



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Heloisa Barbosa Rodrigues

Aluno nº 201592846

Orientador Externo: Dra. Elisete Varandas e Dra. Marta Neves

Orientador Interno: Prof. Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

junho 2019

Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Heloisa Barbosa Rodrigues

Aluno nº 201592846

Orientador Externo: Dra. Elisete Varandas e Dra. Marta Neves

Orientador Interno: Prof. Doutor Paulo Figueiredo

Barcarena

junho 2019

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

A vida é uma eterna gratidão, ninguém consegue trilhar o caminho do crescimento, do conhecimento e do sucesso sozinho, dependemos uns dos outros durante a caminhada da vida.

Ao meu orientador interno, Prof. Doutor Paulo Figueiredo, por toda ajuda, dedicação e pelo tempo que disponibilizou para me orientar.

À minha coordenadora de curso, Prof. Doutora Ana Valente, pelo esforço feito na pesquisa de locais de estágio e constante apoio ao longo do curso.

Agradeço a toda equipa EUREST Portugal, em especial à Dra. Elisete Varandas, pela possibilidade de realização do estágio.

Agradeço também, a toda equipa Nutrialma® pela oportunidade de realização do estágio, receptividade, por todo apoio e disponibilização a Dra. Teresa de Herédia, em especial a minha orientadora Dra. Marta Neves pela atenção, disponibilidade e aconselhamento que foi de grande valia para minha formação, foi uma experiência que não vou esquecer e pela qual estou muito grata.

Imensa gratidão aos amigos que aqui encontrei, que sempre ajudaram e me apoiaram, foram essenciais para que eu conseguisse ultrapassar essa etapa tão importante. Levo-os comigo para a vida: Carolina, Catarina, Fábio, Rachel, Sónia e em especial a Elsa pelas horas partilhadas de estudo e trabalhos, pela paciência e apoio incondicional.

A minha família pelo apoio e incentivo de superar todos obstáculos.

Meu marido pelo carinho, paciência e compreensão, obrigada por acreditar em mim e ao meu filho pelo sorriso carinhoso que me fortalece a cada manhã.

Índice

Índice de figuras	x
Índice de Tabelas	xi
Lista de abreviaturas e siglas.....	xii
1. Introdução	1
2. Objetivos.....	2
2.1. Gerais.....	2
2.2. Específicos	2
2.2.2 Eurest.....	2
2.2.3 Nutrialma®.....	3
3. Orientação e Duração do Estágio.....	4
4. Descrição do local de estágio.....	5
4.1 Eurest.....	5
4.2 Nutrialma	5
5. Atividades desenvolvidas	6
5.1. Eurest.....	6
5.1.1 Sede da Eurest Portugal.....	6
5.1.2 Formações na Sede Eurest Portugal	6
5.1.3 Acompanhamento do Trabalho em Instituições de Restauração Coletiva	6
5.1.4 Auditoria ao Sistema de Gestão de Qualidade e Segurança.....	8
5.1.5 Formação HACCP.....	9
5.1.6 Verificação dos Termómetros	11

5.1.7 Verificação das Balanças.....	12
5.1.8 Campanha de Saúde e Segurança no Trabalho.....	12
5.2. Nutrialma®	13
5.2.1. Nutrição Clínica.....	13
5.2.2. Alimentação Coletiva e Restauração.....	15
5.2.2.1. Visita as Unidades	15
5.2.2.2. Participação em três Workshops: “Mitos à Volta da Alimentação”, “Folar Páscoa Saudável” e “Entradas Saudáveis com Redução de Adição de Sal”	17
5.2.2.3. Pesquisa Científica para quatro Infografia e Newsletter	18
5.2.2.4. Valorização Nutricional de Ementas e Fichas Técnicas.....	19
5.2.2.5. Campanha de Redução da Quantidade de Sal	19
6. Outras Atividades.....	20
6.1 V Congresso Europeu de Nutrição Funcional	21
6.2 I Encontro Luso-Brasileiro de Nutrição Funcional.....	21
6.3 Seminário Fome Emocional e Compulsiva.....	21
6.4 Questionário frequência alimentar	21
7. Conclusão	23
8. Referências Bibliográficas	24
ANEXOS	i
ANEXO I Folhas de Sumário I	ii
ANEXO II Folhas de Sumário II	viii
ANEXO III Auditoria	xx
ANEXO IV Apresentação HACCP	xxiv
ANEXO V Caso Clínico.....	xxvii
ANEXO VI Infografia e Newsletter “Sal”	xxxii
	viii

ANEXO VII Valorização Nutricional de Ementas e fichas Técnicas.....	xxxv
ANEXO VIII Certificado V Congresso Europeu de Nutrição Funcional	xxxvii
ANEXO IX Certificado I Encontro LusoBrasileiro de Nutrição Funcional	xxxix
ANEXO X Certificado Seminário Fome Emocional e Compulsiva	xli
ANEXO XI IV Conferência Portugal Saudável	xliii
ANEXO XII Publicação do Poster no Congresso Ordem dos Nutricionistas.....	xliv

Índice de figuras

Figura 1. Logotipo da Nutrialma®	5
Figura 2. Balança marca Tanita® do consultório de nutrição	14
Figura 3. Medição de temperatura centro do alimento após regeneração	16
Figura 4. Etiquetas de <i>Takeaway</i>	16
Figura 5. Vitrine de um dos bares da unidade	17
Figura 6. <i>Workshop</i> “Folar Páscoa Saudável”	18
Figura 7. <i>Workshop</i> “Entradas Saudáveis Sem Sal”	18
Figura 8a. Sinalética aplicada em todos os saleiros	20
Figura 8b. Um dos saleiros com a sinalética STOP	20

Índice de Tabelas

Tabela 1. Comparação de resultados dos meses observados	15
--	----

Lista de abreviaturas e siglas

EP – Estágio Profissionalizante.

HACCP – Hazard Analysis and Critical Control Points - Análise de Perigos e Controlo dos Pontos Críticos.

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

INSA– Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

IMC – Índice de Massa Corporal.

1. Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito dos Estágios Profissionalizantes I (EPI) e II (EPII) do 4º ano da licenciatura em Ciências da Nutrição da Atlântica -- Escola Universitária de Ciências Empresariais, Saúde, Tecnologias e Engenharia.

O Estágio Profissionalizante I realizado na Eurest teve como uma grande valia a oportunidade para contactar mais de perto com a área de restauração coletiva em contexto profissional, aprofundar e adquirir mais conhecimentos. Foram efectuadas ainda diferentes tarefas relacionadas com acompanhamento de auditorias e participação numa dinamização de promoção da alimentação saudável, no âmbito da campanha de saúde e segurança no trabalho da instituição onde se realizaram as atividades de estágio.

A alimentação na restauração coletiva assume algumas funções com objetivos na qualidade hígio-sanitária dos alimentos, em todas as fases de aquisição, desde armazenamento, preparação, confeção e distribuição, define o código de boas práticas e implementa o sistema de controlo de riscos, zelando pelo seu cumprimento, promove a formação dos manipuladores de alimentos e assegura o equilíbrio nutricional das refeições servidas (Bento, A. *et al.*, 2007).

O Estágio Profissionalizante II realizado na Nutrialma®, permitiu consolidar as aprendizagens adquiridas durante a licenciatura em Ciências da Nutrição, permitindo um contacto mais abrangente com a realidade da profissão de nutricionista. Foram desenvolvidas atividades no âmbito da nutrição clínica, onde foi possível acompanhar algumas consultas de nutrição realizadas pela nutricionista responsável pela empresa, Dra. Teresa de Herédia. Foi ainda possível realizar atividades no âmbito da restauração coletiva, participar em pesquisas científicas para promoção de literacia e em alguns *workshops*.

Assim sendo, a memória final de curso tem como objetivo apresentar as atividades desenvolvidas nos dois momentos de estágio dos 7º e 8º semestres da licenciatura, assim como mostrar a aplicação de competências na prática a partir de experiências adquiridas.

2. Objetivos

2.1. Gerais

- Aplicar e desenvolver competências adquiridas ao longo da Licenciatura em Ciências da Nutrição;
- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão de nutricionista;
- Promover a prática nutricional, tendo como principal objetivo o desenvolvimento da autonomia e desempenho individual como nutricionista;
- Promover a exposição e a experiência em situações reais;
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos;
- Respeitar os princípios da ética e da deontologia inerentes à profissão de nutricionista.

2.2. Específicos

2.2.2 Eurest

- Conhecer e compreender o funcionamento das instituições onde se realizaram as atividades de estágio e os seus diversos segmentos;
- Participação na dinamização da ação de promoção de alimentação saudável no âmbito da campanha de saúde e segurança no trabalho da instituição;
- Aquisição de conhecimentos sobre a área de higiene e segurança alimentar;
- Conhecer e saber aplicar na prática as normas de higiene e segurança alimentar com formações em *Hazard Analysis and Critical Control Points (HACCP)*;

- Verificação e realização de supervisão de boas práticas de higiene, do fardamento, linha de empratamento, conservação de matérias-primas, da preparação e manipulação dos produtos;
- Adquirir conhecimentos sobre a realização de auditorias internas com âmbito do cumprimento das normas de higiene e segurança alimentar, de forma detalhada, das evidências conformes e não conformes, documentada e registada no portal;

2.2.3 Nutrialma®

Na área da nutrição clínica

- Observação do estado nutricional dos pacientes através de medições antropométricas e bioimpedância;
- Observação dos hábitos alimentares dos pacientes através do recordatório alimentar das 24 h anteriores;
- Resolução de casos clínicos com recurso ao programa Nutrium®;

Na área da alimentação coletiva e restauração

- Realização de auditorias em unidades de restauração coletiva, através da aplicação de uma lista de verificação para o programa de promoção de alimentação saudável;
- Pesquisa científica para produzir infografias, *newsletters* e *workshops* junto da entidade bancária, com vista à promoção de uma alimentação saudável junto dos seus colaboradores
- Valorização nutricional de ementas e fichas técnicas;
- Promover campanhas de consciencialização e promoção de alimentação saudável;

3. Orientação e Duração do Estágio

Os Estágios Profissionalizantes I e II decorreram entre dia 1 de outubro de 2018 e 4 de dezembro de 2018 e de dia 6 de março de 2019 a 30 de maio de 2019, respectivamente, com um total de 450 h de estágio 150 h no EPI e 300 h no EPII (**Anexos I e II**). A orientação externa no EPI foi realizada pela Dra. Elisete Varandas, nutricionista da Eurest, e no EPII pela Dra. Marta Neves, nutricionista da Nutrialma® e a interna foi assegurada pelo Prof. Doutor Paulo Figueiredo, Professor Auxiliar da Atlântica.

4. Descrição dos locais de estágio

4.1 Eurest

O Estágio Profissionalizante I, foi realizado na Eurest Portugal, empresa do grupo Compass, conhecida, a nível mundial, como prestadora de serviços na área alimentar. Atualmente a sua área de atuação vai desde hospitais, lares e residências seniores, a empresas, escolas e distribuição de produtos *vending*. A Eurest promove a educação alimentar através de ementas saudáveis, presta serviços para satisfazer necessidades específicas de cada cliente, com garantia de uma alimentação segura. Todos os seus procedimentos são cumpridos com rigor num processo crescente de melhoria, qualidade e evolução (Eurest Portugal, 2018).

4.2 Nutrialma

A Nutrialma® (**Figura 1**), fundada em 1992 pela Dr.^a Teresa de Herédia, é uma empresa de consultoria que atua nas áreas da nutrição clínica e restauração coletiva.



Figura 1. Logotipo da Nutrialma (Nutrialma, 2019a).

Presta serviços a uma entidade bancária, onde atua na vertente clínica, através de consultas de nutrição para os colaboradores, e na área da restauração coletiva, onde faz acompanhamento das três unidades de produção de refeições (Taguspark, Duque de Palmela e Oriente), elaboração de ementas com semáforo nutricional, produção de conteúdos informativos e organização de eventos e *workshops* relacionados com alimentação saudável.

A Nutrialma® trabalha também com o grupo Trivalor na marca PONTO.Escolha Saudável, que promove uma alimentação mais saudável nas unidades de restauração coletiva através da criação e implementação de pratos e sobremesas com menores teores de gordura, açúcar e sal (Nutrialma®, 2019).

5. Atividades desenvolvidas

5.1. Eurest

O Estágio Profissionalizante I, realizado na Eurest e instituições em que esta intervém, proporcionou um contacto com atividades que se concentraram na área de higiene e segurança alimentar e que se descrevem seguidamente.

5.1.1 Sede da Eurest Portugal

Os primeiros dias de estágio foram dedicados à leitura de alguns manuais importantes para a compreensão das atividades a serem realizadas no decorrer do estágio curricular, sendo esses: código deontológico e código de conduta empresarial do grupo COMPASS, no qual se inclui a Eurest, manual da qualidade e segurança alimentar, manual do estagiário, consentimento informado (colaboradores), princípios da responsabilidade social, política de privacidade, política Eurest (qualidade, ambiente, segurança e responsabilidade social), política de viaturas e de utilização de *passwords*, código deontológico da ordem dos nutricionistas e relatório de sustentabilidade 2014-2015 (princípios de uma alimentação responsável).

5.1.2 Formações na Sede da Eurest Portugal

Durante o estágio, houve a participação em duas formações, para melhor compreender o trabalho que seria realizado nas unidades ao longo deste percurso, de entre os quais se destacam a formação para verificação dos termómetros e balanças e de como utilizar o portal de qualidade, uma ferramenta *online*, onde são registadas as auditorias realizadas.

