



Licenciatura em Ciências da Nutrição

# **Relatório de Estágio**

Elaborado por Beatriz Ferreira Pires Pelicano Vieira

Aluno nº 20192333

Orientadora Externa: Dra. Laura Ribeiro

Orientadora Interna: Prof.<sup>a</sup> Doutora Susana Ganhão-Arranhado

Barcarena

junho 2023



Licenciatura em Ciências da Nutrição

# **Relatório de Estágio**

Elaborado por Beatriz Ferreira Pires Pelicano Vieira

Aluno nº 20192333

Orientadora Externa: Dra. Laura Ribeiro

Orientadora Interna: Prof.<sup>a</sup> Doutora Susana Ganhão-Arranhado

Barcarena

junho 2023

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste documento



## **Agradecimentos**

Finalizada uma etapa muito importante da minha vida, quero agradecer a todas as pessoas que de alguma forma contribuíram para o sucesso do meu estágio.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à Professora Doutora Ana Valente, pelo apoio contínuo prestado e disponibilidade durante o estágio.

À minha orientadora interna, Professora Doutora Susana Ganhão-Arranhado, pela orientação e paciência, fundamentais para a minha aprendizagem e para a conclusão do meu estágio.

À minha orientadora externa, Dra. Laura Ribeiro, cujo conhecimento e orientação na área contribuíram significativamente para a minha formação. Por todo o apoio, auxílio e carinho nesta etapa. Um agradecimento a toda a equipa da Nutrialma, em especial à Dra. Teresa de Herédia pela oportunidade em estagiar numa empresa tão versátil. Agradeço também ao Dr. Miguel Godinho pela hospitalidade e partilha de conhecimentos fundamentais para a minha experiência no local de trabalho.

À minha família, em especial aos meus pais e ao meu irmão que sempre acreditaram em mim e pelo amor incondicional e apoio constante, que foram essenciais para me manter motivada ao longo de todo o estágio. Ao meu namorado, o meu muito obrigada por todo o carinho e por estar sempre ao meu lado, apoiando-me em todos os momentos.

Por fim, gostaria de agradecer aos meus colegas de turma, pelos quatro anos de convívio, alegria e entreajuda. Às minhas amigas e companheiras de curso, Sara Barros e Mariana Morais, pela amizade e por todos os momentos de apoio e ajuda.

A todos, o meu obrigada.



## Índice

<b>Índice de figuras</b>	iii
<b>Lista de abreviaturas e siglas</b>	iv
<b>1. Introdução</b>	1
<b>2. Objetivos</b>	3
2.1. Gerais	3
2.2. Específicos	3
<b>3. Orientação e duração do Estágio</b>	5
<b>4. Descrição do local de Estágio</b>	6
<b>5. Atividades desenvolvidas</b>	8
5.1. Visitas às Unidades de Restauração Coletiva e respetivas Auditorias	8
5.2. Marca “PONTO. Coma. Partilhe. Viva.”	8
5.2.1. Instituição Hospitalar Lisboa – Restaurante	9
5.2.2. Instituição Hospitalar Lisboa – Quiosque	10
5.2.3. Unidade de Alimentação Pública	11
5.2.4. Unidade de Alimentação Corporativa	13
5.2.5. Instituição Hospitalar Cascais	14
5.3. Projeto “PONTO. Escolha Saudável”	14
5.3.1. Unidade fabril 1	14
5.3.2. Unidade fabril 2	15
5.4. Revisão de check-list	15
5.5. Cálculo da declaração nutricional de receitas	15

5.6. Prova de degustação	16
5.7. Materiais de comunicação – Newsletter	17
5.8. Verificação e inclusão de alergénios nas ementas	18
5.9. Elaboração de templates identificativos da oferta nas URCs	18
5.10. Produção de receitas	18
5.11. Participação na inauguração do restaurante numa Instituição Hospitalar em Santarém	19
<b>6. Outras atividades</b>	20
<b>7. Conclusão</b>	21
<b>8. Referências Bibliográficas</b>	22
<b>Anexos</b>	24

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Logótipo da Nutrialma	7
<b>Figura 2.</b> Restaurante Instituição Hospitalar	9
<b>Figura 3.</b> Oferta G&G disponível na Unidade	11
<b>Figura 4.</b> Template ementa diária	12
<b>Figura 5.</b> Oferta disponível e respetiva identificação na UAC	13
<b>Figura 6.</b> Prato de degustação	17
<b>Figura 7.</b> Auxílio na confeção	17

## **Lista de abreviaturas e siglas**

B2B – *Business to Business*

C – Conforme

FODMAPs – *Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols*

G&G – *Grab & Go*

INSA – Instituto Nacional de Saúde Doutor

NA – Não Aplicável

NC – Não Conforme

OM – Oportunidade de Melhoria

SIBO – *Small Intestinal Bacterial Overgrowth*

SOP – Síndrome do Ovário Poliquístico

URC – Unidade de Restauração Coletiva

URP – Unidade de Restauração Pública

## **1. Introdução**

O presente relatório foi elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição, na Atlântica Instituto Universitário. O mesmo decorreu na empresa da Nutrialma, onde foram desenvolvidas atividades na área da Alimentação e Restauração Coletiva. Este relatório visa apresentar uma análise detalhada das atividades realizadas durante o estágio, evidenciando a sua importância na formação e no desenvolvimento profissional. O estágio, é um excelente local para aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura num ambiente prático, permitindo a observação e compreensão das complexidades envolvidas na alimentação e nutrição no contexto coletivo.

De acordo com dados do Plano Nacional de Saúde 2021-2030, as principais causas de morte em Portugal entre 2017-2019 foram doenças do aparelho circulatório e tumores malignos, representando 53,4% dos óbitos totais (SNS, 2022). Acresce que, dados do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge em 2015 indicam que 38,9% da população adulta (25-74 anos) apresentava excesso de peso e 28,7% sofria de obesidade, sendo esse um problema nacional a ser abordado (Gaio et al., 2018).

De modo a tentar reverter e melhorar esta realidade o nutricionista desempenha um papel essencial nas diversas áreas da nutrição, a fim de promover a saúde e bem-estar dos indivíduos. Na área da Alimentação e Restauração Coletiva o nutricionista desempenha funções tais como: o controlo na confeção dos alimentos, a elaboração de ementas equilibradas nutricionalmente, promoção de hábitos alimentares saudáveis e a realização de visitas a diversas Unidades de Restauração. É de extrema relevância promover a consciencialização e a educação sobre a importância de uma alimentação saudável, incentivando a adoção de escolhas alimentares adequadas entre as pessoas beneficiadas pelas refeições coletivas. A implementação dessas práticas alimentares saudáveis contribui para a prevenção de doenças e a promoção de uma vida mais saudável para todos (APN, 2015).

Por fim, é importante ressaltar que o estágio proporciona uma formação sólida e enriquecedora, contribuindo para o desenvolvimento de competências técnicas, práticas e interpessoais. A partir dessa experiência, reconhece-se a importância do trabalho

desempenhado pelos profissionais de nutrição nesse setor, visando sempre a promoção de uma alimentação saudável e de qualidade para todos.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Gerais**

- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão de nutricionista;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas ao longo da Licenciatura em Ciências da Nutrição, num ambiente que permita uma aprendizagem técnica e científica;
- Promover a prática profissional com vista a desenvolver a autonomia e o desempenho individual como nutricionista;
- Aperfeiçoar as atitudes profissionais, tendo em conta aspetos deontológicos e éticos;
- Desempenhar a atividade profissional, tendo em conta os aspetos e a dimensão social e de bem público inerente a muitas das vertentes do trabalho de nutricionista;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento da Nutrialma;
- Demonstrar sentido de organização, rigor e método;
- Desenvolver capacidades de exposição e argumentação;
- Procurar adquirir novos conhecimentos, capacidades e competências.

