

Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Joana Filipa Fernandes Severino

Aluno nº 201292572

Orientador Externo: Dr.^a Elisete Varandas

Orientador Interno: Prof.^a Doutora Ana Valente

Barcarena
novembro 2016

Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Joana Filipa Fernandes Severino

Aluno nº 201292572

Orientador Externo: Dr.^a Elisete Varandas

Orientador Interno: Prof.^a Doutora Ana Valente

Barcarena
novembro 2016

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

“Sem sonhos, a vida não tem brilho, sem metas os sonhos não tem alicerces, sem prioridades os sonhos não se tornam reais”, *Augusto Cury*.

A vida é feita de desafios, desafios estes que nos propomos a cumprir, a realização deste passou pelo apoio, carinho, compreensão, amor, de algumas pessoas muito importantes na minha vida. Sem o seu apoio seria difícil a realização deste meu grande desafio.

Obrigada a todos os meus familiares, por me estimularem no quanto é maravilhoso lutarmos pelos nossos sonhos, nunca é tarde quando realmente queremos algo e estes 4 anos passaram a correr desde que tomei esta minha decisão. Em especial á minha filha pela paciência, pela compreensão, foram a minha coragem e força para nunca desistir, foi através do seu sorriso, das suas brincadeiras, que batalhei, mesmo quando pensei não conseguir mais. Dar-lhe este exemplo de vida está a ser o meu maior desafio, e o meu maior orgulho.

Um muito obrigado aos meus amigos, colegas de faculdade, que sempre me apoiaram, à equipa de estagiárias da empresa *Eurest* pelo trabalho de equipa, em especial á minha grandes amigos Maria Pinho, Carlos Borges e Cristina Borges por estarem sempre do meu lado quando as forças... coragem... me faltaram, contar com o apoio destes em todos os níveis fez com que chegasse longe neste meu grande desafio.

Um obrigado á instituição universitária Universidade Atlântica, em especial a professores que adorei conhecer, o Prof. Doutor Jaime Comadão e Prof.^a Doutora Ana Valente, são profissionais que me marcaram pelo seu profissionalismo, estímulo e por todo o apoio. Em especial á Prof. Doutora Ana Valente, um muito obrigado, sem o seu apoio, ética, profissionalismo, sensatez, para com os alunos, em especial para comigo, seria impossível eu estar a estagiar nesta empresa maravilhosa (*Eurest*). Sem o seu contributo, estímulo, neste momento não me encontrava realizada, motivada e com um grande sorriso por estar a fazer o que realmente quero muito fazer. Um muito obrigada por tudo o que fez por mim, foi muito gratificante saber que podia contar com alguém na realização deste meu estágio curricular, que sem dúvida alguma foi uma experiência única e maravilhosa.

Muito obrigada a empresa *Eurest* Portugal pela excelente equipa de profissionais que fazem da empresa, uma empresa especial, grande, de grande qualidade. Em especial Dra. Elisete Varandas, Dra. Egídia Vasconcelos e Dr. Gonçalo Moreira, Dra. Lúcia Violante, Dra. Ana

Alves, Dra. Rute Henriques, por todos os momentos inesquecíveis que me proporcionaram, que passam por uma motivação, descontração, sorrisos, companheirismo, trabalho de equipa, compreensão foi uma experiência produtiva, inesquecível e maravilhosa, poder partilhar convosco tudo isto, Obrigada.

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Índice

Agradecimentos.....	7
Índice.....	11
Índice de Figuras.....	12
Índice de tabelas.....	13
1. Introdução.....	1
2. Objetivos.....	2
2.1. Gerais.....	2
2.2. Específicos.....	2
3. Duração e Orientação do estágio.....	3
4. Descrição do local de estágio.....	4
5. Atividades Realizadas.....	5
5.1. Sede da Eurest Portugal.....	5
5.1.1. Apoio à análise de inquéritos de satisfação.....	5
5.1.2. Valorização nutricional e calórica de ementas.....	6
5.1.3. Ação de formação em meio escolar.....	6
5.1.4. Material de apoio para atividade” Importância da sopa”.....	7
5.1.5. Material de apoio a medidas corretivas para não conformidades.....	9
5.1.6. Relatório anual sobre “Acidentes de trabalho 2014/2015 na empresa Eurest”.....	9
5.2. Unidades externas da Eurest Portugal.....	10
5.2.1. Atividade "Nutrição que se bebe".....	10
5.2.2. Atividade "Bolo-rei solidário".....	11
5.2.3. Atividade "Consumo consciente respeita o ambiente".....	12
5.2.4. Atividade "Azeites Aromatizados".....	15
5.2.5. Atividade "Barras de Cereais".....	15

5.2.6. Atividade "Águas Aromatizadas"	16
5.2.8. Atividade "Choose Beans"	17
5.2.9. Realização "Auditorias Internas"	18
6. Atividades e Formações Complementares	19
7. Conclusão	20
8. Referências Bibliográficas.....	21