5.1.3 Acompanhamento do Trabalho em Instituições de Restauração Coletiva

As restantes atividades do estágio foram realizadas em duas instituições. Numa delas, a presença durou algumas semanas, durante as quais foi possível conhecer melhor o seu funcionamento. Na segunda instituição a permanência durou apenas dois dias, para o acompanhamento de uma auditoria interna, dar formação aos colaboradores e executar a verificação dos termómetros.

Durante o estágio fez-se o acompanhamento na primeira das instituições mencionadas, desde a abertura até ao fecho das mesmas, observou-se o trabalho dos funcionários, a fim de verificar se cumpriam com as normas de higiene na entrada do estabelecimento, incluindo a lavagem e desinfeção correta das mãos e antebraços antes de começarem a trabalhar ou depois de mexer no lixo e em mudanças de tarefas.

As preparações dos alimentos eram feitas com o máximo de segurança, para que não houvesse contaminação cruzada, havendo separação das áreas de preparação e utensílios, zonas de peixe, carnes, frutas e hortícolas. Durante a confeção tinham a atenção da medição das temperaturas ideais a fim de eliminar qualquer microrganismo que pudesse estar presente, devendo atingir temperatura igual ou superior a 75 °C no centro do alimento durante pelo menos 2 min.

Durante o empratamento e distribuição para o cliente, foi observado o cuidado para que não houvesse contaminação cruzada, utilizando ferramentas específicas para manusear o alimento, bem como a higiene das mãos. O tempo de serviço do almoço era de 2 h; assim que o alimento se encontrava no *self*, o encarregado do dia fazia a medição da temperatura do alimento (temperatura ideal igual ou superior a 65 °C) evitando durante o processo tossir e espirrar de modo a não contaminar o alimento, e logo a seguir eram feitas as recolhas das amostras completas dos pratos servidos no dia, devendo as mesmas ser guardadas imediatamente durante 3 dias com temperatura máxima de 5 °C. Para todos esses processos era necessário o preenchimento diário dos documentos específicos existentes nas unidades. Foram também observados os armazéns de secos e frios, verificando a higiene dos mesmos e o prazo de validade dos produtos, se estes se encontravam com etiquetas, caso o produto fosse aberto e/ou fatiado e descongelado, estas etiquetas deviam conter data limite de utilização, a fim de evitar que o produto fosse consumido fora da data limite de validade.

No portal da qualidade foi possível efetuar a verificação de todas as sinaléticas existentes nas duas instituições a fim de conferir se estas estavam atualizadas e corrigir caso existisse essa necessidade.

Durante o estágio eram feitas correções *on-job* aos colaboradores, caso fosse necessário, incluindo a colocação da luva para preparação das saladas e preenchimento dos registos, documentando a ação realizada. Outra actividade desenvolvida consistiu em auxiliar na medição da temperatura do óleo alimentar, com a utilização do termómetro de sonda, antes de iniciar a fritura, não devendo exceder 170 °C, para não haver oxidação e volatilização.

Foi possível atualizar um documento de registo para uma nova versão, concretamente o documento de higiene e desinfeção da unidade, tendo sido feita uma separação por secções, colocando as respetivas áreas, utensílios a limpar e a periodicidade, desde limpezas diárias a mensais.

5.1.4 Auditoria ao Sistema de Gestão de Qualidade e Segurança

Durante o estágio, foram acompanhadas duas auditorias internas ao segmento de sistema de gestão da qualidade, ambiente e segurança, nas instituições onde se realizaram as actividades (**Anexo III**). A realização destas auditorias requer uma preparação prévia com leituras e aprendizados, do manual de segurança alimentar.

Para a Eurest, a realização regular destas auditorias internas é uma forma de avaliar e analisar se estão a ser implementadas de maneira correta e eficiente todas as técnicas de gestão, qualidade e segurança, de forma a trabalhar na prevenção.

O objetivo principal é a aplicação de um documento interno próprio da empresa, o qual segue uma lista de verificação dos requisitos estabelecidos pelo sistema *HACCP* nessa empresa. Dessa lista constavam:

- Se o fardamento se encontrava limpo, em bom estado de conservação, com a utilização do cartão de identificação. Os calçados deviam estar limpos e ser usados apenas durante o trabalho;
- Ter as unhas curtas, limpas, sem verniz, cabelos protegidos e sem utilização de adornos. São importantes esses requisitos para que não haja contaminação física dos alimentos;
- Análise de toda a documentação presente na unidade, se está corretamente arquivada e afixada, ficha descritiva do serviço atualizada e efetuada, relatórios de infraestruturas e equipamentos, sinalizações obrigatórias afixadas, afixação de cartaz sobre alergénios, existência de plano de higiene e limpeza das instalações de equipamentos e utensílios, registo de infraestruturas a reparar, registo de visitas internas, regras para prevenção de cortes, quedas, queimaduras, movimentação manual de cargas, manuseio de produtos químicos, afixação de todos os documentos da área de recursos humanos. Esses documentos devem estar afixados e/ou arquivados corretamente, conforme o sistema de gestão, qualidade e segurança;

- Averiguação da existência do preenchimento de registos com controlo dos géneros na receção, rótulos de produtos identificados com o número da fatura ou guia guardada durante 3 dias;
- Afixação de registos de lavagem e higiene de hortícolas crus e frutas, bem como o controlo de registos de temperatura e qualidade do óleo, verificação do conteúdo da caixa de primeiros socorros e a lista de verificação mensalmente preenchida. São muitos registos importantes que devem ser preenchidos e assinalados diariamente nas instituições;
- Verificação de produtos alimentares, nomeadamente os procedimentos na receção, armazenamento, confeção e distribuição, se foram feitos processos corretos como a medição de temperatura na receção, cumprimentos de boas práticas e higiene dos colaboradores durante o processamento do alimento, para não haver contaminação cruzada, atingir as temperaturas de cocção ideais, eliminando possíveis patógenos existentes. A segurança dos alimentos acontece desde a receção, como tal, é importante estar dentro da temperatura ideal para não ocorrer crescimento microbiano, serem guardados nos frigoríficos o quanto antes e utilizarem um armazenamento apropriado, onde, os primeiros produtos a expirar serão os primeiros a ser utilizados, de forma a não guardar produtos deteriorados;
- Observação da higiene e desinfeção da unidade, dos equipamentos, utensílios e cumprimento das boas práticas dos colaboradores, assim como a verificação da segurança no trabalho. Perante alguma não conformidade, foram feitas propostas de correção e melhoramento.

No término do acompanhamento da auditoria, foi inserida toda a informação no portal de qualidade da Eurest, incluindo a identificação da unidade, data de início e fim, tipo de auditoria e a informação obtida. Na primeira auditoria realizada, as informações recolhidas foram apenas das não conformidades encontradas, na segunda auditoria foram transmitidas informações de forma detalhada de evidências das situações encontradas conformes e não conformes.

5.1.5 Formação HACCP

O estágio permitiu ainda a oportunidade de ministrar quatro formações, nas instituições. Estas actividades tiveram o intuito de formar os colaboradores sobre informações importantes para que, no decorrer do trabalho, percebessem melhor as exigências, nomeadamente o porquê de atingirem temperaturas ideais durante a cocção, lavarem e

higienizarem corretamente as mãos, perceberem os perigos físicos, químicos e microbiológicos possíveis nos alimentos e identificação dos objetivos da empresa.

- ***Sistema HACCP***

Foi efetuada uma ação de formação com base nas normas do sistema *HACCP*, nas duas instituições onde se realizaram as atividades de estágio, durante a qual foram expostos conhecimentos a vários colaboradores (cozinheiros, copeiros, ajudantes de cozinha) com o intuito de os ajudar a compreender e identificar os tipos de perigos que possam surgir durante o processamento dos alimentos. A formação teve como objetivo dar a conhecer o sistema *HACCP* e quais as etapas que o constituem, quais as monitorizações a efetuar, desde a receção dos produtos até a distribuição da refeição ao consumidor e a obrigatoriedade do preenchimento dos documentos técnicos. Foram transmitidas informações sobre boas práticas de higiene pessoal, a fim de evitarem contaminações cruzadas. Foi também objectivo da formação, que os colaboradores passassem a compreender melhor quais os procedimentos e processos proibidos dentro da instituição, como não re-congelar qualquer produto após a sua descongelação, não usar produtos fora do prazo de validade, não armazenar os produtos perecíveis sem o controlo de temperatura, entre outros.

- ***Correta Monitorização e Preenchimentos dos Registos***

Foi realizada uma formação para dezasseis colaboradores de uma instituição, com vista ao correto preenchimento de registos (**Anexo IV**), que teve como objetivo capacitá-los a preencher diariamente os registos da qualidade, bem como os de temperaturas de frio, monitorização de lavagem higienizante de hortícolas crus e frutas, temperatura de confeção ideal, bem como a medição da temperatura de alimentos/refeição prontos a servir e colheitas de suas amostras, bem como o correto manuseio, para não danificar as amostras. Com esse conhecimento ficariam habilitados a aplicar os processos associados a cada registo e a responsabilidade de preenchimento dos mesmos.

- ***Objetivos do Sistema Integrado***

Uma outra formação, sobre os objetivos do sistema integrado, contou com a participação de quinze colaboradores. Trata-se de metas de aplicabilidade (segurança alimentar, satisfação do cliente, segurança no trabalho, ambiente, responsabilidade corporativa), para que os colaboradores possam reconhecer e identificar os objetivos do sistema de gestão integrado 2018/2019, a fim de compreenderem o seu papel individual e coletivo dentro da instituição/empresa e suas metodologias para o alcance dos objetivos definidos.

A fim de ficarem registadas, todas as ações de formação foram preenchidas numa folha de presença dos colaboradores com o seu número de empregado, nome completo e assinatura, a seguir foram arquivadas e enviada uma cópia para a sede da Eurest Portugal.

5.1.6 Verificação dos Termómetros

De forma a garantir que a temperatura lida está correta, faz-se o processo de verificação dos termómetros das unidades, anualmente, através da utilização de termómetros calibrados, designados por padrão.

Realizou-se a verificação dos termómetros das duas instituições, os processos seguidos foram os mesmos para ambas:

- Antes da verificação, recolheram-se todos os termómetros existentes nas unidades, sendo estes de sonda e/ou infravermelhos. É importante guiar-se pelo certificado de verificação do ano anterior para garantir que nenhum foi esquecido.
- Para a realização do processo, é necessário começar pelos frigoríficos a temperaturas negativas (-24 °C a -15 °C), sendo a temperatura ideal -18 °C; passando a seguir para os frigoríficos com temperatura positiva (0 °C a 6 °C) e temperatura ideal de 5 °C; a seguir passa-se para a zona de confeção e distribuição, com temperaturas que variam desde 65 °C a 85 °C; e por último fritura com temperatura ideal de 150 °C a 170 °C. Todos os dados obtidos foram registados, com o número do termómetro, temperatura do termómetro padrão e temperatura do termómetro e/ou visor de câmara frigorífica da unidade.
- A informação foi colocada no ficheiro do MS-Excel® relativo à certificação dos dispositivos de monitorização e medição, a fim de verificar se os resultados foram ou não aceitáveis.

Todos os termómetros continham uma identificação com o nome da unidade, número e data de validade e as temperaturas possíveis de uso. Caso a verificação fosse considerada não aceitável para algum termómetro, neste era rasurada a temperatura não aceitável, sendo fácil os colaboradores interpretarem que aquele termómetro não faria a leitura para aquela temperatura específica. No caso do resultado de algum visor de frigorífico ter dado não aceitável, era colocada uma etiqueta a informar a situação e por fim a assinatura do responsável pela verificação nas etiquetas.

5.1.7 Verificação das Balanças

No seguimento fez-se a verificação das balanças nas duas unidades. É importante saber o desvio de peso da balança, caso haja algum, pois a balança é muito utilizada em receitas e para receção de encomendas de produtos/alimentos, a fim de verificar o correto peso adquirido:

- Pesaram-se 1 kg de sal/farinha/arroz na balança, ou seja, três alimentos diferentes, verificando o resultado obtido e fazendo a média dos valores para calcular o desvio. É importante que o registo mostre se o desvio é positivo ou negativo.
- Finalizando o processo, cada balança foi identificada com uma etiqueta com o número da balança, data, o desvio em gramas, caso existisse e assinado pelo responsável da verificação.

5.1.8 Campanha de Saúde e Segurança no Trabalho

Existiu a oportunidade de participar, durante dois dias, numa atividade de promoção para a alimentação saudável, no âmbito da campanha sobre saúde e segurança no trabalho, numa fábrica com trabalhadores por turnos.

Esta atividade tinha como objetivo a promoção de uma correta hidratação; foi possível interagir com os funcionários, expondo os benefícios para a saúde de beber água, como manutenção do volume sanguíneo, regulação da temperatura corporal, manutenção da pressão arterial, a fim de ajudá-los a aumentar a ingestão de líquidos. Foram distribuídos alguns panfletos que continham receitas de águas aromatizadas.

A abordagem de “dicas” com escolhas de *snacks* saudáveis ao longo do dia, foi bastante interessante, os panfletos entregues continham algumas combinações de lanches agradáveis e fáceis de serem feitos em casa e levar para o trabalho, como um ovo cozido, escolha de frutas, iogurte natural com aveia e/ou frutos secos, frisando a atenção nas escolhas de alimentos ricos em fibras, para melhor regulação do intestino e a fim de poderem também auxiliar na sensação de saciedade. Foi abordado o cuidado de não ingerirem quantidades exageradas de alimentos de uma só vez e de não excederem muitas horas sem se alimentar.