### **2.2. Específicos**

1. Assegurar a conformidade dos projetos de alimentação saudável implementados nas Unidades de Restauração Coletiva (URC), realizando visitas regulares às unidades e através do preenchimento de checklists;
2. Monitorizar o dia a dia das várias unidades, de modo a compreender os procedimentos envolvidos na sua gestão;
3. Assegurar a adequação da oferta alimentar nas Unidades de Restauração;
4. Diminuir o número de não conformidades, em sete unidades de restauração coletiva;
5. Revisão de check-list e apontamento de possíveis melhorias;

6. Rever e criar Fichas Técnicas com respetivo cálculo da declaração nutricional para unidades de restauração coletiva e restauração pública;
7. Intervir em ações de degustação, de modo a tornar receitas mais apelativas e nutricionalmente equilibradas;
8. Promover a literacia em alimentação saudável através de conteúdos informativos tais como a elaboração de newsletters, inclusão alergénios nas ementas e elaboração de templates identificativos da oferta nas URCs;
9. Produzir conteúdos de temáticas relacionadas com as ciências da nutrição, como receitas, para as redes sociais da nutrialma e clientes parceiros;
10. Participação na inauguração de um restaurante numa Instituição Hospitalar em Santarém e outro em Lisboa.

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

O Estágio em Ciências da Nutrição decorreu de 6 março a 7 de junho de 2023, com um total de 516 horas de estágio (**Anexo I**). A orientação externa foi realizada pela Dra. Laura Ribeiro, nutricionista da Nutrialma e a interna pela Professora Doutora Susana Ganhão-Arranhado, Professora Auxiliar da Atlântica Instituto Universitário.

#### **4. Descrição do local de estágio**

A Nutrialma (**Fig. 1**) é uma empresa de consultoria, sediada na Rua Alexandre Herculano nº 19, 1250-008 em Lisboa, localizada perto da Avenida da Liberdade. Foi fundada em 1992 pela Dra. Teresa de Herédia, nutricionista especialista em Nutrição Clínica. A empresa atua em diversas áreas da nutrição, abrangendo todas as faixas etárias, como a Restauração Coletiva, na qual presta serviços de consultoria, a Nutrição Clínica onde são desenvolvidos planos alimentares individualizados para alcançar os melhores resultados e ainda a Nutrição Comunitária, por meio da realização de eventos para a promoção da saúde. O objetivo da empresa é divulgar e incentivar os princípios de um estilo de vida saudável por meios de técnicas inovadoras (Nutrialma, 2019).

A empresa rege-se por seis valores fundamentais, são eles:

- Compromisso e Responsabilidade;
- Rigor científico;
- Excelência e Competência;
- Sustentabilidade;
- Inovação;
- Respeito e Confidencialidade.

A equipa da Nutrialma é constituída por sete nutricionistas, incluindo a fundadora, Dra. Teresa de Herédia, Dra. Laura Ribeiro, Dra. Marta Neves, Dr. Miguel Godinho, Dra. Jéssica Costa, Dra. Margarida Santos e a Dra. Inês Carvalho. Estes profissionais têm como propósito promover, de maneira inovadora, um estilo de vida equilibrado através das diferentes áreas de atuação.

A Nutrialma opera nas suas próprias instalações, que incluem um espaço para as consultas e também colabora com diversas entidades parceiras onde presta serviços de consultoria, como instituições hospitalares, instituições bancárias, unidades de alimentação corporativa, unidades fabris etc. Na prestação de serviços de consultoria são realizadas visitas regulares às unidades de restauração coletiva, são elaboradas fichas técnicas com opções saudáveis que incluem métodos de confeção que visam a redução de açúcares, gordura e sal na oferta, elaboração de ementas equilibradas e variadas, elaboração de receitas, ações de sensibilização e webinars, criação de conteúdo informativo e apelativo para ser exposto em acrílicos nas unidades, em revistas, folhetos e redes sociais.

O maior grupo de alimentação e restauração coletiva em Portugal trabalha em parceria com a Nutrialma por meio da marca “PONTO. Coma, Partilhe, Viva”, esta assume o conceito Business to Business, na qual através da análise das características do espaço e recurso a uma equipa especializada, procura apresentar uma solução equilibrada e sustentada aos seus clientes. O objetivo é criar locais que ofereçam uma excelente experiência aos consumidores, com base em princípios de simplicidade e autenticidade e promover hábitos alimentares saudáveis e equilibrados em todas as faixas etárias, com menor teor de açúcar, gordura e sal adicionado. A sustentabilidade é deveras valorizada. A empresa também produz documentos como newsletter e realização de workshops e campanhas para divulgar informações sobre a promoção de hábitos saudáveis e sustentáveis (PONTO, 2020).



**Figura 1.** Logótipo da Nutrialma (Nutrialma, 2019).

## **5. Atividades desenvolvidas**

### **Restauração e Alimentação Coletiva**

Durante o estágio, foi possível intervir e contactar com a área da Restauração e Alimentação Coletiva. Foram efetuadas várias atividades que serão descritas no decorrer deste documento.

#### **5.1. Visitas às Unidades de Restauração Coletiva e respetivas Auditorias**

Realizei diversas visitas a diferentes URCs, foram no total 32 visitas e respetivas auditorias, em unidades hospitalares, unidades fabris, unidades de alimentação corporativa e em unidades de alimentação pública. Nas visitas são executadas as auditorias, com recurso a uma plataforma online para o registo da checklists, disponível num site designado de iAuditor, onde estão presentes vários modelos de checklists, criados pela Nutrialma. Na checklist realizada é feita uma análise de diversos parâmetros, através de diversas questões, onde cada ponto observado pode ser classificado como não conforme (NC), Conforme (C), oportunidade de melhoria (OM) ou não aplicável (NA). Algumas das variáveis a analisar são: verificar se a ementa estabelecida foi cumprida, a verificação do preenchimento dos alergénios nas ementas, o cumprimento das fichas técnicas correspondentes ao prato confeccionado, bem como a sua impressão, observação da confeção na cozinha e vigilância relativamente à contaminação cruzada nas diversas fases (preparação, confeção e empratamento), a identificação das embalagens com as etiquetas com o logotipo PONTO no Grab & Go, a exposição da ementa diária e respetiva valorização do prato saudável e a divulgação do material de comunicação do mês atualizado e exposto no acrílico em português e inglês. Durante a auditoria e caso aplicável era possível avaliar ainda as condições organoléticas. Nos casos onde surgiram não conformidades, coube-me a responsabilidade de apresentar aos colaboradores e responsáveis melhorias e/ou correções, que se implementadas corretamente garantiam o funcionamento esperado da unidade.

#### **5.2. Marca “PONTO. Coma. Partilhe. Viva.”**

Esta marca implementada encontrava-se em várias unidades como as que irão ser descritas. O foco está na otimização e rentabilização de espaços na área da restauração de vários

setores: refeitórios, cafeterias, máquinas de vending e serviços especiais. Esta marca, vem atualizar o anterior projeto PONTO Escolha saudável (PONTO, 2020).

### 5.2.1. Instituição Hospitalar Lisboa – Restaurante

Foram realizadas um total de 10 visitas à instituição hospitalar, que inclui o restaurante e a cafeteria (Fig. 2). As primeiras visitas foram dedicadas ao acompanhamento da abertura da unidade e verificação de todos os materiais necessários, como a elaboração de etiquetas de identificação dos produtos e a organização das fichas técnicas. Após a abertura, iniciaram-se as auditorias para verificação de vários parâmetros já descritos.