Índice de Figuras

Figura 1 – Evolução da empresa <i>Eurest</i> Portugal ao longo dos anos.	4
Figura 2 – Material de Apoio para ação de formação em meio Escolar.	7
Figura 3 – Material de Apoio para atividade "Importância da sopa".....	8
Figura 4 – Material de Apoio a medidas correctivas em Unidades Auditadas.	9
Figura 5 – Sumos disponíveis para degustação.....	11
Figura 6 – Bolos-rei solidários confeccionados.....	12
Figura 7 – Atividade "Azeites Aromatizados".....	15
Figura 8 – Atividade "Barras de Cereais".....	16
Figura 9 – Atividade "Águas Aromatizadas".	17
Figura 10 – Atividade "Muffins Surpresa".....	18
Figura 11 – VI Semana da Nutrição da Universidade Atlântica.....	19

Índice de tabelas

Tabela 1 – Atividade “O Consumo consciente respeita o ambiente”	14
---	----

1. Introdução

Qualquer relatório de estágio tem como finalidade principal, reportar um conjunto de experiências, atividades que visam o desenvolvimento pessoal e profissional, bem como aplicação de competências adquiridas em diversas áreas numa Licenciatura.

Nesta Memória final de Curso, realizado no âmbito da Unidade Curricular Estágio Profissionalize I e II do 7º e 8º semestre da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Atlântica University Higher Institution, estão descritas todas as atividades realizadas no local de estágio, a empresa *Eurest* Portugal. A minha experiência nesta empresa passou um pouco por quase todas as grandes áreas em que a *Eurest* atua.

Quando se fala em Alimentação fala-se de um conceito extremamente versátil e dinâmico. Não passa apenas por um processo de ingestão adequada de nutrientes mas por um largo espectro de outros componentes que existem à nossa volta, como o ambiente, a sustentabilidade, a preocupação social e a segurança alimentar. Todas estas temáticas estão diariamente connosco e é neste sentido que a empresa *Eurest* Portugal consegue garantir o seu serviço dinâmico, versátil, de qualidade a todas as “Unidades Cliente”, acabando por se destacar positivamente.

O resultado final do estágio realizado na empresa *Eurest* foi muito motivador e relevante enquanto futura nutricionista. Não só apliquei como ampliei os meus conhecimentos, ressaltando ainda o facto de terem sido experiências únicas em diferentes temáticas. Este facto fez-me acrescentar valores, competências e capacidade de intervenção neste meu processo de “evolução de conhecimentos”.

2. Objetivos

2.1. Gerais

- Desenvolver capacidades e integrar a aprendizagem teórica, teórico-prática e prática obtida nos 4 anos da licenciatura de Ciências da Nutrição, contactando com as diversas áreas da Nutrição no mundo laboral, obtendo um certo grau de autonomia e de desempenho individual como nutricionista;
- Mostrar pontualidade, assiduidade, disponibilidade, sentido de organização, discernimento, rigor e método, confidencialidade, comunicabilidade, envolvimento e empenho no trabalho;
- Aperfeiçoar atitudes profissionais, tendo em conta aspetos deontológicos e éticos;
- Melhorar o desempenho tendo em conta os aspetos e a dimensão social inerente a muitas das vertentes do trabalho do nutricionista;
- Integrar uma equipa com estrutura hierárquica e multidisciplinar;
- Demonstrar capacidade de adaptação e curiosidade profissional e científica.

2.2. Específicos

- Conhecer e compreender a organização e o funcionamento da *Eurest* Portugal e dos seus diversos segmentos;
- Compreender o papel de um nutricionista na área da Segurança Alimentar e a forma de trabalho com outros profissionais, técnicos de saúde e colaboradores;
- Aplicar conhecimentos técnico-científicos na área de higiene e segurança alimentar;
- Adquirir competências no âmbito da gestão da qualidade e da segurança alimentar
- Contactar e participar em atividades na área do ambiente com responsabilidade social.

3. Duração e Orientação do estágio

Os Estágios Profissionalizantes I e II decorreram na empresa *Eurest* Portugal, sob Orientação Interna da Prof.^a Doutora Ana Valente e Orientação Externa pela Dr.^a Elisete Varandas, Portugal com a Coorientação da Dr.^a Egídia Vasconcelos e Dr. Gonçalo Moreira, Nutricionistas e pertencentes ao quadro da direção da *Eurest* Portugal.

O estágio profissionalizante I decorreu na empresa *Eurest* Portugal de 22 de Outubro de 2015 a 16 de Janeiro de 2016, com um total de 144 horas de estágio (**Anexo I**).

O Estágio Profissionalizante II teve início no dia 13 de Fevereiro de 2016 e o seu término no dia 3 de Junho de 2016, totalizando um total de 510 horas (**Anexo II**).

Os Seminários assistidos ao longo do Estágio Profissionalizante II perfizeram um total de 8 horas.

4. Descrição do local de estágio

A empresa *Eurest* é uma empresa que deu entrada no mercado português em 1974, foi fundada pela Nestlé e pela Compagnie Internationale des Wagons Lits et du Tourisme, (principais marcas no sector alimentar entre a década 70 e a década 80 década). Foi adquirida pelo grupo Compass em 1995, dando assim início à sua evolução. Hoje em é uma das empresas mais importantes neste grupo, obtendo resultados muito importantes que fazem dela uma das grandes líderes no sector alimentar (**Fig. 1**).

