



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Liliana Pequeneza

Aluno nº 201492700

Orientador Externo: Dra. Teresa de Herédia

Co-orientador: Dra. Marta Magriço

Orientador Interno: Prof. Doutor Roberto Mendonça

Barcarena

Junho 2018

Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Liliana Pequeneza

Aluno nº 201492700

Orientador Externo: Dra. Teresa de Herédia

Co-orientador: Dra. Marta Magriço

Orientador Interno: Prof. Doutor Roberto Mendonça

Barcarena

Junho 2018

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

Agradeço a toda a equipa da Nutrialma, em especial à minha orientadora externa Dra. Teresa de Herédia, pela oportunidade de realizar os dois Estágios Profissionalizantes I e II, apoiando-me a nível profissional. Agradeço também à Dra. Marta Magriço, ao Dr. Miguel Godinho e à Dra. Mafalda Almeida pelo exemplo que me deram, por todo o acompanhamento, orientação e disponibilidade que tiveram comigo durante todo o estágio.

Ao meu orientador interno Professor Doutor Roberto Mendonça e à Professora Doutora Ana Valente que me orientaram e acompanharam com dedicação.

Às minhas colegas de licenciatura, em especial Filipa Abreu e Jéssica Neto, por todo o apoio, amizade e ajuda que me forneceram ao longo de todo o meu percurso académico.

Um agradecimento especial à minha família por sempre acreditar em mim em especial à minha Mãe por todo o amor e paciência e ao meu Pai pela orientação e ajuda constante que me transmite diariamente.

Índice

Índice de figuras	ix
Índice de tabelas	ix
Lista de abreviaturas e siglas	x
1. Introdução	1
2. Objetivos	2
2.1 Gerais	2
2.2 Específicos	2
3. Orientação e duração do Estágio	4
4. Descrição do local de Estágio	5
4.1 Nutrialma	5
5. Atividades desenvolvidas	7
5.1 Nutrialma	7
5.1.1 Nutrição Clínica	7
5.2 Novo Banco	9
5.2.1 Nutrição Clínica	9
5.2.2 Restauração e Alimentação Coletiva	24
5.3 Projeto Saúde à Mesa	26
6. Outras Atividades	28

6.1 Participação no <i>workshop</i> sobre <i>snacks</i> para diabéticos	28
6.2 XVII Congresso de Nutrição e Alimentação e I Congresso Internacional de Nutrição	29
7. Conclusão	30
8. Referências Bibliográficas	31
Anexos	32
Anexo I- Folhas de sumário-I	33
Anexo II- Folhas de sumário-II	39
Anexo III- Folheto	51
Anexo IV- Artigo	53
Anexo V- Díptico	55
Anexo VI- <i>Checklist</i> da visita	57
Anexo VII- <i>Checklist</i> do serviço de takeaway	61
Anexo VIII- Inquérito do projeto SàM	64

Índice de figuras

Figura 1. Logotipo da Nutrialma	5
Figura 2. Logotipo do Novo Banco	5
Figura 3. Logotipo do Projeto SàM	6
Figura 4. Consultório da Nutrialma	6
Figura 5. Balança da marca Tanita [®] do consultório da Nutrialma	8
Figura 6. I-Cálculo das Necessidades Energéticas Estimadas através do Nutrium	11
Figura 7. I-Percentagem de macronutrientes calculadas através do Nutrium	14
Figura 8. I-Distribuição de macronutrientes calculadas através do Nutrium	14
Figura 9. I-Distribuição de micronutrientes calculadas através do Nutrium	15
Figura 10. II-Cálculo das Necessidades Energéticas Estimadas através do Nutrium	18
Figura 11. II-Percentagem de macronutrientes calculadas através do Nutrium	21
Figura 12. II-Distribuição de macronutrientes calculadas através do Nutrium	22
Figura 13. II-Distribuição de micronutrientes calculadas através do Nutrium	22
Figura 14. Prova de degustação no Hospital Amadora Sintra	26
Figura 15. Balança da marca Tanita [®] utilizada nos rastreios nutricionais	26
Figura 16. Participantes Filipa Abreu, Jéssica Neto e Liliana Pequeneza	28
Figura 17. Opções de lanches	28

Índice de tabelas

Tabela 1. I-Cálculo das porções alimentares	12
Tabela 2. I-Distribuição diária das porções alimentares	12
Tabela 3. II-Cálculo das porções alimentares	19
Tabela 4. II-Distribuição diária das porções alimentares	19

Lista de abreviaturas e siglas

OMS – Organização Mundial de Saúde

SàM – Saúde à Mesa

1. Introdução

A presente memória final de curso tem como finalidade descrever, de forma sucinta, as atividades desenvolvidas na Nutrialma, no âmbito da unidade curricular Estágio Profissionalizante I e II, da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Atlântica, Escola Universitária de Ciências Empresariais, Saúde, Tecnologia e Engenharia.

O estágio é a etapa mais importante de todo o percurso académico. Este visa a consolidação das componentes curriculares e a aplicação das competências práticas enquanto profissional de saúde, proporcionando uma visão mais real do mundo do trabalho.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), Portugal está entre os países que apresenta uma maior prevalência de excesso de peso, tanto em crianças como em adultos. Devido à sua evolução progressiva na população, este é considerado um problema de saúde pública, assim como um fator de risco significativo para doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e aparecimento de cancro. Concomitantemente afeta a autoestima e prejudica o bem-estar (OMS, 2013).

As Ciências da Nutrição, através das suas diversas áreas de atuação, são uma ferramenta valiosa para melhorar a qualidade de vida da população. Na área da Nutrição Clínica, através de consultas de nutrição, é possível analisar os parâmetros bioquímicos, o padrão alimentar, as preferências e características de cada indivíduo de forma a promover um estilo de vida mais equilibrado e que beneficie o organismo do mesmo. Na área da Restauração e Alimentação Coletiva, através da implementação de projetos que visam a promoção da saúde, é possível elaborar ementas com ofertas nutricionalmente mais equilibradas (Vinagre, 2008).

Nesse sentido, a memória final de curso pretende dar a conhecer as atividades desenvolvidas nos dois momentos de estágio do 7º e 8º semestre, assim como a experiência que adquiri do contacto com a realidade profissional e com profissionais dedicados.

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 profissional tendo como principal objetivo o desenvolvimento da autonomia e do desempenho individual como nutricionista;
- Desenvolver o desempenho 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;
- Respeitar os princípios da ética e da deontologia inerentes à profissão de nutricionista.

2.2 Específicos

Nutrição Clínica

1. Avaliar os hábitos alimentares de 4 clientes da Nutrialma, através do inquérito do consumo alimentar das 24h anteriores;
2. Avaliar o estado nutricional de 22 clientes da Nutrialma, através de medições antropométricas;
3. Otimizar o estado nutricional de 22 clientes da Nutrialma, instituindo a terapêutica nutricional adequada;
4. Avaliar o estado nutricional de 53 clientes do Novo Banco, através de medições antropométricas;
5. Otimizar o estado nutricional de 53 clientes do Novo Banco, instituindo a terapêutica nutricional adequada;
6. Promover a discussão científica na área das ciências da nutrição e alimentação através da apresentação de 2 casos clínicos;

Alimentação Coletiva e Restauração

7. Promover a literacia em alimentação saudável dos clientes do Novo Banco, através de folhetos e textos de carácter informativo;

8. Participação na implementação do processo de cook&chill em 1 unidade de restauração coletiva do Novo Banco, através da adaptação das fichas técnicas.
9. Diminuir o número de não conformidades, em 11 unidades de restauração coletiva do Novo Banco, através da aplicação de uma lista de verificação;
10. Intervir em ações de promoção de saúde, nas quais estão incluídos rastreios de avaliação da composição corporal e ações de degustação, para clientes do projeto Saúde à Mesa;

3. Orientação e duração do Estágio

Os estágios profissionalizantes I e II decorreram no dia 23 de outubro de 2017 a 12 de Dezembro de 2018 e no dia 5 de março de 2018 a 30 de maio de 2018, com um total de 450 horas de estágio 150 e 300, respectivamente (**Anexo I e II**). A orientação externa foi realizada pela da Dra. Teresa Herédia em conjunto com a Dra. Marta Magriço, e a orientação interna foi realizada pelo Prof. Doutor Roberto Mendonça, Prof. auxiliar da Atlântica.

4. Descrição do local de estágio

4.1 Nutrialma

O estágio profissionalizante I foi realizado na Nutrialma (**Fig. 1**), empresa criada em 1992 pela Dra. Teresa de Herédia, especialista em Nutrição Clínica (**Creative Minds**, 2013). A Nutrialma é uma empresa que presta serviços em diversas áreas da nutrição, tanto na sede da empresa como nas entidades parceiras. As áreas de atuação da Nutrialma são: Clínica, através de consultas de nutrição, Comunitária e Saúde Pública, através da realização de eventos para a promoção da saúde; Alimentação Coletiva e Hotelaria, prestando serviços de consultoria em Unidades de restauração coletiva. Em constante crescimento, a Nutrialma rege-se por trazer ideias e formas de trabalho inovadoras para o mercado laboral, contando com a colaboração de cinco nutricionistas.



