



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**MEMÓRIA FINAL DE CURSO**

Elaborado por Vanessa da Silva Paiva Ferreira

Aluno nº 201392636

Orientador Externo: Dr.<sup>a</sup> Elisete Varandas

Orientador Interno: Prof. Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

junho 2017



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**MEMÓRIA FINAL DE CURSO**

Elaborado por Vanessa da Silva Paiva Ferreira

Aluno nº 201392636

Orientador Externo: Dr.<sup>a</sup> Elisete Varandas

Orientador Interno: Prof. Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

junho 2017

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste documento



## **Agradecimentos**

Deixo um agradecimento à Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Valente, que sempre mostrou disponibilidade para qualquer questão não só durante o estágio, mas ao longo da licenciatura.

Agradeço aos meus orientadores, o Prof. Doutor Paulo Figueiredo, orientador interno, e Dr.<sup>a</sup> Elisete Varandas, orientadora externa, por toda a ajuda que me deram ao longo do período de estágio.

Aos meus colegas de turma, deixo também um agradecimento por serem uma turma unida e pela interajuda que foi visível ao longo da licenciatura. Deixo um agradecimento especial à minha parceira de trabalhos, Marta Pereira, que esteve presente nos mais diferentes trabalhos realizados nas diversas disciplinas que tivemos.

Agradeço aos meus pais, Edite Paiva Ferreira e Rui Ferreira, pelo apoio que me deram e a possibilidade de tirar esta formação, agradeço ainda a paciência que tiveram para os meus *stresses* e ansiedades constantes. Agradeço aos meus avós, Angelina Paiva e Joaquim Paiva, pelo apoio e carinho dado ao longo deste período.

Agradeço ainda à Nutricionista Mafalda Colaço que faz parte da Direção da Qualidade, e que me acompanhou desde o 1º estágio e ajudou nos mais diversos detalhes, ao longo do mesmo. Agradeço à Dr.<sup>a</sup> Egídia Vasconcelos pelo apoio ao longo das actividades de estágio, especialmente na actividade integrada no meu projecto de final de estágio. Agradeço às minhas colegas estagiárias que cooperaram comigo nas mais diversas actividades. Deixo também um agradecimento à restante equipa da Direção da Qualidade e a todos os colaboradores com quem pude contactar nas diferentes unidades de restauração onde estive presente.

Um muito obrigada a todos!



## Índice

|   |     |
|---|-----|
| Índice .....  | i   |
| Índice de figuras.....  | iv  |
| Índice de Tabelas .....   | vi  |
| Lista de abreviaturas e siglas .....  | vii |
| 1. Introdução .....   | 1   |
| 2. Objectivos .....   | 3   |
| 2.1. Gerais.....  | 3   |
| 2.2. Especificos.....   | 3   |
| 3. Orientação e duração do Estágio .....  | 4   |
| 4. Descrição do local de estágio.....   | 5   |
| 5. Atividades desenvolvidas .....   | 7   |
| 5.1 Actividades realizadas em Unidades de Restauração .....   | 7   |
| 5.1.1 Participação na “Semana de Integração e Acolhimento” .....  | 7   |
| 5.1.2 Campanha “Consumo Consciente, Respeita o Ambiente” .....  | 7   |
| 5.1.3 Distribuição de inquéritos.....   | 9   |
| 5.1.4 Actividade de promoção aos “Snacks Saudáveis” e “Regulação do Trânsito Intestinal”.....             | 10  |
| 5.1.5 Actividade de promoção de Azeite Aromatizado.....   | 10  |
| 5.1.6 Assistência a formação dada numa unidade de restauração .....                                       | 11  |
| 5.1.7 Campanha “Choose Beans” .....   | 11  |
| 5.1.8 Formações.....  | 11  |
| 5.1.9 Realização de Auditoria <i>Interna</i> ao Sistema de Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança..... | 11  |
| 5.1.10 Aplicação do relatório de infra-estruturas e equipamentos .....                                    | 11  |

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 5.1.11 | Verificação de dispositivos de monitorização e medição.....               | 11 |
| 5.1.12 | Verificação de sinalização obrigatória e recomendada .....                | 11 |
| 5.1.13 | Campanha “ <i>Trim Trax</i> ” .....                                       | 11 |
| 5.1.14 | Campanha “ <i>Choose H<sub>2</sub>O</i> ” .....                           | 11 |
| 5.1.15 | <i>Workshop</i> de sumos <i>detox</i> .....                               | 23 |
| 5.2    | Actividades realizadas na sede da Eurest Portugal .....                   | 24 |
| 5.2.1  | Leitura de manuais.....   | 25 |
| 5.2.2  | Registo de dados obtidos nos inquéritos.....                              | 25 |
| 5.2.3  | Registo de ementas no software sistema de apoio ao plano de ementas ..... | 25 |
| 5.2.4  | Declarações nutricionais de ementas .....                                 | 26 |
| 5.2.5  | Realização de “ <i>Food News</i> ” .....                                  | 26 |
| 5.2.6  | Realização de sinalética promocional.....                                 | 26 |
| 5.2.7  | Preparação de material para unidades de restauração .....                 | 26 |
| 5.2.8  | Preparação de material para a “Semana da Hidratação” .....                | 26 |
| 5.2.9  | Preparação de material para o “Festival do Coração” .....                 | 26 |
| 5.3    | Actividades realizadas fora da sede e das unidades de restauração.....    | 28 |
| 5.3.1  | Participação na “Noite Europeia dos Investigadores” .....                 | 28 |
| 5.3.2  | XIV Congresso de Nutrição e Alimentação .....                             | 28 |
| 5.3.3  | Participação no “Festival do Coração” .....                               | 30 |
| 5.3.4  | Participação no “Festival da Criança” .....                               | 31 |
| 6.     | Outras actividades.....   | 33 |
| 6.1    | Participação no Greenfest .....   | 33 |
| 6.2    | Visita de estudo à empresa Sumol+Compal .....                             | 34 |
| 6.3    | I Jornadas da Nutrição & Alimentação.....                                 | 34 |
| 7.     | Conclusão.....  | 37 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 8. Referências Bibliográficas ..... | 38 |
| Anexos .....                        | 38 |

## Índice de figuras

|   |    |
|---|----|
| Figura 1. – Logótipo da Eurest Portugal. ....   | 5  |
| Figura 2. - Sede da Eurest Portugal – Lisboa. ....  | 5  |
| Figura 3. - Senha do “Consumo Consciente Respeita o Ambiente”. ....                       | 8  |
| Figura 4. - Senhas do “Consumo Consciente Respeita o Ambiente” e respectiva tómbola. .... | 8  |
| Figura 5. - Mesa onde eram dispostas as opções para <i>snacks</i> saudáveis. ....         | 10 |
| Figura 6. - Mesa para a degustação de azeites aromatizados. ....                          | 11 |
| Figura 7. – Saco oferta. ....   | 12 |
| Figura 8. – Jogo das leguminosas ....   | 12 |
| Figura 9. - Etiqueta de verificação de Dispositivos de Monitorização e Medição...         | 15 |
| Figura 10. – Etiqueta para visores ....   | 16 |
| Figura 11. – Etiqueta para balanças ....  | 16 |
| Figura 12. – Pesagem sobras da linha ....   | 18 |
| Figura 13. – Pesagem restos das refeições ....  | 18 |
| Figura 14. – Balança <i>Beurer BF100 Diagnose Pro</i> ....                                | 20 |
| Figura 15. – Recolha de dados ....  | 20 |
| Figura 16. – Mesa de promoção à hidratação ....   | 21 |
| Figura 17. – Mesa de promoção às águas aromatizadas ....                                  | 21 |
| Figura 18. – Mesa de promoção aos sumos e batidos ....                                    | 22 |
| Figura 19. – Mesa de promoção à sopa fria ....  | 23 |
| Figura 20. – Mesa de promoção de sumos <i>detox</i> ....                                  | 24 |
| Figura 21. - Preparação do batido ....  | 24 |
| Figura 22. – Actividade de sensibilização para leitura de rótulos ....                    | 28 |
| Figura 23. – Fitas com o programa. ....   | 30 |
| Figura 24. - Sacos oferta. ....   | 30 |

|   |    |
|---|----|
| Figura 25. - Identificadores para <i>coffee break</i> . .....           | 30 |
| Figura 26. – <i>Stand</i> para degustação de sopas. ....                | 31 |
| Figura 27. – Jogos no Festival do Coração. ....                         | 31 |
| Figura 28. – <i>Stand</i> do Festival da Criança. ....                  | 32 |
| Figura 29. – Jogo das leguminosas .....                                 | 32 |
| Figura 30. – Posto dos rastreios nutricionais .....                     | 33 |
| Figura 31. – <i>Show Cooking</i> – Dicas de uma cozinha saudável .....  | 34 |
| Figura 32. – Fábrica dos líquidos.....                                  | 34 |
| Figura 33. – Convite para as I Jornadas de Nutrição & Alimentação ..... | 35 |
| Figura 34. - <i>Workshop</i> sobre Escrita Científica .....             | 36 |
| Figura 35. – <i>Workshop</i> Cozinha Vegetariana .....                  | 36 |

## Índice de Tabelas

|   |   |
|---|---|
| <b>Tabela 1.</b> Resultados do “Consumo Consciente Respeita o Ambiente” na 1ª<br>Unidade de Restauração | 9 |
| <b>Tabela 2.</b> Resultados do “Consumo Consciente Respeita o Ambiente” na 2ª<br>Unidade de Restauração | 9 |

## **Lista de abreviaturas e siglas**

CCRA – Consumo Consciente, Respeita o Ambiente

DLU – Data Limite de Utilização

DQ – Direção da Qualidade

IMC – Índice de Massa Corporal

ISO – *International Organization for Standardization* – Organização Internacional para Padronização

NEI – Noite Europeia dos Investigadores

OMS – Organização Mundial de Saúde

OHSAS – *Occupational Health and Safety Assessment Services* – Serviços de Avaliação de Segurança e Saúde Ocupacional

SAPE – Sistema de Apoio ao Plano de Ementas

UR – Unidade de Restauração

## 1. Introdução

Este relatório vem descrever as actividades desenvolvidas na empresa Eurest Portugal, no âmbito das Unidades Curriculares de Estágio Profissionalizante I e II do 1º e 2º semestre do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição, da Atlântica University Higher Institution.

Ao longo dos três anos de licenciatura vai-se percebendo que a nutrição não é apenas direccionada para a área clínica e que existe um vasto leque de áreas em que os nutricionistas podem actuar, e foi nessa fase que houve uma alteração de interesses, nomeadamente para a área de restauração colectiva e segurança alimentar. Ao saber da existência da Eurest Portugal e das suas qualidades, foi decidido investir nesta opção e realizar o estágio nessa entidade.

A Eurest Portugal para além de actuar em restauração colectiva e segurança alimentar, actua também na promoção de um estilo de vida saudável, através de campanhas de incentivo a escolhas saudáveis dirigidas aos consumidores. Fá-lo através de campanhas de sensibilização que têm também um forte impacte a nível social e ambiental.

A segurança alimentar é um tema que tem vindo a ganhar cada vez mais importância na sociedade em geral, visto que a falta de cuidados com os alimentos, desde a sua produção até ao seu consumo, é algo que está relacionado com a saúde mundial.

Segundo o relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS), as estimativas obtidas em 2015 sobre doenças transmitidas por alimentos, relatam que cerca de 1 em cada 10 pessoas fica doente devido à ingestão de alimentos contaminados. Estas contaminações podem chegar mais longe, podendo causar até 420000 mortes por ano (FAO e WHO, 2016).

Tais factos fazem ressaltar a importância da existência de empresas do sector alimentar, que tenham como objectivo maximizar a higiene e segurança dos alimentos. Estas empresas devem seguir regras de actuação de modo a atingir este objectivo, através de sistemas que acabam por ser complexos e dinâmicos. O que se verifica na Eurest, ou seja, através do cumprimento do seu sistema interno, legislações, requisitos aplicáveis e dos códigos de boas práticas, tem como objectivo assegurar os altos padrões de qualidade.

Ao longo deste relatório será descrito o local de estágio e alguns detalhes associados a este e ainda as actividades realizadas durante o estágio, por exemplo, actividades que promoviam uma alimentação mais saudável, a diminuição do desperdício alimentar e melhores práticas de higiene e segurança alimentar e ainda actividades fora do âmbito estrito do estágio, como a visita de estudo às instalações da empresa Sumol+Compal, participação no *Greenfest* e participação nas I Jornadas de Nutrição & Alimentação.

## 2. Objetivos

### 2.1. Gerais

- Aplicar e desenvolver competências adquiridas ao longo da licenciatura, num ambiente que permita uma aprendizagem técnica e científica;
- Promover a prática profissional tendo como objectivo o desenvolvimento de autonomia e do desempenho individual como nutricionista;
- Desenvolver o desempenho individual, tendo em conta os aspectos e a dimensão social e de bem público inerente a muitas das vertentes do trabalho de nutricionista;
- Desenvolver competências profissionais, particularmente competências de comunicação, exposição, argumentação, iniciativa e adaptação a novas situações;
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos;
- Compreender a importância e integração de um nutricionista na área de Gestão da Qualidade e dentro de uma equipa multidisciplinar;
- Demonstrar sentido de organização, rigor e método;
- Proporcionar contacto com a realidade profissional.

