar ou empratamento)					
PONTUAÇÃO		100%				

9. ÁGUA

		S	N	Marcas não contempladas	(Sim)(Não)(Vazio-Não aplicável)	COMENTÁRIOS
9.1	Fornecimento pela rede pública					
9.2	Água quente e fria em quantidade suficiente					
9.3	Caso a água não seja oriunda da rede pública executa análises microbiológicas regularmente ou periodicamente					
9.4	Máquinas de venda automática (café/bebedouros) com água potável					
9.5	Gelo alimentar (que contacta com os alimentos) fabricado com água potável					
PONTUAÇÃO		100%				

10. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS E VESTIÁRIOS DOS MANIPULADORES

		S	N	Marcas não contempladas	(Sim)(Não)(Vazio-Não aplicável)	COMENTÁRIOS
10.1	Iluminação e ventilação adequadas					
10.2	Não comunicam diretamente com os locais onde se manipulam alimentos					
10.3	Separados por sexo					
10.4	Com condições adequadas para o número de funcionários					
10.5	Vestiários com chuveiro					
10.6	Cacifos individuais por cada trabalhador e devidamente identificados					
10.7	Lavatórios com água quente e fria ou pré-misturada					
10.8	Meios de secagem higiénicos (papel descartável, rolo, ar quente)					
10.9	Lâmpadas protegidas					
10.10	Pavimentos revestidos de material resistente, liso e impermeável, inclinados para os ralos de escoamento					
10.11	Existência de caixotes do lixo com tampa, revestidos de saco de plástico					
10.12	Paredes de cor clara e revestidas a material impermeável até, pelo menos, 1,5m de altura					
10.13	Bom estado de conservação					
PONTUAÇÃO		100%				

11. TETOS OU SUPERFÍCIE INTERNA DO TELHADO

		S	N	[Sim][Não][Vazio-Não aplicável]	COMENTÁRIOS
11.1	Construídos de forma a evitar a acumulação de sujidade e reduzir a condensação e o desenvolvimento de bolores indesejáveis e o desprendimento de partículas				
11.2	Iluminação natural ou artificial adequada				
11.3	Lâmpadas com armaduras estanques				
11.4	Bom estado de conservação				
PONTUAÇÃO		100%			

12. PAREDES E JANELAS

		S	N	[Sim][Não][Vazio-Não aplicável]	COMENTÁRIOS
12.1	Material de fácil limpeza/desinfecção				
12.2	Material impermeável, não absorvente, lavável e não tóxico				
12.3	Existência de superfície lisa até uma altura adequada as operações				
12.4	Esquinas protegidas e arredondadas				
12.5	Paredes em bom estado de conservação				
12.6	Janelas em bom estado de conservação				
PONTUAÇÃO		100%			

13. PAVIMENTO

		S	N	[Sim][Não][Vazio-Não aplicável]	COMENTÁRIOS
13.1	Material de fácil limpeza/desinfecção				
13.2	Material impermeável, não absorvente, lavável e não tóxico				
13.3	Cantos e rodapés arredondados				
13.4	Permitem o escoamento adequado de águas de lavagem e resíduos				
13.5	Bom estado de conservação				
PONTUAÇÃO		100%			

14. RALOS DE ESCOAMENTO

		S	N	[Sim][Não][Vazio-Não aplicável]	COMENTÁRIOS
14.1	Em número suficiente				
14.2	Colocados junto a zonas de acumulação de água				
14.3	Protegidos por grelhas				
14.4	Rede de esgotos eficaz e devidamente protegida				
14.5	Caixa de separação de gorduras/ fécula através de ligação ao coletor público ou sistema individual de tratamento				
14.6	Bom estado de conservação				
PONTUAÇÃO		100%			

15. PORTAS

		S	N	[Sim][Não][Vazio-Não aplicável]	COMENTÁRIOS
15.1	Material resistente, impermeável e de fácil limpeza/desinfecção				
15.2	Construídos em superfícies lisas e não absorventes				
15.3	Porta(s) de comunicação para o exterior com mola de retorno				
15.4	Maçaneta tipo "muleta"				
15.5	Bom estado de conservação				
PONTUAÇÃO		100%			

16. AREJAMENTO E VENTILAÇÃO

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio-Não aplicável)	COMENTÁRIOS
16.1	Ventilação natural ou mecânica adequada e suficiente sem provocar correntes de ar incômodas ou prejudiciais aos colaboradores				
16.2	Evitam o fluxo de zonas contaminadas para zonas limpas				
16.3	Sistema de ventilação permite acesso fácil aos filtros ou outras partes que necessitem de limpeza e/ou substituição				
16.4	Exatidão de fumos e cheiros				
16.5	Sistemas de ventilação em bom estado de conservação				
PONTUAÇÃO		100%			

17. CONTROLO DE PRAGAS

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio-Não aplicável)	COMENTÁRIOS
17.1	Existência de mapa de Iscos				
17.2	Iscos bem localizados e identificados				
17.3	Existe conhecimento do plano de desinfestação da unidade				
17.4	Registos de intervenções técnicas actualizadas				
17.5	Declarações de venda dos produtos, fichas e dados de segurança				
17.6	Portas protegidas				
17.7	Janelas com redes de protecção contra insetos facilmente removíveis para limpeza				
17.8	Insetocaptadores bem localizados e com lâmpadas a funcionar				
17.9	Inexistência de vestígios de pragas e infestantes				
PONTUAÇÃO		100%			