**Figura 2.** Restaurante Instituição Hospitalar.

Durante as visitas, foi possível acompanhar a confeção dos pratos realizada na unidade e o cumprimento das fichas técnicas, garantindo o controle adequado da utilização dos ingredientes, as quantidades corretas e o seguimento dos passos de preparação. Essa supervisão contribuiu para manter a qualidade e consistência das refeições servidas.

Entre as não conformidades mais recorrentes identificadas nesta unidade, destacam-se a sobreposição de gastronormas, o que impede que estejam em banho-maria e prejudica o aquecimento contínuo dos alimentos nelas contidos. Adicionalmente, houve ocorrências em que a ementa não incluía a informação sobre os alergénios presentes nos pratos e, por

vezes, produtos contidos no planeamento da cafetaria estavam em falta. Todas as situações de não conformidades identificadas foram prontamente comunicadas ao responsável da unidade, juntamente com sugestões de soluções para resolvê-las, bem como referidas na auditoria. No que se refere à omissão dos alergénios, coube a mim a inclusão dos mesmos no documento pré-definido, sendo eu a responsável pela posterior remessa à unidade a fim de que fossem devidamente impressos e corrigidos.

Nesta unidade elaborei a revisão das ementas mensais, onde verifiquei a existência de pratos repetidos, erros ortográficos e a correta identificação dos alergénios. Após esta revisão, procedi à separação das ementas nas várias semanas do mês, estas com o template já definido foram expostas na unidade de acordo com a semana correspondente, considerou-se ainda a exposição da ementa alocada ao dia de semana, com recurso a um template pré-definido. Agregando estes elementos, o consumidor fica informado numa perspetiva ampla dos pratos disponíveis para a semana atual, contando ainda com uma visão aumentada da ementa do dia de semana.

Na Instituição Hospitalar existia um pequeno espaço de venda de refeições intercalares, mas este foi descontinuado com a inauguração do restaurante, sendo feita apenas uma visita na qual se avaliou a diversidade e quantidade de oferta.

Ao longo das visitas realizadas na Unidade de Restauração Coletiva, as auditorias demonstraram pontuações variando de 76,6% a 84,8%, com uma média de 80,6%. Esses valores são obtidos através do preenchimento da checklist com as respetivas classificações NC, C, OM e NA. Os resultados indicam que os critérios gerais foram cumpridos, mas também apontam para oportunidades de melhoria, o que é compreensível devido à recente abertura da unidade.

### **5.2.2. Instituição Hospitalar Lisboa – Quiosque**

O quiosque está localizado num espaço da instituição hospitalar mencionada anteriormente, tendo sido realizadas quatro visitas. Neste estabelecimento eram oferecidos exclusivamente produtos da marca PONTO no formato de Grab & Go (**Fig. 3**). Existe um planeamento a ser seguido, incluindo uma variedade de produtos como sopa, saladas, fruta, scones, empadas, sandes, bolo, wraps e sumos. Todos esses produtos encontravam-se prontos para serem levados em embalagens específicas biodegradáveis, que eram de uso

obrigatório. A avaliação desse espaço incluía a análise da diversidade da oferta e garantindo a produção exclusiva dos produtos da marca PONTO.

Durante as auditorias realizadas nesse local, foram obtidas pontuações mínimas de 91,7% e máximas de 92,6%, com uma média de 92,1%. Esses resultados indicam um cumprimento quase excelente dos critérios da auditoria. No entanto, uma não conformidade frequentemente observada foi em relação à newsletter exposta, não atualizada de acordo com o mês. Além disso, ocasionalmente alguns produtos previstos não foram confeccionados conforme o planeamento. Apesar dessas não conformidades, no geral, o espaço demonstra que as funcionárias compreendem o funcionamento da marca.



**Figura 3.** Oferta G&G disponível na Unidade.

### **5.2.3. Unidade de Alimentação Pública**

Durante as seis visitas realizadas na Unidade de Restauração Pública (URP) em Lisboa, foi observado que a URP realiza a confeção diferida das refeições e as transporta a quente utilizando malas isotérmicas próprias. As auditorias realizadas nessa URP apresentaram resultados variando entre 69,9% e 76,3%, com uma média de 73,7%. Durante essas auditorias, um dos principais problemas identificados foi a falta de informações sobre os alergénios presentes em cada prato da ementa diária. Essa falha é extremamente importante para garantir a segurança e a satisfação dos consumidores.

A fim de resolver essa questão, forneci orientações detalhadas à responsável da unidade sobre a maneira correta de incluir os alergénios na ementa diária, utilizando o template indicado (**Fig. 4**). Expliquei o processo passo a passo que deveria ser seguido para garantir a adequada comunicação das informações sobre os alergénios aos consumidores. Essas orientações foram fornecidas por meio de um computador, onde os passos foram demonstrados e explicados de forma clara.

Nas visitas subsequentes à URP, constatou-se que as orientações fornecidas foram seguidas, e os alergénios foram incluídos de maneira correta na ementa diária. Essa inclusão demonstrou a eficácia das orientações fornecidas, permitindo que os consumidores tenham acesso às informações necessárias sobre os alergénios presentes nos pratos oferecidos pela URP.

Acresce que, outra não conformidade identificada nesta unidade foi o uso indevido de papel filme nos produtos de Grab & Go, o que é proibido pela marca. Foi esclarecido que as embalagens biodegradáveis são de uso obrigatório para garantir a conformidade com as normas de implementação da marca PONTO. Essa informação foi transmitida à responsável, enfatizando a importância do cumprimento adequado das diretrizes estabelecidas.



**Figura 4.** Template ementa diária

#### 5.2.4. Unidade de Alimentação Corporativa

Durante as seis visitas realizadas nesta Unidade de Alimentação Corporativa, observou-se que a preparação dos pratos ocorria numa outra unidade de restauração coletiva, próxima, pertencente à mesma empresa, não sendo realizada nas instalações da unidade. As auditorias realizadas revelaram resultados que variaram de 80,8% a 86,2%, com uma média de 83,6%. Esses números refletem o nível de conformidade encontrado nas auditorias, indicando um desempenho satisfatório da unidade.

Identificou-se que algumas das não conformidades mais frequentes estavam relacionadas à falta de materiais de comunicação expostos, como newsletters, e também à inadequada identificação de produtos expostos (**Fig. 5**). Essas não conformidades podem afetar a clareza e a transparência das informações fornecidas aos clientes. Além disso, constatou-se que o stand up, material utilizado para exibir os materiais de comunicação, estava em mau estado de conservação e em necessidade de substituição.

Foi transmitido o conhecimento necessário para que a unidade possa aprimorar esses aspetos e elevar seu nível de conformidade nas auditorias. É importante enfatizar a importância da exposição adequada dos materiais de comunicação. Adicionalmente, é relevante mencionar que a newsletter foi devidamente enviada para a unidade, a fim de que seja feita a atualização necessária. Com essas melhorias, espera-se que a unidade alcance um desempenho ainda mais satisfatório e ofereça um serviço de qualidade aos seus clientes.



**Figura 5.** Oferta disponível e respetiva identificação na UAC.

### **5.2.5. Instituição Hospitalar Cascais**

Nesta Instituição Hospitalar, realizei apenas uma visita, na qual a unidade obteve uma pontuação de 93,5% na auditoria. A visita ocorreu na parte da tarde, não sendo possível verificar a preparação das refeições na linha de produção. No entanto, pude conhecer as instalações da unidade, observar os materiais de comunicação disponíveis e a identificação dos produtos expostos na cafetaria. Durante a visita, foi possível verificar que a unidade apresenta um desempenho bastante satisfatório, com uma pontuação elevada na auditoria. Esta pontuação reflete o compromisso da unidade em cumprir as normas estabelecidas.