### 2.2. Específicos

- Contactar e participar nas actividades da empresa na área do ambiente com responsabilidade social e actividades de animação de dias festivos;
- Promover e participar em campanhas de promoção de uma alimentação saudável;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento da empresa;
- Compreender e estudar o Manual da Qualidade da Eurest Portugal, Lda.;
- Aquisição de conhecimentos sobre a área de higiene e segurança alimentar;
- Desenvolver competências no planeamento e valorização nutricional de ementas, incluindo trabalhar com *software* denominado Sistema de Apoio ao Plano de Ementas (SAPE);
- Desenvolver competências para aplicação da lista de verificação de Auditoria Interna ao Sistema de Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança;
- Desenvolver competências como formadora.

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

Os Estágios Profissionalizantes I e II decorreram no 1º semestre, de 30 de setembro de 2016 a 14 de janeiro de 2017 e no 2º semestre, de 1 de março de 2017 a 17 de junho de 2017, com um total de 602,5 h. (**Anexo I**), A orientação externa foi realizada pela Dr.<sup>a</sup> Elisete Varandas e a interna pelo Prof.<sup>a</sup> Doutor Paulo Figueiredo, Professor Auxiliar da Atlântica University Higher Institution.

#### 4. Descrição do local de estágio

A Eurest Portugal (Fig. 1) foi fundada em 1974 pela Nestlé e pela *Compagnie International des Wagons Lits et du Tourisme*. Em 1989 a Eurest foi integrada no Grupo Accor e já em 1995 deu-se a aquisição da Eurest Portugal pelo Grupo Compass (Eurest, 2016).



Figura 1. – Logótipo da Eurest Portugal.

Com mais de 60 a de experiência, o Grupo Compass é considerado o líder mundial na restauração, empregando mais de 500000 pessoas em cerca de 50 países e serve em média quatro mil milhões de refeições por ano. Trabalha com diversos clientes, escritórios, fábricas, escolas, universidades, hospitais, lares, espaços desportivos e culturais, campos mineiros e plataformas *offshore* (Compass Group, 2014).

A Eurest Portugal, em Lisboa, está sediada na Avenida da Quinta Grande, na Amadora (Fig. 2). A Eurest Portugal tem mais de 40 a de experiência e é considerada o líder de mercado em diversos segmentos, possui 4279 colaboradores e distribui em média 35 milhões de refeições por ano (Eurest, 2016).



Figura 2. - Sede da Eurest Portugal – Lisboa.

Esta empresa tem como objectivo garantir os mais altos padrões de qualidade, assumindo o compromisso de melhorar de forma contínua o seu desempenho, desenvolvendo diversas práticas e objectivos mensuráveis de modo a poder assegurar a qualidade do serviço, a segurança alimentar, prevenir a poluição, prevenir lesões, ferimentos e danos para a saúde e respeitar todos os princípios de responsabilidade social presentes no seu sistema de gestão integrado. Isto é conseguido através do cumprimento da legislação, dos requisitos e dos códigos de boas práticas em vigor, daí ser considerada a líder de fornecimento de serviços de alimentação e gestão de restaurantes.

Os certificados que actualmente possui são comprovativos concretos e objectivos de um percurso de sucesso, onde os 5 vectores de actuação foram alvo de constante investimento, sendo eles: a ISO 9001, referente à qualidade, a ISO 22000, referente à segurança alimentar, a ISO 14001, referente ao ambiente, a OSHAS 18001, referente à saúde e segurança no trabalho e a Norma Portuguesa 4469 referente aos sistemas de gestão da responsabilidade social.

Os serviços fornecidos pela Eurest dividem-se em restauração colectiva (trabalho e empresas, saúde e educação), restauração pública (áreas de serviço, barcos, cafetarias bares de estações de caminhos de ferro), *catering* (unidade central de produção) e *vending* (máquinas de venda automática de produtos sólidos e líquidos).

## 5. Atividades desenvolvidas

### 5.1 Actividades realizadas em Unidades de Restauração

#### 5.1.1 – Participação na “Semana de Integração e Acolhimento”

De modo a melhorar a integração e acolhimento dos estagiários a DQ da Eurest Portugal organiza um evento em três dias no qual o objectivo é apresentar a empresa aos estagiários e os vários ramos onde aplica. Isto vem facilitar a visão do estagiário quanto à empresa sobre as diversas actividades que pode vir a aplicar. Ao longo destes três dias foram dadas algumas formações: Manual da Qualidade e Segurança Alimentar, Responsabilidade Social, Saúde e Segurança no Trabalho e Ambiente.

No último dia foi atribuída uma *pen drive* com diversos documentos para familiarização com a empresa e as suas regras e um Manual da Qualidade e Segurança Alimentar para ser utilizado ao longo do estágio como apoio nas actividades e procedimentos.

#### 5.1.2 - Campanha “Consumo Consciente, Respeita o Ambiente”

Seguindo a vertente de responsabilidade ambiental e social, foi desenvolvido o projecto “Consumo Consciente, Respeita o Ambiente” (CCRA), que teve início no ano de 2007 e desde então já foram realizadas diversas edições com diferentes clientes. A Eurest com a aplicação deste projecto foi premiada em 2011 no *Green Project Awards* na categoria de comunicação.

Os objectivos do CCRA centram-se nas seguintes áreas: responsabilidade ambiental, diminuindo a quantidade de resíduos produzidos; responsabilidade social, com a doação de alimentos a instituições seleccionadas em conjunto com o cliente e a saúde/nutrição, chamando a atenção para as doses que devem ser as necessárias e a variedade e equilíbrio da alimentação. O alvo desta campanha é sempre o consumidor final, com o objetivo da sensibilização deste para escolhas saudáveis, conscientes e informadas.

Esta campanha baseia-se no incentivo ao consumidor para levar no tabuleiro, composto normalmente por sopa, prato, pão e sobremesa, a quantidade de comida necessária para satisfazer as suas necessidades nutricionais. Após o consumidor dar a sua

refeição como terminada e caso o seu tabuleiro se encontre sem sobras (excluindo cascas, peles, ossos e espinhas), o consumidor conquista o direito a uma “senha” (Fig. 3) que equivale a 10 g de alimentos não perecíveis que serão doados a instituições de solidariedade, após a finalização da campanha numa determinada Unidade de Restauração (UR). Através desta simples acção consegue-se ajudar os mais necessitados, proteger o ambiente e controlar gastos desnecessários.



Figura 3. - Senha do Consumo Consciente, Respeita o Ambiente.

O objetivo desta atividade realizada no decorrer do estágio, na aplicação desta campanha, era a de alertar as pessoas para a campanha em vigor e explicar no que consistia e o seu objetivo. Tal era feito através do posicionamento junto da linha dos tabuleiros que os encaminhava para a copa para posterior limpeza, abordando assim os consumidores no momento de entrega dos tabuleiros. Era feita a verificação dos tabuleiros e se tivessem sobras consumíveis, não era entregue a “senha”, caso o tabuleiro estivesse sem sobras consumíveis, era entregue a “senha” ao consumidor que teria de a colocar numa tómbola presente à saída das UR (Fig. 4).



Figura 4. - Senhas da campanha e respectiva tómbola.

Ao final de cada campanha, fazia-se a contabilização das senhas, para que se traduzisse o número de senhas em quantidade de alimentos perecíveis. Para além da contabilização, fazia-se também a recolha da informação relativa ao número de refeições servidas em cada dia, para que fosse possível um posterior cálculo da adesão a esta campanha.

Nas tabelas seguintes (Tabela 1 e Tabela 2) são apresentados exemplos de CCRA realizados em diferentes UR, com duração de 2 semanas cada um. Pode verificar-se, na tabela 1, uma adesão de 47 %, correspondendo a 76 kg de alimentos não perecíveis numa UR do sector industrial, e na tabela 2 uma adesão de 71 % correspondendo a 27 kg de alimentos não perecíveis numa UR do sector empresarial.

Tabela 1. Resultados do “Consumo Consciente, Respeita o Ambiente” na 1ª UR.

|                      | N.º Senhas | Nº Refeições | Peso total | Adesão Total |
|----------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| Refeitório Principal | 6954       | 14742        | 76 kg      | 46 %         |
| Refeitório Pintura   | 641        | 1713         |            |              |
| <b>Total</b>         | 7595       | 16455        |            |              |

Tabela 2. - Resultados do “Consumo Consciente, Respeita o Ambiente” na 2ª UR

| N.º Senhas | Nº Refeições | Peso total | Adesão Total |
|------------|--------------|------------|--------------|
| 2744       | 3858         | 27,44 kg   | 71 %         |

O objectivo geral desta campanha era incentivar a luta contra o desperdício alimentar, aliada a uma acção social, visando consciencializar os consumidores para a importância de reduzir os desperdícios no dia-a-dia, não só no uso de recursos naturais, mas também nos resíduos produzidos.

### 5.1.3 Distribuição de inquéritos

O objectivo destes inquéritos era avaliar a satisfação dos consumidores e implementar ações com vista a melhoria do serviço prestado, logo foram realizados periodicamente inquéritos de satisfação do consumidor, os quais foram distribuídos nas diferentes UR. Nesta actividade eram abordados os consumidores que se dirigiam à UR, neste caso do sector empresarial, normalmente no início da linha, com o propósito de lhes explicar que estes inquéritos tinham como objectivo avaliar a satisfação do consumidor de modo a manter a excelência operacional dessa UR. Normalmente, no final das refeições, os consumidores dirigiam-se à tómbola presente na UR e deixavam o seu inquérito. No final era feita a recolha do número de refeições servidas para avaliar a percentagem de adesão.

#### 5.1.4 Actividade de promoção aos “Snacks Saudáveis” e “Regulação do Trânsito Intestinal”

Esta actividade decorreu numa UR do sector industrial que serve cerca de 600 refeições diárias, durante a Semana da Saúde e era realizada no horário das refeições. Tinha como objectivo sensibilizar os consumidores apresentando-lhes dicas de nutrição que estavam a ser promovidas, ou seja, os *Snacks Saudáveis* ou Regulação do Trânsito Intestinal.

Relativamente à promoção dos *Snacks Saudáveis* dispunha-se de uma mesa (Fig. 5) que tinha em exposição alguns alimentos, que eram utilizados para exemplificar combinações entre estes e os seus benefícios. Para promover o outro tema, eram utilizados alimentos dessa mesma mesa.

Nesta unidade existiam diversos trabalhadores com um horário por turnos, daí terem sido destacados estes dois temas. Foi possível participar na pesquisa e concepção do *layout* para elaboração de um *flyer* (**Anexo II**).



Figura 5. - Mesa onde eram dispostas as opções para *snacks* saudáveis.

#### 5.1.5 Actividade de promoção de Azeite Aromatizado

Esta actividade realizou-se numa UR do sector empresarial, e tinha como objectivo a promoção da utilização de azeites aromatizados. Nesta actividade, foi feita a preparação dos produtos a utilizar, na própria UR, nomeadamente o corte do pão e a distribuição dos azeites aromatizados por tacinhas, sendo que estes já tinham sido preparados na respectiva UR, posteriormente foi montada a mesa destinada à promoção desta actividade e feita a degustação dos diferentes azeites.

A mesa (Fig. 6) foi colocada num local facilmente visível e estratégico de modo a promover a participação de todos os que se dirigiram nesses dias ao refeitório, assim os consumidores eram abordados e faziam a respectiva degustação, podendo escolher entre azeite aromatizado com alho, manjerição, alecrim ou tomilho. Para além da degustação, eram referidas as propriedades benéficas do azeite e que o facto de ser aromatizado possibilitava a diminuição do uso do sal, referindo ainda que a UR em questão iria passar a ter esses azeites disponíveis, o que suscitava uma reacção de satisfação por parte dos consumidores.



Figura 6. - Mesa para a degustação de azeites aromatizados.

#### *5.1.6 Assistência a formação dada numa unidade de restauração*

A Eurest Portugal faz questão de aplicar formações nas diferentes UR de forma regular, para que haja a formação contínua dos seus colaboradores no sentido de garantirem um serviço com a qualidade que se pretende. A formação assistida tinha como objectivo relembrar alguns princípios básicos a aplicar na UR.

Foram referidos pontos como a higiene pessoal (lavagem das mãos e uso da farda), recepção e armazenamento dos produtos à chegada da UR nas devidas despensas e arcas refrigeradoras, a manutenção das temperaturas antes e após a confeção dos alimentos, o uso da etiqueta denominada de Data Limite de Utilização (DLU), que deve ser colocada na maior parte dos alimentos após a sua abertura, na qual se coloca a data em que se abriu e o número de dias em que pode ser utilizado. Foi relembrado também que muitas destas informações se encontram afixadas na UR e devem ser consultadas regularmente, para que não hajam falhas.

### 5.1.7 – Campanha “Choose Beans”

Esta actividade realizou-se a 15 de março, numa UR do sector empresarial que serve cerca de 200 refeições diárias. O projecto *Choose Beans* tinha como finalidade dar a conhecer o que são leguminosas, as variedades existentes e a importância do seu consumo no dia-a-dia. Como referido na Roda dos Alimentos, deviam ser consumidas uma a duas porções por dia, o que corresponde a uma colher de sopa ou 25 g de leguminosas secas ou três colheres de sopa ou 80 g de leguminosas cozinhadas.