18. SEGURANÇA NO TRABALHO

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio-Não aplicável)	COMENTÁRIOS
18.1	Pavimentos antiderrapantes				
18.2	Temperatura ambiente e humidade confortáveis				
18.3	Iluminação adequadas com lâmpadas protegidas				
18.4	Plano de manutenção preventivo dos equipamentos				
18.5	Instalações frigoríficas com sistema de abertura pelo interior e em bom estado de funcionamento				
18.6	Máquinas com instruções de utilização e marcação CE				
18.7	Partes perigosas das máquinas protegidas por dispositivos de segurança/ proteções				
18.8	Máquinas providas de sistema de comando que permitam o seu arranque por ação voluntária e paragem de emergência em condições de segurança				
18.9	Equipamentos que originam fumos e/ou vapores (ex.: fogão, forno máquina de lavar loiça) dotados de sistema de extração adequado				
18.10	Equipamentos que minimizam o transporte manual de cargas (ex.: monta cargas, carros de apoio) em bom estado de conservação				
18.11	Plantas de emergência afixadas e visíveis				
18.12	Sinalética de segurança, emergência e evacuação				
18.13	Portas de emergência sinalizadas de acordo com a legislação em vigor, abrem para o exterior e apresentam barra antipânico				
18.14	Sistema automático de deteção de gás combustível e sistema automático de deteção de incêndio				
18.15	Sistema de extinção automática de incêndios				
18.16	Equipamentos de combate a incêndio bem localizados, sinalizados e dentro dos prazos de validade				
18.17	Extintores em quantidade suficiente e adequados. Ex. CO2 junto de quadros elétricos e ABC para o bloco de confeção				
18.18	Manta corta fogo junto ao fogão/fritadeira				
18.19	Carretel autónomo do sistema de abastecimento de água potável				
18.20	Quadro elétrico e corte de gás sinalizados de acordo com a legislação em vigor e desobstruídos				
18.21	Inspeção periódica realizada aos sistema elétrico e de gás de acordo com a legislação em vigor				
18.22	Instalações elétricas em bom estado de conservação e manutenção				
18.23	Tomadas elétricas protegidas				
PONTUAÇÃO		100%			

19. GESTÃO DE RESÍDUOS (AMBIENTE)

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio-Não aplicável)	COMENTÁRIOS
19.1	Contentores em número suficiente para a eliminação de resíduos indiferenciados				
19.2	Recipientes com tampa acionada por pedal				
19.3	Zona diferenciada para a armazenagem de resíduos, incluindo óleos alimentares usados, localizada fora das áreas de produção				
19.4	Existência de caixas de separação de gorduras				
19.5	Existência de contentores, em número suficiente, para assegurar a correta separação de todos os tipos de resíduos produzidos na unidade.				
19.6	Existência de um ecoponto funcional nas imediações da unidade e/ou correto encaminhamento de resíduos por operadora licenciada				
PONTUAÇÃO		100%			

20. LAVATÓRIOS DAS MÃOS

		S	N	(Sim)(Não)(Vazio-Não aplicável)	COMENTÁRIOS
20.1	Em número adequado e devidamente localizados (nos sanitários e no interior da cozinha)				
20.2	Indicados para a lavagem das mãos (torneira de accionamento não manual)				
20.3	Equipados com água quente e fria				
20.4	Equipados com materiais de limpeza das mãos				
20.5	Equipados com dispositivos de secagem higiénica (toalhetes individuais)				
20.6	Sempre que necessário, separados das instalações de lavagem de alimentos				
20.7	Bom estado de conservação				
PONTUAÇÃO		100%			

ANEXO III

**(Apresentação sobre a importância da
nutrição nas crianças)**



A Importância da Nutrição nas crianças

2016 ANO INTERNACIONAL DAS LEGUMINOSAS

ITAU

1ª Empresa de Restauração Coletiva em Portugal (1963)

Certificada em Qualidade, Segurança Alimentar, Segurança no Trabalho, Ambiente e Inovação e Desenvolvimento (2016)

Entidade Formadora pela DGERT



2

ITAU

Dividida em três segmentos:



3

Alimentação Saudável e Equilibrada

Uma alimentação saudável e adequada é fundamental para que o crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo ocorra de forma apropriada e saudável.

O consumo de alimentos quer a nível de quantidade, quer a nível de qualidade, têm um papel importante para evitar a ocorrência de carências e/ou excessos alimentares e assim melhorar o estado de saúde.



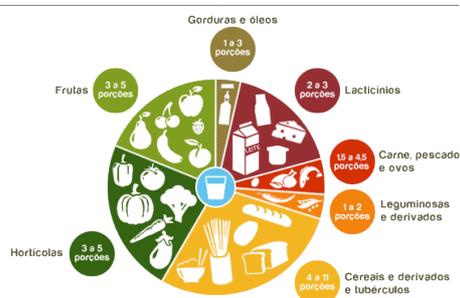
4

Alimentação Saudável e Equilibrada

Alimentos construtores:
Carne, Pescado e ovos

Alimentos Energéticos:
Cereais e derivados e tubérculos

Alimentos Reguladores:
Hortícolas



5

Alimentação Saudável e Equilibrada

A roda dos alimentos transmite importantes indicações para adoção de uma alimentação saudável e adequada.

A alimentação desse ser:

✓ **Completa** (ingerir alimentos dos diferentes grupos e beber água diariamente);

✓ **Equilibrada** (ingerir alimentos de cada grupo de acordo com as proporções recomendadas);

✓ **Variada** (ingerir alimentos diferentes dentro de cada grupo).

6

Regras Saudáveis para o seu filho

1. Inicie o dia com o pequeno-almoço e assim vai garantir que o dia do seu filho comece com a energia necessária e o ajude a concentrar-se nas aulas.
2. Evite que esteja mais de 3,5 horas sem comer. Ofereça-lhe pequenos lanches entre as 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), fazendo cerca de 5 a 6 refeições diárias.
3. O seu filho deve comer sem pressa e mastigar bem os alimentos.
4. Alimentos ricos em gordura, açúcar e sal deve ser evitados.



7

Regras Saudáveis para o seu filho

5. Faça com que a fruta seja a sobremesa de eleição. Ofereça-lhe 3 peças de fruta por dia.
6. Inicie sempre o almoço e jantar com uma sopa de legumes. Ofereça-lhe produtos hortícolas a acompanhar o peixe ou carne e a guarnição.
7. O seu filho deve beber água ao longo do dia para manter uma hidratação adequada.
8. Mantenha o seu filho ativo e incentive-o a praticar alguma atividade física.



8

Água

Faça da água a bebida de eleição do seu filho. Deve evitar a ingestão de refrigerantes e sumos de fruta artificiais, porque são bebidas ricas em açúcar.



9

Açúcar nos alimentos processados



10

Açúcar nos alimentos processados



11

Frutas

Devem consumir 3 peças de fruta por dia, uma vez que são alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras que regulam e protegem o seu corpo.

Devem evitar o consumo de frutas em calda ou geleias, por terem elevado teor de açúcar adicionado. Evite também adicionar açúcar, natas e chantili à fruta.



12

Hortícolas

Neste grupo encontram-se alimentos como, alface, tomate, couve, cenoura e brócolos.

São ricos em vitaminas, minerais, fibra e água e têm a função de regularem a digestão e funcionamento intestinal. Inicie sempre o almoço e o jantar com uma sopa de legumes.

