



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Volume I

Marisa Vanessa Ruivo Róis

200691398

Orientado por: Mestre Ana Leonor Perdigão

Co-orientado por: Mestre Catarina Durão

Barcarena

Novembro de 2010

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Marisa Vanessa Ruivo Róis

200691398

Orientado por: Mestre Ana Leonor Perdigão

Co-orientado por: Mestre Catarina Durão

Barcarena

Novembro de 2010

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

AGRADECIMENTOS

Obrigada à **Minha Família**, e ao **Luís** por tudo o que fizeram para que eu conseguisse atingir este meu objectivo, obrigado por me apoiarem em tudo e por estarem sempre ao meu lado. Obrigado por me darem força nos momentos menos bons e sempre me fazerem sentir capaz de alcançar os meus objectivos, obrigada pelo ânimo, obrigado por existirem na minha vida.

À **Família do Luís** agradeço a amizade e o apoio.

À minha orientadora de estágio, **Mestre Ana Leonor Perdigão**, agradeço a ajuda, a força, o estímulo, a amizade e a compreensão. Agradeço o seu contributo para o meu desenvolvimento pessoal e profissional e a aprendizagem que me proporcionou. Em último, agradeço a oportunidade de estágio.

À **Mestre Catarina Durão** agradeço a ajuda, a amizade, os ensinamentos, a força e a oportunidade de estágio.

Aos meus coordenadores de curso, **Professora Doutora Ana Rito** e ao **Mestre João Breda**, agradeço o incentivo e a amizade assim como os ensinamentos durante estes quatro anos de licenciatura.

À **Nestlé Portugal** e a todos os colaboradores, agradeço o acolhimento e apoio ao longo dos 10 meses de estágio. Agradeço em particular às **Colegas da Nutrition, Health and Wellness Unit**, pela amizade, compreensão e força.

Agradeço aos meus **Amigos** não podendo deixar de citar os nomes da **Marta Santos, Marlene Ruivo, Marta Mendes, Joana Ferreira** e **Tâmara Andrade** pelo carinho, amizade e companheirismo.

Aos meus **Colegas de Curso** agradeço toda a partilha de conhecimentos e, principalmente, a amizade e o companheirismo.

À **Universidade Atlântica**, a todos os Docentes e aos Funcionários agradeço o acolhimento, o apoio e a disponibilidade.

ÍNDICE

Agradecimentos.....	iii
Índice	iv
Índice de figuras	v
Lista de abreviaturas e siglas	vi
Introdução	1
Objectivos	3
Objectivos Gerais	3
Objectivos Específicos	3
1. Descrição do Estágio	5
1.1. Local e Duração.....	5
1.2. Nestlé Portugal SA.....	5
1.3. Orientação	7
2. Actividades Desenvolvidas	8
2.1. Nestlé Portugal SA.....	8
2.2. Universidade Atlântica.....	20
2.3. Palestras/ Sessões/ Ministradas.....	20
2.4. Participação em Reuniões/ Congressos/ Conferências.....	21
Conclusão	22
Bibliografia.....	23
Índice de Anexos.....	25

ÍNDICE DE FIGURAS

Fig. 1 - Sede Nestlé Portugal SA.....	7
Fig. 2 - Nesvida 3.....	9
Fig. 3 - Nesvida 5.....	9
Fig. 4 - Nesvida 6.....	9
Fig. 5 - Nesvida 7.....	10
Fig. 6 - <i>Portfólio</i> de Informação Nutricional - Produtos Nestlé 2010.....	11
Fig. 7 - Actividade Dia Mundial da Saúde.....	11
Fig. 8 - Póster - 7 de Abril - Dia Mundial da Saúde.....	11
Fig. 9 - Actividades Dia Internacional do Celíaco.....	12
Fig. 10 - Diapositivo - 5 de Maio - Dia Internacional do Celíaco.....	12
Fig. 11 - Actividades <i>WellNesDay</i> - Verão.....	12
Fig. 12 - Póster - <i>WellNesDay</i> - Verão.....	12
Fig. 13 - Formação aos jornalistas.....	13
Fig. 14 - Preparação de refeição na cozinha experimental.....	13
Fig. 15 - Folheto - Cereais de Pequeno-almoço.....	19