A campanha foi realizada na companhia de uma colega estagiária e juntamente com ela e o gerente da unidade foi efectuada a decoração da mesa. Na mesa eram colocados os saquinhos oferta (Fig. 7), realizados pelas estagiárias, os quais continham a dose recomendada de leguminosas secas (25 g), os folhetos alusivos ao tema, um bolo de grão e chocolate e respectiva receita e um pequeno jogo. Este jogo visava incentivar os consumidores a conhecerem melhor as leguminosas, ou seja, nesta actividade os consumidores eram confrontados com 9 taças (Fig. 8), em que 6 possuíam leguminosas (lentilhas vermelhas, lentilhas verdes, feijão catarino, feijão mungo, grão de soja e grão de bico) e os restantes produtos que não eram leguminosas (sementes de abóbora, milho e milho branco). Era pedido ao consumidor que identificasse as 9 taças e que seleccionasse as leguminosas. Ao fim de participarem levavam o saquinho oferta, o folheto informativo e ainda provavam o bolo de grão com chocolate.



Figura 7. – Saco oferta.



Figura 8. – Jogo das leguminosas.

### 5.1.8 – *Formações*

De modo a garantir uma boa prestação de serviços aos consumidores e a manutenção dos níveis de higiene e segurança alimentar adequados nas UR's a Eurest Portugal aposta na formação contínua dos seus colaboradores. Como tal ao longo do estágio foram ministradas algumas formações, nomeadamente numa UR do sector educacional, que serve cerca de 200 refeições diárias, composta por uma equipa de 5 colaboradores. As formações ministradas eram intituladas por: a validade da água engarrafada, temperaturas de recepção, equipamentos de proteção individual Suma Ultra L2, esfregão de arame, unhas de gel, quebra de loiça, frango – preparação e confecção. Todas as formações foram registadas na folha de presenças, assinada pelos presentes e devidamente arquivadas na pasta dos recursos humanos.

### 5.1.9 – *Realização de Auditoria Interna ao Sistema de Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança*

Periodicamente as unidades são sujeitas a auditorias internas, realizadas pela DQ e externas, de forma a assegurar a qualidade do serviço ao cliente e a segurança dos colaboradores no desempenho das suas tarefas. As auditorias são realizadas no sentido de se verificar se os requisitos estipulados pelo Manual da Qualidade da Eurest Portugal são cumpridos, estes requisitos encontram-se numa lista de verificação denominada como “Auditoria Sistema de Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança”, que segue a metodologia HACCP, descrita no *Codex Alimentarius* e referida no Regulamento (CE) nº 852/2004 de 29 de abril e o Regulamento (CE) nº 178/2002 de 28 de janeiro.

Enquanto estagiária da Eurest Portugal, foi permitido realizar auditorias internas em sete URs, duas do sector educacional, duas do sector industrial e três do sector empresarial. A auditoria foi realizada através da lista de verificação desenvolvida pela DQ em que se efectua a classificação dos requisitos como conforme (C), não conforme (NC) e não aplicável (NA). Estes requisitos dividem-se em sete grupos, em que o primeiro é composto por vinte e um sub-grupos: 1) Boas Práticas (1- Fardamento, 2- Gestão da Unidade, 3- Ementas, Alergénios e Declaração Nutricional, 4 – Recepção, 5- Armazenagem temperatura ambiente, 6- Armazenagem em temperatura positiva e negativa, 7- Preparação de carnes, pescado, ovos e preparados infantis, 8- Preparação de pratos frios/sobremesas/sandes, 9- Preparação de frutas e saladas, 10- Confecção de pratos

quentes e arrefecimento, 11- Controlo de óleos de fritura, 12- Controlo da refeição – amostras, 13- Distribuição de refeições, 14- Zona de distribuição e restauração, 15- Vestiários e instalações sanitárias, 16- Plano de higiene e limpeza das instalações, equipamentos e utensílios, 17- Transporte de refeições, 18- Controlo de pragas, 19- Gestão de infraestruturas e equipamentos, 20- Verificação de auditorias técnicas e análises microbiológicas, 21- Visitas à unidade por entidade interna ou externa), II) Satisfação do Cliente/Consumidor, III) Saúde e Segurança no Trabalho, IV) Ambiente, V) Não Conformidade, VI) Situações de Emergência, VII) Recursos Humanos.

Após a realização das auditorias, os resultados foram lançados no Portal da Qualidade para que o gestor da unidade tenha conhecimento das NC lançadas e para que possa responder às mesmas, indicando a medida correctiva que irá aplicar. Normalmente a medida correctiva passa pela nova formação aos colaboradores de modo a evitar que a NC volte a ocorrer.

#### *5.1.10 – Aplicação do relatório de infra-estruturas e equipamentos*

O objectivo da aplicação desta lista de verificação denominada como “Relatório de Infra-Estruturas e Equipamentos” (RIE) é confirmar que as instalações e os equipamentos e a sua manutenção, da responsabilidade do cliente, estão em boas condições de funcionamento e cumprem os requisitos mínimos no que diz respeito à segurança alimentar e segurança no trabalho. Tal como a lista de verificação de auditoria, a avaliação do RIE é efectuada através da classificação dos requisitos como C, NC e NA. Os requisitos a avaliar são: 1- Instalações de trabalho, 2- Equipamentos/Materiais, 3- Redes de águas e águas residuais, 4- Sistema de ventilação, 5- Vestiários e instalações sanitárias, 6- Evacuação de resíduos, 7- Substâncias químicas, 8- Controlo de pragas, 9- Saúde segurança, 10- Plano de emergência, 11- Sistema eléctrico/gás, 12- Equipamentos, 13- Protecção Individual, 14- Ambiente.

Quando existem requisitos que não são cumpridos, estes devem ser descritos no RIE e devem ser comunicados ao cliente para que se possa estabelecer um plano de correcção das não conformidades, de forma a assegurar que os colaboradores podem continuar a operar sem colocar em risco colaboradores, fornecedores, visitantes e consumidores.

### 5.1.11 – Verificação dos dispositivos de monitorização e medição

Como descrito no Manual da Qualidade da Eurest Portugal, os equipamentos de medição e monitorização (DMMs), nomeadamente os termómetros, visores de equipamentos de frio e balanças, devem ser verificados anualmente. Ao longo do estágio foram realizadas três verificações de DMMs, duas em URs do sector educacional e uma no sector industrial.

A verificação dos termómetros presentes na unidade com finalidade de controlar a temperatura de confeção (65 °C), de fritura (180 °C), temperatura de frio positiva (6 °C) e negativa (-18 °C) é realizada com o auxílio de um termómetro calibrado, por uma instituição certificada, ou seja, colocam-se ambos os termómetros no mesmo local, por exemplo na sopa (confeção) e registam-se os valores obtidos. Esses valores posteriormente são transcritos para um ficheiro *Microsoft® Excel®* previamente construído pela DQ que calcula os desvios dos valores obtidos e comunica se o termómetro está aceitável ou não para determinada medição. No final de avaliados os quatro tipos de temperatura, a etiqueta de DMMs (Fig. 9 ) é actualizada; caso haja algum valor para o qual o termómetro não esteja aceitável, este é assinalado e deixa de poder ser utilizado para o controlo de temperatura do nível que estiver riscado.

|  |   |
|--|---|
| <b>Verificação dos DMM's</b>                   |  |
| Unidade _____                                  |   |
| Referência DMM _____                           |   |
| Válido até ____/____/____                      |   |
| <b>USAR TERMÓMETRO em</b>                      |   |
| -18°C   6°C   65°C   180°C                     |   |
| <i>(riscar as temperaturas não aplicáveis)</i> |   |
| Ass. Técnico _____                             |   |

Figura 9. – Etiqueta de verificação de Dispositivos de Monitorização e Medição.

A verificação dos visores de equipamentos de frio é realizada também com o auxílio do termómetro calibrado, em que se coloca o termómetro no interior do equipamento e ao fim de dois minutos registava-se a temperatura que se encontrava no visor e a obtida no termómetro calibrado. Esses valores eram transcritos para o mesmo documento que indica se os visores se encontram aceitáveis ou não; caso não se encontrem aceitáveis é colocada uma etiqueta (Fig. 10) que o indica junto ao visor.

A verificação das balanças que monitorizam pesos internos como o controlo dos produtos na recepção, é efectuada com base na comparação de um peso conhecido, ou seja, utilizava-se um pacote de 1 kg de arroz por exemplo e efectuavam-se 3 pesagens, ao fim das quais o desvio médio do valor obtido era afixado na balança com a respectiva etiqueta (Fig. 11).



Figura 10. – Etiqueta para os visores.

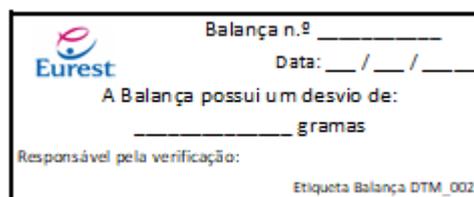


Figura 11. – Etiqueta para balanças.

#### 5.1.12 – Verificação de sinalética obrigatória e recomendada

Com base na legislação em vigor e de acordo com as características do estabelecimento, a chefia operacional deve solicitar à DQ ou ao cliente a sinalização necessária para que seja afixada e conhecida por toda a equipa de colaboradores e consumidores. A sinalização divide-se em políticas/instruções/documentos obrigatórios criados pela Eurest Portugal com a finalidade de auxiliarem os colaboradores a executarem todos os procedimentos em conformidade; sinalização de emergência e combate a incêndios que é da responsabilidade do cliente, excepto se as instalações pertencerem à Eurest Portugal; sinalização de afixação recomendada, que se traduz em sinais de identificação de locais (armazém, escritório, zona de lavagem), sinais de identificação de perigos (risco de cortes, libertação de vapores) e sinais de informação ambiental (“Não se esqueça. Feche a Torneira”). Ao longo do estágio foram realizadas sete verificações deste tipo, em que verificava a afixação tanto da sinalização obrigatória como da recomendada e procedia-se à substituição da sinalização que estivesse desactualizada e à afixação da sinalização inexistente.

### 5.1.13 – Campanha “Trim Trax”

O programa *Trim Trax* tem como objectivo reduzir os custos de produção, medição e diminuição de alimentos na unidade, consciencializar os colaboradores para questões como o desperdício alimentar e o impacte dos resíduos orgânicos quer a nível ambiental, quer a nível económico. Os métodos recomendados para quantificar e monitorizar o desperdício alimentar em restauração são a pesagem directa, a avaliação de volume e a análise de composição dos resíduos (FoodLoss + WasteProtocol, 2017).

Este programa foi aplicado numa UR do sector empresarial que serve cerca de 130 refeições diárias, e teve a duração de três semanas, das quais foi possível participar numa. O método aplicado ao longo das três semanas foi a análise de composição de resíduos, este é o método utilizado para um estudo mais detalhado da composição do desperdício alimentar produzido. Através deste, faz-se a categorização dos diferentes componentes do desperdício alimentar em categorias como a fruta, carne, peixe, entre outros (FoodLoss + WasteProtocol, 2017).

Fazia-se a captura de dados dos resíduos de preparação, do desperdício na produção, dos produtos de fora do prazo de validade e dos restos das refeições. Foram utilizadas duas balanças, uma na zona de preparação dos produtos, em que se pesavam por categorias (resíduos de carne, peixe, hortícolas) e outra que se encontrava na cozinha, em que se pesavam os produtos confeccionados, as sobras da linha e os restos das refeições. Os produtos confeccionados eram pesados, antes e depois da confeção, directamente nos tabuleiros, tal como as sobras da linha (Fig. 12). Já para a pesagem dos restos das refeições era necessário que as estagiárias efectuassem a separação dos restos por categorias (Fig. 13) previamente estipuladas e os colocassem em diferentes recipientes, para que pudessem fazer a pesagem por categoria (carne, peixe, sopa, sobremesa, guarnição). Todos os valores registados na folha de registos diários de pesagem eram posteriormente transcritos para uma base de dados no *Microsoft® Excel®*, construída pela DQ. Para a correcta comparação de geração de resíduos era necessário registar também o número de refeições confeccionadas em cada dia.

A finalidade deste programa é monitorizar e reduzir o desperdício alimentar nas URs, optimizando o desempenho destas. Em conjunto com este programa, pode ser aplicada a campanha CCRA para que se sensibilize não só os colaboradores, mas também os consumidores para a importância da redução do desperdício alimentar.



Figura 12. – Pesagem sobras da linha.



Figura 13. – Pesagem restos das refeições.

#### 5.1.14 – Campanha “Choose H<sub>2</sub>O”

A campanha *Choose H<sub>2</sub>O*, é um novo projecto a ser implementado pela Eurest Portugal, com base nos dados partilhados pelo Grupo Compass, sobre a desidratação e as suas consequências quer a nível mental, quer a nível físico nos seus colaboradores. Esta tem como objectivo promover a hidratação, não só através da ingestão de água, mas também na ingestão de alimentos que potenciem a hidratação. Enquanto estagiária foi um prazer poder fazer parte deste novo projecto e de o poder associar ao projecto final de estágio.