Coma sempre saladas ou outros hortícolas no segundo prato, ao almoço e jantar, a acompanhar a carne ou peixe e a guarnição (arroz, massa, batata, leguminosas).



13

Cereais e derivados e tubérculos

São fornecedores de energia e essenciais para o crescimento.

Deve alimentar-se preferencialmente de cereais integrais, como o pão de mistura ou integral, pois têm mais fibra, vitaminas e minerais.

Deve evitar comer cereais de pequeno almoço açucarados, bolachas com recheio ou de chocolate, biscoitos, pães-de-leite e croissants que têm grandes quantidades de açúcar e gordura adicionados.



14

Leguminosas e derivados

São produzidas em vagem, como o grão, feijão, ervilhas e favas. São ricas em proteínas, fibras, vitaminas e minerais que dão energia ao seu organismo. Inclua estes alimentos pelo menos 3 vezes por semana na sua alimentação.



15

Carne, Peixe e Ovos

Ricos em proteínas, algumas vitaminas do complexo B e minerais (tais como o ferro).

Coma mais vezes peixe (como salmão, sardinha, atum, cavala) e opte por carnes magras (coelho, peru e frango por exemplo). Evite comer a pele e as gorduras visíveis da carne ou peixe, retire-as.



16

Lacticínios

Neste grupo estão incluídos o leite e seus derivados, como o iogurte e queijo.

Estes alimentos fornecem proteínas, vitaminas e cálcio necessário para fortalecer os ossos. Coma diariamente este tipo de produtos. Deve evitar adicionar açúcar ou chocolate ao leite.



17

Gorduras e óleos

É importante não consumir alimentos deste grupo em excesso, uma vez que os efeitos são muito prejudiciais para a saúde.

O azeite é a melhor gordura para temperar e cozinhar! Deve-se evitar manteiga ou outras gorduras de origem animal, opte por gorduras vegetais.

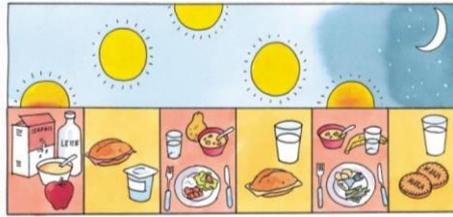


18

Como devem distribuir as vossas refeições?

Deves fazer 6 refeições por dia ☺

- 1 - Pequeno – Almoço
- 2 - Meio da Manhã
- 3 - Almoço
- 4 - Meio da Tarde
- 5 - Jantar
- 6 - Ceia



19

Como deve ser o teu prato?

Inicia sempre o almoço e jantar com uma sopa de legumes.
Come sempre legumes no segundo prato a acompanhar carne ou peixe e guarnição (arroz, massa ...) ☺

25% Hidratos de carbono

25% proteína de origem animal e vegetal

50% vegetais



20

Lanches Saudáveis

- 1 iogurte sólido natural não açucarado;
- Aveia (3 colheres de sopa);
- 12 framboesas ou outros frutos vermelhos;

→ Misturar tudo e deliciar-se! Pode-se ainda por canela em pó a gosto ☺



21

Lanches Saudáveis

- 1 fatia de queijo;
- Meio pão de centeio;
- 1 banana;
- 1 iogurte líquido com aroma;
- 1 punhado de nozes.

→ um lanche mais trivial, mas muito rico e saboroso!



22

Lanches Saudáveis

- 1 pacote de leite meio gordo;
- Meio pão integral;
- Manteiga de amendoim;
- 1 maçã.

→ Humm manteiga de amendoim 😊



23

Lanches Saudáveis

- 1 queijo tipo "Vaca que ri";
- 1 fatia de pão de sementes;
- Palitos de cenoura;
- iogurte sólido natural;
- Sementes de linhaça ou de girassol.

→ barrar o queijo no pão, é sempre uma maneira diferente de o comer! Experimenta por as sementes no iogurte, e molhar os palitos de cenoura... não tenhas medo de inovar!



24

Nota!

Qualquer destes lanches pode também ser o teu pequeno-almoço!!

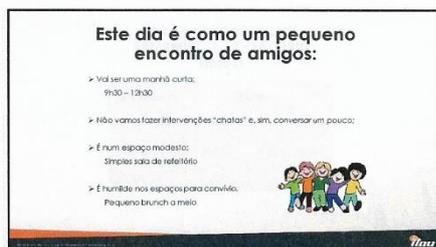
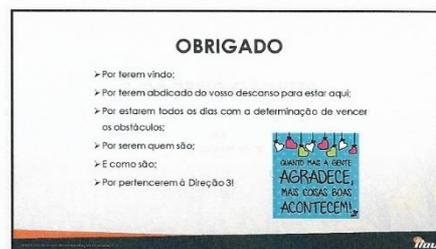
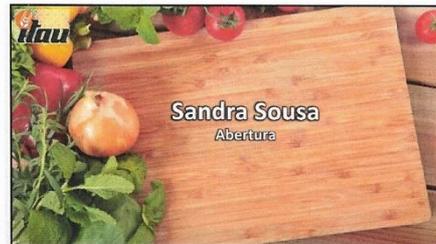
25

Obrigado



26

ANEXO IV
**(I Encontro de Responsáveis de unidade
da direção 3)**



Contamos convosco

Partilhem as Vossas "dores"

P.F., contem sempre convosco

BEM HAJAMI

Joel Faustino

Vendas 1º trimestre
Dicas gestão 3º trimestre ano

REUNIÃO DIREÇÃO 3

Sul

27 de Maio de 2017

A NOSSA EQUIPA

- Elas são as ENCORAJADAS de vendas**
- Sandra Sousa**
Teresa Alves
Leonor Silva
- Apelo**
Dilecia
Emília
Lúcia
- Cláudia Vieira**
Sofia Ribeiro
Ana Soares
Ana Duarte
Leonor Silva
Esterela
- Joel Faustino**
Carla
Rodrigues
José Alexandre
- Sofia Pinheiro**
José António
Mariana Martins
Marta dos Anjos
Emília Francisco
Helena Fernandes
Sofia Lopes
Marta Teixeira

ONDE ESTAMOS

- Sandra Sousa**
Lisboa
- Cláudia Vieira**
Magalhães Sul
Lisboa
Madeira
- Joel Faustino**
Lisboa
Bairro Alentejo
Algarve
- Sofia Pinheiro**
Oeste
Linha de Sintra
Lisboa
Estremadura
Santarém