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AFLOC - Associação dos Produtores de Flocos de Cereais

APN - Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CRM - Consumer Relationship Marketing

DGIDC - Direcção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

ME - Ministério da Educação

NEDO - Núcleo de Endocrinologia Diabetes e Obesidade

NHWU - Nutrition Health and Wellness Unit

POPE - Prevenção Obesidade Pediátrica na Escola

RTP - Rádio e Televisão de Portugal

INTRODUÇÃO

A área da saúde há muito me fascina, sobretudo a área de saúde pública. Fascina-me a forma como as pessoas vivem e se alimentam, e como se pode promover uma melhor qualidade de vida através da alimentação. Também a área da indústria alimentar me interessa, em particular as vertentes de segurança e higiene alimentar, assim como a produção alimentar.

Tudo isto, aliado ao facto de a nutrição se encontrar em constante ascensão vindo a suscitar cada vez maior interesse na comunidade científica, sendo uma área promissora no futuro, levou-me a inscrever na licenciatura de Ciências da Nutrição, na Universidade Atlântica.

Após o ingresso no curso, o meu interesse e expectativas em relação à nutrição foram aumentando e o meu interesse pela indústria alimentar também.

Quando se começaram a definir os estágios profissionalizantes, demonstrei interesse em estagiar na Nestlé Portugal SA., já que é uma empresa multinacional - a maior do ramo alimentar a nível mundial - que disponibiliza produtos alimentares para todas etapas da vida.

Havendo a possibilidade de estágio na Nestlé integrei a *Nutrition Health and Wellness Unit* (NHWU).

O principal objectivo da NHWU é contribuir para a consolidação do posicionamento da Nestlé como líder em Nutrição, Saúde e Bem-estar. Esta unidade suporta todas as áreas de negócio no desenvolvimento e comunicação dos produtos da Nestlé que tentam sempre aliar uma elevada qualidade nutricional a um excelente sabor, sendo desenvolvidos no sentido de serem adequados às necessidades nutricionais de pessoas em cada fase do seu ciclo de vida.

A actividade da NHWU decorre em quatro grandes eixos: **produtos**, através da avaliação nutricional e renovação/inação; **pessoas**, através de formação e sensibilização para a importância da alimentação e nutrição; **ciência**, procurando conhecer as necessidades dos consumidores e procurando oferecer os melhores

benefícios nutricionais e de saúde e, finalmente, **marcas e sua comunicação**, procurando acrescentar valor aos produtos e marcas de forma a conseguir uma diferenciação competitiva com o objectivo de dar ao consumidor mais e melhor informação.

No âmbito desta actuação destacam-se diversas iniciativas internas dirigidas aos mais de 1500 colaboradores da empresa e ainda várias iniciativas corporativas como acções para o consumidor: site Nestlé/ *Consumer Relationship Marketing* (CRM); acções com profissionais de saúde (**nesvida**), portfolios de produtos, congressos; e o Programa Educativo Escolar “Apetece-me”.

Durante o decorrer do estágio foi-me possível entrar em contacto com diferentes áreas de actuação de um Nutricionista, tornando-se este contacto positivo tanto a nível curricular como profissional.

OBJECTIVOS

Objectivos Gerais

Os objectivos do estágio foram:

- Aplicar e consolidar a formação teórica adquirida ao longo da licenciatura num ambiente que permita uma aprendizagem científica;
- Realizar actividades e funções na área da nutrição, saúde e bem-estar de forma a desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão de nutricionista;
- Conhecer a realidade de um nutricionista no mundo profissional;
- Adquirir experiência profissional, desenvolvendo capacidades de iniciativa, autonomia, espírito crítico, desenvolvimento individual e adaptação a novas situações com o objectivo da integração na vida profissional activa;
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas;
- Aperfeiçoar as atitudes profissionais tendo em conta aspectos deontológicos e éticos;

Objectivos Específicos

Os vários objectivos específicos delineados foram:

- Contactar de perto com a realidade profissional, com o objectivo de adquirir novos conhecimentos, competências e capacidades fundamentais a um melhor desempenho profissional;
- Conhecer a realidade e o funcionamento de uma empresa de alimentação como a Nestlé;

-
- Adquirir e aprofundar conhecimentos na área da Nutrição e Alimentação;
 - Contactar com diversas áreas de negócio da Nestlé, conhecendo os diversos produtos, iniciativas e processos de trabalho;
 - Aumentar o conhecimento científico, através da realização de um trabalho de investigação intitulado – “Comportamentos alimentares, conhecimentos e prática de actividade física numa população de crianças do 4º ano do 1º ciclo do ensino básico”.