Figura 1. Logotipo da Nutrialma

A Nutrialma presta serviços de consultoria ao Novo Banco (**Fig. 2**), assim como à Trivalor, através do projeto Sàm (**Fig. 3**). Os serviços de consultoria prestados ao Novo Banco englobam a realização de visitas técnicas às unidades, elaboração de ementas nutricionalmente equilibradas, elaboração de fichas técnicas com a introdução de novos ingredientes e métodos de confeção mais saudáveis, elaboração de conteúdos de carácter informativo, como artigos para a rede interna, acrílicos e folhetos. Os serviços de consultoria prestados ao grupo Trivalor pressupõem o acompanhamento do projeto Sàm, desenvolvido pela Nutrialma. O projeto Sàm surgiu para dar resposta à necessidade de uma oferta alimentar mais equilibrada na restauração coletiva. Desta forma, foi criado um conjunto de pratos por uma equipa de chefes de cozinha e nutricionistas garantindo o equilíbrio nutricional sem descurar o sabor. São também elaborados documentos de carácter informativo, como as *newsletters*, e desenvolvidos *workshops* com diversos temas relacionados com a saúde.



Figura 2. Logotipo do Novo Banco



Figura 3. Logotipo do Projeto Saúde à Mesa

A Nutrialma atua também na área clínica através de consultas de nutrição prestadas nos serviços clínicos do Novo Banco e no consultório da Dra. Teresa de Herédia. As consultas oferecerem a cada paciente uma solução individualizada e adaptada aos seus objetivos (**Fig. 4**).

Esta empresa trabalha de forma a promover um estilo de vida equilibrado, através dos serviços que presta nos diferentes sectores.



Figura 4. Consultório da Nutrialma

5. Atividades desenvolvidas

5.1 Nutrialma

5.1.1 Nutrição Clínica

Durante o estágio tive a oportunidade de observar 22 consultas de Nutrição da Dr.^a Teresa de Herédia. Destas, 19 foram dadas a mulheres, 3 a homens e 2 a adolescentes. Como principal objetivo destaca-se a perda de peso associada a patologias como hipertensão arterial, hipercolesterolemia, hérnia discal e hipotireoidismo. Também foi possível assistir a uma consulta de um cliente vegetariano, uma grávida e duas consultas de clientes com distúrbios alimentares como transtorno obsessivo compulsivo (“bingeateing”) e anorexia. Nas consultas de primeira vez os clientes tinham idades compreendidas entre os 34 e 76 anos.

Procedimento da consulta de primeira vez (60 minutos):

1. Numa breve conversa com o cliente era compreendido o motivo da consulta. De seguida eram recolhidos os dados da história clínica através da avaliação dos parâmetros bioquímicos, de patologias do cliente e de familiares, da medicação/suplementação. Prosseguia-se com a anamnese alimentar, através de questionário às últimas 24 horas, recolhendo o máximo de informação sobre os hábitos alimentares do cliente, as suas preferências, estilo de vida, assim como alergias e intolerâncias alimentares.
2. Prosseguia-se com a realização das medidas antropométricas: altura através de um estadiómetro da marca Seca®, modelo 220|- (Hamburgo, Alemanha), com uma precisão de 1 mm, seguida da avaliação da composição corporal, utilizando uma balança com uma precisão de 100g da marca Tanita®, modelo BC-420MA- (Tóquio, Japão) (**Fig. 5**), e por último com recurso a uma fita antropométrica não extensível com uma precisão de 1mm foram medidos os perímetros da cintura, do abdómen, do quadril e da coxa;
3. Após avaliação do estado nutricional era efetuado um plano alimentar personalizado tendo em conta as necessidades, gostos e preferências alimentares.

Das 22 consultas observadas, 18 foram consultas de seguimento de clientes com idades compreendidas entre os 15 e 75 anos. A duração de cada consulta são cerca de 30 minutos, e nestas avaliam-se os parâmetros antropométricos com o objetivo de analisar os resultados e por conseguinte ajustar o plano alimentar. O cliente é também questionado sobre as dificuldades que sentiu no decorrer do processo.



Figura 5. Balança da marca Tanita® do consultório da Nutrialma

5.2 Novo Banco

5.2.1 Nutrição Clínica

Nos estágios profissionalizante I e II tive a oportunidade de assistir 53 consultas de nutrição com a Carolina Passadouro (Estagiária à ordem) e com a Dr.^a Teresa de Herédia. Destas, 40 foram dadas a mulheres e 13 a homens, sendo apenas observadas consultas de seguimento, com a duração de 20 minutos cada uma, em clientes com idades compreendidas entre os 32 e 61 anos. O motivo das consultas estava relacionado com a perda de peso associada a algumas patologias como hipertensão arterial, hipercolesterolemia, refluxo, gastrite crónica, depressão. Foi possível assistir à consulta de um cliente celíaco e de uma cliente grávida. O procedimento habitual compreendeu a avaliação dos parâmetros antropométricos, no mesmo modelo da Nutrialma, com o objetivo de analisar os resultados, e por conseguinte ajustar o plano alimentar, questionando-se as dificuldades de adaptação ao mesmo.

Caso Clínico- Estágio profissionalizante I

A título de exemplo é apresentado um caso clínico dos Serviços Clínicos do Novo Banco: Cliente do sexo feminino observada em consulta de seguimento no dia 23 de Outubro de 2017.

Objetivo da consulta: Perder peso para controlo de hipercolesterolemia e melhoraria da hérnia discal e consequentemente melhoria da qualidade de vida e bem-estar no dia-a-dia.

Identificação e História de saúde

- Idade: 50 anos
- Género: Feminino
- Hérnia discal
- DIU para diminuir o fluxo (evitar anemia)
- Dislipidémia (hipercolesterolemia)

Hábitos alimentares e estilo de vida

- Tabaco: não fuma
- Atividade física: por vezes faz caminhadas à hora do almoço (20 minutos)
- Hábitos de sono: por vezes tem dificuldade em adormecer

- Ingestão de água: pouca ingestão (0,6 L)
- Ingestão de café e/ou chá: bebe com açúcar
- Preferências alimentares: iogurtes, salgados, laranja
- Alimentos que não gosta: leite, espinafres, couve-flor
- Dietas alimentares do passado: dieta Lev

Questionário das 24 horas anteriores

Pequeno-Almoço (7h00): em casa

- 60 g de Pão branco
- ½ Copo de Compal
- Caneca de chá verde com açúcar (240 ml)
- Manteiga Magra (5 g)
- 1 Laranja (100 g)

Lanche da Manhã (11h):

- Salgados

Almoço (13h00):

- Sopa
- Prato:
 - Peru assado + batatas assadas + uvas

Lanche da Tarde (16h30): em casa

- 6 Bolachas maria (30 g)
- 1 Unidade de banana (50 g)

Nota: Chega a casa com muito apetite

Jantar (20h): em casa

- Prato:
 - Peixe frito em azeite + massa + cenoura + tomate

Bioimpedância

- Peso: 93,9 kg
- Estatura: 1,60 m
- Massa gorda: 40,9 kg (43,6%)
- Massa muscular: 50,3 kg
- Massa isenta de gordura: 53,0 kg
- Água Total: 38,1 kg (40,6%)
- Idade Metabólica: 65 anos
- Massa óssea: 2,7 kg
- Metabolismo Basal (MB): 1629 kcal

Medidas antropométricas

- Perímetro da cintura: 108 cm
- Perímetro do abdómen: 117 cm
- Perímetro da quadril: 118 cm

Estado Nutricional

$$\text{IMC} = 93,9 / (1,60)^2 = 36,7 \text{ Kg/m}^2$$

Segundo o critério da Organização Mundial de Saúde, a cliente apresenta Obesidade grau II.

Cálculo das Necessidades Energéticas Estimadas (NED)

Cálculos		Fórmula	Atual	Objetivo
	Índice de massa corporal Defina o IMC objetivo do paciente	—	36.7 kg/m ² Obesidade de grau II	<u>23.0 kg/m²</u> Saudável
	Necessidades energéticas diárias Defina as NED objetivo do paciente	<i>Food and Nutrition Board, IOM 2005</i>	2049 kcal/dia	<u>1549 kcal/dia</u>

Figura 6. I-Cálculo das Necessidades Energéticas Estimadas através do Nutrium

Sugestão de um plano alimentar hipocalórico, considerando as necessidades energéticas diárias calculadas, com redução de 500 kcal diárias, de forma a conseguir atingir o objetivo de perda de peso. Foram considerados os gostos alimentares da cliente.

Distribuição Energética dos Macronutrientes

A distribuição dos intervalos de macronutrientes foi efetuado segundo a *Food and Nutrition Board*

- 50 % de Hidratos de Carbono ⇔ 776 kcal ⇔ 194 g
- 20 % de Proteína ⇔ 308 kcal ⇔ 77 g
- 30 % de Lípidos ⇔ 468 kcal ⇔ 52 g

Tabela 1. I-Cálculo das porções alimentares.

Grupos de Alimentos	Porções	H. Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Energia (kcal)
Gramas		194	77	52	1549
Leite e equivalentes					
Magro	2	24	16	4	180
Meio Gordo		0	0	0	0
Gordo		0	0	0	0
Vegetais A	Livre	0	0	0	0
Vegetais B					
Raízes	3	15	6		75
Folhas	3	15	6		75
Fruta	3	45			180
Sub. Total		99	28	4	510
Hidratos Simples		0			0
Pão e Equivalentes	6	90	18	6	480
Sub. Total		189	46	10	990
Carne e Equivalentes					
Magra	4		28	12	220
Meio Gordo	0		0	0	0
Gorda			0	0	0
Sub. Total		189	74	22	1210
Gorduras Líquidas	4			20	180
Gorduras Sólidas	3			15	135
Total		189	74	57	1525

Os valores utilizados para os equivalentes são os da *American Diabetes Association*. Esta distribuição de porções visa, somente, uma percepção global e geral da distribuição das porções, uma vez que estas podem sofrer ajustes quando convertidas para alimentos.