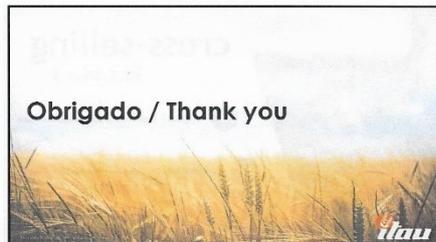
VOLUME DE VENDAS DIREÇÃO 3 - 1º TRIMESTRE (Total)

VENDAS		1º TRIMESTRE
DIREÇÃO 3	OBJ.	6.928.371
	REAL	7.263.624
	Δ	335.252

**VOLUME DE VENDAS
DIREÇÃO - 1º TRIMESTRE
(Por Gestor)**

VENDAS	JAN	FEV	MAR	Ac. MÊS
MADEIRA	OBJ: 421.842	570.177	402.774	1.394.794
RODAS	REAL: 503.900	428.842	508.952	1.441.694
Δ		-81.953	-106.178	-188.123
MOI	OBJ: 448.716	316.743	428.527	1.193.986
REAL: 343.323	477.327	505.472	1.326.122	
Δ	-105.393	160.584	176.945	126.096
SOPA	OBJ: 384.500	437.329	400.327	1.222.156
REAL: 515.000	407.268	703.041	1.625.309	
Δ	130.500	-30.069	302.714	463.124
FALEFACIO	OBJ: 410.520	446.000	405.142	1.261.662
REAL: 332.200	753.413	642.051	1.727.664	
Δ	-88.320	307.413	236.909	454.002
OLGA VIEIRA	OBJ: 2.404.150	1.845.448	2.014.006	6.263.604
REAL: 2.441.007	2.145.890	2.646.491	7.233.388	
Δ	36.857	-299.542	632.485	373.690

- Dicas de Gestão a Refer**
- ✓ Otimização dos inventários para reduzir o valor dos mesmos.
 - ✓ Gestão de pessoal.
 - ✓ Critério rigoroso na avaliação de necessidades de substituições de férias.
 - ✓ Gestão de MP na ausência por gozo de férias dos elementos principais das equipas.
 - ✓ Aproveitamento máximo das promoções de fruta da época, em particular após a substituição da fruta nacional (Maçã, Pera, Laranja) por importada.



cross-selling o que é?

cross + selling
cruzar vender

"Cross-selling" significa vendas cruzadas. As vendas cruzadas consistem na venda de produtos ou serviços adicionais a clientes já existentes ou novos clientes, aumentando assim o número de serviços prestados nesse cliente.

cross-selling objetivo

Estratégia de expansão e de fidelização da Tivator junto dos clientes, impulsionando a entrada de novos concorrentes e aumentando o número de serviços prestados pela Tivator.

como

Envolvimento de todos os colaboradores para procura de oportunidades de negócio nas várias áreas de atuação da Tivator. Posterior encaminhamento às respetivas áreas comerciais, que lhes darão sequência.

cross-selling incentivos

Com o objetivo de potenciar ativamente o cross-selling, foi desenvolvido um esquema de incentivos que visa recompensar o envolvimento dos colaboradores neste tipo de atividades de benefício mútuo.

“O esquema de premiação previsto baseia-se num esquema de comissões individuais, calculadas contrato a contrato, atribuídas após o início da prestação dos serviços.

cross-selling incentivos

- origem | Cada um dos 35.000 colaboradores Tivator
- destinatários | Todos as empresas Tivator
- premiação | 1,5% do volume de vendas resultante do contrato (límite: 1.500€)

cross-selling processo

O diagrama ilustra o ciclo de trabalho para o cross-selling. No topo, um ícone de 'colaborador' aponta para 'oportunidade'. De 'oportunidade', uma seta aponta para 'áreas comerciais'. De 'áreas comerciais', uma seta aponta para 'proposta'. De 'proposta', uma seta aponta para 'adjudicação'. De 'adjudicação', uma seta aponta para 'premiação'. De 'premiação', uma seta aponta de volta para 'colaborador', fechando o ciclo. Um ícone de Euro (€) está associado à 'premiação'.

cross-selling resultados

CLIENTES COM 2 OU MAIS SERVIÇOS

Ano	Clientes com 2 ou mais serviços
2005	450
2010	681
2015	1103
2016	1.229

TRIVALOR
áreas de atuação

- Restauração/Cozinha
- Tickets de Serviços
- Representações e logística
- Limpeza
- Segurança Humana e Estabilidade
- Auditoria pública e catering de eventos
- Vending
- Gestão documental
- Serviço integrado de serviços
- Serviços partilhados

TRIVALOR
food services

- Restauração/Cozinha
- Partners:
- Recursos de logística e catering de eventos
- Partners:
- Vending
- Partners:

TRIVALOR
facility services

- Tickets de Serviços
- Partners:
- Limpeza
- Partners:
- Segurança Humana e Estabilidade
- Partners:

TRIVALOR
facility services

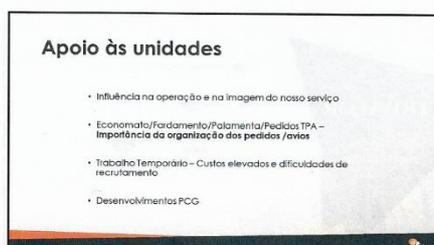
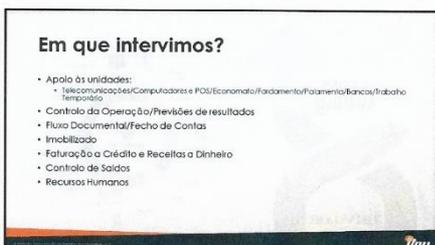
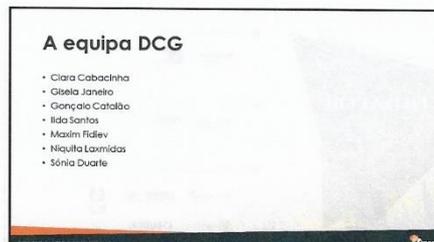
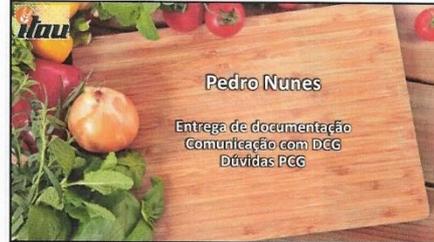
- Gestão documental
- Partners:
- Serviço integrado de serviços
- Partners:
- Serviços partilhados
- Partners:

TRIVALOR
logística e distribuição

- Representações e logística
- Partners:

TRIVALOR
cross selling

The diagram features a central TRIVALOR logo surrounded by a ring of partner logos, including B+B, TEMPORARIA, Sh, etc., with arrows pointing towards the center, symbolizing cross-selling.