## **5.3. Projeto “PONTO. Escolha Saudável”**

### **5.3.1. Unidade fabril 1**

Nesta unidade, as auditorias realizadas diferem em comparação com as outras URCs com a marca PONTO anteriormente referidas. Neste local, apenas um prato e uma sobremesa da marca estão disponíveis (com redução de gordura, açúcar e/ou sal). A implementação desses pratos ocorre de forma distinta. Essa abordagem personalizada visa atender às necessidades e proporcionar uma experiência satisfatória durante as refeições. Os pratos são selecionados no mês anterior de acordo com essas preferências e correspondem aproximadamente a três pratos PONTO por semana e uma sobremesa por dia.

Foram realizadas três visitas à unidade, na qual obteve pontuações variando entre 80,4% e 91,4%, com uma média de 84,7%, ficou evidente o seguimento geral das normas estabelecidas na unidade. Vale salientar que a não conformidade mais recorrente identificada foi a desatualização da newsletter. No decorrer das visitas, foi possível acompanhar a confecção dos pratos e verificar o cumprimento adequado das fichas técnicas. Este acompanhamento desempenhou um papel fundamental na garantia da consistência e qualidade dos pratos servidos aos trabalhadores.

### **5.3.2. Unidade fabril 2**

Esta unidade fabril opera de maneira semelhante à anterior. Foram realizadas três visitas, com pontuações variando entre 87% e 93% e uma média de 90,7%. As pontuações demonstram o comprometimento da equipa em seguir as diretrizes estabelecidas.

Durante uma das visitas, foi observado que faltava a impressão das fichas técnicas necessárias para a correta preparação dos pratos. Alertei a equipa responsável pela unidade para essa falha, e as fichas técnicas foram prontamente impressas e disponibilizadas. Embora tenha ocorrido uma falta pontual de impressão das fichas técnicas, na visita seguinte, é importante destacar que a unidade possuía as fichas técnicas em conformidade. O acompanhamento e correção de não conformidades foi crucial, para garantir que todas as etapas do processo de preparação dos pratos estejam conforme o previsto, ou seja, que os ingredientes sejam utilizados nas quantidades estabelecidas e sejam seguidos os passos de preparação conforme especificado nas fichas técnicas.

### **5.4. Revisão de check-list**

Uma das atividades desenvolvidas durante o estágio consistiu na revisão da checklist utilizada nos Restaurantes com a marca PONTO, com o intuito de identificar possíveis melhorias. Essa lista de verificação é uma ferramenta composta por um conjunto de perguntas que avaliam diversos parâmetros, com o objetivo de auxiliar nas visitas realizadas e verificar se as unidades estão a cumprir os requisitos estabelecidos.

Durante a revisão, foram analisadas todas as perguntas da checklist, procurando identificar aquelas que poderiam ser eliminadas ou combinadas, de forma a tornar o processo mais eficiente e menos extenso. Estas possíveis melhorias foram discutidas numa reunião com a Dra. Laura Ribeiro, onde apresentei as minhas sugestões para revisão.

### **5.5. Cálculo da declaração nutricional de receitas**

Foram realizadas 48 valorizações nutricionais de receitas para um restaurante de alimentação pública, tendo sido previamente ensinado o processo das mesmas pela Dra.

Laura Ribeiro. Para realização da valorização das receitas foram fornecidos vários ficheiros Excel correspondentes a cada receita, nos quais apresentavam os ingredientes e quantidades correspondentes. Foi necessário realizar a conversão das unidades de medida, mais especificamente de Quilogramas para gramas e de Litros para mililitros, a fim de obter a captação de cada ingrediente. Esses valores convertidos foram inseridos numa base de dados, que utiliza como referência a Tabela de Composição de Alimentos (INSA, 2016). Essa tabela contém informações nutricionais detalhadas sobre os diferentes alimentos, o que possibilita o cálculo facilitado da declaração nutricional. Por fim, obtém-se o valor o valor energético em Kj e Kcal e a informação nutricional em gramas de proteínas, hidratos de carbono, hidratos de carbono dos quais açúcares, lípidos, gorduras saturadas, fibra e o sal para cada receita. Com essa organização, tornou-se mais fácil obter os dados necessários para fornecer informações nutricionais adequadas e relevantes à Unidade.

## **5.6. Prova de degustação**

Tive a oportunidade de participar numa prova de degustação, decorrida na Sede de uma instituição bancária, parceira da Nutrialma (**Fig. 6**). Tendo base o fator do desperdício alimentar, foram utilizados alimentos que normalmente são descartados e desperdiçados, como por exemplo o talo dos brócolos. Foi possível acompanhar e auxiliar a confeção dos vários pratos e verificar se estavam a ser cumpridas as devidas quantidades e matérias-primas (**Fig. 7**). No decorrer da prova, foram sendo feitos comentários sobre a comida e as suas características organolépticas e no final foram registadas as avaliações e observações para melhorar os pratos. Uma das observações realizadas foi em relação a um poke bowl, que apresentava um aspeto visual pouco apelativo e um sabor pouco cativante. Com o objetivo de melhorar o prato, foi sugerido acrescentar algum tipo de frutos secos para proporcionar mais textura e sabor. Essa observação foi registada juntamente com as avaliações e outras observações feitas ao longo da prova.



**Figura 6.** Prato de degustação.



**Figura 7.** Auxílio na confeção.

### 5.7. Materiais de comunicação – Newsletter

Durante o estágio elaborei materiais de comunicação, nomeadamente duas newsletters. As newsletters são alteradas de dois em dois meses, sempre com temas inovadores. Estas correspondem a divulgação de informação sobre um dado tema, acompanhada de uma receita, com algumas estratégias, curiosidades ou tópicos a reter e visam promover a literacia alimentar. Depois de finalizadas as newsletters, o conteúdo é aprovado e de seguida passa para o designer, que coloca o tema numa forma mais apelativa e clara interpretação. Um dos temas que abordei foi “Pequeno-almoço saudável, sabe quais as melhores combinações?” (Anexo II), neste caso iniciei o tema com a pesquisa de alguns dos benefícios do seu consumo, a distribuição a nível de macronutrientes que deve estar presente, seguido de algumas sugestões consideradas melhores combinações para o pequeno-almoço, considerando a distribuição de macronutrientes anteriormente referida. Na segunda página foi apresentada uma receita de “overnight oats de framboesa e coco”. A outra newsletter realizada consistia no tema “Alimentos em conserva. Será valem a pena?”, realizada com os mesmo procedimentos da anterior. Esta newsletter encontra-se em processo de aprovação do conteúdo e *design*.

### **5.8. Verificação e inclusão de alergénios nas ementas**

Durante o estágio, outra das atividades desenvolvidas foi a verificação e inclusão dos alergénios nas ementas das unidades de alimentação. Esta tarefa consistiu em analisar as ementas para identificar possíveis falhas na inclusão das informações sobre os alergénios presentes nos pratos. Foi observado que algumas unidades não apresentavam qualquer referência aos alergénios, o que poderia representar um risco para os consumidores com alergias alimentares. Para solucionar esse problema, utilizei um documento excel fornecido pela Nutrialma com informações detalhadas sobre os alergénios dos diferentes pratos oferecidos. Com base nesse documento, procedi à correta inclusão dos alergénios nas ementas, seguindo o template padronizado. Essa medida visava garantir que os consumidores tivessem acesso à informação necessária para fazerem escolhas alimentares seguras e adequadas às suas restrições alimentares. Esta atividade foi realizada para espaços de alimentação presentes em Instituições Hospitalares.