Enquanto multinacional existe em diversas partes do mundo. Em Portugal possui mais de 40 anos de experiência, estando presente em todo o País inclusive nas ilhas, contando com 4308 colaboradores para o seu sucesso. É responsável por cerca de 150.000 refeições diárias e 28 milhões de refeições por ano, em 715 unidades das quais 40% transportadas a partir de cozinhas centrais, 60% com confeção própria e com refeições, a Unidades Hospitalares, Escolares, Empresariais e serviço Vending (*Eurest Portugal, 2013*).

Os seus serviços de restauração são especializados, inovadores, adequados, adaptados de acordo com o perfil e especificidades dos hábitos, culturas e necessidades particulares de cada cliente, bem como no desenvolvimento sustentável, na responsabilidade social, e num serviço de qualidade através da sua política empresarial. Possui ainda um sistema Integrado de Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança, permitindo reduzir possíveis riscos inerentes às atividades bem como, proporcionar um conhecimento metuculoso e rigoroso interno, dos métodos, procedimentos e normas, importantes para um serviço de excelência, seguro e de qualidade. É certificada por várias normas internacionais como ISO 9001 (Qualidade); ISO 22000 (Segurança Alimentar); ISO 14001 (Ambiente); OHSAS 18001 (Saúde e Segurança no Trabalho); Certificado NP 4469 (Sistema de Gestão de Responsabilidade Social) onde todos os seus procedimentos são cumpridos com rigor num processo crescente de melhoria qualidade e evolução (*Eurest Portugal, 2013*).

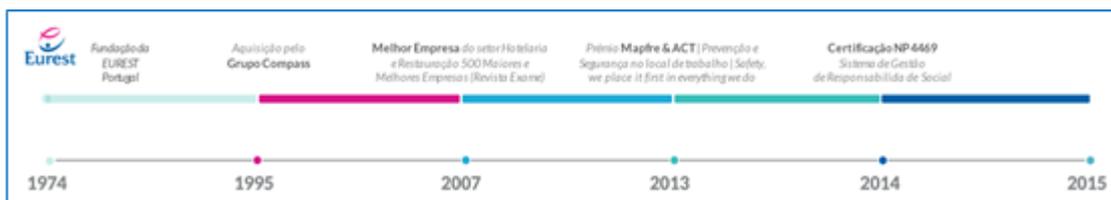


Figura 1 – Evolução da empresa *Eurest* Portugal ao longo dos anos.

5. Atividades Realizadas

5.1. Sede da Eurest Portugal

Os primeiros dias de estágio foram dedicados à leitura alguns manuais importantes para compreender e adquirir competências para as atividades a realizar no âmbito do estágio curricular, tais como: regulamento interno, código deontológico do grupo *Compass*, manual da qualidade e manual do estagiário.

5.1.1. Apoio na análise de inquéritos de satisfação

Sempre que *Eurest* presta um serviço para uma determinada Entidade (Unidade Cliente), procede-se à realização de inquéritos de satisfações. É através destes, que a *Eurest* consegue obter um feedback do seu funcionamento e da qualidade do serviço prestado, podendo posteriormente aplicar medidas que visam a melhoria do serviço e aumentar assim o grau de satisfação do cliente.

Após aplicação dos inquéritos às Unidades Clientes, os dados são recolhidos sendo feita uma análise estatística dos mesmos. Os dados são então introduzidos num ficheiro Excel modelo, elaborado pela *Eurest*, para efeitos de análise estatística e de repositório dos dados.

Durante o estágio tive a possibilidade de recolher e introduzir neste modelo de Excel os dados resultantes de cerca de 664 inquéritos de satisfação feitos em Unidades Clientes (212 segmento de mercado hospital e 452 segmento de mercado industrial). Os inquéritos são feitos com especificação do público-alvo, ou seja, são agrupados por tipo de público-alvo, por exemplo, são analisados os inquéritos tendo em conta o tipo de serviço da Unidade Cliente. Este tipo de abordagem é extremamente útil, uma vez que diferentes tipologias de público cliente têm diferentes necessidades e expectativas.

Após inserção, análise e tratamento estatístico pude verificar que a taxa de resposta é elevada 105% o que comprova que existe uma boa aderência nos inquéritos, bem como a apreciação global do público-alvo, tendo um total de 93%, conclui que estes (clientes) se encontram muito satisfeitos com os serviços prestados da empresa *Eurest*.

5.1.2. Valorização nutricional e calórica de ementas

Esta atividade consiste em valorizar as ementas propostas pelas Unidades Cliente recorrendo a tabelas em Excel criadas pela **Eurest** com valor calórico e nutricional para cada refeição.

Nesta base de dados em Excel, estão disponíveis todos os pratos já elaborados pelas diferentes unidades, com o valor energético em kj e kcal, e indicação da quantidade em gramas de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, gorduras saturadas e sal. Caso não exista o prato correspondente, ou caso exista a necessidade de colocar um acompanhamento diferente do existente (ex.: o prato “Entrecosto grelhado com arroz de grelos” já existe na base de dados, enquanto “Entrecosto grelhado com arroz de passas” representa um prato novo), é feita a consulta na tabela da composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P., disponível no programa Sape (Sistema de Apoio ao Plano de Ementas), que contém informação de todos os alimentos. Desta forma existe a possibilidade de elaborar um novo prato, ou pratos semelhantes com acompanhamentos diferentes e adicionar na base de dados Excel da **Eurest**. Essa tarefa é efetuada através de um programa disponível na intranet da **Eurest**, no entanto para utilizar o programa informático é necessário realizar formação prévia específica. Em alternativa é possível utilizar o *software* com a supervisão da Nutricionista Dr.^a Inês Marques, que dá apoio técnico aos utilizadores.