Controlo da Operação

- Vendas
- Inventários
- Compras
- Pessoal
- Trabalho Temporário
- Gastos Gerais

Controlo da Operação/Previsões de Resultados

```
graph TD; A[Análise Financeira] --- B((Melhoria Contínua)); B --- C[Análise Operativa]; C --- D[Indicadores-Chave]; D --- E[Planos de Ação]; E --- A;
```

Requisitos para a Melhoria Contínua

- Rigor no registo
 - Reflexões
 - Recolha
 - Entusiasmados
 - Inventários
- PCO Mais Funcional
- Cumprimento dos fechos de período

Fecho de Contas

As pessoas envolvidas

- Registo e envio de Fechos de Contas
- Fichas de Indicadores-Chave
- Fichas de Faturação
- Fichas de Período

O Controlo de Gestão

- A fechar/gerar os Fechos
- A validar
- A validar os Fechos de Contas
- A validar os Fechos de Faturação
- A validar os Fechos de Período
- A validar os Fechos de Indicadores-Chave
- A validar os Fechos de Recolha

FLUXO DOCUMENTAL

- importância dos períodos de fecho
- Cumprimento das datas de envio - 2º Dia
- Organização e identificação:
 - Recursos Humanos
 - Fichas de Caixa
 - Fornecedor
- Rigor no registo

Para quê fechar ao 2º dia?

- Não olhar para trás → Podemos controlar o nosso destino
- Controlar os nossos fornecedores
- Verificar devios e discrepâncias em tempo útil
- Faturar cedo/Receber cedo
- Contribuir para um Grupo mais eficiente

Faturação a Crédito

Registo em FIC

- Unidades - A16
- 14/07/2016

Faturação a Crédito

- DCC - P 04

Folhas de Caixa

- 12/08
- Departamento de Recursos Humanos
- A16 14/07/2016

Para os meses em que há um movimento de crédito para a folha de caixa

Receitas a Dinheiro/Folhas de Caixa

- Depósitos diários
- Depositar a receita na íntegra
- Não fazer vários depósitos num só dia
- Identificar os Z's na Folha de Caixa
- Importância da Organização Documental
- Controlo de saídas/Risco
- Conferências de Caixa Diárias

Imobilizado

- Alterações têm de ser atizadas
- É o nosso património
- Interfere na rentabilidade das unidades
- É alvo de auditorias - Imagem Interna
- O descontrolo podem ocorrer prejuízos elevados
- Problemas fiscais

Recursos Humanos

- Interferência na Fluxo Documental
- Importância da identificação dos documentos
- Frequência de envio
- Entrada em funcionamento Programa Easy Schedule
- Canal preferencial para esclarecimento de dúvidas: HR LINK
 - Objetivo de acelerar respostas
 - Permite monitorizar as respostas do Departamento Recursos Humanos
 - Permite saber o estado das pedidos e os responsáveis pela execução

PCG

• Sempre que se abre o PCG devemos fazer "Sincronizar Unidades" e "Sincronizar Preços".

Entradas

- **Preparação de Documentação – Agregados EA E DGD/NAVE**
 - Originais Signados
 - Duplicados Signados
 - Originais e Duplicados IAU
 - Cotas de Devolução
- **Carregar e Assinar todos os Cotes/Votes**
- **Fazer os lançamentos de acordo com as folhas existentes no sistema**
 - Caso haja algum erro que não esteja em preço, corrigir o valor e enviar por email para o DGD, pois o código e preço do artigo é fornecido
- Ao dar entrada, escrever a procura para o cargo de forma a facilitar o processo de procura
- Faturas por importar



Saídas

- As saídas têm que ser lançadas por ordem cronológica de data
- Os dados referentes a cotas de devolução e medidas que os documentos são lançados
- Sempre que o facto seja Cota de devolução, a unidade deve enviar o material prima tem que aparecer a gata



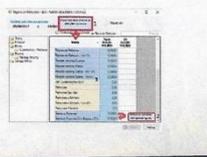
Folhas de Caixa

- Ter atenção ao tabule Alvará
- A documentação tem que ser lançada por ordem cronológica de data
- Quanto as faturas e/ou facturas lançadas a fatura que os documentos são lançados
- As faturas e facturas Caixa devem ser lançadas no mesmo dia e hora, não se pode lançar a fatura e a factura em dias diferentes
- Assim a empresa a todo de cada qual, compare o seu documento registado e a factura lançada por fatura e factura, assim a factura lançada deve ser lançada por ordem



Refeições

- Passabilidade que é lançado o código de barras em cada artigo, para facilitar a entrada e saída de artigos, assim a factura e a factura
- O MF deve lançar em "Refeição" e não em "Refeição", assim a factura e a factura
- Assim a empresa a todo de cada qual, compare o seu documento registado e a factura lançada por fatura e factura, assim a factura lançada deve ser lançada por ordem



Inventário Final de Período

- Ter atenção às quantidades colocadas visto que, quando a quantidade inserida é superior à quantidade em inventário, o FCG faz uma entrada automática.

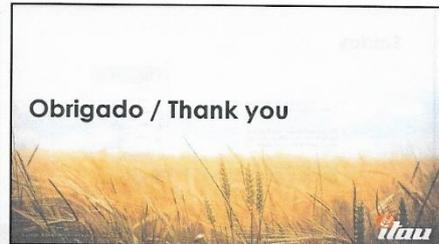


Artigo	Quantidade	Preço
00000000000000000000	100	10000
00000000000000000000	200	20000
00000000000000000000	300	30000

Fechos de Período/Confirmação de Faturação

- **Fechos de Período**
 - Faturar Período de acordo com as faturas existentes no Calendarizador Administrativo
- **Confirmação de Faturação**
 - Confirmar a faturação operada no final de cada mês
 - Após de "Confirmação de Faturação" as faturas ficam aprovadas





Controlar e verificar

- Descontaminação
- MP Paralela
- Temperatura
- Regras de Higiene
- Contaminação (Prévio)

Cuidados Especiais

- Melhor produção na unidade ou industrializada
 - Controlar esta produção de post-empacotados para consumo popular
 - Colocar a temperatura controlada (HFC)
- Releções práticas à temperatura ambiente
 - Acondiciona os alimentos a temperatura de conservação adequadas (equipamento de frio ou estufamento quente)
- Opções de pratos "frescos"
 - Destilação de hortícolas ultrafrescos em chuf
 - Evitar sempre de gelar com componente proteico
 - Acondiciona a temperatura controlada (HFC)
 - Introdução de um novo estacionário dos pratos

O PREÇO DA SEGURANÇA É A ETERNA VIGILÂNCIA!