Muitas pessoas aproveitaram a ação para tirar alguma dúvida específica, sendo feitas sugestões e expondo algumas ideias interessantes para a alimentação, como optar pelo azeite temperado com ervas ao invés do uso da manteiga, receitas saudáveis, como papas de aveia, *húmus*, palitos de cenoura. No final foram distribuídos vários panfletos informativos.

A consciencialização da alimentação saudável para estas pessoas foi extremamente gratificante, foi possível observar a importância desta profissão de nutricionista. Esta atividade pode conscientizar os trabalhadores sobre a importância de uma vida saudável, com mudanças nos hábitos e estilo de vida, mostrando que a saúde humana depende muito da alimentação efetuada.

A fábrica tinha cerca de 600 funcionários e, nestes dois dias, das 10:30 h às 17:00 h, uma média de 65 pessoas compareceram nesta campanha e assinaram a folha de presença.

5.2. Nutrialma®

5.2.1. Nutrição Clínica

No decorrer do estágio foi possível observar dezasseis consultas de nutrição realizadas pela Dra. Teresa de Herédia, sendo que quatro foram consultas de primeira vez e as restantes, doze consultas de seguimento. Os pacientes tinham idades compreendidas entre os 39 e 52 a, maioritariamente do sexo feminino. Os principais motivos para procurar a consulta de nutrição estavam relacionados com excesso de peso, hipertensão arterial e obstipação.

A consulta de nutrição de primeira vez durava cerca de 60 min e compreendia a recolha de informação do paciente (nome, idade e número de funcionário na entidade bancária), o motivo da consulta, a história clínica e os hábitos alimentares. Posto isto, era realizada a avaliação da composição corporal (peso, Índice de Massa Corporal (IMC), percentagem de

massa gorda, peso em quilograma de massa gorda, percentagem de água corporal, idade metabólica) com a utilização da balança da marca Tanita® modelo SC-330 (Tanita Corporation, Tóquio, Japão) com uma precisão de 100 g (**Figura 2**). Além desta, era realizada a medição dos perímetros da cintura, abdómen e anca, com recurso a uma fita antropométrica não extensível com uma precisão de 1 mm. Após o registo dos dados, os mesmos eram analisados com o paciente, ao qual eram explicados todos os parâmetros e qual a sua situação atual. Na fase final da consulta era elaborado um plano alimentar personalizado. Posteriormente, por *e-mail*, era enviado um documento de apoio com os grupos alimentares e respetivas porções e equivalências.

As consultas de seguimento tinham duração média de 20 min. Nestas consultas o cliente era pesado e medido e os resultados comparados com os da consulta anterior. Caso fossem necessários ajustes ao plano alimentar, os mesmos eram efetuados nesta consulta, de acordo com as sugestões dos clientes.



Figura 2. Balança marca Tanita® do consultório de nutrição.

- **Caso Clínico**

Foi efectuada a resolução de um caso clínico, com recurso ao programa Nutrium® (**Anexo V**) proposto pela orientadora externa. A paciente foi observada em consulta de seguimento nos dias 26 de março, 30 abril e 21 de maio de 2019.

Características do Paciente: Sexo feminino; 54 a; 164 cm; 79 kg

Objetivo da consulta: Perder peso para controlo de hipercolesterolemia e qualidade de vida.

Tabela 1. Comparação de resultados dos meses observados.

Mês	Março	Abril	Maio
Peso/kg	77,6	76,4	74,4
IMC/kg m ⁻²	28,9	28,4	27,7
% Gordura Corporal	38,6	40,5	38,8
Massa Muscular/kg	45,2	43,2	43,2
Perímetro Cintura/cm	96	93	93
Perímetro Abdominal/cm	110	106	103

Fonte: A autora a partir dos resultados da paciente.

A paciente mostrou-se desmotivada entre as consultas, mas no decorrer da conversa e com os incentivos da Dra. Teresa de Herédia percebeu que a perda de peso estava acontecendo aos poucos, que os resultados estavam sendo alcançados, o que levou a paciente então a mostrar-se interessada em continuar com o plano.

5.2.2. Alimentação Coletiva e Restauração

5.2.2.1. Visita às Unidades

Na primeira semana, pode-se acompanhar a Dra. Marta Neves nas visitas às unidades do TagusPark, Oriente, Duque de Palmela, bares da Castilho e Sede da entidade bancária, para posteriormente a estagiária as poder realizar sozinha. Foram realizadas dezasseis visitas às unidades de alimentação e nutrição da entidade bancária (Duque, TagusPark e Oriente). Em cada visita foi efetuada uma auditoria, utilizando a lista de verificação disponível na aplicação "*iAuditor*", trata-se de um site, onde se encontra modelos de *check-list* disponíveis para unidades e *takeaways*, estas *check -lists* têm vários parâmetros ao qual assinalava durante a auditoria se o mesmo encontrava-se “conforme”, “não conforme” ou “não aplicável”. A auditoria contemplava o cumprimento das fichas técnicas respetivas a cada

prato disponibilizado na ementa do dia, a verificação do correto preenchimento do registo de alergénios, o adequado comportamento para evitar a contaminação cruzada nas fases de preparação, confeção e adequado empratamento à capitação estabelecida, bem como a certificação do mesmo na ilha das saladas. Nesta, era ainda analisada a identificação da data de abertura, as boas condições organoléticas e/ou prazo de validade dos temperos e molhos. Verificação também do cumprimento dos registos na folha diária (temperaturas das câmaras de refrigeração e congelação, temperaturas da receção de matérias-primas, temperaturas de distribuição das refeições e registo de higienização das instalações e equipamentos). Foram verificados aspetos sobre a correta utilização do sistema *cook and chill*, no qual era medida a temperatura no centro do alimento antes e depois do arrefecimento rápido (**Figura 3**), este tendo de atingir uma temperatura igual ou superior a 65 °C no fim da regeneração.



Figura 3. Medição de temperatura centro do alimento após regeneração.

Algumas unidades tinham serviço de *takeaway*, onde foram efetuadas onze auditorias com a utilização de uma lista de verificação que especificava a produção adequada ao número de encomendas, correta adequação dos alimentos nas embalagens, as guarnições ficavam separadas dos alimentos proteicos, tal como os vegetais crus da restante guarnição. Nas embalagens foi também verificada a correta impressão das etiquetas (**Figura 4**), analisando se estas continham a edição dos ingredientes e alergénios adequados.

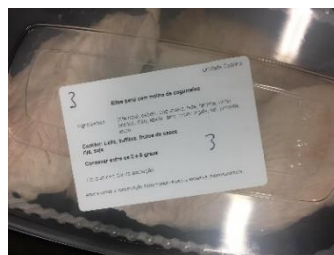


Figura 4. Etiquetas de *Takeaway*.

Foram realizadas também três visitas aos bares da Castilho e da sede da entidade bancária, com o intuito de ver a oferta existente, garantir oferta de produtos saudáveis, o cumprimento do manual de procedimentos e fazer propostas de novos produtos (**Figura 5**).



Figura 5. Vitrine de um dos bares da unidade.

No final de todas as visitas, as informações obtidas eram colocadas na aplicação *iAuditor*. Contudo, todas as unidades sempre se empenhavam em cumprir com as normas contidas na lista de verificação e, caso algo não estivesse conforme, podia-se discutir com a responsável da cozinha e/ou da unidade a fim de encontrar uma solução possível de conformidade e/ou melhoria.

5.2.2.2. Participação em três Workshops: “Mitos à Volta da Alimentação”, “Folar Páscoa Saudável” e “Entradas Saudáveis com Redução de Adição de Sal”

Uma vez por mês, a Nutrialma® promove workshops para os funcionários da entidade bancária, como forma de promoção e incentivo à prática de uma alimentação e estilo de vida saudável.

Foi possível assistir ao *workshop* teórico sobre os “Mitos à Volta da Alimentação” realizado pela Dra. Marta Neves, que decorreu no dia 20 de março. A apresentação pretendeu esclarecer algumas dúvidas dos colaboradores e abordou os mitos “O azeite é uma gordura saudável por isso engorda menos”, “Beber água às refeições engorda”, “O pão sem glúten é mais saudável do que o pão tradicional”, “Aquecer a comida no microondas promove a perda de nutrientes”, “A laranja é o alimento com mais vitamina C”.

No dia 16 de abril, realizou-se a elaboração do “Folar Páscoa Saudável”, uma vez que é uma tradição da população portuguesa o consumo de folar nesta época do ano. Houve então uma modificação da receita original com a substituição total da gordura por puré de maçã. No

final foi proposto aos funcionários modelarem e enfeitarem o seu próprio foliar e aprenderam sobre a origem do mesmo, também receberam algumas informações de como poderiam ter uma Páscoa mais saudável. Pode-se participar com pesquisas de receitas e “dicas” saudáveis para a Páscoa, bem como na preparação na massa para os folares (**Figura 6**).



Figura 6. *Workshop* “Folar Páscoa Saudável”.

Com intuito de promover a saúde cardiovascular, no dia 21 de maio, deu-se a participação no *workshop* de “Entradas Saudáveis Sem Sal” (**Figura 7**). Nesta sessão, os colaboradores da entidade bancária aprenderam quais os tipos de sal que existem e quais os seus principais substitutos, como especiarias e ervas aromáticas. Depois da sessão teórica, a Dra. Marta Neves confeccionou 3 receitas (Salada com morangos, mirtilos, amêndoas torradas e queijo Feta, *Bruschetta* Mediterrânica e Paté saudável de atum em caixas de pepino) e os colaboradores degustaram no final. Esta é uma forma de promoção da alimentação saudável, mostrando que é possível estas receitas serem práticas e saborosas. A Dra. Marta Neves foi a responsável pela modificação de todas as receitas originais, disponibilizando ingredientes nutricionalmente equilibrados para a preparação das mesmas.



Figura 7. *Workshop* “Entradas Saudáveis Sem Sal”.

5.2.2.3. Pesquisa Científica para quatro Infografias e Newsletter

A Nutrialma® desenvolve e expõe, todos os meses, aos colaboradores da entidade bancária infografias e *newsletters*, sendo que as primeiras ficam expostas num lugar visível nas unidades e as segundas ficam disponíveis para os colaboradores na *intranet*. No âmbito

destes eventos foi decidido consagrar cada mês a um tema relacionado com a alimentação. No mês de maio, dedicado à Saúde Cardiovascular, foi elaborada uma infografia e *newsletter* sobre esse tema (**Anexo VI**). Para os meses de junho, julho e setembro foram elaborados outros documentos, respetivamente sobre os temas de Redes Sociais (junho), Sustentabilidade Alimentar (julho) e Saúde em família: Nutrição na Mulher, Homem e Criança (setembro). Foram feitas pesquisas científicas para a construção das comunicações, (as três últimas comunicações estão para aprovação de conteúdo e *design*), que visam promover a literacia alimentar dos colaboradores, através de textos de carácter informativo, com informação científica, dicas e conselhos nutricionais e receitas saudáveis.

5.2.2.4. Valorização Nutricional de Ementas e Fichas Técnicas

Foram elaboradas algumas ementas e respetivas declarações nutricionais (**Anexo VII**), a fim de aprender e perceber o processo por detrás das mesmas. As ementas foram executadas no programa informático Excel®, baseadas nas fichas técnicas já existentes e na Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). Através destes dados e de valores de capitação, valorizou-se a receita, sendo que os dados a utilizar para a declaração nutricional seriam: valor energético, teor de hidratos de carbono disponíveis, teor de lípidos totais e saturados e por fim, o teor de sal.

5.2.2.5. Campanha de Redução da Quantidade de Sal

A ingestão de sal recomendada pela Organização Mundial de Saúde é de até 5 g por dia (OMS, 2013) para a prevenção de doença cardiovascular. Contudo, em Portugal segundo o Sistema Nacional de Saúde (2018) os valores máximos de sal identificados nos idosos foram de 27 g nos homens e 20,8 g nas mulheres, ou seja, mais do triplo do valor recomendado. Deste modo, torna-se importante a consciencialização da população Portuguesa sobre o excesso de uso de sal e a sua relação com doenças cardiovasculares, cabendo ao nutricionista ajudar na promoção de uma alimentação com estratégias de hábitos alimentares mais saudáveis.

Dada a comemoração do Dia Mundial da Hipertensão no dia 17 de maio, a Nutrialma® e a entidade bancária promoveram uma campanha para avaliar a quantidade de sal consumida nos saleiros das unidades. A campanha decorreu de 13 a 23 de maio e o objetivo foi pesar o

sal dos saleiros nos dias 13 a 16 para avaliar o consumo de sal habitual. No dia 17 de maio foi aplicada uma sinalética (**Figura 8a**) em todos os saleiros, nos quais se dizia “Stop, não adicione sal” e observou-se se as pessoas se impactavam com a sinalética e reduziam o sal. Nos dias 20 a 23 de maio pesaram-se os saleiros (**Figura 8b**) para posteriormente avaliar se esta promoção teve algum impacto, após a aplicação da sinalética. Trata-se de um projeto piloto, que necessitará de um maior período de aplicação e análise e ter em conta o cardápio do dia, se existem mais saladas para temperar, se os pratos requeriam adição de mais sal e outros dados relevantes para levar o projeto adiante.



Figura 8a.
Sinalética aplicada
em todos os
saleiros.



Figura 8b. Um dos
saleiros com a
sinalética STOP.