1. DESCRIÇÃO DO ESTÁGIO

1.1 Local e Duração

O estágio curricular decorreu na NHWU, na sede da Nestlé Portugal SA., em Linda-a-Velha.

O estágio teve início no dia 7 de Outubro de 2009 e término no dia 31 de Agosto, sendo composto por dois momentos com diferente carga horária:

- No 7º Semestre, de Outubro de 2009 a Fevereiro de 2010, a periodicidade foi de dois dias semanais com uma carga horária semanal de 11 horas.

- No 8º Semestre, de 1 de Março de 2010 a 31 de Agosto de 2010, a carga horária semanal foi de 38 horas semanais (**anexo 1**).

1.2 Nestlé Portugal, SA.

A Nestlé é uma Companhia de Alimentação que se rege pelos princípios da Nutrição, Saúde e Bem-estar e que é líder Mundial na sua área de actuação. Foi criada por Henri Nestlé, químico estabelecido em Vevey, na Suíça, em 1866. Este, preocupado com os elevados índices de mortalidade infantil, estudou e produziu com enorme sucesso, uma farinha láctea que se revelou eficaz na alimentação de crianças cujas mães não podiam amamentar nos primeiros meses de vida. Surgiu assim um produto que revolucionou a alimentação humana e que foi o embrião da primeira empresa alimentar do mundo (Perdigão e Menezes, 2007 e Nestlé, 2010).

No início do século XX, tal como no resto da Europa, Portugal sofreu uma grave crise alimentar que afectou particularmente a população infantil. Conhecedor destas dificuldades, o Professor Egas Moniz impulsionou a indústria leiteira do nosso país, criando a primeira fábrica de leite em pó, em Avanca, no ano de 1923 – a Sociedade de Produtos Lácteos, Lda. – que viria a ser a primeira fábrica portuguesa de leite em pó, sendo aqui o berço da Nestlé em Portugal. Esta fábrica foi muito bem aceite por

pediatras e dietistas que acolheram de bom grado estas inovações tecnológicas (Nestlé, 2010).

Com o apoio permanente do Professor Egas Moniz, que foi acompanhando a par e passo a vida e obra de Henri Nestlé, a Sociedade de Produtos Lácteos, Lda. obteve em 1933 o exclusivo de fabricação e venda de produtos Nestlé. Com o lançamento de farinhas infantis e leite condensado, a Nestlé começou o seu rápido crescimento em Portugal (Nestlé, 2010).

Ao longo da sua história, a Nestlé tem vindo a responder aos desafios nutricionais do dia-a-dia, através de uma estratégia baseada no seu lema “Nutrição, Saúde e Bem-estar”, oferecendo aos seus consumidores uma vasta gama de produtos alimentares que os acompanha ao longo das várias fases da vida (Perdigão e Menezes, 2007).

A Nestlé está presente nos cinco continentes e em mais de 86 países, estando os produtos disponíveis em todo o mundo. A Nestlé tenta adequá-los aos hábitos e às necessidades específicas de cada população. Para satisfazer estas particularidades, existem mais de 10 000 produtos Nestlé, produzidos em 481 fábricas por todo o mundo (Perdigão e Menezes, 2007; Nestlé, 2010).

Seguindo uma política de desenvolvimento regional nas suas áreas operacionais, e apostando cada vez mais no reforço da produção local, a Nestlé Portugal - à semelhança do que acontece noutros países - é uma referência obrigatória na área da alimentação (Nestlé, 2010).

Actualmente, em Portugal, o grupo Nestlé está presente no mercado de alimentação em diversas áreas de negócio, nomeadamente *Nestlé Nutrition* (Nutrição Infantil e Nutrição Clínica), Cafés Torrados, Cafés Solúveis e Bebidas, Gelados, Chocolates, Cereais de Pequeno-almoço e Barras de Cereais, *Nestlé Professional* (*Catering, Vending e Office Coffee*), Culinários, Águas, Iogurtes e Sobremesas Lácteas, bem como Alimentos para animais de companhia.