### **5.9. Elaboração de templates identificativos da oferta nas URCs**

Uma outra tarefa que realizei durante o estágio foi a elaboração de templates identificativos da oferta nas URCs. Após receber o planeamento da unidade, verifiquei quais as identificações que estavam presentes e quais estavam em falta. Coloquei a informação do nome de produtos no template adequado, utilizando o template fornecido. Esta atividade teve como objetivo facilitar a visualização e compreensão da oferta alimentar nas URCs, permitindo que os clientes identifiquem facilmente os produtos disponíveis.

### **5.10. Produção de receitas**

Durante o estágio, uma das atividades desempenhadas foi a produção de receitas internacionais adaptadas para as unidades PONTO. Foram desenvolvidas seis receitas de diferentes países, incluindo Bangladesh, Holanda, Venezuela e Argentina. Realizei uma pesquisa minuciosa para encontrar receitas tradicionais desses países, levando em consideração o nome do prato fornecido previamente. Em seguida, adaptei as receitas utilizando ingredientes facilmente disponíveis em Portugal. Além disso, ajustei as

quantidades de cada ingrediente para atender às porções necessárias e elaborei os passos de preparação de forma clara e simples. Realizei ainda cinco receitas com proteína vegetal, novamente, através de uma pesquisa detalhada para encontrar opções variadas e interessantes.

Outro desafio foi desenvolver 40 receitas com base em fotografias, nas quais era necessário encontrar receitas semelhantes às imagens observadas e fazer as adaptações necessárias. Adicionalmente, foram solicitadas cinco receitas de pão bao, utilizando o nome do prato como referência. Alguns exemplos incluíam o "bao de camarão crocante, cebola roxa e maionese de alho e ervas".

Por fim, fui responsável por inserir quatro receitas num template pré-definido e realizar a declaração nutricional correspondente para uma instituição bancária. Essas atividades envolveram criatividade e pesquisa para garantir que as receitas fossem precisas e saborosas.

#### **5.11. Participação na inauguração do restaurante numa Instituição Hospitalar em Santarém**

Tive o privilégio de participar na inauguração do restaurante numa Instituição Hospitalar em Santarém. Durante esse evento, elaborei etiquetas de identificação dos produtos que se encontravam em falta e com preços incorretos, garantindo que cada item estivesse devidamente rotulado e identificado. Auxiliei na organização dos produtos, assegurando que estivessem dispostos de maneira adequada para proporcionar um excelente primeiro dia de funcionamento. Foi gratificante contribuir para o sucesso da inauguração e para uma experiência positiva tanto para a equipa como para os clientes.

## 6. Outras atividades

No dia 20 de abril, assisti a um Webinar sobre a plataforma de nutrição clínica Nutrium. A apresentação teve como objetivo dar a conhecer a empresa e elucidar para a continuidade da utilização do software após o término da licenciatura.

No dia 16 de maio, decorreu uma Masterclass “Saudável com SOP”, realizada pelas nutricionistas Bárbara Oliveira e Patrícia Maio Rodrigues, na qual foi abordada a importância de uma alimentação adequada na minimização dos sintomas da Síndrome do Ovário Poliquístico.

No dia 24 de maio, ocorreu um Webinar intitulado “Dieta vegetariana de A a Z”, realizada pela nutricionista Margarida Santos, colaboradora da Nutrialma. Durante o evento, foram discutidos os diversos tipos de vegetarianismo, as fontes de proteína vegetal existentes e quais as melhores opções para alcançar uma dieta vegetariana equilibrada.

No dia 1 de junho, assisti ao 10º Simpósio Nacional Promoção de uma Alimentação Saudável e Segura – “Desafios da alimentação saudável e segura na infância e na sua adolescência”, durante a conferência, diversos temas foram abordados como: “Recomendações nutricionais na infância e adolescência”, “Afinal, é ou não seguro consumir regularmente pescado” e “Influência dos media, marketing digital e escolhas alimentares”. Como comprovativo de participação nesta sessão foram emitidos certificados de participação (Anexo III)

Ainda no dia 1 de junho, foi realizada uma sessão de estudo de um Caso Clínico “SIBO e dieta Low FODMAPs – da teoria à prática” por parte da Nutrition Academy, com as nutricionistas Juliana Morais e Ana Rita Silva. Foi apresentado um caso hipotético de uma paciente com várias queixas gastrointestinais, no decorrer da sessão foram discutidos quais os procedimentos a considerar e escolhas alimentares a melhorar de modo a aliviar os sintomas da paciente.

## **7. Conclusão**

A realização do estágio foi uma etapa fundamental e extremamente enriquecedora para o meu crescimento profissional. Durante esse período pude aplicar conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da licenciatura em Ciências da Nutrição, desenvolver competências e aprimorar habilidades de comunicação e adaptação em diversas situações.

Na área da Alimentação e Restauração Coletiva, foi possível acompanhar várias unidades, o que me proporcionou uma aprendizagem autônoma, capacidade de organização e espírito crítico. Permitiu-me conhecer o cotidiano de cada unidade e compreender o funcionamento interno e as diferenças entre as mesmas. Possibilitou-me ainda o desenvolvimento de competências sociais permitindo a interação de forma clara, assertiva e versátil com as equipas de trabalho. Adquiri conhecimentos valiosos sobre diversos temas relacionados, como a realização de auditorias, a verificação de não conformidades, valorização de pratos, avaliação de pratos numa degustação, criação de fichas técnicas e a elaboração de materiais de comunicação.

Considero que os objetivos propostos foram alcançados com sucesso, tanto os objetivos gerais como os específicos foram cumpridos, permitindo-me desenvolver aptidões essenciais para a minha futura carreira como nutricionista. A experiência vivenciada durante o estágio proporcionou-me um crescimento pessoal, social e profissional. Terminei este percurso com grande satisfação, sabendo que o estágio desempenhou um papel crucial na minha formação. Estou grata pela experiência e encerro este estágio com um balanço positivo e confiante no meu futuro na área das Ciências da Nutrição.

## 8. Referências Bibliográficas

APN. (2015, 3 de junho). *Alimentação Coletiva e Hotelaria - APN*. Wwww.apn.org.pt.

<https://www.apn.org.pt/ver.php?cod=0c0b0c>

Gaio, V., Antunes, L., Barreto, M., Gil, A. P., Kislaya, I., Vieira, S. C. N. G. C., Rodrigues, A. P., Santos, A., Nunes, B., & Dias, C. M. (2018). Prevalência de excesso de peso e de obesidade em Portugal: resultados do primeiro Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF 2015). *Observações\_Boletim Epidemiológico*, 22, 29–33. <https://novaresearch.unl.pt/en/publications/prevalência-de-excesso-de-peso-e-de-obesidade-em-portugal-resulta>

INSA. (2016, 29 de outubro). *INSA\_pt*. Portfir.insa.pt.

<http://portfir.insa.pt/foodcomp/search>

Nutrialma. (2019, 10 de junho). *Serviços*. Nutrialma. <https://nutrialma.pt/servicos>

PONTO. (2020, 22 de outubro). *O conceito do PONTO. 360*. PONTO.

<https://ponto360.pt/conceito/>

SNS. (2022, 8 de abril). *Plano nacional de saúde 2021-2030*. Wwww.sns.gov.pt.