Conhecer o valor energético e nutricional das ementas disponibilizadas pela Eurest Portugal é uma mais-valia, já que permite ao consumidor fazer as suas escolhas alimentares de forma informada e esclarecida, bem como aumentar a diversificação das ementas sugerindo novas refeições e alterando as existentes por outras nutricionalmente mais adequadas público-alvo.

5.1.3. Ação de formação em meio escolar

Quando abrem novas Unidades **Eurest** de prestação de serviços numa determinada Unidade Cliente, existe a necessidade de realizar formações, educar os profissionais dessa unidade no âmbito da higiene pessoal na Unidade e modo de seguir as normas e diretrizes estabelecidas pela empresa **Eurest**. Desta forma assegura-se a saúde dos clientes e dos profissionais da empresa. Assim, foi possível colaborar na preparação de uma ação de formação (**Fig. 2**), de acordo com os manuais de qualidade da empresa, para uma Unidade **Eurest** numa Escola.



Figura 2 – Material de Apoio para ação de formação em meio Escolar.

5.1.4. Material de apoio para atividade” Importância da sopa”

O objetivo principal desta atividade passa pela promoção de um maior consumo de sopa, importância da mesma, bem com doses recomendadas diárias de hortofrutícolas.

Esta atividade foi realizada numa Unidades Escolar, o meu papel nesta atividade passou pela preparação de todo o material de apoio, visto que se tratava de segmento escolar, foi extremamente importante ter em conta as idades do público-alvo.

Sendo uma turma de 5º ano as idades encontravam-se entre os 10 / 12 anos, existiu toda uma preparação bem definida de todo o material (**Fig. 3**), para que a atividade não só fosse cativante como também dinâmica e didática.

Para que se realizasse esta atividade com sucesso a turma selecionada (50 crianças) foi dividida em grupos de 10 alunos e esta foi dividida em 3 momentos, acompanhados por uma apresentação em *Power Point* realizada por uma outra colega Joana Belo.

1º Momento: Vê quanta sopas consegues encontrar nesta sopa de letra!

Elaborei uma “sopa de letras “ onde o objetivo era cada grupo encontrar nomes de 5 sopas.

2ª Momento: Vamos fazer uma sopa?

Preparei todos os ingredientes necessários para fazer uma sopa, bem como, 5 panelas, cada uma delas tinha um nome associado e o objetivo seria perceber se as crianças saberiam

associar os ingredientes corretamente ao nome da sopa que encontraram na sopa de letras e que foi-lhe atribuído.

3ª Momento: Finalização da apresentação com breve explicação sobre as doses diárias recomendadas de hortofrutícolas, bem como, a exemplificação do que é uma porção, para que as crianças pudessem ter uma noção mais concreta de quantidades em medidas caseiras.

Na realização desta atividade tive o apoio da Dra. Lúcia Violante.