Tabela 2. I-Distribuição diária das porções alimentares.

Refeições	Hora	Leite e Equivalentes	Vegetais	Fruta	Pão e Equivalentes	Carne e Equivalentes	Gorduras e Óleos	Energia (%)
Peq. Almoço	7h	1		1	2		1	25
Meio da Manhã	11h00			1	1		1	12
Almoço	13h		3		1,5	2	1,5	24
Lanche	16h30	1		1			1	15
Jantar	20h		3		1,5	2	1,5	24
TOTAL		2	3	3	6	4	7	≈100

Plano alimentar

Pequeno-Almoço (7h00):

- 1 Iogurte natural sólido (125 g)
- Flocos de aveia (55 g)
- 1 Colher de chá de canela (3 g)
- 5 Unidades de Amêndoas
- 1 Banana grande (150 g)

Lanche da Manhã (11h):

- Meio pão de mistura de trigo e centeio (35 g)
- Metade de abacate (40 g)
- 8 Unidades de morango (150 g)

Almoço (13h00):

- 1 Prato de sopa
 - 1 e ½ Chávena almoçadeira de vegetais crus (150 g) (ex.: abobora, alho francês, cebola, grelos, cenoura) + 25 g de feijão encarnado + 1 Colher de sopa de azeite (6 g)
- Prato
 - Bife de atum grelhado (50 g)
 - 50 g de Arroz
 - 1 Colher de sobremesa de azeite (4 g)
 - ½ Chávena almoçadeira de tomate (50 g) + ½ Chávena almoçadeira de cenoura crua ralada (50 g) + 1 Chávena almoçadeira de beterraba (100 g)

Lanche da Tarde (16h30):

- 1 Iogurte líquido magro de morango (180 g)
- 1 Unidade de laranja (150 g)
- 5 Unidades de amendoim (5 g)

Jantar (20h):

- 1 Prato de sopa
 - 1 e ½ Chávena almoçadeira de vegetais crus (150 g) (ex.: abobora, alho francês, cebola, grelos, cenoura) + 25 g de feijão encarnado + 1 colher de sopa de azeite (6 g)
- Prato
 - Bife de vaca magro grelhado (50 g)
 - 120 g de Batata doce assada
 - 1 Colher de sobremesa de azeite (4 g)
 - 1 Chávena e meia- almoçadeira de brócolos cozidos (50 g) + salsa (50 g) + cogumelos frescos (50 g)

Análise Global e Distribuição de Macronutrientes

Pela análise da figura abaixo apresentada (**Fig. 7**), é possível observar que as percentagens de macronutrientes necessárias foram alcançadas na totalidade. Apenas a energia teve a diferença de 4 kcal, porém não se considera esta diferença como significativa.

Análise global

Análise geral à distribuição dos macronutrientes e da fibra face ao que foi planeado



Figura 7. I-Percentagens de macronutrientes calculadas através do Nutrium

Em relação à distribuição desses mesmo macronutrientes, visualizamos (**Fig. 8**) que a distribuição corresponde, aproximadamente, ao proposto pelos cálculos iniciais.

Distribuição de macronutrientes

Distribuição energética dos diferentes macronutrientes

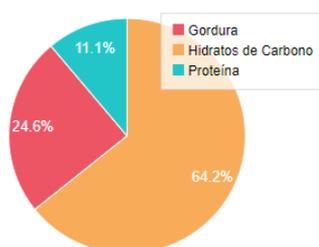


Figura 8. I-Distribuição de macronutrientes calculadas através do Nutrium

Balanco de Micronutrientes

Pela análise da distribuição de micronutrientes (**Fig. 9**) abaixo apresentados, é possível observar que a vitamina D e a B₁₂ se encontram abaixo do recomendado, apresentando percentagens inferiores a 100 %. A vitamina B₁₂ apresenta uma percentagem de 92 %, não representando preocupação.

Em relação à vitamina D, esta apresenta uma discrepância bastante elevada entre a quantidade ingerida e as necessidades definidas pelas *guidelines* da *Food and Nutrition Board*. Contudo, é de salientar que a alimentação não é a única fonte existente desta vitamina, uma vez que há síntese endógena da mesma através da exposição solar, desde que haja aporte adequado de colesterol.

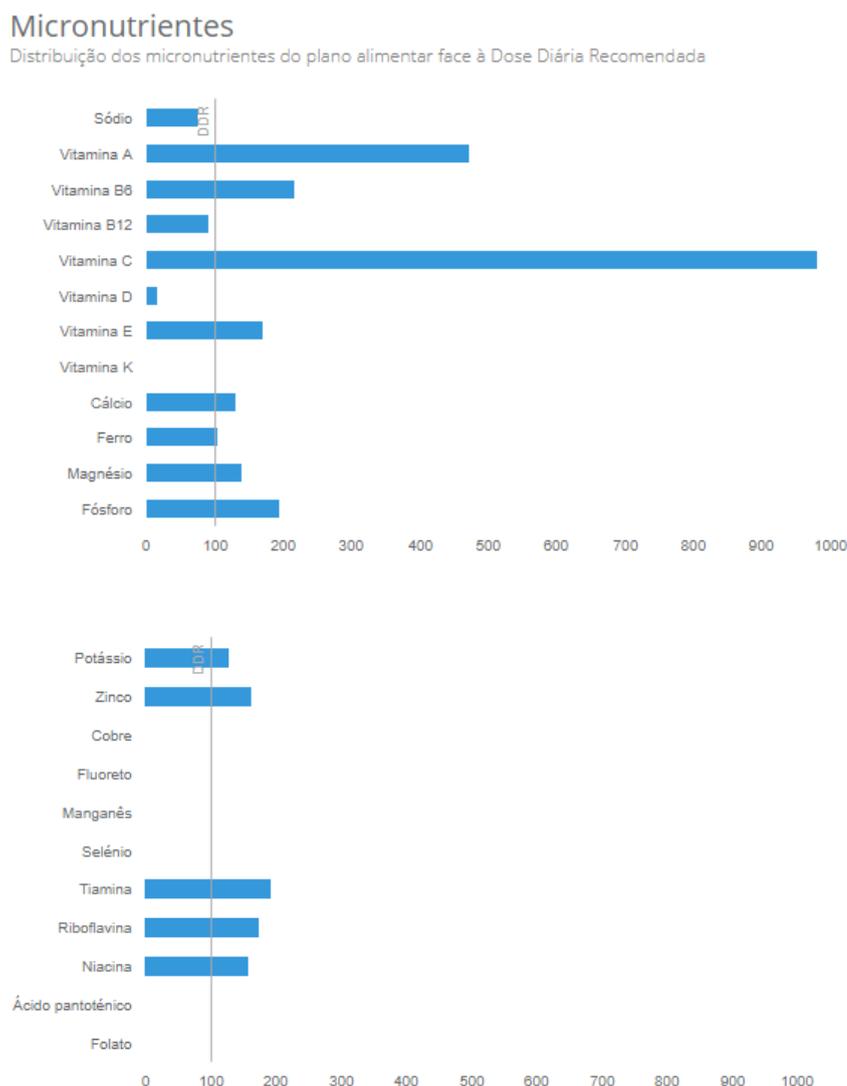


Figura 9. I-Distribuição de micronutrientes calculadas através do Nutrium

Recomendações:

- Diminuir a ingestão de sumos e néctares;
- Aumentar a ingestão de líquidos (1,5 L diários);
- Praticar atividade física, nomeadamente, no aumento das caminhadas (4 vezes por semana durante 30 minutos);
- Diminuir a ingestão de bebidas com adição de açúcar;
- Reduzir a ingestão de gorduras saturadas (manteiga, queijos curados, produtos de charcutaria e alimentos pré-cozinhados);
- Escolher e preparar alimentos com pouco sal e optar por utilizar temperos e especiarias;
- Juntar alimentos ricos em vitamina C com alimentos ricos em ferro, para promover a absorção do ferro, diminuindo a predisposição para anemia. Exemplo:
 - Carne magra vermelha + Pimento cru
 - Beterraba + Salsa
 - Aveia + Laranja
 - Brócolos + Tomate

Caso Clínico- Estágio profissionalizante II

A título de exemplo é apresentado um caso clínico dos Serviços Clínicos do Novo Banco: Cliente do sexo feminino observada em consulta de seguimento no dia 10 de Abril de 2018.

Objetivo da consulta: Melhoria da qualidade de vida e bem-estar no dia-a-dia, através de uma alimentação equilibrada e variada devido ao histórico de cancro na mama, como também proporcionar a regulação do trânsito intestinal devido a presença de obstipação.