Para desenvolvimento e implementação deste novo projecto, foram seleccionadas duas URs do sector empresarial (A e B). A UR A serve cerca de 150 refeições diárias, nomeadamente almoços das 12:00 h às 15:00 h e a UR B serve cerca de 350 refeições diárias, abrangendo não só os almoços, mas também os pequenos-almoços, lanches e jantares, tendo um horário de funcionamento alargado, das 8:00 h às 21:00 h. Inicialmente foram traçados 3 pontos importantes a serem realizados, nomeadamente:

### 1- Levantamento do “Ponto de Hidratação” da Unidade de Restauração;

Neste passo foram adquiridos os relatórios de vendas nas URs, das duas semanas anteriores à implementação do projecto onde se pode verificar o número de vendas por produto, sendo que neste caso os produtos que foram seleccionados foram a água, sumos de fruta, néctares, refrigerantes, chás/infusões e tisanas, café e semelhantes, leite, iogurtes, gelatina e sopa. Estes dados foram extraídos do portal da empresa Eurest Portugal e guardados em formato *Microsoft® Excel®*, para que posteriormente pudesse ser realizada a comparação de vendas.

Foi realizada uma avaliação das bebidas e produtos disponíveis nas URs, que passou também pela averiguação da existência de mais pontos de venda nas imediações, sem ser a linha de distribuição Eurest Portugal. Foi verificada a disponibilidade, tipo, quantidade e preço das bebidas e produtos considerados como boa fonte hídrica disponíveis na linha de distribuição da UR; foi verificada a existência de máquinas de *vending*, máquinas de café e semelhantes e dispensador de água, que sofreram a mesma avaliação quer em termos do tipo, quantidade e preço.

Para além destas avaliações, foi verificado se nestas URs já havia algum tipo de projecto implementado, como por exemplo o projecto dos sumos *detox*, águas aromatizadas ou chás frios/quentes.

### 2- Aplicação da Semana da Hidratação;

Segunda-Feira → Avaliação da percentagem de água corporal e entrega do inquérito inicial.

A avaliação nutricional foi realizada através do cálculo da percentagem de água corporal usando a balança *Beurer BF100 Diagnose Pro* (Fig. 14); nesta obtinha-se e recolhia-se não só o valor da percentagem de água corporal, mas também o peso, a percentagem de massa gorda e a percentagem de massa magra. Após a recolha dos dados (Fig. 15), procedia-se à avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) através da aplicação da fórmula do IMC apresentada na equação 1, e à avaliação do estado de hidratação da pessoa, através dos valores delimitados pela própria balança. Todos estes dados eram transcritos para um folheto para que a pessoa levasse os dados consigo, folheto esse que

possuía ainda um exemplo de plano de hidratação diário. Era posteriormente entregue o inquérito inicial, que continha três questões, em que se pretendia saber a quantidade média de copos de água (200 ml) que ingeriam por dia, a frequência com que eram ingeridos chás/infusões, sumos de fruta, néctares de fruta, refrigerantes, bebidas alcoólicas (vinho e cerveja), leite, iogurte e sopa e por último se costuma andar acompanhado por uma garrafa de água.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura}^2(\text{m}^2)} \quad (\text{Eq. 1})$$



Figura 14. – Balança Beurer BF100 Diagnose Pro



Figura 15. – Recolha de dados.

### Terça-Feira → Promoção da Hidratação

Neste dia usava-se um relógio hídrico representativo do plano de hidratação diário e um folheto (Fig. 16) que contemplava não só a importância da ingestão de água, como também uma chamada de atenção para as consequências a nível mental e físico da desidratação suave e de fontes alimentares que potenciam a hidratação. O objectivo era chegar às pessoas e desmistificar alguns mitos relativos à hidratação e realçar as consequências de não se estar hidratado, de modo a que as pessoas ponderassem melhorar os seus hábitos e pensar melhor nas escolhas na hora da selecção dos produtos na linha de distribuição das URs e no seu dia-a-dia.

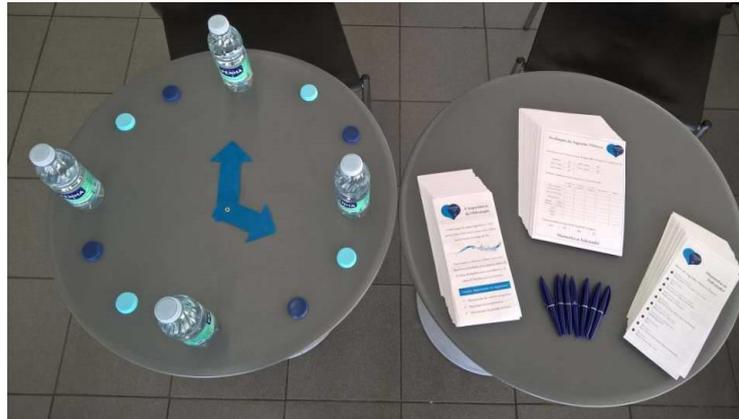


Figura 16. – Mesa de promoção à hidratação.

#### Quarta-Feira → Degustação de Águas Aromatizadas

Para a degustação de águas aromatizadas (Fig. 17) foi feita a selecção de dois tipos diferentes e preparadas previamente nas URs, pelas estagiárias. As seleccionadas foram a água aromatizada com morango e manjeriço e a água aromatizada com ananás e alecrim. Para além de servir as águas, fazia-se a distribuição de um folheto que contemplava a receita das respectivas águas aromatizadas seleccionadas. Com esta actividade pretendeu-se mostrar às pessoas uma outra forma de ingerir água, de uma maneira menos monótona, tendo assim esta opção fácil de preparar e saborosa.



Figura 17. – Mesa de promoção às águas aromatizadas.

### Quinta-Feira → Degustação de Sumos e Batidos

Para a realização desta actividade foi seleccionado o batido revitalizante (Fig. 18), este era constituído por banana, manga, espinafres e água. Para além da degustação era entregue um folheto com duas receitas, a do batido a degustar e de um sumo antioxidante.

No dia da actividade estava disponível uma liquidificadora e todos os ingredientes previamente preparados (higienizados e cortados); antes da actividade começar eram preparados 2 jarros e os restantes eram preparados pelas estagiárias, ao longo da actividade, como forma de os manter mais frescos e poder demonstrar às pessoas o seu processo de execução. O objectivo era dar a conhecer outra maneira de se poder hidratar de forma simples, saborosa e saudável.



Figura 18. – Mesa de promoção aos sumos e batidos.

### Sexta-Feira → Degustação de Sopa Fria

Para degustação foi seleccionada a sopa fria de melão aromatizada com hortelã (Fig. 19), que foi preparada no dia nas URs pelas colaboradoras da Eurest Portugal; para além da degustação foram distribuídos folhetos com a receita dessa mesma sopa e ainda de um gaspacho. A finalidade era mostrar às pessoas outra forma de se manter hidratado, ou seja, mostrar que não é apenas através de água, mas também por alimentos que são ricos nesta e que potenciam a hidratação, e que basta fazerem uma melhor selecção nas escolhas alimentares para conseguirem obter o valor mínimo diário recomendado de água.



Figura 19. – Mesa de promoção à sopa fria.

### 3- Reavaliação do “Ponto de Hidratação” da Unidade de Restauração e a aplicação de um novo questionário.

Este passo, traduziu-se no averiguar novamente o relatório de vendas das bebidas e produtos que potenciam a hidratação após a semana da hidratação, de modo a que se pudesse verificar se esta teve influência nas escolhas do cliente. O questionário final tinha o mesmo objectivo, verificar se houveram alterações e quais e se as pessoas acharam que a semana da hidratação teve influência nessas alterações.

#### 5.1.15 – *Workshop* de Sumos *Detox*

O *workshop* de sumos *detox*, realizou-se a 30 de maio numa UR do sector empresarial, na qual são servidas cerca de 500 refeições diariamente. Este *workshop* tinha como objectivo dar a conhecer este tipo de bebidas que permitem não só nutrir e fortalecer o organismo, mas também ajudar a manter-se hidratado. Nesta actividade existia uma mesa (Fig. 20) num local bem centralizado e visível e nela estavam dispostos folhetos referentes aos sumos *detox* e folhetos sobre a hidratação produzidos para a Semana da Hidratação, os copos, os jarros, o liquidificador e os produtos necessários para a produção dos sumos.

Os sumos preparados foram o sumo antioxidante, composto por maçã, laranja e cenoura e o batido revitalizante, composto por banana, manga e espinafres. Ao longo da actividade iam sendo preparados alguns jarros para que pudessem observar o processo de produção (Fig. 21) e degustar os mesmos.

Este *workshop* encontrava-se interligado com a Semana da Hidratação, daí a colocação de um poster representativo da campanha “*Choose H<sub>2</sub>O*” junto à mesa, pois tal como referido, pretendia-se não só demonstrar os benefícios nutricionais destes sumos, mas também realçar outras opções que potenciam a hidratação.



Figura 20. – Mesa de promoção de Sumos *Detox*.



Figura 21. – Preparação do batido.

## 5.2 Actividades realizadas na sede da Eurest Portugal

### 5.2.1 *Leitura de manuais*

Na fase inicial do estágio, procederam à apresentação das instalações da empresa Eurest Portugal, salientando a zona dos técnicos de nutrição da Direção da Qualidade (DQ). De seguida foi destinada uma secretária e indicados três manuais para ler de modo a compreender os procedimentos implementados na empresa. Os manuais disponibilizados foram: Manual do Estagiário DQ, Manual de Acolhimento e Integração e Manual Restaurante – Segurança Alimentar.

### 5.2.2 *Registo de dados obtidos nos inquéritos*

Após a distribuição e recolha dos inquéritos, estes passaram pela fase de contagem e registo de dados. Inicialmente os dados foram inseridos numa tabela *Microsoft® Excel®* já formatada para este fim, e no fim os resultados obtidos foram passados para um ficheiro *Microsoft® Power Point®* denominado como Relatório de Inquéritos.

Estes inquéritos têm como finalidade receber o *feedback* da UR em questão e melhorar continuamente os serviços da Eurest. Através destes inquéritos obtém-se informação sobre a satisfação referente à temperatura, apresentação, sabor e tempero dos pratos; atendimento, higiene e limpeza; desempenho da Eurest; responsabilidade social e sustentabilidade; frequência e momento de utilização da UR; quando não se utiliza a UR, qual a razão para tal e ainda tem um espaço aberto para sugestões de melhoria. Estas sugestões são tratadas uma a uma tal como os restantes dados e separadas em tipologia de sugestão.

### 5.2.3 *Registo de ementas no software sistema de apoio ao plano de ementas*

Neste estágio foi possível aprender a trabalhar com o *software* SAPE para a elaboração e valorização nutricional de ementas mensais e semanais de diferentes unidades. Este programa possibilita determinar a constituição do prato e elaborar fichas técnicas dos mesmos.

Inicialmente inserem-se os pratos, podendo dividir-se em sopa, sopa de dieta, carne, peixe, acompanhamento, dieta, vegetariano e opções; depois de se seleccionar passa-se para a capitação que é inserida com a ajuda do caderno de capitações da Eurest. Depois de

efectuar a capitação, extrai-se a valorização nutricional no formato *Microsoft® Excel®*, onde será efectuada a valorização das ementas.

#### 5.2.4 Declarações nutricionais de ementas

Ao longo do estágio foram realizadas diversas declarações nutricionais de ementas de várias UR. Esta valorização é realizada a partir do ficheiro *Microsoft® Excel®*, previamente obtido a partir do *software* SAPE, sendo a valorização sempre calculada por 100 g de prato e composta por Valor Energético em kJ, Valor Energético em kcal, Lípidos Totais (g), Lípidos Saturados (g), Hidratos de Carbono Totais (g) Açúcares (g), Proteína (g) e Sal (g). O procedimento baseia-se na selecção do prato que está presente no *layout* da ementa no ficheiro *Microsoft® Excel®* e transcrever esses valores para o *layout* da ementa da UR em questão.

#### 5.2.5 – Realização do "Food News"

O *Food News* é uma espécie de folheto online que é partilhado mensalmente por toda a equipa da Eurest Portugal. Durante o estágio foi atribuída responsabilidade pela realização do *Food News* de março e de abril (**ANEXO III**). O tema é representativo de um dia temático de cada mês, ou seja, no mês de março, foi seleccionada a descrição da saúde oral, pois dia 20 de março é o dia da Saúde Oral, e no mês de abril, foi seleccionada a descrição do ovo, devido ao facto de ser o mês em que se comemorou a Páscoa. Para ambos foi disponibilizado um *template* onde foram colocadas as informações seleccionadas. No mês de março foi produzido um *Food News* extra relativo ao Dia da Mulher, 8 de março, no qual era partilhada uma receita, nomeadamente uma receita de *Muffins* de Chocolate e Maçã (**ANEXO III**).

#### 5.2.6 - Realização de sinalética promocional

Ao longo do tempo de estágio foram elaboradas algumas sinaléticas promocionais, ou seja, destaques informativos de produtos extra à ementa fixa da UR. Estas sinaléticas eram compostas por uma imagem sugestão que ilustrava o produto, o nome e preço do produto.