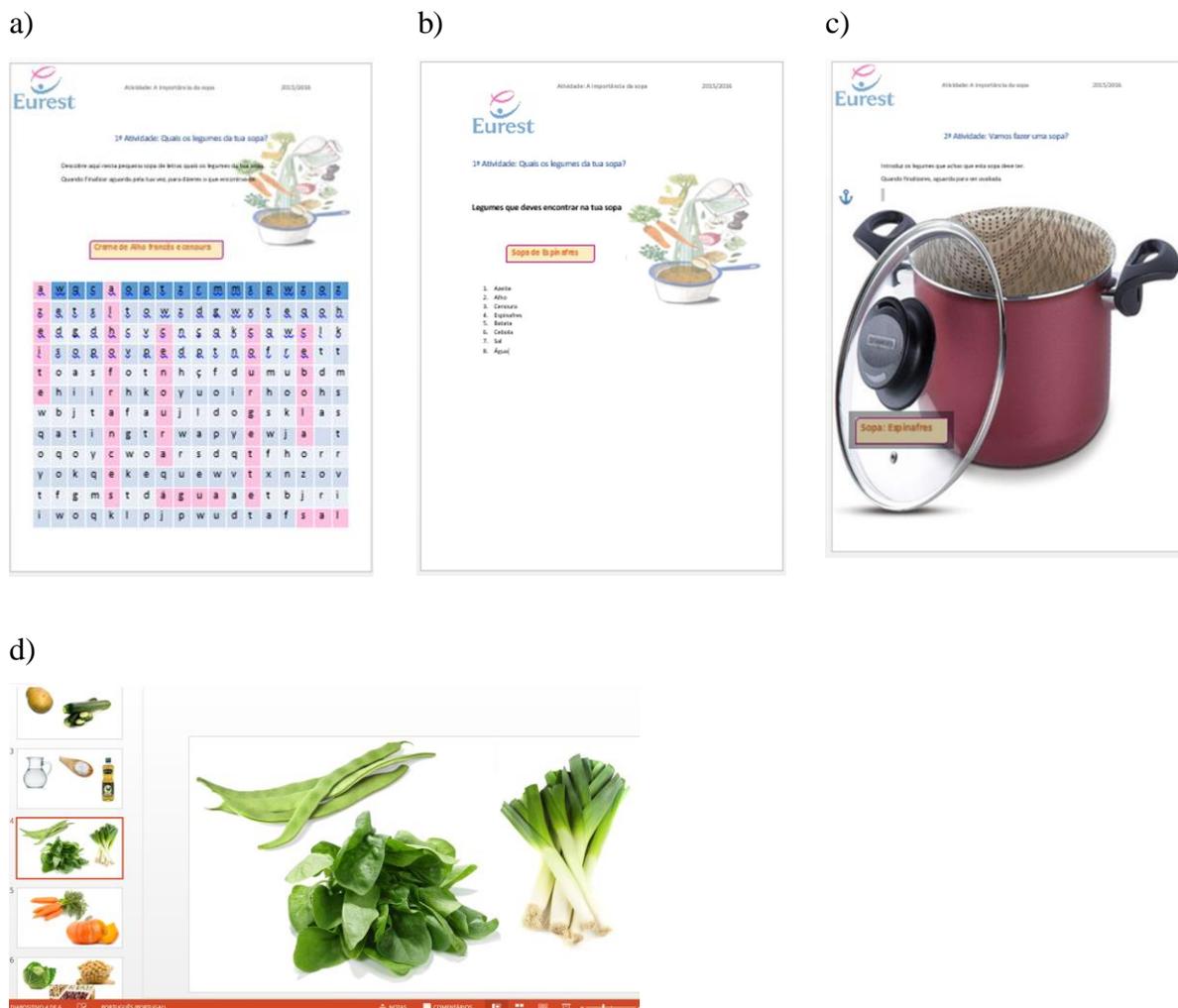


Figura 3 – Material de Apoio para atividade” Importância da sopa”. a) Sopa de letras; b) Ficha técnica da sopa; c) Panela para associação dos legumes e sopa; c) Ingredientes para associação da sopa facultada.

5.1.5. Material de apoio a medidas corretivas para não conformidades

Nesta atividade foi possível contar com o apoio de toda a equipa Departamento de Qualidade da empresa *Eurest*, em especial Dra. Elisete Varandas, Dra. Rute Henriques e Dra. Lúcia Violante.

O material de apoio foi elaborado baseado na consulta de um *Power Point*, elaborado pela Dra. Lúcia Violante, seguindo o manual de qualidade bem como as sugestões ditadas pela mesma.



Figura 4 – Material de Apoio a medidas corretivas em Unidades Auditadas.

5.1.6. Relatório anual sobre “Acidentes de trabalho 2014/2015 na empresa Eurest”

A realização deste relatório anual foi dos maiores desafios que tive na minha passagem pela empresa *Eurest*.

Foi muito gratificante para mim enquanto estagiária desta empresa poder realiza-lo de raiz, entender que não só existe a preocupação para garantir um serviço de qualidade, seguro, de excelência como também a preocupação pelos colaboradores. Permite compreender os períodos onde existe mais acidentes e respetivas baixas, pude verificar que apesar de oscilarem muito consegue-se ter uma perceção que existe mais nas épocas de natal e verão, nos dias próximos as folgas.

Os acidentes mais comuns são nas mãos, pés, e o segmento de mercado com mais acidentes de trabalho é o segmento Saúde.

5.2. Unidades externas da Eurest Portugal

5.2.1. Atividade "Nutrição que se bebe"

A atividade “Nutrição que se bebe” foi realizada em três Unidades Industriais, com o objetivo de informar, incentivar e encorajar os clientes a conhecer outras opções alimentares saudáveis e nutritivas. Nesta atividade foi possível contar com o apoio dos estagiários João Moreira, Joana Belo, Raquel Vila Nova, Catarina Afonso, Mariana Saavedra e Helena Marques.

Toda a atividade foi realizada de acordo com as diretrizes do manual de boas práticas da empresa, importantes para segurança na saúde no consumidor. A atividade pode ser descrita nos seguintes passos:

1º Passo: Higienização, desinfeção e uso adequado do fardamento (touca, bata, luvas);

2º Passo: Recolha de todos os ingredientes necessários, bem como dos utensílios a utilizar que neste caso seriam de 2 facas verdes, 2 tábuas verdes e luvas. A cor verde surge pelo facto de serem preparados legumes e frutas, que segundo as normas de boas práticas da empresa esta é a cor correspondente aos legumes e frutas;

3º Passo: Desinfetar os legumes e fruta durante 15 minutos com um desinfetante específico, (existem vários desinfetantes e normalmente cada empresa consoante os protocolos estabelecidos tem o seu específico);