Identificação e História de saúde

- Idade: 49 anos
- Género: Feminino
- Teve cancro da mama em 2014
- Obstipação

Hábitos alimentares e estilo de vida

- Tabaco: não fuma
- Atividade física: não pratica
- Hábitos de sono: não tem dificuldade em adormecer
- Ingestão de água: pouca ingestão (0,5 L)
- Ingestão de café e/ou chá: bebe sem açúcar 2 vezes por dia
- Preferências alimentares: iogurtes e leite
- Alimentos que não gosta: azeitonas e fiambre

Questionário das 24 horas anteriores

Pequeno-Almoço (8h30): em casa

- 60 g de Pão de centeio com $\frac{1}{4}$ de queijo fresco
- $\frac{1}{2}$ Sumo natural
- $\frac{1}{2}$ de Leite escura

Lanche da Manhã (11h):

- Queijo Babybel
- 1 Copo de chá (125 ml)

Almoço (13h30): (apresenta mais apetite nesta refeição)

- Sopa
- Prato:
 - Carne de vaca cozida + abóbora assada + arroz
 - Maçã assada ou gelatina com iogurte

Lanche da Tarde (17h00):

- 1 iogurte líquido ou sólido
- Pão de centeio com $\frac{1}{4}$ de queijo fresco

Jantar (20h): em casa

- Prato:
 - Esparguete à bolonhesa + salada + 1 copo de vinho

Bioimpedância

- Peso: 52,4 kg
- Estatura: 1,56 m
- Massa gorda: 13,7 kg (26,2%)
- Massa muscular: 36,7 kg
- Massaisenta de gordura: 38,7 kg
- Água Total: 26,3 kg (50,2%)
- Idade Metabólica: 34 anos
- Massa óssea: 2 kg
- Metabolismo Basal (MB): 1157 kcal

Medidas antropométricas

- Perímetro da cintura: 74 cm
- Perímetro do abdómen: 87 cm
- Perímetro da quadril: 97 cm

Estado Nutricional

$$\text{IMC} = 52,4 / (1,56)^2 = 21,5 \text{ Kg/m}^2$$

Segundo o critério da Organização Mundial de Saúde, a cliente apresenta normoponderalidade.

Cálculo das Necessidades Energéticas Estimadas (NED)

Cálculos

Defina os objetivos para o IMC e as NED

	Fórmula	Atual	Objetivo
 Índice de massa corporal Defina o IMC objetivo do paciente	—	20,1 kg/m ² Eutrofia	20,1 kg/m ² Eutrofia
 Necessidades energéticas diárias Defina as NED objetivo do paciente	<u>EER, IOM 2005</u>	1607 kcal/dia	<u>1600 kcal/dia</u>

Figura 10. II-Cálculo das Necessidades Energéticas Estimadas através do Nutrium

Sugestão de um plano alimentar normocalórico com cerca de 1600 kcal diárias, de forma a alcançar a manutenção do peso, considerando as necessidades energéticas diárias calculadas, como também os gostos alimentares da cliente.

Distribuição Energética dos Macronutrientes

A distribuição dos intervalos de macronutrientes foi efetuado segundo a *Food and Nutrition Board*

- 50 % de Hidratos de Carbono ⇔ 800 kcal ⇔ 200 g
- 20 % de Proteína ⇔ 320 kcal ⇔ 80 g
- 30 % de Lípidos ⇔ 477 kcal ⇔ 53 g

Tabela 3. II-Cálculo das porções alimentares.

Grupos de Alimentos	Porções	H. Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Energia (kcal)
Gramas		200	80	53	1600
Leite e equivalentes					
Magro	2	24	16	6	214
Meio Gordo		0	0	0	0
Gordo		0	0	0	0
Vegetais A	Livre	0	0	0	0
Vegetais B					
Raizes	4	20	10		120
Folhas	3	15	6		84
Fruta	3	45			180
Sub. Total		104	26	6	598
Hidratos Simples					
Pão e Equivalentes	6	90	18	6	486
Sub. Total		194	44	12	1084
Carne e Equivalentes					
Magra	3		21	9	165
Meio Gordo	2		14	12	164
Gorda			0	0	0
Sub. Total		194	79	33	1413
Gorduras Líquidas					
Gorduras Sólidas	4			20	180
Total		194	79	53	1593
Erro		6	1	0	7

Os valores utilizados para os equivalentes são os da *American Diabetes Association*. Esta distribuição de porções visa, exclusivamente, uma noção da distribuição das porções, dado que estas podem sofrer algumas mudanças quando convertidas para alimentos.

Tabela 4. II-Distribuição diária das porções alimentares.

Refeições	Hora	Leite e Equivalentes	Vegetais	Fruta	Pão e Equivalentes	Carne e Equivalentes	Gorduras e Óleos	Energia (%)
Peq. Almoço	8h30	0,5		1	1	1		20
Meio da Manhã	11h00	0,5		1			2	13
Almoço	13h30		4	1	3	3	1,5	39
Lanche	17h00	1			1			12
Jantar	20h		3		1	2	1	26
TOTAL		2	4	3	6	5	4	≈100

Plano alimentar

Pequeno-Almoço (8h30):

- Panqueca de banana
 - 1 Banana pequena (100 g)
 - Flocos de aveia (35 g)
 - 1 Ovo (50 g)
 - 1 Colher de chá de canela (3 g)

- ½ de Leite escura

Lanche da Manhã (11h):

- 1 unidade de iogurte natural sólido meio gordo (125 ml)
- 4 unidades de nozes
- 6 Unidades de morango (100 g)
- 1 Copo de chá verde (125 ml)

Almoço (13h00):

- 1 Prato de sopa de couve lombarda
 - 1 e ½ Chávena almoçadeira de vegetais crus (150 g)
- Prato
 - Dourada grelhada (60 g)
 - 125 g de Arroz
 - 1 Colher de sobremesa de azeite (4 g)
 - 1 e ½ chávena almoçadeira de brócolos cozidos (150 g) + ½ Chávena almoçadeira de cenoura crua ralada (50 g) + 1 Chávena almoçadeira de beterraba crua ralada (100 g)
 - 1 Unidade de maçã cozida (100 g)

Lanche da Tarde (17h00):

- ½ Queijo fresco matinal (50 g)
- 4 Bolachas de Milho (24 g)
- 1 Copo de infusão de dente-de-leão (125 ml)

Jantar (20h):

- 1 Prato de sopa de espinafres
 - 1 e ½ Chávena almoçadeira de vegetais crus (150 g)
- Prato
 - Lombo de salmão assado (55 g)
 - 70 g de Batata doce assada
 - 1 Colher de sobremesa de azeite (4 g)
 - ½ Chávena almoçadeira de aspargos salteados e cebola (100 g) + 1 dente de alho (3 g)
 - Salada:
 - Feijão frade (80 g)
 - Salsa (100 g)
 - ½ Chávena almoçadeira de tomate (100 g)

Análise Global e Distribuição de Macronutrientes

Pela análise da figura abaixo apresentada (**Fig. 11**), é possível observar que as percentagens de macronutrientes necessárias foram alcançadas quase na totalidade. A energia teve a diferença de 22 kcal, assim como a gordura e a proteína que tiveram a diferença de 1 %, porém não se consideram estas diferenças significativas.



Figura 11. II-Percentagens de macronutrientes calculadas através do Nutrium

Relativamente à distribuição dos macronutrientes, observamos (**Fig. 12**) que a distribuição corresponde, sensivelmente ao proposto pelos cálculos iniciais.

Distribuição de macronutrientes

Distribuição energética dos diferentes macronutrientes

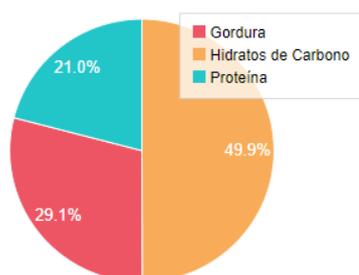


Figura 12. II-Distribuição de macronutrientes calculadas através do Nutrium

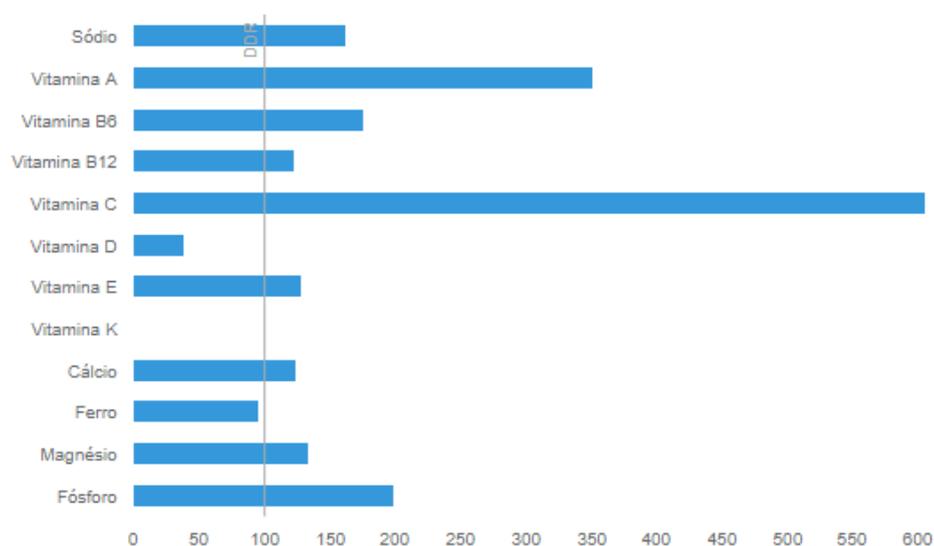
Balço de Micronutrientes

Através da análise da distribuição de micronutrientes (**Fig. 13**) abaixo apresentados, podemos observar que a vitamina D, a vitamina B₃ e o ferro se encontram com percentagens inferiores a 100 %. No entanto, vitamina B₃ apresenta uma percentagem de 92 % e o ferro de 96 %, não apresentando preocupação.