6. Outras Atividades

6.1 V Congresso Europeu de Nutrição Funcional

No dia 13 de outubro de 2018, decorreu o V Congresso Europeu de Nutrição Funcional no Centro de Congressos de Lisboa (**Anexo VIII**), onde foi possível assistir a palestras como: Intolerância à Histamina; Esteatose Hepática não alcoólica – uma abordagem funcional; Microbiota e Saúde Metabólica; Nutrição e autoimunidade; Impacto de nutrientes no ritmo circadiano e ainda Nutrição Funcional na recuperação do atleta.

6.2 I Encontro Luso-Brasileiro de Nutrição Funcional

A participação do I encontro luso-brasileiro de nutrição funcional, realizado em Sesimbra no dia 3 de novembro de 2018 das 8-18 h (**Anexo IX**), permitiu ouvir vários profissionais importantes da área da nutrição e aprender sobre resistência a insulina e processos inflamatórios, nutrição funcional na prevenção do envelhecimento, receitas para potencializar treinos e evitar o envelhecimento. Foi um dia de muita aprendizagem, que veio adicionar-se aos conhecimentos obtidos ao longo do percurso académico.

6.3 Seminário Fome Emocional e Compulsiva

A presença no seminário/*workshop* sobre fome emocional e compulsiva no dia 1 dezembro de 2018 das 10-14 h, que decorreu em Lisboa, foi outra actividade desenvolvida durante o período de estágio. Foi possível compreender o mecanismo da regulação do apetite, que está diretamente relacionado com o estres e quais as estratégias nutricionais para o controle da fome (**Anexo X**).

6.4 Questionário frequência alimentar

No dia 15 de dezembro de 2018, no contexto de um estudo com crianças e adultos ciclistas, designado por “*Characterization of ecosystem and co-factors of mountaim- bike and triathlon athletes throughout a competitive season*”, foram aplicados Questionários de Frequência Alimentar (QFA) e Questionários das 24 h anteriores.

6.5 IV Conferência Portugal Saudável

Decorreu no dia 1º de abril de 2019 a IV Conferência Portugal Saudável (**Anexo XI**) promovida pela missão Continente, na qual foram abordados temas sobre o futuro do sistema alimentar e de modelos capazes de conciliar de forma integrada a saúde, o ambiente e a economia.

Uma alimentação sustentável tem baixo impacte ambiental, contribui para a segurança alimentar e nutricional da população, permitindo responder às necessidades do presente, sem que isso comprometa o que estiver disponível para as gerações futuras. As dietas sustentáveis protegem e respeitam a biodiversidade e o ecossistema, além de que permitem otimizar os recursos naturais e humanos (APN, 2017).

Este evento tinha um ambiente de partilha de experiências e conhecimentos, contou ainda com uma discussão designada “A roda da alimentação”.

6.6 Publicação de Poster no Congresso da Ordem dos Nutricionistas

Nos dias 21 e 22 de março decorreu o Congresso da Ordem dos Nutricionistas, onde foi apresentado um *poster* (**Anexo XII**) sobre os “Hábitos Alimentares de Profissionais em Regime de Trabalho Noturno por Turnos” desenvolvido com algumas colegas de turma no âmbito da unidade curricular Nutrição e Saúde Comunitária.

Fez-se um questionário que teve com objetivo avaliar o estado nutricional, hábitos alimentares e qualidade do sono de enfermeiros que trabalham por turnos, tendo obtido mais de 800 respostas.

7. Conclusão

A realização dos Estágios Profissionalizantes I e II possibilitou a consolidação de conhecimentos adquiridos durante o percurso acadêmico da licenciatura em Ciências da Nutrição, assim como desenvolver competências profissionais e pessoais essenciais para a formação enquanto nutricionista.

O estágio na empresa Eurest, proporcionou o desenvolvimento de competências na área da higiene e segurança alimentar. Possibilitou também aprender a trabalhar de forma profissional, bem como a integrar equipas de trabalho, fatores importantes para o crescimento profissional. Também possibilitou intervir em ações de promoção de saúde, levando informação da importância de hábitos alimentares saudáveis.

O estágio efetuado na empresa Nutrialma® foi essencial para a formação como futura nutricionista, tendo as atividades realizadas proporcionado o desenvolvimento de competências sociais, nomeadamente no relacionamento interpessoal capacitando para interagir autonomamente com equipas de trabalho de forma organizada e dinâmica. Foram adquiridos conhecimentos na área clínica e em estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças.

Sendo assim, posso concluir que os objetivos referidos anteriormente foram alcançados com sucesso, sendo possível colocar em prática a profissão de Nutricionista, aplicando e desenvolvendo novas competências. O nutricionista é um profissional que caracteriza muito bem o mundo de hoje, em que a preocupação com a qualidade e esperança de vida do ser humano se torna cada vez maior.

8. Referências Bibliográficas

APN (2017). Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Obtido de: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_SUSTENTABILIDADE.pdf. Acesso em 27 de maio de 2019.

Bento, A., & Matos, C. (2007). O nutricionista hoje. *Revista Nutricias*, (7): 7-8.

Eurest Portugal (2018). Homepage. Obtido de: <https://www.eurest.pt/quem-somos/#quemsomos>. Acesso em 28 de dezembro de 2018.

FAO (2019). Homepage. Obtido de: <http://www.fao.org/portugal/acerca-de/en/>. Acesso em 20 de dezembro de 2018.

INSA (2019). Homepage. Obtido de: <http://www.insa.pt/>. Acesso em 03 de junho de 2019.

Nutrialma® (2019). Obtido de: <http://www.nutrialma.com/sobre.html>. Acesso em 30 de maio de 2019:

OMS (2013). Obtido de: https://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/salt_potassium_20130131/en/. Acesso em 30 de maio 2019.

SNS (2018) Obtido de: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2018/03/01/consumo-de-sal/>. Acesso em 30 de maio de 2019.

ANEXOS

ANEXO I

Folhas de Sumário I

**LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I**

7º Semestre

Ano Lectivo 2018-2019

Aluno: Helena Barbosa Rodrigues






Instituição/Serviço: Eurest



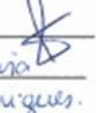


Orientador: Elisete Maria Silva Javandas dos Reis


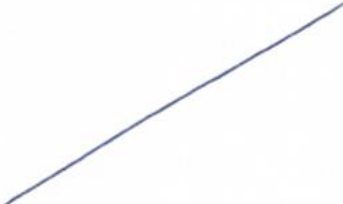

Outubro de 2018 a Janeiro de 2019

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>01/10/2018 Das 10 h às 17 horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Helena Rodrigues</u></p>	<p>• Acolhimento e integração na rede da EUREST. • Leitura de manual da Eurestário, entre outros manuais. • Formação "Verificação dos Termómetros com nutricionista Rita Ferreira"</p>
<p>02/10/2018 Das 9 h às 17 horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Helena Rodrigues</u></p>	<p>• Leitura do manual Registos Alimentar. Rede Eurest</p>
<p>08/10/2018 Das 10 h às 17 horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Helena Rodrigues</u></p>	<p>• Acolhimento e integração na unidade nestlé. • Acompanhamento dietético na cozinha, loja, bar, bem como empacotamento na linha de pelif.</p>
<p>09/10/2018 Das 8 h às 17 horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Helena Rodrigues</u></p>	<p>Realiza-se Auditoria de Gestão de Qualidade, Ambiente e Segurança. DTQ-018 Nestlé</p>

Dias / Horas	Sumário
<p>16/10/2018</p> <p>Das 8 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p>Aluno <u>Keslân Rodrigues</u></p>	<p>• Formação de 45 minutos para 5 períodos HCCP.</p> <p>- Continuação de DTQ-018.</p> <p>nestlé</p>
<p>22/10/2018</p> <p>Das 10 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p>Aluno <u>Helena Rodrigues</u></p>	<p>• Formação sede Burest com lista temática "Adequar todos os produtos".</p> <p>• Preparou portos com versão 2018/2019</p> <p>• Verificou todos os analíticos base de e verificou versão correta</p> <p>• Observou funcionamento corretos, <u>nestlé</u> = fu rubricados.</p>
<p>23/10/2018</p> <p>Das 08 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p>Aluno <u>Keslân Rodrigues</u></p>	<p>• Atualização de todos os registos para o mês de novembro, imprimiu e arquivou numa pasta "Qualidade 2018-2019"</p> <p>• Preparou formação para os colaboradores dos centros preenchimento registos <u>nestlé</u></p>
<p>29/10/2018</p> <p>Das 08 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p>Aluno <u>Keslân Rodrigues</u></p>	<p>• Reunião mafolda</p> <p>• Imprimiu auditoria no portal</p> <p>• Upload de todos registos e arquivou.</p> <p>• Atualização DTQ-017 impresso e arquivado.</p> <p>• Reunião power point correto preenchimento <u>registos nestlé</u>.</p>
<p>30/10/2018</p> <p>Das 08 h às 17 horas</p> <p>Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p>Aluno <u>Helena Rodrigues</u></p>	<p>• Apresentou na formação power point sobre preenchimento correto <u>DU</u></p> <p>• Preenchimento empadamento <u>maafolda</u>.</p> <p>• Controla do armazenamento e fez o processo de entrega de alimentos e <u>maafolda</u>.</p> <p>• Burest <u>farmácia</u> <u>pedição</u> <u>sede</u>.</p>

Dias / Horas	Sumário
<p>05/11/2018</p> <p>Das 8 h às 17 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Belara</u> <u>Rodrigues</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer o apontado de não conformidades devida > depois do quadro na linha de memória. • Fim de DTR 003 biletim de não conformidades • Formação a todos funcionários do canteiro preenchimento de registos e DLV-HACCP
<p>06/11/2018</p> <p>Das 7h às 17 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Belara</u> <u>Rodrigues</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Colimação de todos dispositivos de monitorização de temperatura da unidade, minor, sondas e infra-pelmeiros. Fazer informação para excel. • Colimação das balanças. • Preenchimento correto das numerações dos freguesias, alguns encontraram-se gastos. Colar etiquetas nos minor no autoclave
<p>12/11/2018</p> <p>Das 8 h às 12 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Belara</u> <u>Rodrigues</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acomponhamento da recepção dos alimentos, entretanto pela triagem, e como e feito sua armazém. • Acomponhamento dos encomendos e a estimativa dos produtos encomendados. • Acomponhamento da rastreabilidade dos produtos alimentares.
<p>13/11/2018</p> <p>Das 8 h às 12 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Belara</u> <u>Rodrigues</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acomponhamento funcionais, receitas • Avaliação dos produtos deturcados na arca de gelador, informação com respectivo valor. Preenchimento DTR 003 não conformidades
<p>19/11/2018</p> <p>Das 9 h às 14 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Belara</u> <u>Rodrigues</u></p>	<p>pede Buest. Conhecer melhor sobre a moer e preparação de material para Acomponhamento Alimentar que será feito na data 20-11 Celdos da Lanta</p>

Dias / Horas	Sumário
<p>20.11.2018</p> <p>Das 8 h às 16 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Kelara</u> Rodrigues</p>	<p>Coldos da farinha, fatura de peças, flocos, suavização, promoção de hotéis saudáveis com os funcionários.</p> <p>• folhetos sobre dietas, hidratação, snacks saudáveis, leguminosas - pequena almoço - para 50 pessoas -</p>
<p>26.11.2018</p> <p>Das 8 h às 17 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Kelara</u> Rodrigues</p>	<p>nesta. Verificação correto preenchimento de registos. Inquirição de verificação termómetros. Formação sobre dietas 2018/2019. Verificação de má nutrição. Anúncio formação com um trabalho sobre promoção de lavar loiça.</p>
<p>27.11.2018</p> <p>Das 8:45 h às 18:45 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Kelara</u> Rodrigues.</p>	<p>Fatura coldos da farinha. Formação sobre hidratação, hotéis saudáveis, dias de flocos no almoço, respeito de diários dos funcionários.</p>
<p>03.11.2018</p> <p>Das ___ h às ___ horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Kelara</u> Rodrigues</p>	/
<p>04.11.2018</p> <p>Das ___ h às ___ horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Kelara</u> Rodrigues.</p>	/

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>03/12/2018</p> <p>Das 9 h às 17 horas</p> <p>Orientador _____</p> <p>Aluno <u>Helena Rodrigues</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acabamento canis • reunião para Elipete e unid, sede. • Verificação todos xinaleticos, e Injecoes de ratos, para DTB 041, IR002, IS5T019. • Injecão DTG-018 e monitorização e identificação dos kímometos.
<p>04/12/2018</p> <p>Das 9 h às 17 horas</p> <p>Orientador _____</p> <p>Aluno <u>Helena Rodrigues</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • finalização da verificação dos kímometos, preenchimento DTM-002 • finalização DTG-018 • formação HACCP a toda equipa com registo DTB-012.
<p>___/___/___</p> <p>Das ___ h às ___ horas</p> <p>Orientador _____</p> <p>Aluno _____</p>	
<p>___/___/___</p> <p>Das ___ h às ___ horas</p> <p>Orientador _____</p> <p>Aluno _____</p>	
<p>___/___/___</p> <p>Das ___ h às ___ horas</p> <p>Orientador _____</p> <p>Aluno _____</p>	

ANEXO II

Folhas de Sumário II

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II

8º Semestre

Ano Letivo 2018-2019

Aluno: Belaisa Barbosa Lourenço

Instituição/Serviço: Nutricional

Orientador: Dra. Marta Neves

Março a Junho de 2019

Dias / Horas	Sumário
<p>06/03/2019</p> <p>Das 15 h às 18:30 horas</p> <p>Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p>Aluno <u>[Assinatura]</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acolhimento e integração no escritório da Nutricional. • Objetivos do estágio e regras a cumprir
<p>07/03/2019</p> <p>Das 9:30 h às 13:00 horas</p> <p>Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p>Aluno <u>[Assinatura]</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Integração no escritório da Joana junto com a Dra. Marta Neves.
<p>11/03/2019</p> <p>Das 9:00 h às 18:00 horas</p> <p>Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p>Aluno <u>[Assinatura]</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução de escritório à parte de casa: • organização exat dos Alegações Nutricionais (documentos de apoio Nutricional)
<p>12/03/2019</p> <p>Das 9:30 h às 18:00 horas</p> <p>Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p>Aluno <u>[Assinatura]</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Integração nos boletins de 2 unidades (Costeleta e Peixe). • Pesquisa sobre tipos de adoçantes e substitutos.