4º Passo: Preparação dos legumes e frutas para proceder á realização desta atividade, tendo em conta as condições que estes suportam. (ex. Alimentos como a maçã e a banana são frutas que são extremamente sensíveis ao contacto com o oxigénio facilmente ocorre uma reação de oxidação, nesse sentido é necessário a utilização de algo que contenha ácido cítrico para evitar ou minimizar esta reação. Assim, utilizou-se o limão para impedir essa oxidação por ser rico em ácido cítrico);

5º Passo: Colocou-se os preparados tanto numa liquidificadora como numa centrifugadora, sendo que a diferença entre estas é que na liquidificadora é necessário colocar água juntamente com os preparados antes de procedermos à trituração e no caso da centrifugadora

não há necessidade de colocarmos água, sendo que esta possui a particularidade de fazer a separação das fibras recolhendo apenas o sumo que os preparados nos dão. Na passagem de um sumo diferente, é necessário a lavagem da máquina para não existir possível contaminação cruzada;

6º Passo: Oferta dos sumos e uma breve explicação tanto dos modos diferentes de os preparar, como da importância nutricional dos sumos.

Ambas as atividades tiveram muita aderência, pois realizados dois litros de cada sumo numa das Unidades Industriais e uma média de 4 litros de cada sumo numa outra Unidade Industrial para participar nesta atividade, contribuindo assim para o sucesso desta atividade. Numa das unidades foi nos proposto também fazer um aconselhamento nutricional caso o público-alvo que quisesse, e nesse sentido, existiu menos aderência contudo, cerca de uma média de 25 pessoas foram avaliadas, através de uma tabela retirada da OMS, pesou – se as pessoas com uma tanita, recolheu-se a informação sobre a sua altura e calculou-se o IMC, através do cruzamento dos dados fornecidos dessa mesma tabela conseguimos, analisar o estado nutricional da pessoa, após uma breve entrevista do seu consumo diário, deu-se alguns conselhos nutricionais.

a)



b)



Figura 5 – Sumos disponíveis para degustação. a) Início da atividade; b) Fim da atividade.

5.2.2. Atividade "Bolo-rei solidário"

A atividade *Bolo-rei solidário* foi realizada numa Unidade Industrial, pela primeira vez, há 6 anos. O objetivo consiste em fazer o máximo de bolos-reis possível para doar a várias Instituições. Esta atividade passa pela união de esforços de todos, inspirando-nos para a solidariedade com o próximo, o espírito de que “*juntos podemos, conseguimos fazer alguém sorrir, alguém ser feliz, alguém sonhar, alguém ter um miminho da época natalícia*”. Foi

através desse conceito que os trabalhadores dessa Unidade *Eurest* Industrial abdicaram de um pouco da sua hora de almoço para fazer o famoso bolo-rei, trazendo consigo os seus filhos, e fazendo daquela atividade um momento de diversão e consciencialização familiar.

O procedimento para a confeção do bolo-rei solidário consiste: em polvilhar farinha em cima da mesa, colocar a massa preparada, estender a mesma com as mãos, fazer o centro do bolo-rei com o cotovelo, pincelar com ovo, colocar as frutas cristalizadas e levar o bolo-rei preparado até a uma bandeja de alumínio já preparada para ir ao forno.

Antes do início desta atividade foi dada uma breve explicação aos participantes sobre a importância da higienização, desinfeção, uso de equipamento adequado, etc. A participação nesta atividade incluiu também controlar e ajudar todos os participantes na higienização das mãos, antebraços e cotovelos e no fornecimento de equipamento adequado para a realização da tarefa. Sempre que possível foi também dado o contributo na produção de bolos-rei.

A atividade *Bolo-rei solidário* contou com uma participação de 80 colaboradores, tendo-se sido realizados 350 bolos-rei que foram distribuídos por 17 Instituições de caridade na zona de Lisboa.



Figura 6 – Bolos-rei solidários confeccionados.

5.2.3. Atividade "Consumo consciente respeita o ambiente"

Enquadra-se numa das áreas de atuação da empresa *Eurest*, a Sustentabilidade Ambiental. Esta área de intervenção visa garantir a redução de custos operacionais, assim como uma diminuição dos impactos ambientais (*Eurest Portugal, 2013*). Teve início pela primeira vez em 2007, coroando a empresa *Eurest* com um prémio no “*Green Projects Awards*” na categoria de Comunicação em 2011. Devido ao seu sucesso, a empresa registou até ao mês de novembro de 2014, 3 toneladas de alimentos doados a 25 Instituições de solidariedade. Ainda

no ano de 2015, cinco novas Unidades Industriais aderiram a esta atividade entre o mês de novembro e o mês de dezembro, tendo sido angariado cerca de 150 kg de alimentos, os quais foram doados a Instituições de solidariedade social.

O objetivo desta atividade passa não apenas pela promoção e sensibilização para um consumo alimentar consciente, como também pelo incentivo à minimização do desperdício alimentar e angariação de alimentos para Instituições de caridade, tendo deste modo um impacto muito positivo na sociedade e na sustentabilidade ambiental.

O Consumo consciente respeita o ambiente (C.C.R.A) decorreu entre o mês de outubro e o mês novembro de 2015, numa Unidade Industrial, responsável por fornecer a alimentação a 3600 trabalhadores. Esta atividade é realizada em dois refeitórios um central e um refeitório de pintura. A *Eurest* é ainda responsável por máquinas de venda de alimentos.