Em relação à vitamina D, esta apresenta uma percentagem de 38 % exibindo uma disparidade entre a vitamina consumida e as necessidades definidas pelas *guidelines* da *Food and Nutrition Board*. Contudo, tal como justificado no caso clínico anterior, esta vitamina pode ser sintetizada de forma endógena, não dependendo da alimentação como uma única fonte.

Micronutrientes

Distribuição dos micronutrientes do plano alimentar face à Dose Diária Recomendada



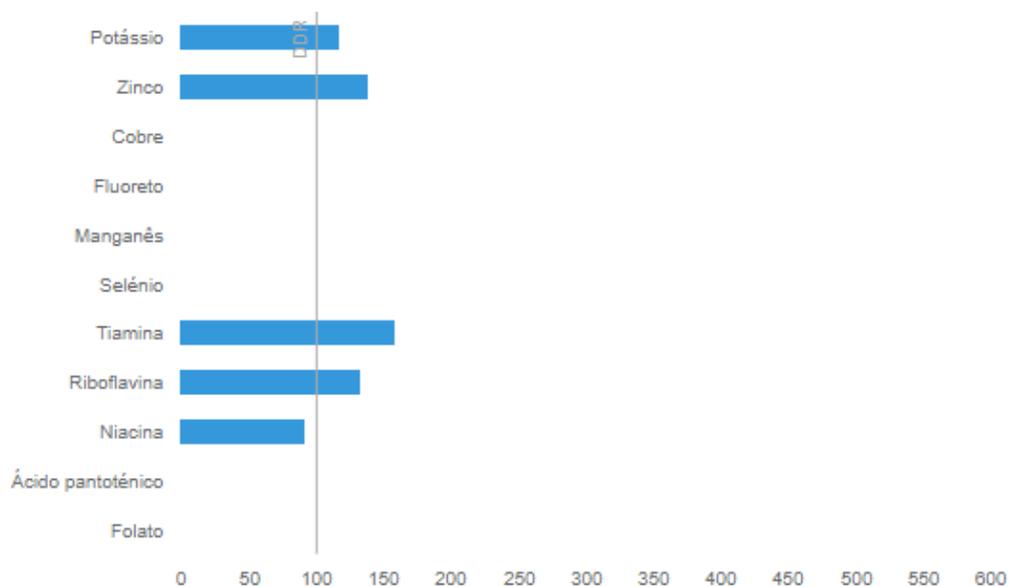


Figura 13. II-Distribuição de micronutrientes calculadas através do Nutrium

Recomendações:

- Aumentar a ingestão de líquidos (1,5 L diários);
- Praticar atividade física, nomeadamente, começar a fazer caminhadas (3 vezes por semana durante 30 minutos);
- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em fibra (fruta com casca, sopas, saladas, frutos secos, etc.)
- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em antioxidantes (frutos vermelhos, folhas verdes, chá verde, azeite de oliva, etc.)
- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em ómega-3 (peixes gordos como a sardinha e o salmão, frutos secos, linhaça, etc.)
- Reduzir a ingestão de gorduras saturadas (manteiga, queijos curados, produtos de charcutaria e alimentos pré- cozinhados);
- Reduzir a ingestão de alimentos que contenha soja e seus derivados;

5.2.2 *Restauração e Alimentação Coletiva*

Neste estágio também desenvolvi materiais de comunicação, nomeadamente um folheto para colocação num acrílico dos vários refeitórios do Novo Banco, com o tema "Os Diferentes tipos de açúcares" (**Anexo III**), este folheto é um resumo no qual destaca as ideias principais do artigo que é lançado para Intranet mensalmente, visa fornecer sempre informação com qualidade e com aconselhamentos nutricionais para os colaboradores.

Colaborei no desenvolvimento do artigo para a Intranet com o título "Como tornar os doces de natal mais saudáveis" (**Anexo IV**), alertando que é necessário aproveitar a época natalícia, nos convívios familiares mas ter cuidado com os excessos alimentares, recomendando algumas estratégias a ter em conta nesses dias. Da mesma forma que no trabalho realizado para o folheto, este artigo tem a mesma finalidade no que diz respeito aos aconselhamentos nutricionais.

Realização de uma comunicação em formato díptico para o bar do Novo Banco. Esta comunicação tem com o objetivo informar aos colaboradores sobre o novo produto que foi lançado, nomeadamente "Chips de côco desidratado" (**Anexo V**), alertando que apesar de ser 100% côco e super saciante, este não deixa de ser um alimento rico em gordura, especialmente saturada, e como tal deve ser consumido com moderação.

Particpei na implementação do processo de cook&chill, no qual ocorreu a mudança de alguns parâmetros das fichas técnicas. Estas alterações consistiram na adição de uma seção para o abatimento da temperatura, de forma a explicar sucintamente o procedimento para o mesmo, exemplo: "Depois de finalizar o prato, levar ao abatedor de temperatura até o máximo de 0° C e nunca ultrapassar os 5° C, deve demorar à volta de 30-45 minutos. Após este tempo retirar, colocar a tampa, embalar, etiquetar e colocar no frio para expedição no dia seguinte, às 6h30. Todos os alimentos, a ser transportados no dia seguinte, devem estar totalmente prontos para a expedição. Nada pode ser embalado e etiquetado no dia do transporte." Foi também adicionado outra seção para a regeneração, sendo este o último passo antes do serviço ao cliente, exemplo: "No momento da regeneração levar a gastrónoma ao forno durante cerca de 20 minutos, entre 100 e 120° C. À saída do forno, medir a temperatura no centro da gastrónoma e fazer o registo. O intervalo deve estar entre os 65°C e os 75° C. Retirar uma amostra de 120g, na Unidade

onde foi regenerado. Antes de servir na linha, adicionar a salsa fresca picada por cima do arroz."

Visitas às unidades de alimentação e nutrição

Realizei 11 visitas às unidades de alimentação e nutrição do Novo Banco (Castilho e Oriente). Para cada visita foi efetuada uma auditoria, utilizando a check-list (**Anexo VI**), disponível na aplicação "iAuditor". Esta contemplava o cumprimento das fichas técnicas respetivas a cada prato disponibilizado na ementa do dia, a verificação do correto preenchimento do registo de alérgenos, o adequado comportamento para evitar a contaminação cruzada nas fases de preparação, confeção e empratamento, bem como a certificação do mesmo na ilha das saladas. Nesta era ainda analisado a identificação da data de abertura, as boas condições organolépticas e/ou prazo de validade dos temperos e molhos.

Das 11 visitas realizadas, 3 das mesmas foi efetuada uma auditoria ao serviço de takeaway, utilizando também uma check-list (**Anexo VII**). Nesta foi verificado vários parâmetros, como a correta utilização do sistema "cook and chill", no qual era medido a temperatura no centro do alimento antes e depois do arrefecimento rápido, a adequação da produção ao número de marcações, o empratamento adequado à capitação estabelecida, a correta adequação das embalagens ao tipo de produto, onde as guarnições estavam separadas da proteína, tal como os vegetais crus da restante guarnição. Nas embalagens foi também verificado a correta impressão das etiquetas, analisando se estas continham a edição dos ingredientes e alérgenos adequados. Por fim foi verificado a higienização dos equipamentos de arrefecimento e analisado os registos de temperatura.

As unidades de alimentação e nutrição revelam através das auditorias realizadas uma média de 90 % e 96 % para as visitas e serviços de takeaway, respetivamente. Deste modo, existe por parte das funcionárias da restauração o correto cumprimento das suas funções.

5.3 Projeto SàM

O projeto SàM tem como objetivo criar ofertas alimentares mais equilibradas, com menor teor de sal, gordura e açúcar adicionado, mas saborosas, adaptadas à área da restauração coletiva nos seus diversos setores: refeitórios, bares, máquinas de *vending* e serviços especiais.

Um dos objetivos do projeto SàM também é promover a literacia alimentar nos consumidores e colaboradores das unidades, através da criação de conteúdos de carácter informativo com validade científica.

Nas visitas realizadas às empresas tive a oportunidade de promover o projeto através de provas de degustação (**Fig. 14**), de rastreios nutricionais com a avaliação da composição corporal com recurso a uma balança com uma precisão de 100g da marca Tanita®, modelo BC-545N (**Fig. 15**), formação aos cozinheiros para a explicação do projeto SàM e por último, *workshops* de culinária saudável.



Figura 14. Prova de degustação no Hospital Amadora Sintra



Figura 15. Balança da marca Tanita® utilizada nos rastreios nutricionais

Por outro lado, tendo por base os inquéritos (**Anexo VIII**), fornecidos aos colaboradores, realizei o tratamento dos dados em folha de cálculo para obter informações concretas em relação as diversas opiniões. Da mesma forma, realizei fichas técnicas para cada receita, através de pesquisa. Finalmente, colaborei no desenvolvimento de 2 textos com os respetivos temas "Início do ano: como recuperar após o natal" e "Snacks saudáveis".