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2022/04/08/plano-nacional-de-saude-2021-2030-2/>



# **ANEXOS**

**ANEXO I**  
(Folhas de Sumário)

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO  
ESTÁGIO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Ano Letivo 2022-2023

Aluno: BEATRIZ FERREIRA PIRES FELIXANO VIEIRA

Instituição/Serviço: NUTRIALMA

Orientador: Dr<sup>a</sup> LARA RIBEIRO

Março a Junho de 2023

Dias /Horas	Sumário
<p><u>06/03/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>LR</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>APRESENTAÇÃO DA EMPRESA E REUNIÃO COM DR<sup>a</sup> LARA RIBEIRO E DR. MIGUEL GONINHO. VISITA À UNIDADE HOSPITALAR, QUE SE ENCONTRA EM PREPARAÇÃO PARA A INAUGURAÇÃO. ORGANIZAÇÃO DE DOCUMENTOS E MATERIAIS EM FALTA PARA O RESTAURANTE.</p>
<p><u>07/03/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>LR</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA A DOIS RESTAURANTES PONTO, APRESENTAÇÃO DAS UNIDADES E FUNCIONAMENTO DAS MESMAS. REALIZAÇÃO DE AUDIÊNCIAS NAS UNIDADES.</p>
<p><u>08/03/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>LR</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>REALIZAÇÃO DE ENCONTROS DE PRATOS INTERNACIONAIS PARA IMPLEMENTAR EM ALGUMAS UNIDADES.</p>
<p><u>09/03/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>LR</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>CONTINUAÇÃO DA REALIZAÇÃO DE ENCONTROS DE PRATOS INTERNACIONAIS PARA IMPLEMENTAR EM ALGUMAS UNIDADES.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>10/03/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>    </u></p> <p>Aluno BEATRIZ VIEIRA</p>	<p>VISITA A UMA UNIDADE BANCÁRIA, PARA CONHECER A COLUNA E OS SEUS COLABORADORES, REALIZAÇÃO DE AUDITORIA À INSTITUIÇÃO BANCÁRIA.</p> <p>PROCURA DE INFORMAÇÃO PARA AS QUAS NEWSLETTER A REALIZAR</p>
<p>13/03/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>    </u></p> <p>Aluno BEATRIZ VIEIRA</p>	<p>VISITA A UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO CORPORATIVA. APRESENTAÇÃO DA UNIDADE E DOS COLABORADORES. REALIZAÇÃO DE AUDITORIA NA UNIDADE.</p> <p>CONTINUAÇÃO DA TAREFA DAS NEWSLETTER</p>
<p>14/03/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>    </u></p> <p>Aluno BEATRIZ VIEIRA</p>	<p>VISITA E REALIZAÇÃO DE AUDITORIA A UM RESTAURANTE PONTO.</p> <p>ELABORAÇÃO DE RECEITAS COM PROTEÍNA VEGETAL</p>
<p>15/03/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>    </u></p> <p>Aluno BEATRIZ VIEIRA</p>	<p>CONTINUAÇÃO DA TAREFA DAS REALIZAÇÃO DAS QUAS NEWSLETTER.</p> <p>CONTINUAÇÃO DA REALIZAÇÃO DA TAREFA DAS RECEITAS COM PROTEÍNA VEGETAL</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>16/03/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>A</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA A UMA UNIDADE FABRIL, APRESENTAÇÃO DA UNIDADE E RESPECTIVAS COLABORAÇÕES. REALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO À UNIDADE. VISITA À UNIDADE HOSPITALAR, PREPARAÇÃO E CONTROLO DE DOCUMENTOS EM PORTA. REALIZAÇÃO DE TENSÕES EM PORTA PARA A ZONA DA CAFETARIA</p>
<p><u>17/03/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>A</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E INAUGURAÇÃO DE UMA UNIDADE HOSPITALAR. CONTINUAÇÃO DA PREPARAÇÃO DE DOCUMENTOS E MATERIAIS NECESSÁRIOS.</p>
<p><u>20/03/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>A</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>CONTINUAÇÃO DA REALIZAÇÃO DA TAREFA DAS RECEITAS COM PROTEÍNA VEGETAL</p>
<p><u>21/03/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>A</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA À UNIDADE HOSPITALAR <del>XXXX</del> E ACOMPANHAMENTO DA MESMA. FINALIZAÇÃO DAS RECEITAS COM PROTEÍNA VEGETAL</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>22/03/2023</p> <p>Das 9 h às 13 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA A UNIDADE HOSPITALAR E ACOMPANHAMENTO. VERIFICAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DE DOCUMENTOS EM FAZTA.</p>
<p>23/03/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>REALIZAÇÃO DE EMENTAS DIÁRIAS E EMENTAS SEMANAIS PARA UNIDADE HOSPITALAR.</p> <p>CONTINUAÇÃO DA TAREFA DAS NEWSLETTER.</p>
<p>24/03/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA A UMA UNIDADE NA MARGEM SUL. APRESENTAÇÃO DA UNIDADE E COLABORADORES.</p>
<p>27/03/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>CONTINUAÇÃO DA TAREFA DAS NEWSLETTER. ORGANIZAÇÃO DE DOCUMENTOS PARA UNIDADE HOSPITALAR.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>28/03/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno BEATRIZ VIEIRA</p>	<p>VISITA E REALIZAÇÃO DE AUDITORIA A UNIDADE HOSPITALAR.</p> <p>VERIFICAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DE FICHAS TÉCNICAS E TEMPLATES PARA A UNIDADE.</p>
<p>29/03/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno BEATRIZ VIEIRA</p>	<p>ORGANIZAÇÃO DE DOCUMENTOS EM FALTA PARA UNIDADE HOSPITALAR.</p> <p>CONTINUAÇÃO DA REALIZAÇÃO DAS NEWSLETTER.</p>
<p>30/03/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno BEATRIZ VIEIRA</p>	<p>VISITA E RESPECTIVA REALIZAÇÃO DE AUDITORIA A UMA UNIDADE RESTAURANTE PUNTO.</p> <p>FINALIZAÇÃO DE UMA DAS NEWSLETTER PARA ENTREGA.</p>
<p>31/03/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno BEATRIZ VIEIRA</p>	<p>ORGANIZAÇÃO DE BUNÁRIOS.</p> <p>ORGANIZAÇÃO DE MATERIAIS E DOCUMENTO DADA CADA UNIDADE ACOMODADA.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>03/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>ORGANIZAÇÃO E PLANEAMENTO DAS VISITAS, A REALIZAR NO MÊS DE ABRIL</p> <p>CONTINUAÇÃO DA REALIZAÇÃO DA NEWSLETTER.</p>
<p>04/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>REVISÃO DE AUDITÓRIAS REALIZADAS E CONTROLO DE MATERIAIS EM FALTA PARA CADA UNIDADE ALIMENTADA.</p>
<p>05/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E AUDITÓRIA A UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO COORDRATIVA.</p> <p>ENQUO DE DOCUMENTOS EM FALTA À UNIDADE.</p>
<p>06/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E AUDITÓRIA DE UMA UNIDADE HOSPITALAR.</p> <p>REALIZAÇÃO DE EMENTA DIÁRIA PARA UMA UNIDADE HOSPITALAR</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>10/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>REVISÃO DO TEMPLATE DAS AUDITÓRIAS E REDETIVO MELHORAMENTO.</p> <p>ENVIO DE DOCUMENTOS EM FALTA PARA UNIDADES.</p>
<p>11/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E AUDITÓRIA A UMA UNIDADE <del>RESTAURANTE PUNTO HOSPITALAR</del></p> <p><del>REUNIA COM RESPONSÁVEL E EXPLICAÇÃO</del> <del>DE MATERIAIS A UTILIZAR EM</del></p> <p>ENVIO DE DOCUMENTOS EM FALTA À UNIDADE.</p>
<p>12/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E AUDITÓRIA A UMA UNIDADE RESTAURANTE PUNTO</p> <p>REUNIA COM RESPONSÁVEL E EXPLICAÇÃO DE MATERIAIS A UTILIZAR E A EXATIDÃO NA UNIDADE</p> <p>ENVIO DE DOCUMENTOS EM FALTA À UNIDADE.</p>
<p>13/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>ORGANIZAÇÃO DE QUADROS E DOCUMENTOS DE ESTÁGIO.</p> <p>TAREFA DE RELEITURA A REALIZAR PARA NUTRIALINA.</p>



LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO  
ESTÁGIO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Ano Letivo 2022-2023

Aluno: \_\_\_\_\_

Instituição/Serviço: \_\_\_\_\_

Orientador: \_\_\_\_\_

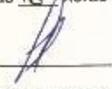
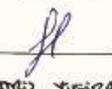
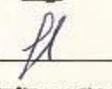
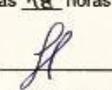
Março a Junho de 2023

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
14/04/2023 Das 9 h às 18 horas Orientador  Aluno BEATRIZ VIEIRA	VISITA E AUDA TORIA A UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO COMUNITÁRIA COLAÇÃO DE INFORMAÇÃO DE ALERGENÍCI EM ENEMTA DIÁRIA PARA UMA UNIDADE HOSPITALAR.
____/____/____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____ Aluno _____	
____/____/____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____ Aluno _____	
____/____/____ Das ____ h às ____ horas Orientador _____ Aluno _____	

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>17/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>1. INAUGURAÇÃO DE RESTAURANTE PONTO NUMA UNIDADE HOSPITALAR EM SANTARÉM.</p> <p>2. REALIZAÇÃO DE ETIQUETAS DE IDENTIFICAÇÃO DE PRODUTOS</p> <p>3. CORREÇÃO DE PRODUTOS NO POS E DECLÁRIO DA UNIDADE</p>
<p>18/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>1. VISITA E REALIZAÇÃO DE AUDITORIA A UNIDADE HOSPITALAR.</p> <p>2. A REALIZAÇÃO DE TAREFA DE CORREÇÃO DO DECLÁRIO CORRELACIONADO AO POS DA UNIDADE HOSPITALAR DE SANTARÉM.</p>
<p>19/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>1. FINALIZAÇÃO DA CORREÇÃO DO POS DA UNIDADE HOSPITALAR DE SANTARÉM</p>
<p>20/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>1. REALIZAÇÃO DA TAREFA DE DELEITAS PARA A NUTRIÇÃO.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>22/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>REALIZAÇÃO DOS SUMÁRIOS DE ESTÁGIO, REALIZAÇÃO DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO, PONTO DE SITUAÇÃO DE UNIDADES PONTO ALCM DANHADES</p>
<p>24/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>CONTINUAÇÃO DA TAREFA EM DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS PARA A NUTRIÇÃO.</p>
<p>26/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E AUDIÇÃO A UNIDADE RESTAURANTE PUNTO.  REALIZAÇÃO DE TAREFA DE QUANTIFICAÇÃO DE PROTEÍNA <del>RESIDUA</del> PRESENTES NAS EMentas DE UMA UNIDADE.</p>
<p>27/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>REUNIÃO PARA SABER PONTO DE SITUAÇÃO EM DIVERSAS TAREFAS E O ESTÁGIO, TE A SUBSCRIÇÃO DE NEWSLETTER DO REVER, REVISÃO AUDIÇÃO PUNTO, INFORMAÇÃO DE NOVA TAREFA A REALIZAR DE ALGAS TÉCNICAS PARA RESTAURANTE LOCAL, FORMAÇÃO DO VALORADOR A UTILIZAR NA REALIZAÇÃO DA TAREFA.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>08/04/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>REALIZAÇÃO DE VALORIZAÇÕES NUTRICIONAIS DE FILIAR TÉCNICAS PARA O LOCAL</p>
<p>02/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E REALIZAÇÃO DE AUDITORIA A UNIDADE HOSPITALAR.</p> <p>CONTINUAÇÃO DAS TAREFAS DAS VALORIZAÇÕES PARA RESTAURANTE LOCAL.</p>
<p>03/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>ORGANIZAÇÃO DE DOCUMENTOS EM FALTA PARA UNIDADES.</p> <p>REALIZAÇÃO DE EMENDA SEMANAL E DIÁRIAS PARA UNIDADE HOSPITALAR.</p>
<p>04/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>CONTINUAÇÃO DA REALIZAÇÃO DE EMENDAS DIÁRIAS E SEMANAIS PARA UNIDADE HOSPITALAR.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>05/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E APOIO À UNIDADE FAMILIAR</p> <p>APRESENTAÇÃO DA UNIDADE, OBSERVAÇÃO</p> <p>DE FUNCIONAMENTO <del>DA</del> E APRESENTAÇÃO</p> <p>AS CLAREZAS,</p> <p>INÍCIO DE TAREFA DE NOVAS VALORIZAÇÕES</p> <p>PARA RESTAURANTE LOCAL</p>
<p>06/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>CONTINUAÇÃO DA TAREFA DE VALORIZAÇÕES</p> <p>PARA O RESTAURANTE LOCAL.</p>
<p>09/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>CONTINUAÇÃO DA TAREFA DE VALORIZAÇÕES</p> <p>PARA O RESTAURANTE LOCAL.</p> <p>ORGANIZAÇÃO DE SUMÁRIOS E REALIZAÇÃO</p> <p>DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO.</p>
<p>10/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>REALIZAÇÃO DE UMA DEGUSTAÇÃO DE</p> <p>VÁRIOS PRATOS NUMA INSTITUIÇÃO</p> <p>BANCÁRIA E RESPECTIVA AVALIAÇÃO.</p> <p>CONTINUAÇÃO DA TAREFA DE VALORIZAÇÕES</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>11/05/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>CONTINUAÇÃO DA REALIZAÇÃO DA TAREFA DAS VALORIZAÇÕES. REALIZAÇÃO DE EMENTAS SEMANAIS PARA UNIDADE HOSPITALAR.</p>
<p><u>12/05/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E AUDITORIA A UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO CORPORATIVA. FINALIZAÇÃO DAS VACINAÇÕES PARA UNIDADE.</p>
<p><u>15/05/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>CONTINUAÇÃO DA TAREFA DAS NOVAS RECEITAS PARA REDES SOCIAIS DA NUTRIALNA. ORGANIZAÇÃO DE SUMÁRIOS. CONTINUAÇÃO REALIZAÇÃO DO RELATÓRIO DE ESPAÇO.</p>
<p><u>16/05/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>AV</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E REALIZAÇÃO DE AUDITORIA A UNIDADE COM RESTAURANTE DONTO. CONTINUAÇÃO REALIZAÇÃO DAS RECEITAS PARA A NUTRIALNA.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>17/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>REALIZAÇÃO DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO.</p> <p>PONTO DE SITUAÇÃO DE UNIDADES ACOMODADAS E DOCUMENTOS EM FALTA.</p>
<p>18/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>CONTINUAÇÃO DA REALIZAÇÃO DAS RECEITAS PARA AS REDES RECIAS</p> <p>REUNIÃO COM ORIENTADORA EXTERNA PARA PONTO DE SITUAÇÃO RECEITAS.</p>
<p>19/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E AUDITORIA A RESTAURANTE E QUÍMICA DE UNIDADE HOSPITALAR</p> <p>COLCHAÇÃO DE ALERGENOS NAS EMENAS DE UNIDADE HOSPITALAR.</p>
<p>22/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>INÍCIO DA REALIZAÇÃO E PROCURA DE INFORMAÇÃO DE RECEITAS DE PAZ BAO A OSENVOLVER.</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>23/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E AUDITORIA A UNIDADE FÁBIL</p> <p>CONTINUAÇÃO DA REALIZAÇÃO DE RECEITAS DE OVO BAO.</p>
<p>24/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E AUDITORIA A UNIDADE FÁBIL</p> <p>CONTINUAÇÃO DA REALIZAÇÃO DE RECEITAS DE OVO BAO.</p> <p>WEBINAR DIETA VEGETARIANA.</p>
<p>25/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>FINALIZAÇÃO E ENTREGA DAS RECEITAS DE OVO BAO.</p> <p>ELABORAÇÃO DE SUMÁRIO</p> <p>REALIZAÇÃO DO RELATÓRIO DE ESPAÇO.</p>
<p>26/05/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>FINALIZAÇÃO E ENTREGA DO 1º DRAFT DO RELATÓRIO.</p>



LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO  
ESTÁGIO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Ano Letivo 2022-2023

Aluno: \_\_\_\_\_

Instituição/Serviço: \_\_\_\_\_

Orientador: \_\_\_\_\_

Março a Junho de 2023

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
29/05/2023 Das 9 h às 18 horas Orientador  Aluno BEATRIZ VIEIRA	REALIZAÇÃO DE RECEITAS PARA INSTITUIÇÃO BANCÁRIA.
30/05/2023 Das 9 h às 18 horas Orientador  Aluno BEATRIZ VIEIRA	VISITA E AUDITORIA A UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO CORPORATIVA. VISITA E AUDITORIA A UNIDADE DE HOSPITALAR.
31/05/2023 Das 9 h às 18 horas Orientador  Aluno BEATRIZ VIEIRA	VISITA E AUDITORIA A UNIDADE COM RESTAURANTE POURO. CONTINUAÇÃO DA REALIZAÇÃO DAS RECEITAS PARA A NUTRIÇÃO.
01/06/2023 Das 9 h às 18 horas Orientador  Aluno BEATRIZ VIEIRA	VISITA E AUDITORIA A UNIDADE HOSPITALAR <del>PARA</del> CONTINUAÇÃO RECEITAS PARA NUTRIÇÃO. REUNIÃO PONTO DE SITUAÇÃO RECEITAS NUTRIÇÃO.

**LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO  
ESTÁGIO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO**

Ano Letivo 2022-2023

Aluno: \_\_\_\_\_

Instituição/Serviço: \_\_\_\_\_

Orientador: \_\_\_\_\_

**Março a Junho de 2023**

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>02/06/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>REALIZAÇÃO E REVISÃO DE RECEITAS PARA A NUTRIÇÃO. ELABORAÇÃO DE SUMÁRIOS.</p>
<p><u>05/06/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E AVALIAÇÃO A A UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO CORPORATIVA. <del>REALIZAÇÃO</del> COLEÇÃO DE PONTOS A ALTEAR NO RELATÓRIO DE ESTÁGIO.</p>
<p><u>06/06/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E AVALIAÇÃO A <del>UNIDADE</del> DUAS UNIDADES FABRIS.</p>
<p><u>07/06/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>BEATRIZ VIEIRA</u></p>	<p>VISITA E AVALIAÇÃO A UNIDADE HOSPITALAR.</p>



## **ANEXO II**

(Newsletter “Pequeno-almoço saudável, sabe quais as melhores combinações?”)

# Pequeno almoço, a primeira refeição do dia!

Um pequeno-almoço completo e equilibrado é a primeira oportunidade do dia para dar ao nosso corpo os nutrientes de que necessita!



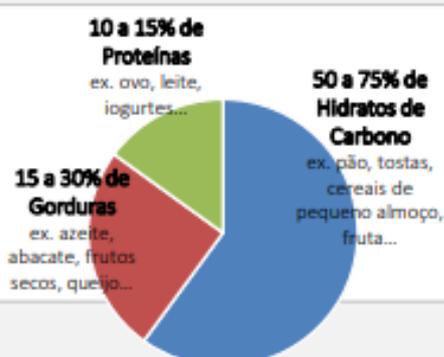
## Quais os benefícios de um pequeno-almoço saudável ?

- Melhorar o rendimento intelectual, a memória, a concentração e humor;
- Reposição dos níveis de energia após o jejum noturno prolongado;
- Auxílio na manutenção de um peso adequado;
- Promover a adoção de hábitos saudáveis, contribuindo para uma distribuição alimentar mais equilibrada ao longo do dia.

## Sabia que...

O pequeno-almoço deve fornecer aproximadamente **20 a 25%** das necessidades energéticas diárias totais?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a composição do pequeno-almoço ideal deve ser a seguinte:



## Boas combinações para o seu pequeno almoço



Sumo natural de 1 laranja diluído em água (250ml)  
+ 1 pão de mistura (50g)  
+ 1 queijo fresco (60g)

**= 260 kcal**

### Papas de Quinoa

½ cháv. de bebida vegetal (125ml)  
+ ½ cháv. de água (125ml)  
+ 4 c. de sopa de quinoa (40g)  
+ ½ banana (60g)  
+ 1 pau de canela  
+ 1 c. de sopa de mel (20g)  
+ 3 nozes picadas (15g)

misturar todos os ingredientes (exceto as nozes) e levar ao lume até ferver, sem deixar de mexer;

**= 255 kcal**



1 iogurte sólido natural magro (120g)  
+ 4 colheres de sopa de flocos de aveia (30 g)  
+ 6 morangos (80g)  
+ 1 c. sopa de amêndoas picadas (15g)

**= 270 kcal**



## Receita do mês

### Overnight oats de framboesa e coco

#### Ingredientes

- 4 c. sopa de aveia em flocos
- 1 c. sopa de sementes de chia
- 3 c. de sopa de iogurte natural
- ½ copo de leite magro (ou bebida vegetal)
- 12 framboesas
- 1 c. de chá de mel
- 1 c. de café de coco ralado

#### Modo de preparação

1. Num frasco, adicione as framboesas, as sementes de chia, o mel, os flocos de aveia, e o leite magro (ou a bebida vegetal).
2. Coloque o frasco no frigorífico, idealmente de um dia para o outro.
3. Antes de consumir, adicione o iogurte natural, umas framboesas e polvilhe com coco ralado.

*Com a chegada do calor experimente esta receita, semelhante a umas "papas de aveia" bem frescas e sem necessidade de utilizar o fogão. Bom apetite!*

#### A reter...

- O pequeno almoço é a **refeição mais importante** do dia, devido a ser a primeira refeição após o **jejum noturno**;
- Importante optar por alimentos com **elevado valor nutricional**, ricos em vitaminas e minerais e, que suprimam as necessidades energéticas;
- A toma do pequeno-almoço evita a **fraqueza** e a quebra do **rendimento físico e intelectual** no final da manhã.



**ANEXO III**  
(Certificado 10º Simpósio Nacional  
Promoção de uma Alimentação  
Saudável e Segura)



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



## Declaração

Declara-se que **Beatriz Ferreira Pires Pelicano Vieira** participou no 10º SPASS – Simpósio para a Promoção de uma Alimentação Saudável. “desafios da Alimentação Saudável na Infância e na Adolescência”, promovido pelo Departamento de Alimentação e Nutrição, do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, no dia 1 de junho de 2023, com a duração de 6 horas.

A coordenação do 10º SPASS

Mariana Coelho

Maria da Graça Dias



Assinado por: Maria da Graça Serras Bento Marques Leão Dias  
Identificação: B106487025  
Data: 2023-06-02 às 13:35:37