A realização desta atividade teve a duração de 4 semanas, tendo tido a oportunidade de atuar no *Refeitório Central* durante as primeiras 3 semanas. A dimensão de trabalho no refeitório central é considerável em resultado da grande afluência de colaboradores, servindo-se uma média de 1600 refeições diárias. Foi também possível atuar durante 1 semana no refeitório da pintura, de menor afluência, no qual são servidos uma média de 160 almoços. A função consistiu em avaliar a composição dos tabuleiros (compostos por: pão, sopa, prato principal, prato de salada, sobremesa, bebida), preparados pelos colaboradores desta Unidade Industrial e de atribuir uma senha sempre que estes tabuleiros voltassem sem desperdícios. A senha era posteriormente colocada numa tómbola que se encontrava perto de *flyers* informativos sobre esta atividade. A senha representa a reversão de 10 gramas a favor de Instituições de caridade.

Os resultados finais desta atividade contaram com um fornecimento de 12.129 refeições, uma distribuição de 5906 senhas e uma adesão de 51,84%.

Tive a oportunidade de voltar a realizar novamente esta atividade (C.C.R.A) no decorrer do mês de maio, numa Unidade Escolar, que possui dois refeitórios um no piso de cima e no piso de baixo, tendo duração de 1 semana.

A função consistiu em avaliar a composição dos tabuleiros (compostos por: pão, sopa, prato principal, prato de salada, sobremesa, bebida), preparados pelos colaboradores desta Unidade Industrial e de atribuir uma senha sempre que estes tabuleiros voltassem sem desperdícios. A senha era posteriormente colocada numa tómbola que se encontrava perto de *flyers*

informativos sobre esta atividade. A senha representa a reversão de 10 gramas a favor de Instituições de caridade.

Conscienciar uma população mais jovem foi extremamente gratificante pois permite-nos ter uma flexibilidade muito maior no sentido de como conscienciar o ser humano deste pormenor, que acaba por ter um impacto tão grande a nível alimentar, ambiental, trata-se sempre da nossa escolha, do nosso apetite, da nossa consciência.

Implementar numa população tão jovem faz-nos pensar na importância que um dia talvez esta atividade possa ter, para a contribuição da minimização do desperdício alimentar, ambiental, a nível de uma sustentabilidade.

A atividade C.C.R.A. é uma das atividades que mais sucesso tem na medida em que existe efetivamente uma consciência ampla do que representa a atividade. Faço notar por exemplo, que quando fazia a avaliação de um tabuleiro com desperdício, o cliente fazia questão de se desculpar e de justificar o porquê do desperdício. Nesta atividade existiu também a necessidade de ouvir, de entender, o porquê do desperdício, ou de explicar e ensinar algumas estratégias para os clientes minimizarem o seu desperdício alimentar. Estar nesta atividade não implica apenas o gesto de avaliar o desperdício e de entregar ou não uma senha, mas sim o de projetar estes mesmos conceitos no nosso dia-a-dia, junto das nossas famílias.

Tabela 1 – Distribuição de senhas na Atividade “O Consumo consciente respeita o ambiente”.

Data	Nº Senhas	Nº Refeições	Total Alimentos (kg)	Adesão (%)
27-Out	876	1601	8,8	54,72
28-Out	871	1613	8,71	54,00
29-Out	803	1705	8,03	47,10
10-Nov	722	1672	7,22	43,18
11-Nov	683	1622	6,83	42,11
12-Nov	766	1619	7,66	47,31
13-Nov	795	1630	7,95	48,77
17-Nov	101	166	1,01	60,84
18-Nov	105	166	1,05	63,25
19-Nov	73	160	0,73	45,63
20-Nov	111	175	1,11	63,43
Total	5906	12129	59,1	51,84

5.2.4. Atividade "Azeites Aromatizados "

Consiste na minimização do consumo de sal e promoção de um consumo de azeite mais variado, através de azeites aromatizados.

O procedimento é colocar ervas aromatizadas dentro de uma garrafa, juntar o azeite extra virgem, envolver muito bem essa mesma mistura e colocar durante um mês em repouso para que o azeite possa adquirir o gosto e propriedade das especiarias e ervas aromatizadas.

Na atividade pude contar com a colaboração e apoio dos estagiários João Moreira, Mariana Saavedra e Raquel Vila nova.

Foram cortadas fatias de pão caseiro, para que os colaboradores pudessem molhar o pão num dos 6 azeites aromatizados. No decorrer da atividade foi dado aos colaboradores a explicação do objetivo da atividade bem como de como poderão fazê-lo de forma artesanal em casa com a devida higiene e segurança alimentar.



Figura 7 – Atividade “Azeites Aromatizados”.

5.2.5. Atividade "Barras de Cereais"

A atividade Barra de Cereais passa por promover o consumo de cereais, por ensinar o cliente que o pode fazer em casa de forma saudável. Decorreu numa Unidade Industrial e contou com a colaboração da colega Mariana Saavedra.

As barras de cereais foram elaboradas pela cozinheira da Unidade Industrial, tendo sido possível colaborar no embalamento do produto e promoção do seu consumo, através da entrega das receitas e de um brinde para todas as mães como forma de celebração do “Dia da Mãe”.

a)



b)



Figura 8 – Atividade "Barras de Cereais". a) *Flyer* com receita das barras de cereais; b) Prova de degustação e respetivos brindes.