Qualidade e Segurança Alimentar

Obrigado / Thank you

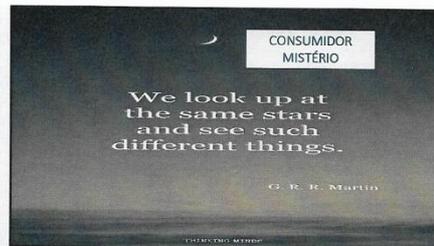
Carolina Sousa - Segurança Alimentar

Patrícia Chula:

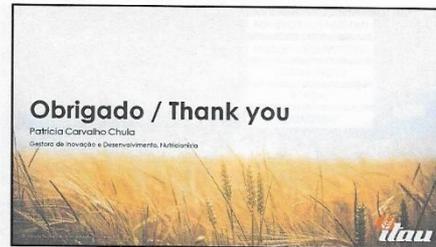
Inovação nas cafetarias e selfs
Mudança de paradigma R. Coletiva vs R. Pública

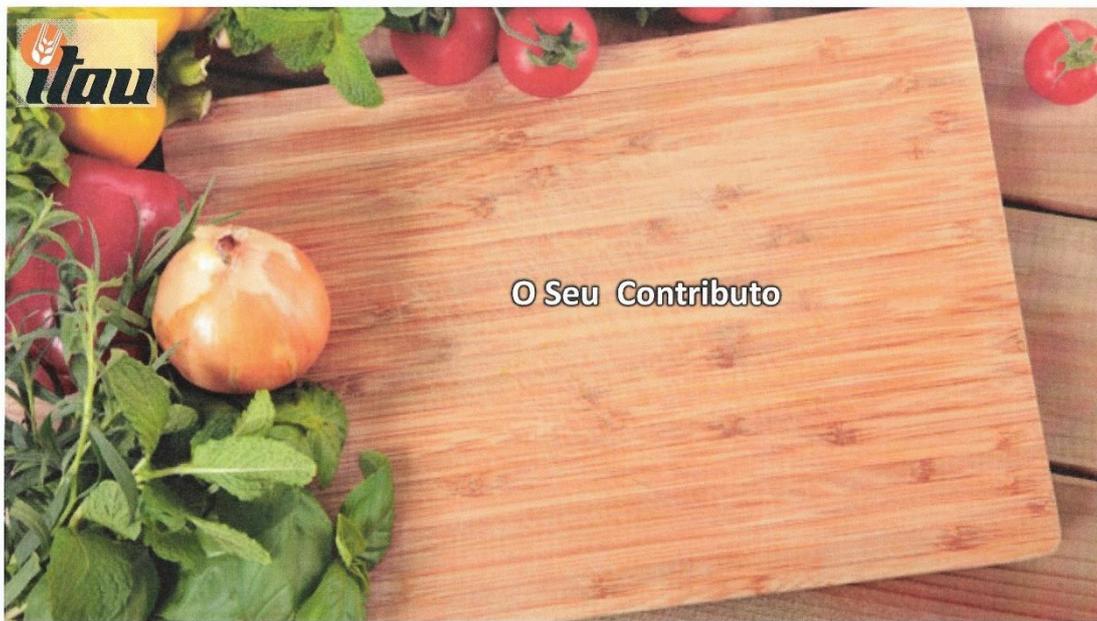
Inovação e Desenvolvimento

1º Encontro RU - Direção 3
27.05.2017









Como cozinhar Cozinheiros

- Por vezes encontrar pessoal qualificado para ocupar uma certa posição pode ser de facto um desafio, por outro lado a falta de elementos (filas mais variadas Razões) pode constituir um obstáculo ao correcto funcionamento de uma Unidade.

Regularmente são os "Bucos duros" das cozinhas aqueles que quotidianamente têm a oportunidade de observar com alguma

2 Simultaneamente "observar" o desempenho →

2ª a experiência destes mesmos chefes de cozinha.

2ª Paralelamente, a aposta na formação seria algo bastante rentável, na medida em que se estão a empregar elementos formados pela casa ou seja, seria positiva investir numa unidade de formação Hotelaria com o selo de qualidade I T A U.

As - Duarte

- Criar Isenções para Receber exp. ref. em os
- Apostar na formação Profissional dentro das empresas.
- Notas e admissões através de escolas profissionais.
- Aumentar a equipa para poder desbloquear o pessoal capacitado para o fazer.

Aumento dos salários
Fornecer as colaborações
Melhores condições de
Trabalho (quer a nível de
segurança, quer a nível
de segurança)

Motivar ao máximo os colaboradores,
incentivando-os a apostar no mudança, no
crescimento que é sempre bom - importante
para a auto-estima da pessoa

• Havendo Fichas Técnicas dos projetos poderia
ajudar na formação, e também no dia a
dia, ~~para~~ aumentando a segurança da pessoa,
para executar a tarefa.

tem que haver mais incentivos para a
profissão pois não é fácil e a responsabilidade
é muita para o ordenado.

- oportunidade de subir na carreira
- mais atenção aos colaboradores
- melhores condições ~~de trabalho~~ nas condições
- melhores ordenados
- Prêmios por objetivos.
- não só na estia.

Rede de trabalho visto para II das
funções do pessoal que existe nelas.

Das incentivos para que elas se sintam
capazes de as executar.

- Atribuição de incentivos monetários (por objetivos concretizados)
- Atribuição de incentivos de saúde (Ajuda em termos de seguro de saúde pela empresa)
- Bolsa de formação para cursos técnicos - profunonau de chef de cozinha.

Enumerar unidades Escola para formação de consultores.
 Fazer de percentagem de formação a que a fixa diferença salarial fora do estipulado em tabela.

Procurar cursos ligados a robuadores que tenham interesse em progredir para o ensino de consultores.

Selecionar uma bolsa de consultores (existentes) e os mesmos ganharão prémio se forem membros da equipa que estiver autorizados.

Protocolo com as escolas de hotelaria, tanto para possibilidades de cursos e estágios de alunos.