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>13, 03, 2019 Das 9:30 h às 14:00 horas + 35h em cozinha Orientador <u>FD</u> Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Integração na unidade do Oriente e audição de da unidade. • Em coxa pesquisa sobre tipos de mol e substitutos.
<p>14, 03, 2019 Das 9:30 h às 13:00 horas Orientador <u>FD</u> Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visita a unidade 'Quaque de fal mela' para a audição. • A forde checklist da conformidade da unidade e pesquisa relaciono- nodos a este tipo de mol e substitutos.
<p>16, 03, 2019 Das 9:00 h às 13:00 horas Orientador <u>FD</u> Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho a forde coxa sobre pesquisas de mol e receitas para newsletter.
<p>19, 03, 2019 Das 9:30 h às 12:00 horas Orientador <u>FD</u> Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visitas nos baus para audições, (Coste etre e rede) de novo banco; • Pesquisa sobre tipos de mol para a infografia.

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>20/03/2019 Das 9:30h às 13:00 horas + 4:30h em casa Orientador <u>AV</u> Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visita na Unidade do Iguestek para a audição; - Pesquisa de receitas saudáveis em casa; - Análise a paleta de alimentos na Alimentação.
<p>21/03/2019 Das 9:30h às 13:00 horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visita na Unidade Parque de Salmeo para a audição; - no escritório pesquisa de receitas saudáveis em livros e revistas.
<p>25/03/2019 Das 9:00h às 13:00 horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Em casa continuação de orientações e elaboração nutricional das receitas.
<p>26/03/2019 Das 9:30h às 13:00 horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visita no Iguestek para a audição; - no escritório pesquisa de receitas saudáveis em livros e revistas.

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>27,03,2019</p> <p>Das 9:30h às 14:00 horas + 3:30h em casa</p> <p>Orientador <u>FA</u></p> <p>Aluno <u>AR</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visita a unidade Curate para audição; • Em casa construção de elementos e elaboração nutricional de receitas.
<p>28,03,2019</p> <p>Das 9:30h às 18:00 horas</p> <p>Orientador <u>FA</u></p> <p>Aluno <u>AR</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visita a unidade Douce de Sal mais para audição; • No escritório da nutricional para pesquisa de receitas padronizadas em livros e revistas.
<p>02,04,2019</p> <p>Das 9:30h às 18:00 horas</p> <p>Orientador <u>FA</u></p> <p>Aluno <u>AR</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visita a Unidade de Logística para audição; • No escritório, discussão entre os estagiários e nutricionistas sobre função, missão e valores da empresa.
<p>03,04,2019</p> <p>Das 14:00h às 18:00 horas</p> <p>Orientador <u>FA</u></p> <p>Aluno <u>AR</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa de receitas saudáveis; • Envio de fotos tiradas durante audição; • Envio de email com elementos.

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>04, 04, 2019 Das 9:30h às 18:00 horas Orientador <u>FAD</u> Aluno <u>AR</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> no esculturas da NutriAlma, pesquisa de receitas em receitas e livros; União nos bores (coste e no e pede) novo bone
<p>08, 04, 2019 Das 14:00h às 18:00 horas + 4h em casa Orientador <u>FAD</u> Aluno <u>AR</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> workshop com Dra. Mafalda Almeida; pesquisa de receitas saudáveis em casa.
<p>09, 04, 2019 Das 10:30h às 16:00 horas Orientador <u>FAD</u> Aluno <u>AR</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> Operação de convulções com a Dra. Jéssica Berêdo na clínica do Jogos Park; Regulação do fêdor saudável.
<p>10, 04, 2019 Das 9:00h às 18:00 horas Orientador <u>FAD</u> Aluno <u>AR</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> Participa III conferência Portugal saudável; no esculturas NutriAlma pesquisa de receitas e dicas de saúde saudável.







Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>11, 04, 2019</p> <p>Das 9:30h às 12:00 horas</p> <p>Orientador <u>FAO</u></p> <p>Aluno <u>AL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar a unidade de Fab, melal para a atividade; • Ajuda na preparação para a sede e degustação do filon saudável. • Apresentação sobre alimentos elaborados.
<p>16, 04, 2019</p> <p>Das 15h às 18:30 horas</p> <p>Orientador <u>FAO</u></p> <p>Aluno <u>AL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ajuda na preparação do workshop filon saudável no Jogosfest.
<p>22, 04, 2019</p> <p>Das 12:30h às 18:00 horas</p> <p>Orientador <u>FAO</u></p> <p>Aluno <u>AL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa para newsletter. • Pesquisa para pré-projeto.
<p>23, 04, 2019</p> <p>Das 9:30h às 12:00 horas</p> <p>Orientador <u>FAO</u></p> <p>Aluno <u>AL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar a unidade de Jogosfest para a atividade; • no escritório da mutual na pesquisa para comunicação e alimentação.

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>24/04/2019</p> <p>Das 9:30h às 12:30 horas + 4h em casa</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>XL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visita a unidade do Quente para audição; • Pesquisa em casa para infografia e newsletter.
<p>29/04/2019</p> <p>Das 9:00 h às 12:00 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>XL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa em casa para newsletter e infografia "Comunicação e Alimentação".
<p>30/04/2019</p> <p>Das 10:00h às 12:00 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>XL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observação dos consultos com a Dra. Teresa Barreira no Jaque Park; • no escritório do nutríal, em pesquisa para newsletter e infografia.
<p>02/05/2019</p> <p>Das 13:00h às 16:00 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>XL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Em casa pesquisa para newsletter e infografia "post-ntx-idade".

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>06.05.2019</p> <p>Das 10:30h às 13:00 horas + 3,5h em casa</p> <p>Orientador <u>FAO</u></p> <p>Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visitou a unidade Jogos Park para audição; • Pesquisa em casa para newsletter e infografia "sustentabilidade".
<p>07.05.2019</p> <p>Das 9:30h às 12:00 horas + 2,5h em casa</p> <p>Orientador <u>FAO</u></p> <p>Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visitou a unidade Parque de Talmela para audição; • Pesquisa em casa para newsletter e infografia "sustentabilidade".
<p>08.05.2019</p> <p>Das 12:00h às 13:00 horas</p> <p>Orientador <u>FAO</u></p> <p>Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa para newsletter e infografia a partir de casa "sustentabilidade".
<p>09.05.2019</p> <p>Das 9:00h às 9:00 horas</p> <p>Orientador <u>FAO</u></p> <p>Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa para newsletter e infografia a partir de casa.

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p>13,05,2019</p> <p>Das 10.00h às 15.00horas</p> <p>Orientador <u>FAO</u></p> <p>Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pesquisa para newsletter e infográfico; - Pesquisa para projeto à porta de casa.
<p>14,05,2019</p> <p>Das 9.30h às 13.00horas</p> <p>Orientador <u>FAO</u></p> <p>Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - no escutório da mutual na pesquisa sobre "Alimentação e comunicação". - Unificar a unidade durante para para os paleiros após o almoço.
<p>15,05,2019</p> <p>Das 9.30h às 13.00horas</p> <p>Orientador <u>FAO</u></p> <p>Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Unificar a unidade da 2ª fase para fase dos paleiros - Pesquisa à porta de casa para newsletter e projeto.
<p>16,05,2019</p> <p>Das 9.30h às 13.00horas</p> <p>Orientador <u>FAO</u></p> <p>Aluno <u>RL</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - no escutório da mutual na pesquisa para newsletter sobre "pátes da família".

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>20/05/2019 Das 9:30 h às 10:00 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u> Aluno <u>AR</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa para newsletter e infografia sobre saúde dos crianças homens e mulheres. • Visita a unidade Duque de Palmeira para novos alunos.
<p>21/05/2019 Das 10:30 h às 12:00 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u> Aluno <u>AR</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observação de consultor na unidade do Iqes Park com a Dra. Jéssica Almeida; • Ajuda no workshop de "Então dá sinal" com a Dra. Marta Neves.
<p>22/05/2019 Das 9:30 h às 12:00 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u> Aluno <u>AR</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visita a unidade Duque de Palmeira para audição; • Ajuda na preparação dos gráficos para o workshop "Então dá sinal" com a Dra. Marta Neves.
<p>27/05/2019 Das 9:30 h às 10:00 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u> Aluno <u>AR</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa para newsletter e infografia à partir de caso; • Pesquisa para a memória final.

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>28.05.2019</p> <p>Das 9:30 h às 13:00 horas + 4:30h em casa</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visita a um case Instagram para audição • Pesquisa em casa para newsletter e infografia "saúde da família".
<p>29.05.2019</p> <p>Das 9:30 h às 13:00 horas + 3h em casa</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visita a um case durante para audição. • Pesquisa em casa para newsletter.
<p>30.05.2019</p> <p>Das 9:30 h às 13:00 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escuta do naturalista, final da newsletter e infografia saúde da família.
<p>___/___/___</p> <p>Das ___ h às ___ horas</p> <p>Orientador _____</p> <p>Aluno _____</p>	

ANEXO III

Auditoria



Auditoria Sistema de Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança

DTQ-018

Pág. n.º 1/3

Versão n.º 18

Data: 06/02/2015

UNIDADE: _____ ID/ C.C.: _____ / _____

Quando inserir a auditoria no Portal da Qualidade use os seguintes códigos para identificar quais os seguintes pontos: **Conforme** (manter a pontuação apresentada), **Não-conforme** (Colocar o valor zero "0") e **Não aplicável/ Não Auditável** (Colocar valor "-1").

N.º	ITEM	P	DATA		
			C	NC	NA
I	Boas Práticas				
			Hora:		
			C	NC	NA
1.0	Fardamento e Higiene pessoal				
1.1	Fardamento, adequado, limpo, em bom estado de conservação, com cartão identificação e correta utilização (R-004)	0,5	C		
1.2	Não utilização de adornos; unhas curtas, limpas e sem verniz; cabelos protegidos (R-005)	0,5	C		
1.3	Correcta lavagem e desinfecção de mãos e antebraços (R-005)	1	C		
1.4	SA - Luvas descartáveis e uso de máscaras buco-nasais - de acordo com o previsto (R-005)	0,5		NC	
2.0	Gestão da unidade				
2.1	Ficha descritiva do serviço atualizada e RIE efetuado (R-003 / DTR-004)	0,5	C		
2.2	Relatório de Infraestruturas e Equipamentos - efetuado de acordo com o plano QAS (DTQ - 020)	0,5	C		
2.3	Sanitização obrigatória na unidade - existência, aplicação adequada e em bom estado de conservação (R-040)	0,5	C		
2.4	Manual da Qualidade (para unidades sem acesso ao Portal) e Pastas da SGIQAS (R-039) - existência e arquivo correcto	0,5	C		
2.5	Manual da Qualidade online - verificação do acesso e Pasta S05	0,5	C		
3.0	Ementas, alérgenos e declaração nutricional (R-006/ R-023)	0,5	NC		
3.1	Plano de ementas e registo de alterações (R-006 / DTR-001/A)	0,5			NA
3.2	Identificação de alérgenos e arquivo (R-023/ DTR-011 e/ou ementa)	1,5	C		
3.3	Declaração nutricional de acordo com legislação, se aplicável contratualmente (R-023/ ementa)	1,5	C		
4.0	Recepção (PPRO 1)				
4.1	Controlo dos géneros - Recepção (R-008/DTC-016)	1,5	C		
4.2	Rastreabilidade: registo (R-010/ DTR-013)	1,5	C		
4.3	Rótulos de produtos identificados com nº fatura ou gula e guardados durante 3 dias / 7 dias (área educação pública) (R-010)	1,5	C		
5.0	Armazenagem temperatura ambiente				
5.1	Boas práticas de armazenagem (R-013 / DTC-017/ DTC-018/ DTC-020/B)	1	C		
5.2	Correta abertura e transferência de embalagens (R-013 / DTC-017/DTC-018/ IR-012)	1	C		
6.0	Armazenagem em temperatura positiva e negativa				
6.1	Boas práticas de armazenagem (R-014 / DTC-017/ DTC-018/ DTC-020/B)	1	C		
6.2	Correta abertura e transferência de embalagens (R-014 / DTC-017/DTC-018/ IR-012)	1	C		
6.3	Registo da temperatura do equipamento (R-014 /DTR-002 / DTR-002/C)	1		NC	
7.0	Preparação de pratos carne, pescado, ovos e preparados infantis (R-017)				
7.1	Boas práticas de preparação destes produtos vs contaminações cruzadas (R-017 / DTC-017/DTC-018/ DTC-020/B)	1	C		
7.2	Registo correcto da Rastreabilidade - carne / peixe / ... (R-010/ DTR-013)	1,5	C		
7.3	Boas práticas de descongelação (R-017/ IR-012 / DTC-017/DTC-018 /DTR-013)	1	C		
7.4	DLU - Controlo dos produtos em preparação (R-012 / DTC-017/ DTC-018)	1	C		
8.0	Preparação de pratos frios/ sobremesas/ sandes (R-016/ R-018)				
8.1	Boas práticas de preparação/ armazenagem (R-018 / DTC-017/ DTC-018/ DTC-020/B)	1	C		
8.2	DLU - controlo dos produtos em preparação (R-016 / IR -012/ DTC-017 / DTC-018)	1	C		
8.3	Registo correcto da rastreabilidade (R-010/ DTR-013)	1,5	C		
9.0	Preparação de frutas e Saladas (PPRO 2)				
9.1	Boas práticas de manipulação / acondicionamento / armazenagem (R-019/ IR -012/ DTC-017/ DTC-018/ DTC-020/B)	1	C		
9.2	Afixação do IR-001 e Registo da lavagem higienizante de legumes crus e frutas (R-019 / IR-001 / DTR-010/A)	1,5	C		