6.2 XVII Congresso de Nutrição e Alimentação e I Congresso Internacional de Nutrição

A convite da Becel assisti ao XVII Congresso de Nutrição e Alimentação e I Congresso Internacional de Nutrição e Alimentação, realizado nos dias 10 e 11 de Maio de 2018 no Centro de Congressos de Lisboa.

Este evento foi muito completo, pois tinha um ambiente científico de partilha de experiências e conhecimento. Os temas principais foram: “Social media and the danger of communication of between patients- The example of inborn errors of metabolism”; “Food service: Stakeholders and health promotion- How to converge?”; “Evidence on supplementation: Food as supplements”; “Food Marketing: Mechanisms for product communication and consumers protection”.

7. Conclusão

A realização dos Estágios Profissionalizantes I e II permitiu-me consolidar conhecimentos adquiridos durante o todo percurso académico da licenciatura de Ciências da Nutrição, assim como desenvolver competências profissionais e pessoais essenciais para formação enquanto nutricionista.

O estágio na Nutrialma concedeu-me uma aquisição muito completa, dinâmica e variada, houve a oportunidade de contactar com vários nutricionistas, de diferentes áreas e projetos, trazendo desafios que contribuíram para a evolução das minhas capacidades.

Na área da Nutrição Clínica as atividades desenvolvidas permitiram-me adquirir competências a nível da avaliação dos hábitos alimentares, assim como na avaliação e otimização do estado nutricional dos clientes, pondo em prática o conhecimento adquirido em aulas. Relativamente à área da Alimentação e Restauração Coletiva, as atividades realizadas proporcionaram-me o desenvolvimento de competências a nível da verificação de não conformidades em várias unidades de restauração coletiva, adquirindo competências sociais, nomeadamente no relacionamento interpessoal permitindo-me interagir autónomamente com equipas de trabalho de forma organizada, assertiva e dinâmica. Também possibilitou-me intervir em ações de promoção de saúde, levando aos clientes à adoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

Termino este percurso académico com uma enorme satisfação, na medida em que proporcionou um desenvolvimento pessoal, social e profissional, sendo possível colocar em prática a profissão de Nutricionista, aplicando e desenvolvendo novas competências, em ambas as áreas de atuação. Deste modo, posso concluir que os objetivos referidos anteriormente foram alcançados com sucesso.

8. Referências Bibliográficas

Creative Minds. (2013). Homepage. Retrieved from <http://www.nutrialma.com/sobre.html> Último acesso em 19-01-2018.

Organization, W. H. (2013). Nutrition, Physical Activity and Obesity - Portugal. Retrieved from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/243318/Portugal-WHO-Country-Profile.pdf

Vinagre, F. A. L. (2008). *O Nutricionista Promotor De Saúde Na Autarquia* (1ª ed.). Porto: DSpace.

Anexos

Anexo I-
Folhas de sumário I

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I

7º Semestre

Ano Lectivo 2017-2018

 Aluno: Liliana Yvone Rodrigues Paqueroga

 Instituição/Serviço: Nutricionista / Alvo Banco

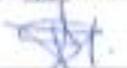
 Orientador: Teressa de Herédia

Outubro de 2016 a Janeiro de 2017

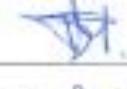
Dias/Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno <u>23/10/2017</u> Das <u>9</u> h às <u>12:30</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Paqueroga</u>	Assisti às consultas realizadas pela Dr.ª Carolina, no tuguespark do Alvo Banco, no qual consiste em pesas e med. de 12, pois eram consultas de seguimento. Formacei sobre o projeto Trabalho com a Dr.ª Rafaela, na Nutricione.
<u>24/10/2017</u> Das <u>9:30</u> h às <u>19</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Paqueroga</u>	Formacei com o Dr.ª Miguel sobre o projeto SAIT (Saúde à mesa). Realização das fichas técnicas para a empresa Trabalho. Visite a uma cafeteria, no qual está implementada a SAIT. Assisti às consultas de nutrição de Dra. Teresa.
<u>26/10/2017</u> Das <u>15</u> h às <u>16</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Paqueroga</u>	Assisti às consultas realizadas pela Dr.ª Carolina na cozinha do Alvo Banco.
<u>30/10/2017</u> Das <u>9:30</u> h às <u>18:30</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Paqueroga</u>	Realização das fichas técnicas para a empresa Trabalho. Definição dos temas de estágio com a Dr.ª Rafaela. Visite a uma unidade (Auto escola) na Vampão com o Dr.ª Miguel, no qual deu feedback dos fundamentos, para implementação do projeto SAIT.

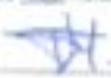
Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>30/10/2017</p> <p>Das 9:30h às 18:30 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Popunga</u></p>	<p>Realização dos fichos técnicos para a empresa Trindade.</p>
<p>3/11/2017</p> <p>Das 14 h às 19 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Popunga</u></p>	<p>Realização dos fichos técnicos para a empresa Trindade.</p>
<p>6/11/2017</p> <p>Das 9 h às 17 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Popunga</u></p>	<p>Visita a uma unidade (Semeque) para o lançamento do projeto SAI.</p> <p>Rastreamento nutricional aos trabalhadores, aos dessa unidade.</p>
<p>7/11/2017</p> <p>Das 9:30 h às 18:30 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Popunga</u></p>	<p>Revisão dos fichos técnicos realizados para a empresa Trindade.</p> <p>Preparação para o trabalho final de curso.</p>
<p>10/11/2017</p> <p>Das 15 h às 16 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Popunga</u></p>	<p>Inserção de dados de inquéritos de clientes do projeto SAI.</p>

Dias /Horas	

Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>13 / 11 / 2017</u> Das <u>9:30h</u> às <u>11</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Raposo</u></p>	<p>Inserção de dados sobre a declaração nutricional de cada prato. (Projeto SATT)</p>
<p><u>14 / 11 / 2017</u> Das <u>9:30h</u> às <u>10</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Raposo</u></p>	<p>Pesquisa de receitas saudáveis e realização das fichas técnicas.</p>
<p><u>17 / 11 / 2017</u> Das <u>16</u> h às <u>19</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Raposo</u></p>	<p>Auxílio às consultas de nutrição da Dra. Teresa.</p>
<p><u>20 / 11 / 2017</u> Das <u>7</u> h às <u>21</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Raposo</u></p>	<p>visita ao hospital de Braga para o lançamento do projeto SATT.</p>
<p><u>21 / 11 / 2017</u> Das <u>19:30h</u> às <u>20:30</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Raposo</u></p>	<p>Realização de fichas técnicas. Auxílio às consultas de nutrição da Dra. Teresa.</p>

Dias / Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<u>22 / 11 / 2017</u>	

<p>Dias <u>18</u> h às <u>20</u> horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Repenega</u></p>	<p>Elaboração do "aceitico", ou seja, uma comunicação sobre os diferentes tipos de açúcar, para o Novo Banco.</p>
<p><u>23/11/2017</u></p> <p>Dias <u>13</u> h às <u>14</u> horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Repenega</u></p>	<p>Terminação da comunicação para o Novo Banco.</p> <p>Realização de uma feira técnica para a Trivalde.</p>
<p><u>27/11/2017</u></p> <p>Dias <u>4:30</u> h às <u>20:30</u> horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Repenega</u></p>	<p>Tratamento dos dados dos inquéritos realizados, respetivamente ao projeto SALT.</p>
<p><u>28/11/2017</u></p> <p>Dias <u>10</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Repenega</u></p>	<p>Assisti às consultas de nutrição da Dr.ª Teresa no Hospital.</p> <p>Revisão da comunicação de natal para o Novo Banco.</p>
<p><u>4/12/2017</u></p> <p>Dias <u>9</u> h às <u>11</u> horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Repenega</u></p>	<p>Implementação do projeto SALT no campo.</p> <p>Realização dos rastreios nutricionais.</p>
<p>Dias / Horas</p> <p>Rúbrica Orientador / Aluno</p>	<p>Sumário</p>
<p><u>5/12/2017</u></p> <p>Dias <u>10</u> h às <u>11</u> horas</p>	<p>Implementação do projeto SALT no hospital Amadora Sintra.</p> <p>Realização do relatório geral.</p>

Orientador  Aluno <u>Liliana Raposo</u>	
<u>11/12/2017</u> Das <u>13:30</u> h às <u>18:30</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Raposo</u>	Realização de 2 artigos: - "Sarcos mais saudáveis"; - "Salto de ano: como aproveitar após o natal".
<u>12/12/2017</u> Das <u>9</u> h às <u>12</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Raposo</u>	Visita ao Alto Boncos de Goultho com a Dra. Marta, (um o procedimento de uma audição para o relatório a fazer). Assista as consultas de março de 2017 em anexo.
<u> / /</u> Das ___ h às ___ horas Orientador _____ Aluno _____	
<u> / /</u> Das ___ h às ___ horas Orientador _____ Aluno _____	

Dias Mês	Sumário
Rubrica Orientador / Aluno	
<u> / /</u> Das ___ h às ___ horas Orientador _____	

Anexo II-
Folhas de sumário II

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

8º Semestre

Ano Letivo 2017-2018

Aluno: Liliana Lucre Rodrigues Paes

Instituição/Serviço: Mulherina / Novo Banco

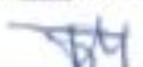
Orientador: Teresa de Herédia

Março a Junho de 2018

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>5 / 3 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Liliana Paes</u>	Realização de pesquisa bibliográfica para o projeto, (tema) na nutrição
<u>6 / 3 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>13</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Liliana Paes</u>	Realização de pesquisa bibliográfica para o projeto (tema), na nutrição
<u>7 / 3 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Liliana Paes</u>	Visita à Cozinha do Novo Banco para a realização de auditoria. Prova de degustação de novos pratos vegetais.
<u>8 / 3 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Liliana Paes</u>	Visita ao orientador do Novo Banco para a realização de auditoria e preenchimento da check-list.