Como cozinhar cozinheira

Dar informação a alguns colegas, da profue unidade e ai se procurar a pessoas amigas, se tem este alguém e interesse em cozinhar

- Perspetiva de carreira
- Formação # financiada
- Protocolos com instituições de ensino superior
- Plano de sistemas de manutção diferenciado para categorias

Preferencial Acordos / cooperação e /
 Escalas de formação de carreira ou
 manutua hotelaria com vista a
 tornar as nossas estabelecimas
 com vocação / aptidão para cozinhar
 ou também nas Escalas de Formação
 Profissional (Centro de Emprego)
 fazer Recrutamento Direto.

Deve + incentivos a quem acubte
 ou quem faz só de vez em quando
 Para desenvolver o serviço

DIZENDO QUE SÃO FUNDAMENTAIS
 PARA O ITAU QUE SÃO SERVIDORIA
 PARTE IMPORTANTE E QUE CATEGORIA
 DE DEFERIMENTO HA TIVITAS MAS
 COZINHEIRAS SEMO SERVIDORIAS
 DA EMPRESA.

- Identificar em cada unidade os colaboradores "com potencial"
- Promover um curso de culinária onde cada colaborador deve confeccionar os elementos constituintes de uma refeição completa
- Junto do chef / cozinheiro principal da unidade o colaborador receberá acompanhamento / orientação para conseguir desempenhar o função planejadas (Serviço HR, crescimento pessoal e outros, etc)

ELABORAR PROTOCOLOS COM AS ESCOLAS DE HOTELARIA, DE FORMA A PROMOVER ESTÁGIOS PROFISSIONAIS REMUNERADOS A JOVENS FINALISTAS DE COZINHA. APROVEITAR OS ESTÁGIOS PARA FORMAR E DESENVOLVER AS LÍNIAS DENTRO DAS EQUIPES DE COZINHA

Jim Alibi

— Para incentivar o pessoal a assumir a responsabilidade de ser cozinheiro/a talvez possamos mostrar à pessoa que mudar de funções será vantajoso, pois irá aprender novas maneiras de trabalhar e irá adquirir mais experiência a nível de outras funções, talvez incentivar a nível de algum tipo de prémio.

Também poderemos incentivar, através de formação sobre como inovar no trabalho de cozinha para haver soluções para aceitar o trabalho dos cozinheiros

O aumento dos ordenados das cozinheiras
Formação as empregadas de refeição para poderem assumir o posto de cozinheira

- * Organizar cursos práticos de culinária de acordo com o "plano de ensino".
- * Módulos Teóricos e Práticos
- * Durante o tempo de ensino, ser oferecido aos alunos, de forma exclusiva, com o currículo + Prático!
- * Formadores Internos, de várias disciplinas, com o envolvimento do Diretor
- * Formadores Externos, com várias áreas de competência
- * Asseto de verificação e certificação no final do curso e colocação nos mercados!

— DAR ESECUIVOS

— DAR DAR FORMAÇÃO às Pessoas que tem as coisas, basicamente as colaboradoras que estão longe de Lisboa

criar um canal para encaminhar para formação as pessoas com vontade de desenvolver funções de cozinha. Curso dentro do Grupo Trivalor. Depois de formação existir certificação de entrega de diploma. Em unidades de pequena dimensão ou em cozinhas / centros de Unidade

Cozinhas cozinhas
com muita perseverança apoio

Abrir um alguém ~~cozinheiro~~ com
susto pelo cozinho, e que tenhamos
tempo para a formar e apoiar
e tenhamos uns quotas para
as Alisar, a aceitar o desafio

Quota.

↳ como cozinheira cozinheiros

Ensinando, talvez as
empregadas referências diariamente
para uma eventual necessidade.

Tendo numa unidade talvez
uma pessoa ^{que} ~~com~~ com experiência
para uma necessidade.

- ESCOLA DE HOTELARIA

- DAR OPORTUNIDADE AOS NOSSOS COLABORADO-
RES MAIS ANTIGOS (PREPARADORAS)

- SITES DE EMPREGO

- FALAR COM ANTIGOS E FAMILIARES

Incentivar mais as pessoas pelo tpf e fazer

buscas profissionais

Como cozinheira e cozinheiros

Tentativa de dar mais dinheiro
e formar as mesmas

DAR INCENTIVOS

EMOS EMPREGADOS

EM GERAL DAR

PREMIOS DE ACORDO
DE TRIMESTRES.

EX NÃO FAÇA DICHO
PREMIO.

Janete Antunes

→ + Formação aos empregados
de refectório.

→ Eniar algum subsidio p/
motivar o empanho, podendo
mesmo ser usado os
ticket de restaurante.

Prestando os postos para
os motivar a aceitar um novo
~~de~~ desafio.

Elvina Baptista

Ter gosto pelo trabalho
e dar formação

~~dar~~
dar Formação as Colhas
& dar mais Incentivos
as coisas das unidades e
mais atentar pessoas

Inovação com a criação de uma Chef Consultor ITAU!

Sabemos que o ser humano não nasce sabendo, ele necessita de formação para adquirir conhecimentos teóricos e prática para ganhar experiência.

Também não é novidade que a realidade operacional é de equipas enxutas e uma rotineira falta de pessoal nas unidades.

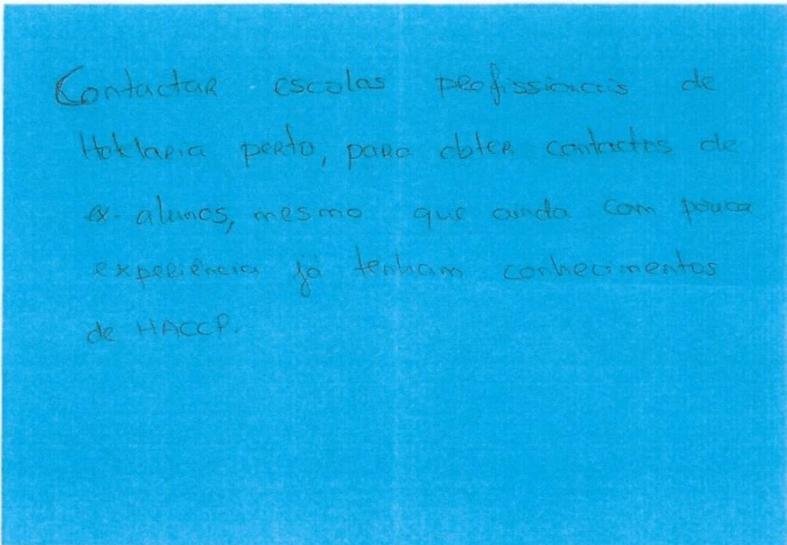
Para tal, pensamos na criação de um Chef Consultor ITAU, focado em treinar e transformar empregados de refeitório talentosos em futuros cozinheiros, in loco (em suas unidades).