Cópia não controlada quando impressa

Auditoria Sistema de Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança

DTQ-018

Pág. n.º 2/3

Versão n.º 18

Data: 06/02/2015

N.º	ITEM	P	DATA		
			C	NC	NA
I Boas Práticas					
10.0	Confecção de pratos quentes (PCC 1) e arrefecimento				
10.1	Boas práticas de confeção (R-020 / IR-012/ DTC-017/ DTC-018/ DTC-020B)	2	C		
10.2	Controlo e registo da temperatura da confeção (R-020 / DTR-002/D)	2		NC	
10.3	Arrefecimento Rápido e Armazenamento de Refeições refrigeradas / congeladas (R-020A/ DTR-007/ DTC-017/ DTC-018/ DTC-020B)	2	C		
11.0	Controlo dos Óleos de fritura				
11.1	Boas práticas na utilização dos óleos de fritura (R-021 / DTC-020/B)	1	C		
11.2	Registo da temperatura e qualidade do óleo de fritura (R-021 / DTR-002/B)	1		NC	
11.3	Recolha do óleo alimentar usado, afixação do certificado de recolha OAU (R-021 / R-040/ DTC-020/B / GAR)	2	C		
12.0	Controlo da Refeição – Amostras				
12.1	Armazenagem / identificação das amostras (R-022 / R-014 / IR-012)	2	C		
12.2	Registo da recolha de amostras (R-022 / R-024 / DTR-002A/ DTR-002F/ DTR-002G)	0,5	C		
12.3	Cumprimento do Plano de recolha de amostras	0,5	C		
13.0	Distribuição de refeições (PFR 3)				
13.1	Boas práticas de distribuição dos pratos quentes / frios (R-024)	2	C		
13.2	Monitorização e registo da distribuição dos pratos quentes / frios (R-024 / IR-012 / DTR-002A / DTR-002F / DTR-002G)	1	C		
14.0	Zona de Distribuição e Restauração				
14.1	Apresentação, limpeza e abastecimento da linha, zonas de apoio (R-025)	1	C		
14.2	Talheres acondicionados em dispositivo protegido e em bom estado de higiene e conservação ou embalados	1	C		
14.3	Afixação de dígitos de acordo com as obrigações legais para cada sector RC ou RP, incluindo cartaz de alérgenos (R-025B/ R-023/ R-040/ IR-018)	1	C		
15.0	Vestiários e Instalações Sanitárias (R-028)				
15.1	Instalações sanitárias da unidade ou do cliente (quando aplicável) abastecidas (papel higiénico e de mãos e detergente de mãos), limpas e devidamente equipadas	1	C		
15.2	Vestiários limpos e arrumados (sapatos dentro de caixas ou nos cacifos)	1		NC	
16.0	Plano Higiene e limpeza das instalações, equipamentos, utensílios (R-028)				
16.1	Estado de higiene dos equipamentos	1	C		
16.2	Estado de higiene dos Utensílios e palamenta	1	C		
16.3	Estado de higiene das instalações	1	C		
16.4	Correta utilização dos produtos/materiais de higiene e limpeza e armazenados em local adequado (R-028 / Planos de higiene)	1	C		
16.5	Registo da limpeza e desinfeção (R-028 / DTR-017 / DTR-017C / DTR-017D / DTR-017E)	1	C		
16.6	Produtos químicos em embalagens próprias, devidamente rotulados (em armazém e em utilização)	1	C		
16.7	Existência de Plano de Higiene e Limpeza e respectivas Fichas de Dados de Segurança em local de fácil acesso	1	C		
16.8	Lavagem de loiça: boas práticas (lavagem manual ou máquina e pré-lavagem)	0,5	C		
17.0	Transporte de refeições / Serviços especiais (R-031)				
17.1	Boas práticas no transporte de refeições a quente / frio e Serviços Especiais (R-29 / R-030 / R-031)	1		NA	
18.0	Controlo pragas				
18.1	Cumprimento das boas práticas para prevenir o aparecimento de pragas (R-032)	1		NA	
18.2	Existência do plano de desinfeção, planta de lacas e relatórios de desinfeções com respectivo tratamento (R-032 / DTR-003)	1		NA	
19.0	Gestão de Infra-estruturas e equipamentos				
19.1	Identificação / registo do equipamento a/ou infra-estruturas a reparar (R-033/ DTC-020B/ DTR-005/ DTR-005A)	0,5	C		
19.2	Existência de Plano de manutenção (DTR-005F) e folha de obra	0,5		NA	
20.0	Verificação de SGIQAS – Auditorias técnicas e Análises microbiológicas				
20.1	Registo de auditorias pela equipa operacional no Portal da Qualidade (R-036 / Q-005 / DTQ-018/ DTQ 019)	1	C		
21.0	Visitas à Unidade por Entidade Interna ou Externa				
21.1	Registo da visita interna ou externa (R-036 / R-037 / DTR-022 / DTR-023)	0,5	C		
21.2	Existência de fardamento descartável para visitantes (R-036 / R-037)	0,5	C		
II	Satisfação Cliente/ Consumidor				
1.0	Avaliação de Satisfação - seguimento (SC 001 / DTSC-003/A / DTSC-003/B / DTSC-006 / DTR 003)	1	C		
2.0	Tratamento das Reclamações / Sugestões (SC 002/ DTR-003 / DTSC-004 / DTSC-005 / DTSC-006)	1	C		
3.0	Existência de livro de reclamações oficial e respetiva síntese	0,5	C		
III	Saúde e Segurança no Trabalho (R-028/ SST-001)				
1.0	Quedas - Aplicadas as regras de prevenção de acidentes de trabalho, utilização de EP	1	C		
2.0	Cortes - Aplicadas as regras de prevenção de acidentes de trabalho, utilização de EP	0,5	C		
3.0	Queimaduras - Aplicadas as regras de prevenção de acidentes de trabalho, utilização de EP	0,5	C		
4.0	Movimentação manual de cargas - Aplicadas as regras de prevenção de acidentes de trabalho, utilização de EP e/ou equipamentos	0,5	C		
5.0	Produtos químicos - Aplicadas as regras de prevenção de acidentes de trabalho, utilização de EP	0,5	C		
6.0	Outras situações de SST - cumprimento das regras de prevenção (iluminação, ambiente térmico, ...)	0,5	C		
7.0	Registo da entrega dos equipamentos de proteção, entregues no último ano (SST-002/ DTSSST 001)	0,5		NA	
8.0	Consulta aos colaboradores- comunicação dos resultados globais e/ou específicos com definição de medidas caso aplicável (SST-001/ DTSSST 003)	0,5	C		

Cópia não controlada quando impressa

Auditoria Sistema de Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança

DTQ-018

Pág. n.º 3/3

Versão n.º 18

Data: 06/02/2015

N.º	ITEM	P	DATA		
			Hora:		
			C	NC	NA
IV	Ambiente				
1.0	Gestão da qualidade e consumo de água: utilização adequada (A-003)	1			NA
2.0	Gestão de recursos energéticos: utilização adequada (A-003)	1			NA
3.0	Gestão de resíduos orgânicos (desperdício): Campanha Trim trax (unidades com+ 150 refidias) (IA 006)	1	C		
4.0	Gestão de resíduos – Separação/Reciclagem (se existência de meios externos para a recolha) (A-002)	1	C		
5.0	Gestão de resíduos – Tinteiros/Pilhas (entrega na sede/delegação logo que possível sem acumulação na unidade) (A-002)	0,5	C		
6.0	Emissão e anexo da GAR com 3º campo preenchido (A-002/ GAR - guia acompanhamento resíduos)	0,5			NA
V	Não conformidade				
1.0	Gêneros alimentícios proibidos / Produtos não alimentares proibidos (R-009)	1,5	C		
2.0	Zona para produtos não-conformes identificada e identificação de produto não conforme em todas as áreas de preparação e quando necessário a sua destruição (R-011 / DTC-020/B / DTR-003)	2	C		
3.0	Registo de não conformidade aos fornecedores (R-011 / DTC-011)	2	C		
4.0	Procedimento / Registo no caso de uma suspeita de intoxicação alimentar/ objectos estranhos reclamados/ detectados pelo Consumidor/Ciente (R-011/ SE-003/ DTSE-008/ DTSE-008/A)	2	C		
5.0	Perigos físicos – Implementação de medidas preventivas (R-024)	2	C		
6.0	Plano de ação perante não conformidades resultantes de produtos, serviço, ambiente, inquéritos, auditorias / análises laboratoriais internas ou externas (R-036 / R-011/ A-001/SST-005/ SE-003/ DTR-003 ou Portal da Qualidade)	2	C		
7.0	Produtos interditos – Gêneros alimentícios proibidos, procedimentos proibidos / não alimentares proibidos (R-009)	1	C		
VI	Situações de emergência				
1.0	Afixação dos contatos de emergência corretamente preenchidos (SE-001 / DTSE-001 / DTR-004)	0,5	C		
2.0	Registo dos incidentes de trabalho (SE-002/ ISE-007/ DTR-003/ DTSE-006/ DTSE-007/ DTSE-003 em Portal da Unidade)	2	C		
3.0	Plano de Segurança (PS) ou Medidas de Autoproteção (MA)				
3.1	Plano de Segurança (PS) ou MA da Eurest ou do cliente – existência e formação (SST-003)	0,5	C		
3.2	Extintores – existência, manutenção, estado conservação e localização (SST-004 / SE-001)	0,5	C		
3.3	Plantas e Sinalização de emergência - existência, aplicação e estado de conservação (SST-003/ R-040)	0,5	C		
4.0	Caixa de primeiros socorros (ISE-001)				
4.1	Caixa de primeiros socorros – identificada, em local de fácil acesso, produtos dentro do prazo de validade	0,5	C		
4.2	Lista de Verificação Caixa Primeiros Socorros corretamente preenchida (DTSE-011)	0,5	C		
VII	Recursos Humanos				
1.0	Afixação Direitos e deveres – Parentalidade e Não Discriminação e Afixação Direitos e deveres – Acidentes de Trabalho	0,5	C		
2.0	Afixação Horários de trabalho ou Escalas de trabalho (DTRH-040/ 040A/ 040A-RP/ 040/ 040B/ 040B-RP/ 041/ 041-RP)	0,5	C		
3.0	Afixação do "Speak up" e "Regras de Ouro"	1	C		
4.0	Afixação do mapa de férias entre 15 de Abril e 31 de Outubro	0,5	C		
5.0	Existência do Livro de registos de alterações de horário de trabalho	0,5			NA
6.0	Existência do Livro de registo de trabalho suplementar – (Se não existir relógio de ponto)	0,5	C		
7.0	Existência de Folha de registo de ponto – (DTRH-031/A - Folha de Ponto com Pausas). (Se não existir relógio de ponto)	0,5	C		
8.0	Existência de Registo de trocas de horário (DTRH-016 - Documento mensal de Troca de horários) e/ou folgas (DTRH-017 - Documento Mensal de Troca de folgas) a pedidos dos colaboradores	0,5			NA
9.0	Estado de saúde dos colaboradores - comunicação de eventuais doenças de declaração obrigatória e existência de cópias das fichas de aptidão dentro do prazo de validade de todos os colaboradores	1	C		
10.0	Registos de Formação a todos os colaboradores, alvo da formação (RH-003 / DTRH-012)	1	C		
11.0	Eficácia das ações de formação realizadas (não ocorrência de não conformidades)	1	C		
		100			

C-conforme / NC-Não conforme. / NA-Não audível. / P- Pontuação

REL. n.º	
Assinatura do Auditor	<i>Belén Rodriguez</i>
Assinatura do Responsável da Unidade	

Observações:

Cópia não controlada quando impressa

ANEXO IV
Apresentação HACCP

Correta Monitorização e Preenchimento dos Registos

Preenchimentos de (DLU) Data Limite de Utilização

Helena Rodrigues/Estagiária Qualidade

Ativar o Windows

REGISTO DE TEMPERATURA DO EQUIPAMENTO

- Deve-se cumprir FEFO (primeiro a expirar, primeiro a sair)
- Monitorização equipamento a Frio Positivo: 0°C a + 6°C
- Monitorização equipamento a Frio Negativo: -24°C a -18°C
- Monitorização de temperatura mínimo de 2x dia (abertura e fecho da unidade)
- Preencher no DTR-002
- Responsável: Quem estiver a executar a tarefa no momento

Ativar o Windows

REGISTO DE TEMPERATURA DO EQUIPAMENTO

COMO PREENCHER DTR-002?