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>12/03/2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno Liliana Raposo</p>	<p>Realização de pesquisa para o projeto, na Nutrizima</p>
<p>13/03/2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno Liliana Raposo</p>	<p>Visite à Cantilina do Novo Banco, realização de audição e preenchimento de check-list.</p>
<p>14/03/2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno Liliana Raposo</p>	<p>Realização de templates para a empresa Tractor, em inglês.</p>
<p>15/03/2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno Liliana Raposo</p>	<p>Assisti à consulta de nutrição da Dra. Teresa.</p> <p>Realização de templates para a empresa Tractor.</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>19/03/2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Paquetos</u></p>	<p>Visita ao Oriente do Novo Suro, realização da audição e preenchimento da check-list.</p>
<p>20/03/2018</p> <p>Das 10 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Paquetos</u></p>	<p>Assisti às consultas de nutrição da Dra. Teresa.</p>
<p>21/03/2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Paquetos</u></p>	<p>Realização de trabalho de pesquisa para o projeto, na nutrição.</p>
<p>22/03/2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Paquetos</u></p>	<p>Realização de trabalho de pesquisa para o projeto, na nutrição.</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>2 / 04 / 2018</p> <p>Das 9 h às 19 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequenon</u></p>	<p>Realização do pré-projeto, na nutrição</p>
<p>3 / 04 / 2018</p> <p>Das 9 h às 19 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequenon</u></p>	<p>Realização do pré-projeto, na nutrição</p>
<p>4 / 04 / 2018</p> <p>Das 9 h às 19 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequenon</u></p>	<p>Assisti ao workshop "Sciencete entre e dentro as refeições" na Siemens.</p>
<p>3 / 04 / 2018</p> <p>Das 9 h às 19 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequenon</u></p>	<p>Assisti à consulta de nutrição de Dr. Tereza.</p> <p>Reunião com o prof. Roberto & a Dr. Tereza sobre o projeto.</p>

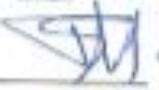
Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>9 / 04 / 2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Análise e revisão dos check-lists realizados nos visitas do Novo Banco.</p>
<p>10 / 04 / 2018</p> <p>Das 10 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Assisti às consultas de nutrição de Dr. Teresa</p>
<p>11 / 04 / 2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Visita ao Oriente do Novo Banco, realização de auditorias e preenchimento de check-list.</p>
<p>12 / 04 / 2018</p> <p>Das 9 h às 10 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Realização de certificações de funcionários para as funções nos das unidades do Novo Banco</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>16 / 04 / 2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Realização do caso clínico. realização de certificados de fornecimento para os funcionários do Novo Banco.</p>
<p>17 / 04 / 2018</p> <p>Das 10 h às 13 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Assisti às consultas da rubrica de Dra. Teresa.</p>
<p>18 / 04 / 2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Visita à cozinha do Novo Banco, realização de auditorias e preenchimento de check-list.</p>
<p>19 / 04 / 2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Assisti ao planeamento de eventos para o Novo Banco e projeto saúde à mesa.</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>23/04/2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Realização de novos modelos de fichas técnicas.</p>
<p>24/04/2018</p> <p>Das 10 h às 13 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Assistiu às consultas de nutrição de Dra. Teresa.</p>
<p>26/04/2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>visita ao oriente do Novo Banco, realização da auditoria e preenchimento de check-list.</p>
<p>30/04/2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Realização de novos modelos de fichas técnicas, (devido ao novo modelo de procedimento "cook and chill").</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>2 / 05 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Realização de novos modelos de fichas técnicas / devido ao novo modelo de procedimento "cool and chill".</p>
<p><u>3 / 05 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Realização de novos modelos de fichas técnicas.</p>
<p><u>7 / 05 / 2018</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Realização de novos modelos de fichas técnicas.</p>
<p><u>8 / 05 / 2018</u> Das <u>10</u> h às <u>13</u> horas Orientador  Aluno <u>Liliana Pequeno</u></p>	<p>Assisti às consultas de nutrição de Dra. Teresa.</p>

Dias/Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>9 / 05 / 2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Paquiza</u></p>	<p>Visita ao Oriente do Novo Banco, realização de auditorias e preenchimento de check-list.</p>
<p>14 / 05 / 2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Paquiza</u></p>	<p>Visita à cozinha do Novo Banco, realização de auditorias e preenchimento de check-list.</p>
<p>15 / 05 / 2018</p> <p>Das 10 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Paquiza</u></p>	<p>Assisti às consultas de nutrição de Ana Teresa.</p>
<p>16 / 05 / 2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Paquiza</u></p>	<p>Resposta e realização de uma comunicação para o Novo Banco.</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>17 / 05 / 2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Raposo</u></p>	<p>Realização de trabalho para o projeto na Nutriclínica.</p> <p>Realização de comunicação para o Novo Banco.</p>
<p>23 / 05 / 2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Raposo</u></p>	<p>Realização de trabalho para o projeto na Nutriclínica.</p>
<p>23 / 05 / 2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Raposo</u></p>	<p>visita ao onicote do Novo Banco, realização de auditoria e preenchimento de check-list.</p>
<p>28 / 05 / 2018</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Liliana Raposo</u></p>	<p>Realização de trabalho, relativamente à proteção do doador, aos dentes da Nutriclínica.</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>29/05/2018</u> Das <u>9</u> h às <u>13</u> horas Orientador <u></u> Aluno <u>Liliana Paqueti</u></p>	<p>Realização de trabalho, relativamente à proteção de dados dos clientes de Nutridora.</p>
<p><u>30/05/2018</u> Das <u>9</u> h às <u>12</u> horas Orientador <u></u> Aluno <u>Liliana Paqueti</u></p>	<p>Realização de trabalho, relativamente à proteção de dados dos clientes de Nutridora.</p>
<p><u> / /</u> Das <u> </u> h às <u> </u> horas Orientador <u> </u> Aluno <u> </u></p>	
<p><u> / /</u> Das <u> </u> h às <u> </u> horas Orientador <u> </u> Aluno <u> </u></p>	

Anexo III-
Folheto

NOVO BANCO

Os diferentes tipos de açúcar

Sabia que segundo a O.M.S. a ingestão total de açúcares simples, não deve ultrapassar as 50 g diárias.



Mascavado

É o único açúcar sem refinação, com um grande teor em melação, vitaminas e minerais.

Açúcar demerara

Apresenta uma leve refinação, resultante da purificação do açúcar mascavado.



Açúcar Branco

É o mais refinado, conservando apenas 5% dos nutrientes.

Xarope invertido

Utilizada pela indústria em diversos produtos, como frutas em calda, gelados, etc.



Xarope simples

Resulta da dissolução do açúcar branco em água, usado em bebidas, doces, etc.

Light

Combinação do açúcar refinado com adoçantes artificiais, sendo mais doce e menos energético.



Informação de responsabilidade:

nutralma

POR SI, PARA SI.

Anexo IV-
Artigo

Como tornar os doces de natal mais saudáveis

Um das épocas mais aguardadas do ano está quase a chegar "o Natal", a época natalícia é tradicionalmente celebrada em convívio familiar e é muitas vezes sinónimo de excessos na alimentação, principalmente no consumo de açúcar, sal, gorduras saturadas e de bebidas alcoólicas. Evidentemente que estes convívios são importantes para fortalecer a união familiar, mas é necessário que os excessos sejam controlados e equilibrados. Neste sentido devemos preferir receitas de natal que sejam nutricionalmente mais amigas da nossa saúde.



Cuidados a ter durante a época festiva

Devido aos convívios familiares é quase inevitável os excessos, por isso recomenda-se alguns cuidados nesta época festiva, nomeadamente não saltar refeições evitando ficar sem comer mais de 3h30, assim não ficará com "ataques de fome". Sugere-se também que coma devagar e se possível optar pela sopa antes do prato principal. Mantenha-se ativo, praticando exercício físico (caminhas, ginásio, desporto, etc). É também importante hidratar-se, beba pelo menos 1,5l de água por dia especialmente se consumir produtos ricos em sal e bebidas alcoólicas.

Mas lembre-se, o mais importante é praticar durante o resto do ano um estilo de vida saudável, de forma a que seja mais fácil manter durante a época festiva os hábitos alimentares adquiridos ao longo do ano.