5.2.6. Atividade "Águas Aromatizadas"

Decorreu no dia da água e objetivo principal foi promover o consumo de água apresentada de forma diferenciada.

A atividade decorreu numa Unidade Industrial, onde pude contar com a colaboração da colega Inês Mota.

A preparação das águas aromatizadas foi elaborada pela gerente da Unidade, tendo sido possível colaborar na sua apresentação e promoção do consumo.



Figura 9 – Atividade “Águas Aromatizadas”.

5.2.8. Atividade “Choose Beans”

A empresa possui vários programas/atividades com o intuito de intervir nas temáticas mais atuais e importantes no que toca a alimentação. São estes esforços na promoção da saúde, mobilização dos consumidores, consciência ambiental, no fornecimento de refeições que fazem com que lhes seja atribuídos prémios tais como *Nutrition Awards* e *Green Project Awards*. Deste leque de programas internos existentes na empresa pude aplicar o *Choose Beans* numa Unidade Escolar, este programa visa aumentar o consumo de leguminosas.

O meu papel enquanto estagiária da empresa passou pela implementação de uma atividade divertida e adaptada a crianças do 1º ciclo.

A ideia surgiu no âmbito do Ano das Leguminosas promovido pela *Food and Agriculture Organization (FAO)* e teve como objetivo principal promover consumo de leguminosas, transmitindo a ideia de que é possível fazer diversos pratos com leguminosas. Assim, foi criada uma receita para fazer numa Unidade escolar "Muffins Surpresa" (Muffins de feijão preto com chocolate).

Para a realização desta atividade contei com a colaboração dos estagiários Joana Belo, Raquel Vila Nova, João Moreira, esta foi realizada para 30 crianças com idades compreendidas entre os 8/9 anos (4º ano). Foi feita uma breve explicação do que são leguminosas e o que é uma porção das mesmas, depois foram preparados os Muffins Surpresa com as crianças participantes.



Figura 10 – Atividade “Muffins Surpresa”. a) Brindes de Oferta; b) Realização da atividade; c) Fim da atividade.

5.2.9. Realização “Auditorias Internas”

Fazer uma auditoria não só é um trabalho que exige muita concentração, como conhecimento prévio dos procedimentos internos que encontramos no manual da qualidade.

Para a realização destas auditorias necessitei de uma leitura profunda do manual de qualidade, bem como de me especificar em pormenores de grande importância, e para essa mesma especificação contei com o apoio da Dra. Lúcia, foi sem dúvida a melhor professora que poderia ter tido.

Realizei no total 9 auditorias internas, 8 em unidades escolares e 1 numa unidade industrial, o objetivo principal passou pela aplicação de um documento interno próprio da empresa, a qual segue os requisitos estabelecidos pelo HACCP na empresa, (legislação 852, 853, 854, de 2014, regulamentos base de HACCP e o regulamento 178 de 2002 de Segurança no Trabalho), tendo como objetivos a análise de toda a documentação presente na unidade, verificação produtos alimentares, procedimentos (receção, armazenamento, higiene e desinfeção da unidade/ equipamentos/ utensílios/ colaboradoras, confeção, distribuição), cumprimentos das boas práticas dos colaboradores, assim como a verificação da segurança no trabalho. Consoante alguma não conformidade, dei o meu contributo, o meu conhecimento no melhoramento/correção.

6. Atividades e Formações Complementares

Participação da VI Semana da Nutrição da Universidade Atlântica, decorrido nos dias 28 e de 29 de Abril de 2016 na Universidade Atlântica (Barcarena) (**Anexo III**).



Figura 11 – VI Semana da Nutrição da Universidade Atlântica.

7. Conclusão

Nos estágios profissionalizantes I e II, foram atingidos todos os objetivos propostos. Foi extremamente gratificante poder realizar cada projeto e cada desafio proposto pela minha orientadora, a Dra. Elisete Varandas. Foi uma experiência única e de extrema importância para mim como futura profissional, permitiu-me conhecer, aplicar e aprofundar conhecimentos na área das Ciências da Nutrição.

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas, e se tornar um autor da sua própria história. É saber falar de si mesmo. É não ter medo dos próprios sentimentos”. (Fernando Pessoa), esta frase retrata bem este meu estágio, enquanto estagiária na empresa *Eurest*, fui feliz, fiz a minha história, partilhei momentos que me são muito queridos, deixando os meus próprios medos, inseguranças.

8. Referências Bibliográficas

Eurest Portugal. (2013). *Eurest Portugal, Lda*. Obtido de www.eurest.pt Último acesso em 18-01-2016.

FAO (2016). International Year of pulses. Obtido de <http://www.fao.org/pulses-2016/blog/ano-internacional-leguminosas/en>. Último acesso em 18-01-2016.

Anexos

Anexo I

Folhas Sumárias do Estágio Profissionalizante I

Anexo II

Folhas Sumárias do Estágio Profissionalizante II

Anexo III

Certificado de Participação na VI Semana da Nutrição da UATLA