Registo Temperatura Equipamento de Frio

Nº	Temp. Positiva (°C)	Temp. Negativa (°C)	Observações
1	0,2	0,3	
2	0,2	0,3	
3	0,2	0,3	
4	0,2	0,3	
5	0,2	0,3	
6	0,2	0,3	
7	0,2	0,3	
8	0,2	0,3	
9	0,2	0,3	
10	0,2	0,3	
11	0,2	0,3	
12	0,2	0,3	
13	0,2	0,3	
14	0,2	0,3	
15	0,2	0,3	
16	0,2	0,3	
17	0,2	0,3	
18	0,2	0,3	
19	0,2	0,3	
20	0,2	0,3	
21	0,2	0,3	
22	0,2	0,3	
23	0,2	0,3	
24	0,2	0,3	
25	0,2	0,3	
26	0,2	0,3	
27	0,2	0,3	
28	0,2	0,3	
29	0,2	0,3	
30	0,2	0,3	

Ativar o Windows

REGISTO E MONITORIZAÇÃO DA LAVAGEM DE LEGUMES CRUS E FRUTAS

- Quando monitorizar:
Sempre que efetuar lavagem higienizante de legumes e ou frutas
- Onde efetuar:
No DTR 010/A, em "produto", deverá indicar o legumes e ou frutas que se encontra a desinfetar. Se tiver mais que um produto a desinfetar na mesma cuba, poderá registar os produtos na mesma linha

Responsabilidade

- Colaborador destinado ao serviço de lavagem

Ativar o Windows

MONITORIZAÇÃO DA LAVAGEM DE LEGUMES CRUS E FRUTAS

Preparação de Frutas e Saladas (PPRO 2)

R-019 | Pág. n.º 4/4 | Versão n.º 15 | Data: 10/08/2018

UNIDADE: ___/___/___ | ID C.C.: ___/___/___ | N.º Entidade: ___/___/___

Referência: ___/___/___ | Obs.: ___/___/___

Ord. de Lavagem	Produto (Legumes / Frutas)	Ord. de Água	N.º de doses	Hora Início	Hora Fim	Responsável pela lavagem higienizante
1	Tomate / alface	10	5	10:00	10:05	

Ativar o Windows

REGISTO E MONITORIZAÇÃO CONFEÇÃO PRATOS QUENTES

- Temperatura ser $\geq 75^{\circ}\text{C}$, no centro do alimento, pelo menos durante 2 min.
- Monitorizar e registar a temperatura em cada momento: ex: carne assada termina a confeção às 11h - regista a temperatura, termina a outra confeção às 12:30h - efectua novo registo
- Pratos com várias etapas ex: empadão, lasanha... necessário fazer o registo da temperatura em 2 etapas
- Utilizar termómetro de sonda
- Monitorizar no fim da confeção
- Onde efectuar: No DTR- 002/D
- Responsabilidade: Colaborador destinado à confeção!

Ativar o Windows

REGISTO E MONITORIZAÇÃO PRATOS QUENTES

COMO PREENCHER O DTR-002/D?

Ord. de Lavagem	Produto (Legumes / Frutas)	Ord. de Água	N.º de doses	Hora Início	Hora Fim	Responsável pela lavagem higienizante
1000	Sopa	12:00	10	12:00	12:05	
1001	Sopa	12:05	10	12:05	12:10	
1002	Peixe	11:40	10	11:40	11:45	
1003	Carne	12:00	10	12:00	12:05	

TEMPERATURA DE CONFEÇÃO NÃO CONFORME

Caso a temperatura seja inferior ou o alimento estiver mal confeccionado, deve voltar ao processo de confeção até atingir a temperatura correcta ($\geq 75^{\circ}\text{C}$, no centro do alimento).

Ativar o Windows

REGISTO E CONTROLE DA REFEIÇÃO- AMOSTRAS

- Registo R-002/A
- Verificar a temperatura do Alimento antes de recolher $\geq 65^{\circ}\text{C}$ ou $\leq 7^{\circ}\text{C}$
- Importante: Evite durante a recolha de amostras falar, tossir, espirar, etc...
- Tipos de Amostras :
 - Sopa com carne e peixe
 - Pratos quentes e frios (recolhida a refeição completa no mesmo saco)
 - Quando: Imediatamente antes de se iniciar a distribuição
 - Responsável pelo Registo: colaborador destinado pelo responsável!

Ativar o Windows

9

Registo temperatura e amostras dos produto

UNIDADE: Nova Sade ID: C.C. 107.1 09/ Novembro 2019 Altopo

Monitorização da temperatura dos produtos no INÍCIO do serviço e de 2 EM 2 HORAS. Temp. água quente quente, quente
 Hora de abertura da tampa: Temp. água quente quente, quente
 Hora de fecho da tampa: Temp. água quente quente, quente

Barbearna (B#)	Hora de amostra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
S#1	11:00																			
CARNE	12:00																			
CARNE	14:00																			
CHITA	12:00																			
CHITA	14:00																			
S#2	11:00																			
PEIXE	12:00																			
PEIXE	14:00																			
VEG. TAMBÃO	12:00																			
VEG. TAMBÃO	14:00																			

Rubrica do Responsável Monitorização Ativar o Windows

10

REGISTO E CONTROLO DOS ÓLEOS DE FRITURA

- A temperatura não deve exceder 170°C;
- Antes de iniciar a fritura deve ser efectuada o controle da temperatura do óleo em todas as cubas com termómetro de sonda
- Teste de Oxidação: Realizar o teste de oxidação do óleo de alto rendimento **Período mínimo 15 em 15 dias** (óleo não deve estar quente entre 60°C E 110°C)
 (Óleo Alto Rendimento Resultados=5 não conforme). Registrar na coluna do teste de oxidação
- Caso o óleo não seja eliminado, filtra-lo
- Preencher DTR-002/B
- Responsabilidade: Verificação e preenchimento, a quem o responsável designar

Ativar o Windows

11

REGISTO E CONTROLO DOS ÓLEOS DE FRITURA

"O controlo dos óleos de fritura, para além de ser obrigatório do ponto de vista Legal, é essencial para que estes não oxidem e se tornem nocivos para a saúde e o ambiente."

EXEMPLO DE PREENCHIMENTO DO DTR-002/B?

Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade
01	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Ativar o Windows

12

REGISTO DE HIGIENE E DESINFECÇÃO

- Correto preenchimento DTR- 017
- Preencher de acordo com as zonas
- Quem é responsável: Colaborador responsável pela limpeza da zona
- Usar apenas produtos de higiene e limpeza indicados
- Seguir as dosagens recomendadas
- Nunca Misturar produtos

Ativar o Windows

13

Registo Higiene e Desinfecção

UNIDADE: Nova Sade ID: C.C. 107.1 09/ Novembro 2019 Altopo

Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade	Unidade
01	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Ativar o Windows

14

DATA LIMITE DE UTILIZAÇÃO (DLU)

Etiqueta DTC-017

ETIQUETA DLU

DATA DE RECEÇÃO: _____

PRODUTO: _____

QUANTIDADE (Kg): _____

DATA abertura / produção / descongelação: ____/____/____

DATA LIMITE DE UTILIZAÇÃO (DLU): _____

DTC-017 Versão n.º 3, Março 2018

- Pode usar também
- AA- após abertura
- C- conservação
- AF- após fatiar
- D- descongelação
- P/T- preparação/ tempo
- AP- após preparação
- AH- após hidratação

Registrar a etiqueta depois da embalagem devidamente fechada, para evitar qualquer contaminação e deterioração do produto.

Se por qualquer necessidade retirarmos a embalagem original dos produtos, guarda-se obrigatoriamente o rótulo do fornecedor até ao consumo total do produto.

Ativar o Windows

15

Obrigada pela Atenção

Ativar o Windows

ANEXO V

Caso Clínico

INFORMAÇÕES DO PACIENTEXXXXX
x568093@patients.nutrium.ioIDADE 54 anos
IMC 27.7 kg/m2ALTURA 164.0 cm
PESO 74.4 kg**REFEIÇÕES****07:00 PEQUENO ALMOÇO**

- 1 chávena de café de bica / Café expresso (65 g)
- 72 gramas de pão de centeio 1 unidade
- 10 gramas de queijo fundido light Philadelphia
- 120 gramas de manga [meia manga]

10:00 LANCHE DA MANHÃ

- 12 unidades pequenas de morango (180 g)
- 2 unidades de iogurte natural sólido magro (250 g)

13:30 ALMOÇO**SOPA**

- 250 ml de sopa de abóbora [2 conchas de sopa]

PRATO

- 90 gramas de frango sem pele grelhado [tamanho da mão]
- 100 gramas de feijão manteiga cozido [demolhado] 5 colheres de sopa
- 2 porções de salada mista crua (200 g) 2 chávena almoçadeira
- 10 gramas de azeite [2 colheres de sobremesa]
- 3 colheres de sopa de arroz cozido simples (60 g)

BEBIDAS, ENTRADAS, SOBREMESAS E OUTROS

- 160 gramas de kiwi [2 unidades pequenas]

16:30 LANCHE DA TARDE

- 2 unidades de ovo de galinha cozido (112 g)
- 3 tostitas de bolachas de arroz integral DIA (23 g)

20:00 JANTAR**SOPA**

- 250 ml de sopa de espinafres [2 conchas de sopa]

PRATO

- 100 gramas de cenoura crua 1 chávena almoçadeira
- 90 gramas de pescada cozida [tamanho da mão]
- 5 gramas de azeite [1 colher de sobremesa]
- 60 gramas de grão-de-bico cozido [demolhado] [3 colheres de sopa]
- 100 gramas de couve de Bruxelas cozida [1/2 cháv. almoçadeira]

BEBIDAS, ENTRADAS, SOBREMESAS E OUTROS

- 160 gramas de clementina [2 unidades pequena]

22:30 CEIA

- 1 porção de iogurte grego ligeiro A Leiteira Nestlé (125 g)
- 160 gramas de maçã com casca [1 unidade média]