E afinal, quem não gosta de ser reconhecido?

São pessoas que já possuem baixos vencimentos e pouca formação, e que certamente ficariam motivados em ultrapassar o mínimo nacional e ter uma perspectiva de oportunidades pela frente!

Além da equipa comercial ter um motivo a mais para diferencial o ITAU!

Nina Vasques e Leonor Silva – TAP 1616049



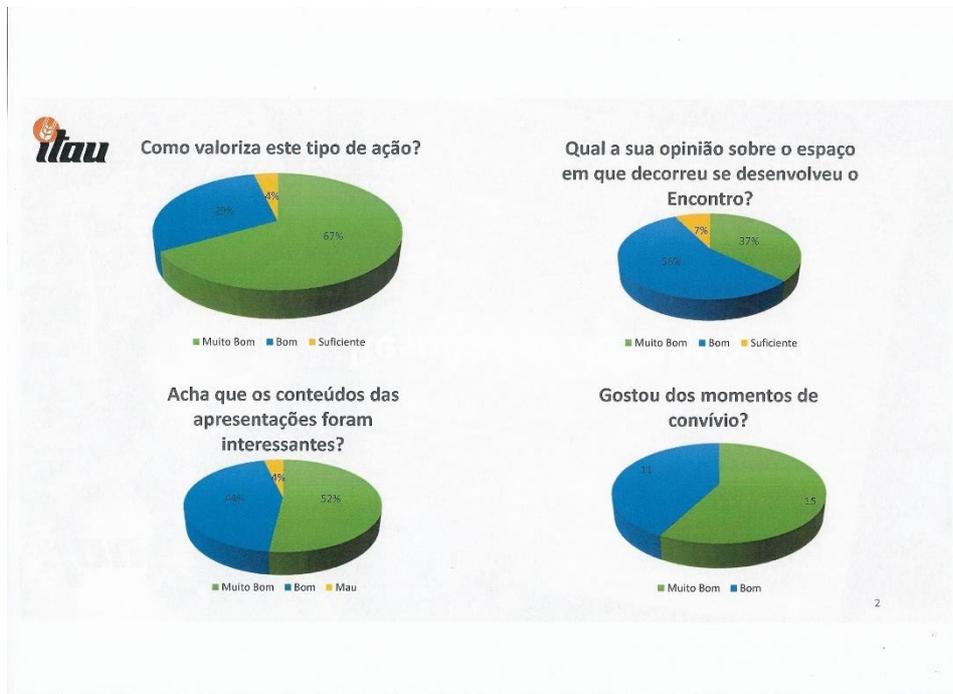
Contactar escolas profissionais de
Habitaria perto, para obter contactos de
alunos, mesmo que ainda com pouca
experiência já tenham conhecimentos
de HACCP.

Como organizar o Regime?

Visões quicadas para o Regime
Em, organizar bem e fazer
profissionais.*

Ter o Conselho, e todos
os seus membros, para que o
resultado seja o
seguro, no Oriente.

* Escolas de São Paulo, e
restaurantes públicos!





Quer dar
alguma
sugestão ou
tecer algum
comentário?

ADOREI FOI MUITO BOM O MEU 1ª

ADOREI MUITO BOM

Realizar mais vezes e deveríamos ter alguns encontros para troca de ideias de ementas económicas ou sugestões de produtos

Adorei

Ter mais vezes este tipo de ação

Dar possibilidade de intervenção dos colaboradores das unidades

Gostei sendo um encontro mais pequeno da para conviver mais de perto com todos.Podem repetir mas no proximo queremos o tiket para o almoço eheheh...Só por isso não meti Muito Bom

abordar novos temas que não utilizamos no dia a dia e que nos poderia ser util

Devemos continuar com estas iniciativas

intimista e profissional.

São importantes para nos riavivar a memoria, trocar ideias e especialmente o convívio com todos

ANEXO V

I Jornadas de Nutrição & Alimentação

Certificado

Raquel Inês Ferreira Luis de Sousa

integrou a comissão organizadora das I Jornadas de Nutrição & Alimentação realizadas na Atlântica University Higher Institution, nos dias 20 e 21 de Abril de 2017.

Barcarena, 2 de Maio de 2017

Ana Margarida Saraiva Valente

Ana Valente (Presidente)
Comissão Organizadora

Certificado

Raquel Inês Ferreira Luis de Sousa

participou no Workshop *Programas de Intervenção Nutricional: do diagnóstico à avaliação* que decorreu na Atlântica University Higher Institution, no dia 21 Abril de 2017 das 15h00 às 17h00.

Barcarena, 2 de Maio de 2017

Ana Margarida Saraiva Valente

Ana Valente (Presidente)
Comissão Organizadora

Certificado

Raquel Inês Ferezeira Luis de Sousa

participou no Workshop de Cozinha Vegetariana que decorreu na Atlântica University Higher Institution, no dia 21 Abril de 2017 das 10h00 às 12h00.

Barcarena, 2 de Maio de 2017

Ana Margarida Sampaiva Valente

Ana Valente (Presidente)
Comissão Organizadora

Certificado

Raquel Inês Ferezeira Luis de Sousa

participou no Workshop de Escrita Científica que decorreu na Atlântica University Higher Institution, no dia 20 Abril de 2017 das 15h15 às 17h15.

Barcarena, 2 de Maio de 2017

Ana Margarida Sampaiva Valente

Ana Valente (Presidente)
Comissão Organizadora

Certificado

Raquel Imês Ferreira Luis de Sousa

participou nas I Jornadas de Nutrição & Alimentação realizadas na Atlântica University Higher Institution, nos dias 20 e 21 de Abril de 2017.

Barcarena, 2 de Maio de 2017

Ana Margarida Saraiva Valente

Ana Valente (Presidente)
Comissão Organizadora

Certificado

Raquel Imês Ferreira Luis de Sousa

participou no Workshop de Composição Nutricional e Rotulagem de Alimentos que decorreu na Atlântica University Higher Institution, no dia 20 Abril de 2017 das 11h15 às 13h15.

Barcarena, 2 de Maio de 2017

Ana Margarida Saraiva Valente

Ana Valente (Presidente)
Comissão Organizadora