É importante controlar as porções:

- Coloque num prato de sobremesa todas as sobremesas que pretende provar e não volte a repetir, assim prova um pouco de tudo, mas não exagera nas porções;
- Aproveite o momento com a família para fazerem atividades juntos, como jogos de tabuleiro ou caminhadas, de maneira a não passar o dia sentado e estar constantemente a olhar para uma mesa recheada de doces;
- Não tenha a mesa de natal sempre posta, assim evita ir petiscando ao longo do dia e come apenas no horário das refeições;
- Consuma os doces no final da refeição, não tem um efeito tão agressivo para o corpo e como já está cheio, controla melhor as porções;
- Lembre-se que há sempre quem ofereça doces tradicionais, por isso, tenha isso em consideração quando planear a sua ementa;

Reinvente as receitas tradicionais:

- Evite comprar os doces já feitos, pois estes têm geralmente um valor energético mais elevado em comparação com os doces caseiros. Por isso, sempre que possível opte por fazer as receitas em casa, controlando desta forma a quantidade de gordura e açúcar adicionado;
- Reduza nas quantidades! Na maioria das receitas consegue reduzir até 1/3 do açúcar, sem comprometer o sabor da mesma;
- Faça escolhas inteligentes: troque o açúcar refinado por açúcar mascavado ou mel, a farinha refinada por farinha integral, de centeio ou de aveia, a gordura de origem animal por gordura de origem vegetal;
- Introduza hortícolas nos seus bolos, como por exemplo, cenoura, abóbora ou curgete. Dão uma ótima textura e acrescentam no valor nutricional;

Anexo V-
Díptico

Chips de coco desidratado | Saúde e Bem estar

Sabia que o coco é um alimento completo?



Vitaminas

- ❖ Vitamina E
- ❖ Vitaminas do complexo B

Minerais

- ❖ Potássio
- ❖ Fósforo
- ❖ Magnésio
- ❖ Cálcio
- ❖ Ferro
- ❖ Zinco

Fibra

Aumenta a sensação de saciedade e atua no funcionamento do intestino.

NBVida+Ativa⁺

POR SI. PARA SI.

Chips de coco desidratado | Saúde e Bem estar

Os chips de coco desidratado são o novo snack disponível nos bares!

Não se esqueça!

A ingestão de um pequeno snack entre refeições evita consequências como cansaço, dores de cabeça, falta de concentração e baixo rendimento.



Atenção

Apesar de ser um alimento nutritivo e prático para o nosso snack, este apresenta um elevado valor energético, como tal deve ser consumido com moderação (15 g – metade de uma embalagem).

NBVida+Ativa⁺

POR SI. PARA SI.

Anexo VI-
Checklist da visita

1. Gestão da unidade

1.1 Existência de Fichas Técnicas (FT) impressas

Select  

1.2 Existência de fichas técnicas na versão atualizada

Select  

1.3 Cumprimento da ementa estabelecida - Sopa

Select  

1.4 Cumprimento da ementa estabelecida - Carne

Select  

1.5 Cumprimento da ementa estabelecida - Peixe

Select  

1.6 Cumprimento da ementa estabelecida - Dieta

Select  

1.7 Cumprimento da ementa estabelecida - Vegetariano

Select  

1.8 Existência de sobremesas saudáveis em número suficiente

Select  

1.9 Existência de sobremesas não saudáveis em número suficiente

Select  

1.10 Colocação de sobremesas saudáveis em local específico e devidamente assinalado

Select  

1.11 Disponibilização da água ou infusão aromatizada da semana

Select  

1.12 Não correspondência do(s) combinado(s) do bar com os pratos do dia

Select  

1.13 Existência no bar de batidos de fruta com os ingredientes corretamente identificados

Select  

1.14 Existência na unidade de registos do desperdício alimentar corretamente preenchidos

Select  

2. Confeção

2.1 Utilização de todas as matérias primas da FT

Select  

2.2 Utilização exclusiva das matérias primas da FT

Select  

2.3 Cumprimentos dos passos descritos na preparação da FT

Select  

2.4 Preenchimento correto do registo diário de alérgenos

Select  

2.5 Inexistência de contaminação cruzada na preparação

Select  

2.6 Inexistência de contaminação cruzada na confeção

Select ▼



2.7 Adequação da produção ao número de marcações

Select ▼



2.8 Boa qualidade organoléptica dos pratos

Select ▼



2.9 Boa aceitação de propostas de retificação de cariz organoléptico

Select ▼



3. Empratamento

3.1 Empratamento cuidado (adaptado, se necessário, ao cliente)

Select ▼



3.2 Adequação do empratamento à capitação estabelecida

Select ▼



3.3 Inexistência de contaminação cruzada

Select ▼



3.4 Limpeza da palamenta na entrega ao cliente

Select ▼



3.5 Apresentação cuidada das funcionárias (batas limpas, cabelos dentro da touca, unhas curtas)

Select ▼



3.6 Eficiência na entrega ao cliente

Select ▼



3.7 Simpatia na entrega ao cliente

Select ▼



4. Ilha das Saladas

4.1 Disponibilização da salada da semana.

Select ▼



4.2 Salada da semana devidamente assinalada

Select ▼



4.3 Variedade na oferta de hortícolas.

Select ▼



4.4 Correto reabastecimento de hortícolas

Select ▼



4.5 Disponibilização de temperos/molhos

Select ▼



4.6 Identificação da data de abertura dos temperos/molhos

Select ▼



4.7 Temperos/molhos em boas condições organolépticas e/ou dentro do prazo de validade

Select ▼



4.8 Existência de loiça fina (pratos, pinças de salada, etc) em número suficiente	Select ▼	0
4.9 Inexistência de contaminação cruzada	Select ▼	0
5. Takeaway		
5.1 Medição da temperatura no centro do alimento antes do arrefecimento rápido	Select ▼	0
5.3 Adequação do empratamento às capitações estabelecidas.	Select ▼	0
5.2 Registo da temperatura na folha de registos	Select ▼	0
5.4 Embalagens ajustadas à dose disponibilizada	Select ▼	0
5.5 Separação das guarnições da proteína no empratamento das embalagens.	Select ▼	0
5.6 Vegetais crus acondicionados numa embalagem à parte da restante guarnição	Select ▼	0
5.7 Embalagens corretamente etiquetadas	Select ▼	0
5.8 Embalagens corretamete identificadas com o número de encomenda	Select ▼	0
5.9 Correto acondicionamento das embalagens após o empratamento	Select ▼	0
5.10 Correto registo de entregas	Select ▼	0
5.11 Correto registo dos pedidos não entregues	Select ▼	0
6. Materiais de comunicação		
6.1 Divulgação doacrílico do mês atualizado	Select ▼	0
6.2 Acrílico exposto em local com boa visibilidade	Select ▼	0
6.3 Exposição da ementa da semana, com a respetiva valorização, num local visível	Select ▼	0

Anexo VII-
Checklist do serviço de takeaway

1. Sistema de marcações

1.1 Efetividade do sistema de marcações

Select ▼ 

2. Confeção

2.1 Cumprimento de fichas técnicas

Select ▼ 

2.2 Preenchimento correto do registo diário de alérgenos

Select ▼ 

2.3 Adequação da produção ao número de marcações

Select ▼ 

2.4 Boas práticas de higiene e segurança alimentar

Select ▼ 

2.5 Adequação das embalagens ao tipo de produto

Select ▼ 

2.6 Adequação da quantidade servida por embalagem

Select ▼ 

2.7 Embalamento cuidado e seguro, sem contaminações cruzadas

Select ▼ 

3. Arrefecimento

3.1 Boas condições de conservação da célula de arrefecimento rápido

Select ▼ 

3.2 Boas condições de higiene da célula de arrefecimento rápido

Select ▼ 

3.3 Boas práticas de utilização da célula de arrefecimento rápido

Select ▼ 

3.4 Correto preenchimento do Registo de temperatura do equipamento

Select ▼ 

3.5 Correto preenchimento do Registo de temperatura da refeição

Select ▼ 

4. Etiquetagem

4.1 Produção de layouts

Select ▼ 

4.2 Introdução de artigos (códigos, pratos, ingredientes e alérgenos)

Select ▼ 

4.3 Edição do item "ingredientes"

Select ▼ 

4.4 Edição do item "alérgenos"

Select ▼ 

4.5 Correta impressão de etiquetas	Select ▼	📎
4.6 Existência de etiquetas em todas as embalagens que chegam ao Consumidor Final	Select ▼	📎
5. Armazenamento		
5.1 Correto preenchimento do Registo de higienização do equipamento de frio	Select ▼	📎
5.2 Correto preenchimento do Registo de temperatura do equipamento de frio	Select ▼	📎
5.3 Apresentação e limpeza dos equipamentos	Select ▼	📎
6. Entrega ao cliente		
6.1 Apresentação e limpeza das embalagens	Select ▼	📎
6.2 Correto acondicionamento das embalagens	Select ▼	📎
6.3 Eficácia do serviço (Simpatia, rapidez, etc)	Select ▼	📎

Anexo VIII-
Inquérito



Saúde à Mesa - Gertal

1. Costuma receber a newsletter mensal "Saúde à Mesa"?

Sim Não

2. Conhece o projeto "Saúde à Mesa"?

Sim Não

3. Já consumiu um prato "Saúde à Mesa"?

Sim Não

4. Como avalia a opção "Saúde à Mesa" com base na sua experiência de consumo?

	Mau	Razoável	Bom	Muito Bom
Aspeto e apresentação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quantidade servida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caráter inovador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Quais das seguintes características associa à marca e projeto "Saúde à Mesa" da Gertal?

	Não associo	Associo pouco	Associo	Associo muito
Alimentação saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opções (pratos/sobremesas) saborosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preço justo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imagem apelativa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Deixe aqui a sua sugestão em relação ao projeto "Saúde à Mesa"...

7. Recomendaria a opção "Saúde à Mesa" a um amigo ou colega?

Sim Não