### *5.2.7 – Preparação de material para unidades de restauração*

Ao longo do tempo de estágio foram preparados diversos materiais, entre os quais impressão de documentos destinados às URs, corte e plastificação dos mesmos.

### *5.2.8 – Preparação de material para a “Semana da Hidratação”*

Para a Semana da Hidratação, alusiva à campanha *Choose H<sub>2</sub>O*, foram preparados cinco folhetos (**Anexo IV**), cada um destinado a um dia da semana e dois inquéritos, o inicial e o final (**Anexo IV**). O folheto de segunda-feira, era composto por um exemplo de plano de ingestão de líquidos diário e por um espaço destinado à avaliação da percentagem de água corporal e outros dados antropométricos do participante; o folheto de terça-feira, era alusivo à hidratação com informações como funções da água, consequências da desidratação e alimentos que potenciam a hidratação; o folheto de quarta-feira, era alusivo às águas aromatizadas, composto por duas receitas, água aromatizada com ananás e alecrim e água aromatizada com morango e manjerição; o folheto de quinta-feira era alusivo aos sumos *detox*, composto por duas receitas, de um sumo antioxidante e de um batido revitalizante e o folheto de sexta-feira, era alusivo às sopas, sendo composto por duas receitas, a sopa fria de melão e hortelã e o gaspacho. O inquérito inicial era composto por quatro questões e o final por cinco questões. Após a validação de todos os documentos foi efectuada a sua impressão e corte.

### *5.2.9 – Preparação de material para o “Festival do Coração”*

Para o Festival do Coração que se realizou a 27 de maio, no Jardim da Estrela em Lisboa, foi preparado um folheto (**Anexo V**) que incluía duas receitas de sopas, nomeadamente a sopa fria de gaspacho e um creme de ervilhas aromatizado com alecrim. Para efectuar estes folhetos foram consultadas as fichas técnicas de ambas as sopas. Após serem aprovados, foi efectuada a sua impressão e corte.

### 5.3 Actividades realizadas fora da sede e das unidades de restauração

#### 5.3.1 Participação na “Noite Europeia dos Investigadores”

A Noite Europeia dos Investigadores (NEI) é uma iniciativa lançada em 2005 e realizada actualmente 2 vezes por ano, financiada pela Comissão Europeia, no âmbito das Acções Marie Curie, com o objectivo de celebrar a Ciência e de aproximar investigadores e cidadãos. Esta iniciativa permite a divulgação de trabalhos de grande qualidade e inovação desenvolvidos por investigadores portugueses.

Esta actividade realizou-se a 30 de setembro de 2016, nomeadamente no primeiro dia de estágio, no Pavilhão do Conhecimento, Centro de Ciência Viva, no Parque das Nações entre as 18:30 h e a 00:00 h.

Neste evento, juntamente com mais 3 estagiárias e 2 colaboradoras, foram executadas 3 actividades diferentes: Sensibilização para a leitura dos rótulos, Organização do frigorífico e Higienização das mãos. Para além da participação nas actividades, as pessoas levavam também um folheto com as informações referentes às actividades.

Na actividade de sensibilização para a leitura dos rótulos (Fig. 22), havia uma mesa com diferentes embalagens e com saquinhos com açúcar e outros com sal e frascos com óleo para representar a gordura. As pessoas escolhiam qual dos constituintes pretendiam avaliar e iam fazendo a conexão entre o saquinho/frasco e a embalagem, por exemplo ao seleccionarem o açúcar, colocavam por ordem crescente ou decrescente as embalagens e os saquinhos correspondentes e no fim fazia-se a correcção, caso necessária e alertavam-se e sensibilizavam-se as pessoas para a importância da leitura dos rótulos.



Figura 22. - Actividade de sensibilização para leitura de rótulos.

Na actividade de organização do frigorífico, existia um frigorífico com diversos tipos de alimentos no seu interior, representativos dos diferentes locais disponíveis, para que as pessoas organizassem o frigorífico, e caso fosse necessária fazia-se a correcção e eram dadas indicações certas para organização e temperatura de armazenamento. Por exemplo, na zona superior colocar iogurtes, queijos, alimentos já cozinhados e devidamente acondicionados; na zona intermédia colocar carne e pescado frescos, produtos de charcutaria; na zona inferior colocar produtos em fase de descongelação para evitar derrames sobre os outros; nas gavetas inferiores colocar hortícolas e frutas e na porta do frigorífico colocar a manteiga, margarina e água.

A actividade de higienização das mãos, era realizada através da reacção entre a luz ultravioleta e o reagente que tornava visíveis as zonas contaminadas das mãos. Após testar esta actividade, alguns participantes mais curiosos dirigiam-se aos lavabos e faziam a lavagem das suas mãos e de seguida voltavam para repetir a actividade. Por vezes o que verificavam é que em locais específicos como entre os dedos e nas pontas dos dedos, a sujidade permanecia. Com base nisto, reforçava-se a ideia da lavagem das mãos e do modo como o fazer, tal como a sua importância.

### *5.3.2 – Preparação de material e participação no “XVI Congresso de Nutrição e Alimentação”*

O XVI Congresso de Nutrição e Alimentação da Associação Portuguesa de Nutricionistas realizou-se a 4 e 5 de maio. Nesta actividade tive não só o prazer de ser convidada a assistir às palestras, como também ajudar na organização, mais especificamente na preparação de cerca de 1500 fitas (Fig. 23) com o programa do congresso e na montagem dos 1500 sacos de oferta (Fig. 24), juntamente com as colegas estagiárias. Preparei ainda na sede identificadores (Fig. 25) para os produtos que estariam disponíveis nos *coffee breaks*. Este congresso tem vindo a ser realizado desde 2002, cada ano tem um tema como realce e este ano foi subordinado ao tema “Sustentabilidade Alimentar: desafios”. O seu programa era vasto e complexo, abrangendo diversas temáticas. Este contou com cerca de 1500 participantes e mais de 100 oradores e moderadores, é considerado o maior evento científico e um dos mais antigos na área da nutrição e alimentação em Portugal.



Figura 23. – Fitas com o programa.



Figura 24. – Sacos oferta.



Figura 25. – Identificadores para coffee break.

### 5.3.3 – Participação no “Festival do Coração”

O Festival do Coração realizou-se a 27 de maio, entre as 10:00 h e as 18:00 h, no Jardim da Estrela em Lisboa, no âmbito das comemorações do Mês do Coração, sendo subordinado ao tema “Coração no Desporto”. Este foi iniciativa da Câmara Municipal de Lisboa que, em parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia, criou um programa que promovia uma vida saudável, através de rastreios cardiovasculares, aconselhamento nutricional, actividade física e degustação de produtos saudáveis e caminhadas.

Como estagiária participei não só na dinamização do nosso *stand* de degustação de sopas (Fig. 26), mas também nos jogos (Fig. 27) que estavam disponíveis para os mais pequenos. Para além da dinamização, ajudei juntamente com as colegas na montagem e decoração do nosso espaço. Tínhamos disponível no nosso *stand* duas sopas para degustação, um gaspacho e um creme de ervilhas aromatizado com alecrim e o respectivo folheto com as receitas, realizado por mim. Os jogos que possuímos eram o *twist*, o labirinto saudável e a escolha entre os alimentos bons e maus para o coração.



Figura 26. – Stand para degustação de sopas.



Figura 27. – Jogos no Festival do Coração.

#### 5.3.4 – Participação no “Festival da Criança”

Pelo 4º ano consecutivo realizou-se o Festival da Criança, no Jardim do Casino de Estoril a 10 e 11 de junho entre as 9:30 h e as 19:30 h. Este tem como objectivo principal proporcionar um dia diferente às crianças, mas também apelar ao lado solidário dos participantes através da doação de alimentos e vestiário. Existiam diversas actividades em que as crianças podiam participar desde performances musicais, aulas de dança até a outras animações como carrosséis, insufláveis, *ecokarts*, entre outros.

A Eurest Portugal participou neste festival através da dinamização do *stand* “Queres ser Nutricionista?”. Enquanto estagiária participei na montagem e decoração do *stand* e posteriormente na sua dinamização, ou seja, no entretenimento dos mais pequenos através de jogos como o *twist*, o labirinto saudável, a escolha do alimento bom ou mau para o coração e o jogo das leguminosas.

O jogo das leguminosas foi o mesmo utilizado na campanha “Choose Beans”, apenas tive de preparar as etiquetas com o nome de cada um, para que as crianças pudessem identificar cada copinho e no fim excluir as não leguminosas.



Figura 28. – Stand do Festival da Criança.



Figura 29. – Jogo das leguminosas.

## 6. Outras actividades

### 6.1 Participação no *Greenfest*

O *Greenfest* é um evento com uma multiplicidade de conteúdos, desde conferências, *workshops*, debates, palestras, exposições, actividades lúdicas e de lazer. É um evento que representa a sustentabilidade e é visitado pelos mais diversos públicos.

Este evento realizou-se nos dias 6, 7 e 8 de outubro de 2016, no qual a *Atlântica University Higher Institution* contribuiu com 2 actividades diferentes, ou seja, com rastreios e com dicas de uma cozinha saudável através de um *Show Cooking*.

Foi possível participar em ambas as actividades (**Anexo VI**), em conjunto com outra colega. No local dos rastreios nutricionais (Fig. 30), havia uma balança, um estadiómetro, uma calculadora e material para registar os dados dos participantes nos rastreios, nomeadamente o seu nome, peso, altura, índice de massa corporal (IMC) e o estado nutricional correspondente.



Figura 30. – Posto dos rastreios nutricionais.

Posteriormente foi realizado o *Show Cooking* (Fig. 31), onde estava disponível todo o material de cozinha necessário e os alimentos que tinham sido listados anteriormente e adquiridos para esta actividade. Foi preparado um sumo de frutas e vegetais anti-envelhecimento, constituído por 2 chávenas de uvas pretas, 8 morangos, 2 floretes de couve-flor, 1 florete de brócolos,  $\frac{1}{4}$  de abacate, 100 mL de água de coco e 100 mL de água fria.

Foi ainda preparado um salteado de massa e vegetais constituído por 1 chávena de massa espiral para *wok*, ½ chávena de água, 3 cogumelos, ½ cebola pequena, 1 dente de alho e 3 pimentos (1 laranja, 1 amarelo e 1 vermelho).



Figura 31. - *Show Cooking* – Dicas de uma cozinha saudável.

No fim de cada confecção, os alimentos foram distribuídos pelo público para degustação e posteriormente as receitas foram partilhadas na página de Facebook do *Greenfest*.

## 6.2 Visita de estudo à empresa Sumol+Compal

A Sumol+Compal é uma empresa que iniciou a sua actividade em janeiro de 2009, resultando da integração de duas empresas, a Compal com início em 1952 e a Sumol com início em 1954.

Esta visita de estudo foi realizada dia 28 de outubro de 2016 e permitiu a observação de parte da fábrica, nomeadamente da fábrica dos líquidos (Fig. 32) onde se efectuam os processos de formulação, pasteurização, enchimento de embalagens e embalamento em caixas de cartão.



Figura 32. - Fábrica dos líquidos.

Os processos iniciais de recepção, selecção, lavagem e processamento da fruta não foram possíveis de observar, pois a secção de sólidos não se encontrava em actividade nessa data.

Para além da observação da fábrica, houve também a observação de apresentação dos produtos, por parte da nutricionista presente na empresa, a qual referiu os benefícios dos sumos Compal e o porquê da sua qualidade. Nesta fase da visita de estudo, foi possível observar que a vertente do *marketing* se encontra bem conectada ao trabalho dos nutricionistas nesta empresa. Por fim foram dadas a conhecer as diferentes gamas de sumo Compal e as suas características.

### 6.3 – I Jornadas de Nutrição & Alimentação

As I Jornadas de Nutrição & Alimentação (Fig. 33) (**Anexo VII**) realizaram-se a 20 e 21 de abril, no edifício Afonso de Barros, na *Atlântica University Higher Institution*. O evento foi organizado por algumas alunas finalistas da licenciatura em Ciências da Nutrição, juntamente com a Prof. Doutora. Ana Valente, coordenadora da mesma. Ao longo dos dois dias estiveram presentes diversos palestrantes que apresentaram diferentes temas (cirurgia bariátrica, magnésio nos atletas,), foram dados alguns *workshops* (Fig. 34 e 35) (escrita científica, rotulagem alimentar, cozinha vegetariana) e a possibilidade de degustar alguns produtos.



Figura 33. – Convite para as I Jornadas de Nutrição & Alimentação.



Figura 34. – *Workshop* sobre Escrita Científica



Figura 35. – *Workshop* Cozinha Vegetariana

## **7. Conclusão**

Terminados os Estágios Profissionalizantes I e II, posso salientar que em restauração colectiva e segurança alimentar, o nutricionista tem um papel bastante importante, algo que já tinha ideia e que me foi assegurado com este período, acabando por desempenhar funções complexas e dinâmicas. Com a empresa Eurest Portugal, pude não só desempenhar funções a nível de restauração colectiva, mas também a nível de promoção de estilo de vida mais saudável e promoção da sustentabilidade, sendo algo que me tinha sido “prometido” inicialmente. Ou seja, com esta empresa conseguimos abraçar as diferentes áreas de actuação de um nutricionista.