OUTRAS INFORMAÇÕES

DATA DE CRIAÇÃO 02/06/2019

HORA 10:31



XXXXX
x568093@patients.nutrium.io

IDADE 54 anos
IMC 27.7 kg/m²

ALTURA 164.0 cm
PESO 74.4 kg

TODOS OS DIAS

ANÁLISE GLOBAL

1965 kcal
Energia

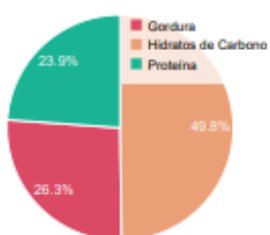
57 g
Gordura

243 g
H. Carbono

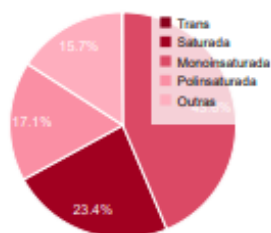
117 g
Proteína

46 g
Fibra alimentar

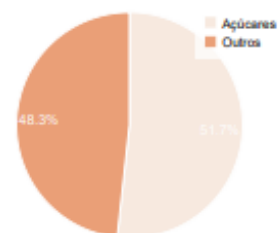
DISTRIBUIÇÃO DE MACRONUTRIENTES



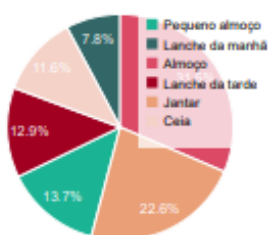
DISTRIBUIÇÃO DAS GORDURAS



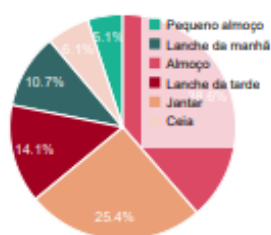
DISTRIBUIÇÃO DOS HIDRATOS



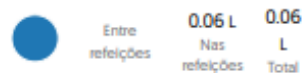
DISTRIBUIÇÃO ENERGÉTICA



DISTRIBUIÇÃO PROTEICA



ÁGUA

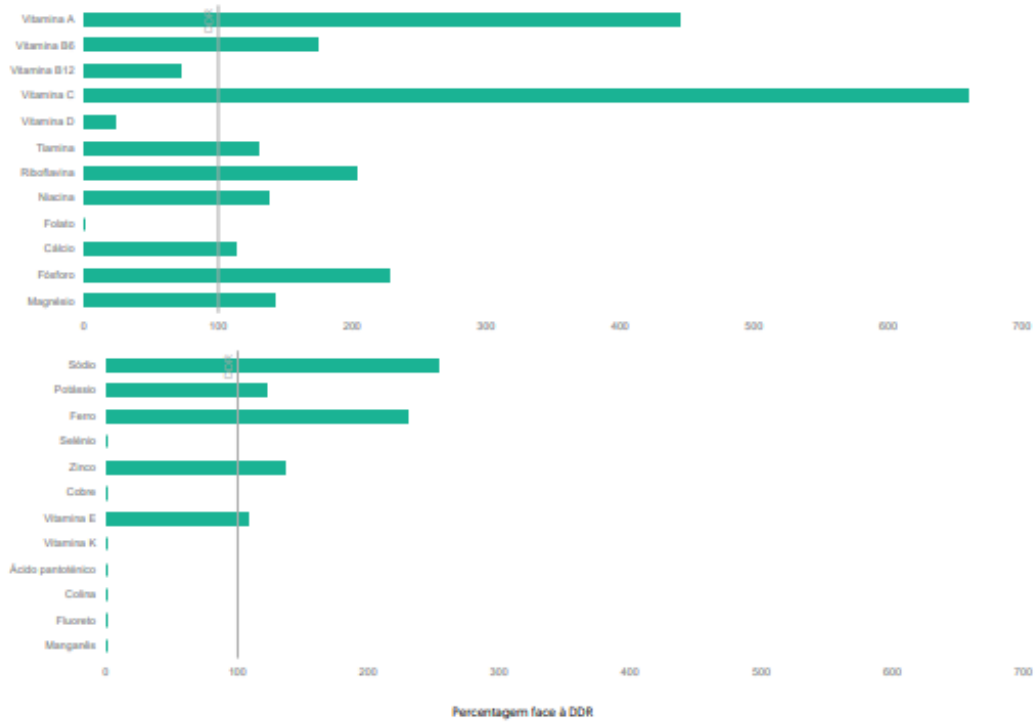


EXERCÍCIO FÍSICO

0 minutos
Atividade física

0 kcal
Gasto energético diário

MICRONUTRIENTES



Food and Nutrition Board / IOM

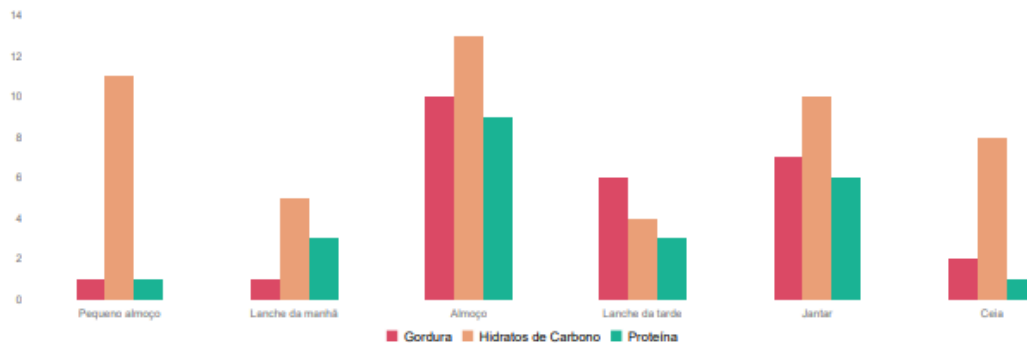
GRUPOS DE ALIMENTOS



ALIMENTOS ORDENADOS POR ENERGIA

Nome	Energia (kcal)	Refs
72 gramas de pão de cereais 1 unidade	189	Pequeno almoço
2 unidades de ovo de galinha cozido [112 g]	167	Lanche da tarde
90 gramas de frango sem pele grelhado [tam...	151	Almoço
1 porção de iogurte grego ligeiro A Leteira N...	136	Ceia

DISTRIBUIÇÃO DE MACRONUTRIENTES POR REFEIÇÃO



ANEXO VI

Infografia e *Newsletter* “Sal”

NUTRICIONÁRIO

Sal

A Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo máximo de 5 gramas de sal por dia (1 colher de chá rasa). Atualmente, os portugueses consomem cerca de 7,3 gramas de sal por dia.



Como reduzir o consumo de sal:



Utilize especiarias, ervas aromáticas e limão nas suas marinadas e cozinhados.

A salicórnica é uma planta que cresce junto a águas salinizadas, daí o seu sabor salgado. Utilize em sopas, saladas e pratos.



Quando consumir produtos enlatados, escorra bem o líquido da conserva e passe o produto por água corrente para retirar o sal.

Analise bem os rótulos! Ingredientes como glutamato monossódico, bicarbonato de sódio, bissulfato de sódio, fosfato dissódico, hidróxido de sódio e propionato de sódio aumentam o teor de sal dos produtos.



Sabia que...

...deve optar por comprar sal grosso e triturá-lo em vez de comprar o sal refinado? Além do sal, o sal refinado contém outras substâncias e aditivos na sua composição.

SAL – COMO LER OS RÓTULOS



Opte mais vezes por alimentos com teores de sal baixos a médio!

Alegações Nutricionais encontradas nos rótulos:

Baixo teor de sal

Teor de sal igual ou inferior a 0,3g por 100g/100ml de produto.

Muito baixo teor de sal

Teor de sal igual ou inferior a 0,1g por 100g/100ml de produto.

Sem sal

Teor de sal igual ou inferior a 0,0125g por 100g/100ml de produto.

Sem sal adicionado

Não foi adicionado sal ao produto e o mesmo não contém um teor de sal superior a 0,3g por 100g/100ml.

Robalo com salicórnica e laranja

2 robalos | 2 hastes de salicórnica | 1 bolbo de funcho | 1 laranja
1 pimento amarelo | 2 c. sopa de azeite | 75ml de vinho branco

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Lave e seque o peixe e coloque-o num tabuleiro do forno forrado com papel vegetal.
3. Prepare o funcho e corte-o em gomos finos. Corte a laranja em rodela e o pimento em tiras.
4. Disponha os legumes, a laranja e a salicórnica à volta do robalo, tempere com o azeite e o vinho e leve ao forno cerca de 35 minutos.



Referências Bibliográficas

- [1] Lopes, A., Teixeira, D., Calista, C., Piedras, D., Pedro, P., & Diniz, P. (2019). Efeito ambiental: uma análise detalhada de sal na alimentação dos portugueses.
- [2] Associação Portuguesa de Dietistas. Associação nacional e subclasse. Lisboa nº 45. Porto, Portugal de Nutrição, 2018.
- [3] Estatísticas de saúde nos alimentos. In: SaúdePlus, nº 36, Brasil, 2013.

POR SI, PARA SI.
nutr⁺alma

SAL

A Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo máximo de **5 gramas de sal por dia** (1 colher de chá rasa). Atualmente, os portugueses consomem cerca de 7,3 gramas de sal por dia.



Analise bem os rótulos! Ingredientes como glutamato monossódico, bicarbonato de sódio, bissulfato de sódio, fosfato dissódico, hidróxido de sódio e propionato de sódio aumentam o teor de sal dos produtos. Utilize o Semáforo Nutricional.



Opte mais vezes por alimentos com teores de sal baixos a médio!

Como reduzir o consumo de sal:



Utilize especiarias, ervas aromáticas e limão nas suas marinadas e cozinhados.



Quando consumir enlatados, escorra bem o líquido da conserva e passe por água corrente para retirar o sal.



A salicórnica é uma planta com sabor salgado. Utilize-a para temperar.

Robalo com salicórnica e laranja

2 robalos | 2 hastes de salicórnica | 1 bolbo de funcho | 1 laranja | 1 pimento amarelo
2 c. sopa de azeite | 75ml de vinho branco

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Lave e seque o peixe e coloque-o num tabuleiro forrado com papel vegetal.
3. Prepare o funcho e corte-o em gomos finos. Corte a laranja em rodela e o pimento em tiras.
4. Disponha os legumes, a laranja e a salicórnica à volta do robalo, tempere com o azeite e o vinho e leve ao forno cerca de 35 minutos.



ANEXO VII

Valorização Nutricional de Ementas e Fichas Técnicas



EMENTA - Lisboa

De 01 a 05 abril de 2019

"Água aromatizada limão, alecrim e canela"

			Por 100g			
			Energia Kcal/Kj	n.º dos quais açúcar (g)	Lípidos Totais (g)	Lípidos dos quais saturad os (g)
2ª feira	Sopa sl batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal				
	Sopa cl batata	Sopa de tomate e repolho	200/837	1	0,7	0,1
	Carne	Fiolo de carne recheado com requeijão e espinafres com arroz basmati	536/2242	1,5	2,6	0,8
	Peize	Ovas cozidas com molho verde, batata cozida e feijão-verde	580/2428	1	3,4	0,6
	Dieta	Cardinal cozido com batata cozida e couve-flor	446/1865	1	1,3	0,2
	Vegetariano	Ratatouille de legumes (courgete, tomate e milho) com massa farfalle	470/1969	1,7	2	0,3
3ª feira	Sopa sl batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal				
	Sopa cl batata	Sopa de couve chinesa e espargos	189/792	1,6	0,6	0,1
	Carne	Bifes de peru com molho de cogumelos e tagliatelle	420/1759	1,3	3,6	0,7
	Peize	Medalhões de perca com molho de marisco, puré de batata e brócolos	530/2218	1,1	1,7	0,4
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e legumes (couve-coração e cenoura)	418/1750	1,4	4	1,4
	Vegetariano	Gratinado de gnocchi com legumes (cogumelos, brócolos, pimentos)	349/1460	1,1	5,3	2,4
4ª feira	Sopa sl batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal				
	Sopa cl batata	Sopa de brócolos, cenoura e chuchu	159/667	1,1	0,8	0,1
	Carne	Carne de porco à portuguesa com cenoura, batata corada, azeitonas e salsa fresca	612/2560	0,9	8	2,7
	Peize	Filetes de solha panados no forno com arroz de tomate	461/1931	0,5	2,2	0,4
	Dieta	Escalopes de peru grelhados com arroz de milho e cenoura cozida	518/2169	0,5	2,2	0,4
	Vegetariano	Tomate recheado com soja e massa fettuccine	612/2560	3,7	5,7	0,9
5ª feira	Sopa sl batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal				
	Sopa cl batata	Sopa de couve-flor e alho francês	151/632	1,2	0,6	0,1
	Carne	Frango assado com arroz de limão e alface juliana	697/2917	0,4	8,1	1,9
	Peize	Bacalhau à lagareiro com batata a murro e grelos salteados	427/1788	1,0	1,8	0,3
	Dieta	Dourada grelhada com batata cozida e feijão-verde	523/2191	1,0	4,2	0,9
	Vegetariano	Fissóis de legumes (rebentos de soja, cogumelos e couve-coração) com arroz branco	744/3114	1,8	7,7	1,1
6ª feira	Sopa sl batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal				
	Sopa cl batata	Sopa de agrião	148/618	0,9	0,7	0,1
	Carne	Arroz de pato	808/3381	0,6	5,7	1,5
	Peize	Salmão assado com sésamo, batata salteada e couve de bruxelas	868/3632	0,9	11,2	2,1
	Dieta	Bifes de frango grelhados com massa fusilli e couve roxa	390/1596	1,3	2,3	0,4
	Vegetariano	Salada quente de grão-de-bico com cogumelos em cama de espinafres	379/1585	2,1	4,8	0,7

ANEXO VIII

Certificado

V Congresso Europeu de Nutrição
Funcional

NUTRISCIENCE

V CONGRESSO EUROPEU DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL 2018

“

CERTIFICA-SE QUE

HELOÍSA BARBOSA RODRIGUES

Participou no V Congresso Europeu de
Nutrição Funcional, que decorreu em
Lisboa, no dia 13 de Outubro de 2018.



”


A Direção

ANEXO IX

Certificado

I Encontro Luso Brasileiro de Nutrição Funcional



ENCONTRO
LUSO-BRASILEIRO
DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

PORTUGAL

Certificamos que: **Heloísa Rodrigues**

Participou do: **I Encontro Luso Brasileiro de Nutrição Funcional**

Data: 03/11/2018

Promovido pela VP Centro de Nutrição Funcional Ltda
Divisão Valéria Paschoal de Ensino e Pesquisa.

Carga Horária: 10 horas

Dra. Andréia Neves
Diretora, Educadora Física, Nutricionista - CRN-3 22.292

Dra. Valéria Cristina Provenza Paschoal
Diretora e Nutricionista - CRN-3 1988

Apoio: **SESIMBRA**

Slow Food®
PORTUGAL

Realização: **Centro de Nutrição Funcional**

ANEXO X

Certificado

Seminário Fome Emocional e

Compulsiva

Certificado de Participação

Seminário

“Fome Emocional e Compulsiva”

Serve o presente para certificar a participação de **Heloisa Barbosa Rodrigues** no seminário “Fome Emocional e Compulsiva”, que decorreu no dia 1 de dezembro de 2018, entre as 10:00 e as 14:00, sob organização da Metabolic Edge – Consulting Lda.

Lisboa, 7 de janeiro de 2018



Sérgio Veloso
Director Geral e Prelector



ANEXO XI

IV Conferência Portugal Saudável

Conferência Portugal Saudável | Improving Our Food System

Acesso geral



Capitólio, Parque Mayer, 1250-096 Lisboa, Portugal

Quarta-feira, 10 de abril de 2019 das 09:00 às 12:30 (WEST)

Encomenda gratuita

Informações de encomenda

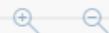
Nome

N.º de encomenda 920650253. Encomendado por Heloisa Rodrigues a 22 de março de 2019 15:24

Heloisa Rodrigues



9206502531154873615001



ANEXO XII

Publicação do Poster no Congresso Ordem dos Nutricionistas



CONGRESSO DA
ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

NUTRIÇÃO - UMA VISÃO GLOBAL

21 E 22 MARÇO 2019 - CULTURGEST, LISBOA

CERTIFICADO

Certifica-se que, no âmbito do Congresso da Ordem dos Nutricionistas, ocorrido a 21 e 22 de março de 2019, na Culturgest, em Lisboa, foi exposto o seguinte trabalho na forma de Poster Científico:

TÍTULO DO POSTER

Hábitos alimentares de profissionais em regime de trabalho noturno por turnos

AUTORES

Elsa da Silva; Heloísa Rodrigues; Rachel Arantes; Roberto Mendonça

INSTITUIÇÕES

Atlântica - Escola Universitária de Ciências Empresariais, Saúde, Tecnologias e Engenharia



ORDEM DOS
NUTRICIONISTAS

Bastonária da
Ordem dos Nutricionistas

Alexandra Bento
Alexandra Bento