Concluo que estagiar na Eurest terá um impacte positivo para o meu futuro profissional, pois não só apliquei os conhecimentos obtidos ao longo da licenciatura, como também reforcei o espírito de trabalho em equipa e autonomia. De modo geral os objectivos estabelecidos no âmbito da realização dos estágios profissionalizantes I e II foram atingidos com êxito.

## 8. Referências Bibliográficas

Compass Group (2014) *Who we are*. Disponível em: <http://www.compass-group.com/Who-we-are-group.htm>

Eurest (2016) *Eurest Portugal, Lda* Disponível em: <http://www.eurest.pt/> Visualizado a 17 de janeiro de 2016

FAO e WHO (2016) *Risk Communication Applied to Food Safety*. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/250083/1/9789241549448-eng.pdf?ua=1>

*FoodLoss+ WasteProtocol (2017) Guidance on FLW Quantification Methods: Supplement to the Food Loss and Waste (FLW) Accounting and Reporting Standard* Disponível em: [www.flwprotocol.org](http://www.flwprotocol.org)

## **Anexos**

# **ANEXO I**

Folhas de Sumário

Declaração de horas de estágio





LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II

8º Semestre

Ano Lectivo 2016-2017

Aluno: Vanessa da Silva Paiva Ferreira

Instituição/Serviço: Eurest Portugal

Orientador: Dr. Elisete Varanda

Fevereiro a Junho de 2017

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno  | Sumário  |
|--|--|
| <p><u>01 / 03 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Varanda</u><br/>0386N<br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impressão de documentos</li> <li>• Realização de declarações nutricionais de ementas.</li> </ul>  |
| <p><u>02 / 03 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Varanda</u><br/>0386N<br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de declarações nutricionais de ementas</li> <li>• Registo de ementas no software SAPE</li> <li>• Tratamento de dados antropométricos - Excel</li> </ul>  |
| <p><u>03 / 03 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>17</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Varanda</u><br/>0386N<br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesquisa e elaboração de power point sugestão para Food News.</li> <li>• Realização de declarações nutricionais de ementas</li> </ul>   |
| <p><u>07 / 03 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Varanda</u><br/>0386N<br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação no programa "Acolhimento e Integração" na Eurest Portugal.</li> <li>• Realização de declarações nutricionais de ementas</li> <li>• Pesquisa e elaboração de ppt Food News Dia da Mulher</li> </ul> |

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno  | Sumário  |
|--|--|
| <p><u>02/03/2017</u><br/>Das <u>10</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>Eisete Jarandz</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u><br/>0386N</p> | <p>- Participação no programa "Acolhimento e Integração" na Eurot Portugal.</p>  |
| <p><u>09/03/2017</u><br/>Das <u>10</u> h às <u>17</u> horas<br/>Orientador <u>Eisete Jarandz</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u><br/>0386N</p> | <p>- Participação no programa "Acolhimento e Integração" na Eurot Portugal.</p>  |
| <p><u>10/03/2017</u><br/>Das <u>10</u> h às <u>13</u> horas<br/>Orientador <u>Eisete Jarandz</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u><br/>0386N</p> | <p>- Pesquisa, leitura e elaboração de uma Apresentação referente a 3 pontos de Boas Práticas a ter em conta na Restauração - Segurança Alimentar.</p> |
| <p><u>14/03/2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas<br/>Orientador <u>Eisete Jarandz</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u><br/>0386N</p>  | <p>• Impressão de documentos destinados a actividades.<br/>• Realização de declarações nutricionais de ementas.</p>                                    |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno  | Sumário   |
|--|---|
| <p><u>15 / 03 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jarandi</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Elaboração de power point.</li> <li>· Pesquisa para elaboração de power point.</li> </ul>  |
| <p><u>16 / 03 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jarandi</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Visita a uma Unidade de Restauração industrial.</li> <li>· Verificação de lista de farmácias.</li> <li>· Verificação de documentos necessários na Unidade de Restauração.</li> <li>· Verificação dos dispositivos de monitorização e medicação.</li> </ul> |
| <p><u>17 / 03 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jarandi</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Verificação de dispositivos de monitorização e medicação.</li> <li>· Aplicação de checklist de auditoria.</li> </ul>   |
| <p><u>21 / 03 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jarandi</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Impressão e plastificação de documentos;</li> <li>· Realização de declarações nutricionais de ementas.</li> <li>· Realização de sinalética promocional.</li> <li>· Pesquisa de artigos referentes ao tema hidratação.</li> </ul>                           |



| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário  |
|---|--|
| <p><u>29/03/2017</u><br/>Das <u>8</u> h às <u>16:30</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Jarandi</u><br/>0386N<br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participação na campanha "Trim Trax" realizada numa Unidade de Restauração empresarial.</li> <li>Aplicação de checklist de auditoria.</li> </ul>  |
| <p><u>30/03/2017</u><br/>Das <u>8</u> h às <u>16:30</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Jarandi</u><br/>0386N<br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participação na campanha "Trim Trax" realizada numa Unidade de Restauração empresarial.</li> <li>Aplicação de checklist de auditoria</li> <li>Aplicação de relatório de infra-estruturas e equipamentos</li> </ul>  |
| <p><u>31/03/2017</u><br/>Das <u>8</u> h às <u>16:30</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Jarandi</u><br/>0386N<br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participação na campanha "Trim Trax" realizada numa Unidade de Restauração empresarial.</li> <li>Aplicação de relatório de infra-estruturas e equipamentos</li> </ul>   |
| <p><u>04/04/2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18:30</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Jarandi</u><br/>0386N<br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicação de checklist de auditoria numa Unidade de Restauração educativa.</li> <li>Aplicação de relatório de infra-estruturas e equipamentos</li> <li>Verificação de lista de formações</li> <li>Registo de ementa no software SAPE e realização de declarações nutricionais de ementas</li> </ul> |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário   |
|---|---|
| <p><u>05 / 04 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>16</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jaraedez</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Aplicação de checklist de auditoria</li> <li>. Aplicação de relatório de infra-estruturas e equipamentos</li> </ul>  |
| <p><u>06 / 04 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>16</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jaraedez</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Verificação de documentos absolutos afixados.</li> <li>. Verificação dos dispositivos de monitorização e medidos.</li> <li>. Verificação de lista de farmações</li> <li>. Farmações</li> </ul> |
| <p><u>07 / 04 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>16</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jaraedez</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Revisão da verificação dos dispositivos de monitorização e medidos.</li> <li>. Farmações</li> </ul>  |
| <p><u>18 / 04 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jaraedez</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Realização de declarações nutricionais de ementas.</li> <li>. Registo de ementas no software SAPE.</li> </ul>  |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno  | Sumário  |
|--|--|
| <p><u>19 / 04 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jaraque</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Realização de declarações nutricionais de ementas.</li> <li>. Registo de ementas no software SAPE.</li> <li>. Preparação de documentos para uma Unidade de Restauração.</li> </ul>                    |
| <p><u>26 / 04 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jaraque</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Verificação de documentos absortos afixados.</li> <li>. Verificação de lista de farmações</li> <li>. Verificação de dispositivos de monitorização e medicação.</li> </ul>                             |
| <p><u>27 / 04 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jaraque</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Revisão da verificação de dispositivos de monitorização e medicação.</li> <li>. Aplicação de checklist de auditoria.</li> <li>. Aplicação de relatório de infra-estruturas e equipamentos.</li> </ul> |
| <p><u>29 / 04 / 2017</u><br/>Das <u>8</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jaraque</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Aplicação de checklist de auditoria.</li> <li>. Verificação de dispositivos de monitorização e medicação.</li> <li>. Verificação de realização obrigatória e respectiva actualização.</li> </ul>      |



| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário  |
|---|--|
| <p><u>11 / 05 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jaracal</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u> 0386N</p> | <p>Pesquisa e construção de folhetos</p> <p>Registo de ementas no software SAPE</p> <p>Organização de pastas e tratamento de material para Unidades de Restauração.</p>      |
| <p><u>16 / 05 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jaracal</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u> 0386N</p> | <p>Abertura de pastas para uma Unidade de Restauração.</p> <p>Realização de declarações nutricionais de ementas.</p> <p>Registo de ementas no software SAPE</p>              |
| <p><u>17 / 05 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jaracal</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u> 0386N</p> | <p>Registo de ementas no software SAPE</p> <p>Atualização de folhetos já realizados</p> <p>Realização de folhetos para o Festival do Coração.</p>                            |
| <p><u>18 / 05 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Elisete Jaracal</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u> 0386N</p> | <p>Realização de Declarações nutricionais de ementas.</p> <p>Realização de inquérito para a Semana da Nutrição.</p> <p>Preparação de material para a semana da Nutrição.</p> |

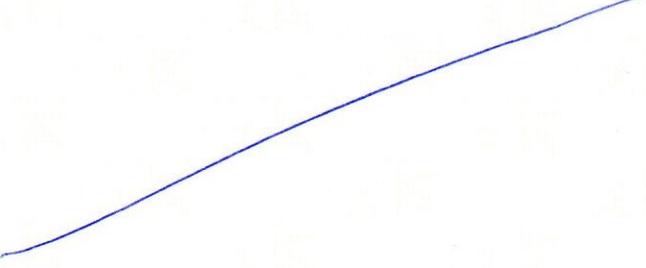
| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário   |
|---|---|
| <p><u>19/05/2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>12</u> horas</p> <p>Orientador <u>Eusébio Jaravel</u><br/><u>0386N</u></p> <p>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p>     | <p>Realização de declarações nutricionais de ementas.</p> <p>Preparação de material para a semana do Coração.</p> <p>Tratamento de documentos</p> |
| <p><u>22/05/2017</u><br/>Das <u>11</u> h às <u>15:30</u> horas</p> <p>Orientador <u>Eusébio Jaravel</u><br/><u>0386N</u></p> <p>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p> | <p>Participação na semana do Coração - Hidratação,</p>  |
| <p><u>23/05/2017</u><br/>Das <u>11</u> h às <u>15:30</u> horas</p> <p>Orientador <u>Eusébio Jaravel</u><br/><u>0386N</u></p> <p>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p> | <p>Participação na semana do Coração - Hidratação</p>   |
| <p><u>24/05/2017</u><br/>Das <u>11</u> h às <u>12</u> horas</p> <p>Orientador <u>Eusébio Jaravel</u><br/><u>0386N</u></p> <p>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p>    | <p>Participação na semana do Coração - Hidratação.</p> <p>Registo de ementas no software SAPE</p>   |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno  | Sumário  |
|--|--|
| <p><u>25 / 05 / 2017</u><br/>Das <u>11</u> h às <u>15</u> horas<br/>Orientador <u>Évete Juarden</u><br/>0386N<br/>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p>    | <p>Participação na semana do Coração -<br/>Hidratação.</p>   |
| <p><u>25 / 05 / 2017</u><br/>Das <u>10:30</u> h às <u>16</u> horas<br/>Orientador <u>Évete Juarden</u><br/>0386N<br/>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p> | <p>Participação na semana do Coração -<br/>Hidratação</p>  |
| <p><u>23 / 05 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>13</u> horas<br/>Orientador <u>Évete Juarden</u><br/>0386N<br/>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p>     | <p>Montagem da tenda para festival do<br/>Coração.<br/>Participação no festival do Coração</p>                       |
| <p><u>29 / 05 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>15</u> horas<br/>Orientador <u>Évete Juarden</u><br/>0386N<br/>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p>     | <p>Organização de um cronograma das<br/>atividades a realizar na Unidade.<br/>Tratamento de documentos técnicos.</p> |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário   |
|---|---|
| <p><u>30 / 05 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>16</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Jaravel</u><br/><u>0386N</u><br/>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p> | <p>Participação na actividade promocional de sumos detox "Nutrição que se bebe"</p>   |
| <p><u>31 / 05 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>16</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Jaravel</u><br/><u>0386N</u><br/>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p> | <p>Aplicação de checklist de auditoria<br/>Recolha de dados de venda da unidade e outros.</p>   |
| <p><u>01 / 06 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Jaravel</u><br/><u>0386N</u><br/>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p> | <p>Aplicação de Documento referente à higienização da unidade.<br/>Continuação da recolha de dados da unidade.<br/>Realização da Mapa de alérgenos<br/>Reunião com orientadora externa de estágio</p> |
| <p><u>02 / 06 / 2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>15</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Jaravel</u><br/><u>0386N</u><br/>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p> | <p>Continuação do preenchimento de Mapa de alérgenos.<br/>Organização das pastas de qualidade de Unidade.<br/>Registo de dados em formato informático<br/>Tradução de folhetos</p>                    |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário                                     |
|---|---|
| <p><u>05/06/2017</u><br/>Das <u>10</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u>Eusete Jaraudis</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p> | <p>Participação na semana de Hidratação</p> |
| <p><u>06/06/2017</u><br/>Das <u>11</u> h às <u>12</u> horas</p> <p>Orientador <u>Eusete Jaraudis</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p> | <p>Participação na semana de Hidratação</p> |
| <p><u>07/06/2017</u><br/>Das <u>11</u> h às <u>12</u> horas</p> <p>Orientador <u>Eusete Jaraudis</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p> | <p>Participação na semana de Hidratação</p> |
| <p><u>08/06/2017</u><br/>Das <u>11</u> h às <u>12</u> horas</p> <p>Orientador <u>Eusete Jaraudis</u><br/>0386N</p> <p>Aluno <u>Janessa Ferreira</u></p> | <p>Participação na semana de Hidratação</p> |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno  | Sumário  |
|--|--|
| <p><u>05/06/2017</u><br/>Das <u>11</u> h às <u>17</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Varanda</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u><br/>0386W</p>          | <p>Participação na semana de Hidratação</p>                        |
| <p><u>10/06/2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>12</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Varanda</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u><br/>0386W</p>           | <p>Organização e participação no Festival da Criança - Estoril</p> |
| <p><u>12/06/2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador _____<br/>Aluno <u>Elisete Varanda</u><br/><u>Vanessa Ferreira</u><br/>0386W</p> | <p>Realização de Declarações de Ementas</p>                        |
| <p><u>13/06/2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>Elisete Varanda</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u><br/>0386W</p>           | <p>Realização de Declarações de Ementas</p>                        |

| Dias /Horas<br>Rúbrica Orientador / Aluno   | Sumário  |
|---|--|
| <p><u>14/06/2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>Elvete Varela</u><br/><u>0386N</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <p>Pesquisa e elaboração de trabalho de final de curso.</p>                          |
| <p><u>15/06/2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>Elvete Varela</u><br/><u>0386N</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <p>Pesquisa e elaboração de trabalho de final de curso.</p>                          |
| <p><u>16/06/2017</u><br/>Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas<br/>Orientador <u>Elvete Varela</u><br/><u>0386N</u><br/>Aluno <u>Vanessa Ferreira</u></p> | <p>Pesquisa e elaboração de trabalho de final de curso.</p>                          |
| <p><u> / /</u><br/>Das ___ h às ___ horas<br/>Orientador _____<br/>Aluno _____</p>  |  |



## **ANEXO II**

*Flyer* promocional



## Dicas de Nutrição A escolha dos Snacks

Os *snacks* a meio da manhã, meio da tarde e ceia, devem ser leves e equilibrados entre proteína, hidratos de carbono complexos, vitaminas, minerais e fibra. Através da combinação de alguns alimentos consegue obter um *snack* nutritivo e benéfico para a sua saúde!



Ovos Cozidos



Iogurtes



Pão centeio ou mistura



Fiambre de Aves



Queijo fresco



Queijo quase 0% gordura



Bolachas de Milho/Arroz



Sementes de Chia, Linhapa, Sésamo



Cereais não açucarados: Granola e Muesli



Fruta

### Algumas combinações...

- 3 tostas de sésamo + ½ queijo fresco magro com canela + iogurte natural + 1 colher de sobremesa de granola ou muesli
- ½ bolinha de centeio integral + 1 banana com canela + 1 iogurte + 1 mão de framboesas
- 1 peça de fruta + 1 iogurte natural + 1 colher de sobremesa de granola ou muesli
- 3 bolachas de arroz/milho + 2 fatias finas de fiambre de aves + 1 caneca de chá frio sem açúcar

## Regulação do Trânsito Intestinal

Alimente-se de 3 em 3h!  
Insira *snacks* saudáveis na sua dieta.  
Beba água! Cerca de 1 a 1,5 L/dia.



As fibras são fundamentais para o bom funcionamento do seu sistema digestivo.

É recomendada a ingestão de cerca de 25 g/dia de fibra.



Aveia - 6,7 g/100 g

Os alimentos Ricos em Fibra:

- Favorecem a sensação de saciedade;
- Aumenta a motilidade intestinal;



Kiwi - 1,9 g/100 g



Espinafres - 2,6 g/100 g

Escolha alimentos ricos em fibra como:

- Vegetais folhosos (espinafres, couve penca, grelos)
- Frutas (kiwi, ameixas, laranja)
- Cereais Integrais como a Aveia



Couve Penca - 2,4 g/100 g



Ameixas - 1,9 g/100 g



Grelos - 2,6 g/100 g



Dióspiro - 1,5 g/100 g



Laranja - 1,8 g/100 g

Imagem 1. Flyer para promoção dos “Snacks Saudáveis” e da “Regulação do trânsito intestinal”.



# **ANEXO III**

## *Food News*



# Food News

A **saúde oral** é essencial para a saúde em geral e qualidade de vida e como tal para manter a saúde oral durante toda a vida devemos ter em atenção:

- ✓ Hábitos corretos de higiene oral;
- ✓ Alimentação adequada;
- ✓ Vigilância adequada;



**Quais os hábitos corretos a ter em conta?**

- Escovar 2 x por dia;
- Escovar por 2 minutos;
- Mudar a escova dentária a cada 3 meses;
- Utilizar pasta dentária, escova dentária e fio dentário;

- Evite os doces!
- Consuma mais fruta e vegetais!
- Não fume e não consuma álcool de forma excessiva

**Sabia que?**

- Deve consultar o dentista pelo menos 1 vez por ano desde a erupção do 1º dente.

**“Prevenir é sempre mais fácil que tratar”**



Imagem 2. Food News representativo do mês de março.

# Food News

O **Ovo** é um alimento nutricionalmente rico, tendo por isso benefícios para a saúde!

**Proteína**  
Regula funções a nível estrutural, enzimático, hormonal, transporte e defesa.

**Fósforo**  
Interfere beneficemente na formação dos ossos e dentes.

**Vitamina A**  
Beneficia a visão, a diferenciação celular e regulação genética.



- ✓ São de baixo custo!
- ✓ Lave-os apenas antes de consumir!

| Informação Nutricional por Ovo (55 g) |         |
|---------------------------------------|---------|
| Energia (Kcal)                        | 82 Kcal |
| Lípidos (g)                           | 6 g     |
| Hidratos de Carbono (g)               | 0 g     |
| Proteína (g)                          | 7 g     |
| Vitamina A (ug)                       | 105 ug  |
| Fósforo (mg)                          | 101 mg  |

**Sabia que?**

- A cor da gema, depende da alimentação da galinha, por exemplo se a alimentação da galinha for à base de milho a gema vai ser mais amarela.
- ✓ Adequado a todos os grupos etários!
- ✓ Versáteis a nível culinário!
- ✓ Saborosos!



Imagem 3. Food News representativo do mês de abril.



## **ANEXO IV**

*Folhetos e Inquéritos*

*Semana da Hidratação*





## Mantenha-se hidratado!

*Be Hydrated!*

### Plano de Ingestão Hídrico Diário

#### Daily Liquids Intake Plan

- 7h | Pequeno-Almoço | *Breakfast*  
Bebida quente | Chá | Café | Leite | Sumo  
*Hot Drink / Tea / Coffee / Milk / Juice*
- 8h | Intercalar | *Interleave*  
Água | *Water*
- 9h | Início de horário de trabalho | *working hours*  
Sumo de Fruta | Água aromatizada  
*Fruit Juice / Aromatized Water*
- 11h | Meio da manhã | *Midle morning*  
Bebida quente | Chá | Café  
*Hot Drink / Tea / Coffee*
- 13h | Almoço | *Lunch*  
Água | Sumo | Sumo detox | Água Aromatizada  
*Water / Juice / Detox Juice / Aromatized Water*
- 15h | Meio da tarde | *Midle afternoon*  
Bebida quente | Café | Chá  
*Hot Drink / Coffee / Tea*
- 17h | Preparar atividade física | *Before physical activity*  
Bebida desportiva | *Sports drink*
- 18h | Intercalar | *Interleave*  
Água | *Water*
- 20h | Jantar | *Dinner*  
Água | Sumo | Sumo detox | Água Aromatizada  
*Water / Juice / Detox Juice / Aromatized Water*
- 21h | Noite | *Night*  
Bebida quente | Chá | Leite  
*Hot Drink / Tea / Milk*

Nome | *Name* \_\_\_\_\_  
 Idade | *Age* \_\_\_\_\_  
 Peso | *Weight* \_\_\_\_\_  
 Altura | *Height* \_\_\_\_\_  
 % Massa Gorda | *Fat mass* \_\_\_\_\_  
 % Massa Magra | *Lean mass* \_\_\_\_\_  
 % Água Corporal | *Body water* \_\_\_\_\_  
 IMC | *BMI* \_\_\_\_\_

| Estado Nutricional                  | IMC (kg/m <sup>2</sup> )      |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| <i>Nutritional status</i>           | <i>BMI (kg/m<sup>2</sup>)</i> |
| Subnutrido   <i>Undernourished</i>  | < 18,5                        |
| Normal                              | 18,5 – 24,9                   |
| Excesso de Peso   <i>Overweight</i> | 25 – 29,9                     |
| Obesidade   <i>Obesity</i>          | > 30                          |

**Sabia que?**  
*Did you now*

Quando sente sede já se encontra desidratado!  
*When you feel thirsty you are already dehydrated*

**Está hidratado?**  
*Are you hydrated?*

| % Água Corporal              | Homem      | Mulher       |
|------------------------------|------------|--------------|
| <i>Body water</i>            | <i>Man</i> | <i>Women</i> |
| Mau / <i>Bad</i>             | < 50 %     | < 45 %       |
| Bom / <i>Good</i>            | 50 – 65 %  | 45 – 60 %    |
| Muito Bom / <i>very Good</i> | > 65 %     | > 60 %       |

A hidratação do nosso organismo é vital para o nosso bem-estar e para uma melhor performance ao longo do dia!

*The hydration of our organism is vital for our well-being and for a better performance throughout the day!*

Imagem 4. Folheto para o rastreio (segunda-feira).



## A Importância da Hidratação

*The Importance of Hydration*

A hidratação do nosso organismo é vital para o nosso bem-estar e para uma melhor performance ao longo do dia.

*The hydration of our body is vital for our well-being and for a better performance throughout the day*



Para manter o balanço hídrico num nível ideal é recomendada uma ingestão diária de 8 copos de líquidos para as mulheres e 10 copos de líquidos para os homens.

*To maintain the water balance at an ideal level, it is recommended a daily intake of 8 glasses of liquid for women and 10 glasses of liquid for men.*

#### Funções importantes no organismo

*Important functions in the body*

- ✓ Manutenção do volume sanguíneo | *Blood volume maintenance*
- ✓ Regulação da temperatura | *Temperature regulation*
- ✓ Manutenção da pressão arterial | *Blood pressure maintenance*

**Sabia que?**  
*Did you now*

Quando sente sede já se encontra desidratado!  
*When you feel thirsty you are already dehydrated*

#### Consequências da desidratação moderada:

*Consequences of moderate dehydration.*

- Sede | *Thirst*
- Boca seca | *Dry mouth*
- Fadiga | *Fatigue*
- Dores de cabeça | *Headaches*
- Diminuição da memória | *Decreased memory*
- Aumento da irritabilidade | *Increased irritability*
- Tempo de reação diminuído | *Decreased time reaction*



#### O que potencia a Hidratação?

*What powers Hydration?*

| Alimentos   <i>Food</i>        | Bebidas   <i>Drinks</i>                               |
|--------------------------------|---|
| Sopa   <i>Soup</i>             | Água   <i>Water</i>                                   |
| Hortícolas   <i>Vegetables</i> | Chás/Infusões   <i>Teas/Infusions</i>                 |
| Frutas   <i>Fruits</i>         | Sumos/Néctares   <i>Juices/Nectars</i>                |
| Iogurtes   <i>Yogurts</i>      | Leite/Iogurtes   <i>Milk/Yoghurts</i>                 |
| Gelatina   <i>Gelatine</i>     | Café/Bebidas Energéticas   <i>Coffe/Energy Drinks</i> |

Mantenha-se hidratado!

*Be Hydrated!*



Imagem 5. Folheto para promoção da hidratação (terça-feira).



## Águas Aromatizadas Aromatized Water



A Água é essencial à vida humana, que influencia grandemente o estado de saúde dos indivíduos. | *Water is essential to human life, it greatly influences the state of health of individuals.*

As ÁGUAS AROMATIZADAS, única e exclusivamente com fruta, revelam-se uma excelente forma de manutenção da hidratação. | *AROMATIZED WATERS, solely and exclusively with fruit, are an excellent way of maintaining hydration*



Com as ÁGUAS AROMATIZADAS pretende-se aumentar o aporte hídrico diário diminuindo o consumo de bebidas açucaradas. | *With the AROMATIZED WATERS the intention is to increase the daily water supply by reducing the consumption of sugary drinks.*

## Água Aromatizada de Morango e Manjeriço Strawberry and Basil Aromatized Water

### Ingredientes Ingredients

- 150 g de morangos | *strawberries*
- 15 g de limão (rodela) | *lemon (slice)*
- 2 folhas de manjeriço | *basil leaves*
- 1 L de água | *water*



### Como fazer? How to do?

Num jarro, junte a fruta, o manjeriço e a água. Deixe repousar no frigorífico entre 12 a 24 horas (máx.). | *In a jar, combine the fruit, basil and water. Let it rest in the refrigerator for 12 to 24 hours (max.).*

## Água Aromatizada de Ananás e Alecrim Pineapple and Rosemary Aromatized Water

### Ingredientes Ingredients



- 30 g de ananás | *pineapple*
- 15 g de limão (rodela) | *lemon (slice)*
- 1 ramo de alecrim | *rosemary sprig*
- 1 L de água | *water*

### Como fazer? How to do?

Num jarro, junte o ananás, o limão, o alecrim e a água. Deixe repousar no frigorífico entre 12 a 24 horas (máx.). | *In a jar, add the pineapple, lemon, rosemary and water. Let it rest in the refrigerator for 12 to 24 hours (max.).*

Fácil e Saboroso! | *Easy and Tasty!*

Imagem 6. Folheto para promoção das águas aromatizadas (quarta-feira).



## Nutrição que se bebe Drinkable Nutrition

### Sumos e Batidos | Juices and Shakes



## Sumo Antioxidante | Antioxidant Juice

### Ingredientes | Ingredients

- 1 Laranja | *Orange*
- 3 Cenouras | *Carrots*
- 2 Maças | *Apples*
- Sementes de chia | *Chia seeds*



### Receita | Recipe

- 1- Lave e descasque as maçãs e descasque a laranja | *Wash and peel the apples and peel the oranges*
- 2 - Lave as cenouras | *Wash the carrots*
- 3 - Passe os alimentos na centrifugadora | *Shred the ingredients in the centrifuges*
- 4 - Adicione no final as sementes de chia | *Add the chia seeds at the end*
- 5 - Beba de imediato | *Drink immediately.*

## Batido Revitalizante | Revitalizing Shake

### Ingredientes | Ingredients

- 1 Banana | *Banana*
- 1 Mão de espinafres | *Hand of spinach*
- ½ Manga | *Mango*
- Sementes | *Seeds*
- 2/3 de água | *Water*



### Receita | Recipe

- 1 - Descasque a manga e a banana | *Peel the mango and the banana*
- 2 - Lave os espinafres | *Wash the spinach*
- 3 - Coloque no liquidificador e acrescente 2/3 de água | *Put in the blender and add 2/3 of water*
- 4 - Triture e no fim acrescente as sementes | *Shred and in the end add the seeds*
- 5 - Beba de imediato | *Drink immediately.*

Imagem 7. Folheto para promoção de sumos e batidos (quinta-feira).



**CHOOSE H<sub>2</sub>O**

## Sopa Fria de Melão e Hortelã

*Cold Melon and Mint Soup*



**Ingredientes (4 doses)**  
Ingredients (4 servings)

- ✓ ½ Melão | Melon
- ✓ 1 Iogurte Natural | Natural Yogurt
- ✓ 4 Folhas de Hortelã | Mint Leaves
- ✓ 1 Ramo de Alecrim | Rosemary Branch
- ✓ 1 Limão | Lemon
- ✓ Sal q.b. | Salt

**Receita | Recipe**

- 1 - **Remova** as pevides, corte o melão em pedaços. | *Remove the seeds, cut the melon into pieces.*
- 2 - **Coloque** o melão no liquidificador com o iogurte, o sumo do limão, um pouco de sal e as folhas de hortelã e alecrim. | *Put the melon in the blender with the yogurt, the lemon juice, a little bit of salt and the mint and rosemary leaves.*
- 3 - **Decore** com pedaços do ramo de alecrim. | *Decorate with pieces of rosemary branch.*

**CHOOSE H<sub>2</sub>O**

## Gaspacho | Gazpacho

**Ingredientes (1 dose)**  
Ingredients (1 serving)

- ✓ 40 g Tomate Maduro | Ripe Tomato
- ✓ 30 g Cebola | Onion
- ✓ 40 g Pepino | Cucumber
- ✓ 40 g Pimento Vermelho | Red Pepper
- ✓ 50 g Croûtons/Pão | Bread
- ✓ Alho q.b. | Garlic
- ✓ Orégãos q.b. | Oregano
- ✓ Azeite q.b. | Olive Oil
- ✓ Vinagre q.b. | Vinegar
- ✓ Sal q.b. | Salt
- ✓ Água bem fria | very cold water



**Receita | Recipe**

1. Colocar numa tigela, o alho com um pouco de sal, juntar azeite, vinagre e mexer com uma colher. | *Put in a bowl, garlic with a little bit of salt, add olive oil, vinegar and stir with a spoon.*
2. Colocar no liquidificador o tomate sem pele e grainhas, o pepino descascado sem pevides, o pimento e a cebola tudo cortado aos cubos. | *Put in the blender the peeled tomato and potatoes, the peeled cucumber without seeds, the pepper and the onion all cut in cubes.*
3. Adicionar água bem fria e polvilhar com os orégãos. | *Add cool water and sprinkle with oregano.*
4. Adicione os cubos de pão e sirva. | *Add the cubes of bread and serve.*

Imagem 8. Folheto para promoção de sopas frias (sexta-feira).

**CHOOSE H<sub>2</sub>O**

## Avaliação da Ingestão Hídrica

*Water Intake Assessment*

. Assinale com um X quantos copos de água (200 ml) ingere em média por dia.  
. Mark with an X how many glasses of water (200 ml) you ingest on average per day.

|                              |                          |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Nenhum/None                  | <input type="checkbox"/> | Até 6 copos/ Up to 6 glasses | <input type="checkbox"/> |
| Até 2 copos/ Up to 2 glasses | <input type="checkbox"/> | 7 ou + copos/ 7 or + glasses | <input type="checkbox"/> |
| Até 4 copos/ Up to 4 glasses | <input type="checkbox"/> |                              |                          |

. Assinale a opção que mais se aproxima ao seu dia-a-dia.  
. Mark the option that most closely matches your day-to-day life.

|                                  | Todos os dias/ Every Day | 3 a 5 por semana/ 3 to 5 per week | 1 a 3 por semana/ 1 to 3 per week | Raramente/ Rarely | Nunca/ Never |
|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------|--------------|
| Chá/Infusões/ Tea/Infusions      |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Sumos de Fruta/ Fruit Juices     |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Néctares de Fruta/ Fruit Nectars |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Refrigerantes/ Soft Drinks       |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Vinho/Wine                       |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Cerveja/Beer                     |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Leite/Milk                       |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Iogurte/Yogurt                   |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Sopa/Soup                        |                          |                                   |                                   |                   |              |

. Costuma andar acompanhado de garrafa de água?  
. You used to have a bottle of water during the day?

Sim/Yes  Não/No

**Mantenha-se Hidratado! Be Hydrated!**

Imagem 9. Inquérito Inicial (segunda-feira).

**CHOOSE H<sub>2</sub>O**

## Avaliação da Ingestão Hídrica

*Water Intake Assessment*

. Assinale com um X quantos copos de água (200 ml) ingere em média por dia. | *Mark with an X how many glasses of water (200 ml) you ingest on average per day.*

|                               |                          |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Nenhum   None                 | <input type="checkbox"/> | Até 6 copos   Up to 6 glasses | <input type="checkbox"/> |
| Até 2 copos   Up to 2 glasses | <input type="checkbox"/> | 7 ou + copos   7 or + glasses | <input type="checkbox"/> |
| Até 4 copos   Up to 4 glasses | <input type="checkbox"/> |                               |                          |

. Assinale a opção que mais se aproxima ao seu dia-a-dia. | *Mark the option that most closely matches your day-to-day life.*

|                                  | Todos os dias/ Every Day | 3 a 5 por semana/ 3 to 5 per week | 1 a 3 por semana/ 1 to 3 per week | Raramente/ Rarely | Nunca/ Never |
|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------|--------------|
| Chá/Infusões/ Tea/Infusions      |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Sumos de Fruta/ Fruit Juices     |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Néctares de Fruta/ Fruit Nectars |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Refrigerantes/ Soft Drinks       |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Vinho/Wine                       |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Cerveja/Beer                     |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Leite/Milk                       |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Iogurte/Yogurt                   |                          |                                   |                                   |                   |              |
| Sopa/Soup                        |                          |                                   |                                   |                   |              |

. Costuma andar acompanhado de garrafa de água? | *You used to have a bottle of water during the day?*

Sim/Yes  Não/No

. Considera que a semana da Hidratação influenciou a sua ingestão hídrica diária? | *Do you think that Hydration Week influenced your daily water intake?*

Sim/Yes  Não/No

**Mantenha-se Hidratado! Be Hydrated!**

Imagem 10. Inquérito Final (após a semana).



## **ANEXO V**

### *Folheto para o Festival do Coração*



## Gaspacho aromatizado com orégãos

**Ingrediente (1 dose)**

- ✓ 40 g Tomate Maduro
- ✓ 30 g Cebola
- ✓ 40 g Pepino
- ✓ 40 g Pimento Vermelho
- ✓ 50 g Croutons/Pão
- ✓ Alho q.b.
- ✓ Orégãos q.b.
- ✓ Azeite q.b.
- ✓ Vinagre q.b.
- ✓ Sal q.b.
- ✓ Água bem fria q.b.



**Receita**

1. Colocar numa tigela, o alho com um pouco de sal, juntar azeite, vinagre e mexer com uma colher.
2. Colocar o tomate sem pele e sem grainhas, pepino descascado sem pevides, pimento e cebola tudo cortado aos cubos.
3. Adicionar água bem fria e polvilhar com os orégãos.
4. Adicione os cubos de pão e sirva.

**Declaração Nutricional ( 100 g)**

| Kcal | Lip (g) | Prot (g) | HC (g) | Fibra (g) | Sal (g) |
|------|---------|----------|--------|-----------|---------|
| 107  | 2       | 3        | 17     | 2         | 0,5     |

**Alergénios**

- Farinha de Trigo (Pão/Croutons)

## Creme de Ervilhas aromatizado com Alecrim

**Ingrediente (1 dose)**

S

- ✓ 70 g Ervilhas
- ✓ 100 g Batata
- ✓ 30 g Cebola
- ✓ 30 g Cenoura
- ✓ 65 g Abóbora
- ✓ 30 g Nabo
- ✓ Alecrim q.b.
- ✓ Azeite q.b.
- ✓ Sal q.b.



**Receita**

1. Preparar os nabos, ervilhas, cenouras, cebolas, alhos, batatas, abóbora e cenouras.
2. Numa panela colocar água temperada c/ sal e os legumes
3. Deixar cozer
4. Triturar os legumes e levar novamente ao lume.
5. Acrescentar o azeite e o alecrim previamente lavado.

**Declaração Nutricional ( 100 g)**

| Kcal | Lip (g) | Prot (g) | HC (g) | Fibra (g) | Sal (g) |
|------|---------|----------|--------|-----------|---------|
| 159  | 4       | 7        | 25     | 8         | 0,2     |

**Alergénios**

Imagem 11. Folheto com receita das sopas para degustação no Festival do Coração.

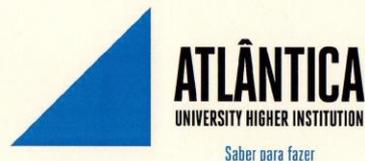


# **ANEXO VI**

*Certificados – Greenfest 2016*



# Certificado



## GREENFEST 2016

A Atlântica University Higher Institution certifica que

**Vanessa da Silva Paiva Ferreira**

Participou no Show Cooking que teve lugar no Greenfest 2016, com a colaboração da **Atlântica**, o qual decorreu no dia 8 de outubro de 2016 no Centro de Congressos do Estoril

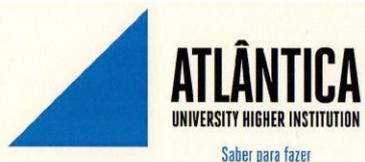
Barcarena, 16 de outubro de 2016



  
**Natália do Espírito Santo**  
Diretora Geral da Atlântica University Higher Institution

Imagem 12. Certificado de participação no *Show Cooking – Greenfest 2016*

# Certificado



## GREENFEST 2016

A Atlântica University Higher Institution certifica que

**Vanessa da Silva Paiva Ferreira**

Participou na atividade de rastreios de nutrição no Greenfest 2016, com a colaboração da **Atlântica**, a qual decorreu no dia 8 de outubro de 2016 no Centro de Congressos do Estoril

Barcarena, 16 de outubro de 2016



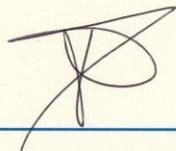
  
**Natália do Espírito Santo**  
Diretora Geral da Atlântica University Higher Institution

Imagem 13. Certificado de participação nos rastreios nutricionais – *Greenfest 2016*



## **ANEXO VII**

*Certificado – I Jornadas da  
Nutrição & Alimentação*



## Certificado

Vanessa da Silva Paiva Ferraz

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

Imagem 14. Certificado de participação nas I Jornadas da Nutrição & Alimentação.

## Certificado

Vanessa da Silva Paiva Ferraz

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

Imagem 15. Certificado de participação no *Workshop* de Composição Nutricional e Rotulagem de Alimentos.





## Certificado

Vanessa da Silva Peiva Ferezeira

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 Saraiva Valente

Ana Valente (Presidente)  
Comissão Organizadora

Imagem 16. Certificado de participação no *Workshop* de Escrita Científica.



## Certificado

Vanessa da Silva Peiva Ferezeira

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 Saraiva Valente

Ana Valente (Presidente)  
Comissão Organizadora

Imagem 17. Certificado de participação no *Workshop* de Cozinha Vegetariana.