O Grupo Nestlé em Portugal possui cinco unidades de produção (Avanca, Porto, S. Miguel – Açores, Vidago e Seixal) e cinco centros de distribuição (Matosinhos, Porto, Avanca, Guia e Madeira).



Fig. 1 – Sede Nestlé Portugal SA.

1.3 Orientação

A orientação do estágio esteve a cargo da Mestre Ana Leonor Perdigão com o acompanhamento da Mestre Catarina Durão.

2. ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

2.1 Nestlé Portugal, SA.

Durante o estágio na Nestlé Portugal, SA., foi-me permitido contactar com diversas valências da NHWU e de outras áreas da Nestlé.

Seguidamente serão descritas, de forma pormenorizada as actividades desenvolvidas durante o período de estágio.

2.1.1 Revista nesvida

A Nestlé, empenhada em partilhar conhecimento e informação com a comunidade científica, desenvolveu a revista **nesvida**, uma publicação gratuita de edição quadrimestral centrada em temas de nutrição e que se destina a profissionais desta área.

Através da **nesvida**, a Nestlé pretende partilhar com os profissionais da área da nutrição investigação científica actual, bem como o trabalho que a própria empresa vai desenvolvendo nesta área.

- Durante o período em que decorreu o estágio tive oportunidade de colaborar na preparação de três edições da **nesvida** e adaptação de uma edição para Espanha.

O meu contributo foi realizado essencialmente através de pesquisa, sugestão e tradução de artigos científicos sobre os diferentes temas de cada edição, bem como pesquisa e sugestões de imagens para ilustrar os artigos e as capas das revistas. Participei na elaboração dos artigos sobre o tema central, nomeadamente o artigo da sétima edição da revista – “açúcares em ponto de equilíbrio”. Colaborei também na revisão dos textos.

- Para a adaptação da revista **nesvida** sobre Cereais Integrais para Espanha colaborei na pesquisa de artigos sobre o tema.

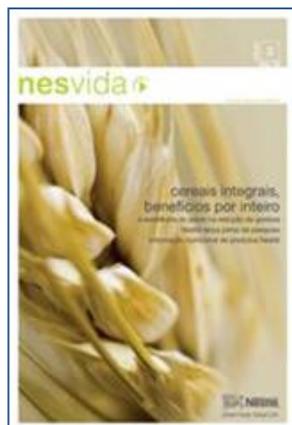


Fig. 2 – nesvida 3

- nesvida 5 – “A excelência dos antioxidantes” (anexo 2).



Fig. 3 – nesvida 5

- Nesvida 6 – “Probióticos para a vida” (anexo 3).

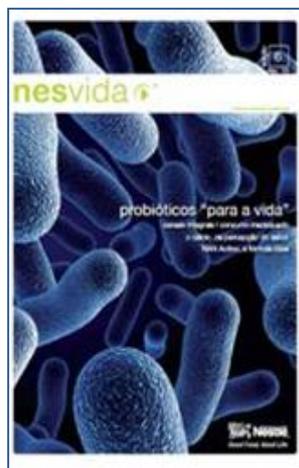


Fig. 4 – nesvida 6

- **nesvida 7** – “Açúcares em ponto de equilíbrio” (**anexo 4**).



Fig. 5 – nesvida 7

2.1.2 Newsletter e-nesvida

- Colaboração na primeira edição de *e-nesvida* através da pesquisa e sugestões de artigos a incluir na *newsletter* electrónica, que tem como objectivo levar até aos profissionais de saúde - com mais regularidade - novidades sobre a temática da nutrição.

2.1.3 *Portfólio de Produtos Nestlé*

O *portfólio* de produtos Nestlé consiste numa compilação de informação nutricional dos seus produtos num dossier que se divide em sete categorias: *Nestlé Nutrition*, Bebidas, Cereais de Pequeno-almoço e Barras de Cereais, Chocolates, Culinários, Gelados e Lácteos e Cereais.

- Realizei a actualização da informação nutricional do *portfólio* de produtos Nestlé edição 2010.

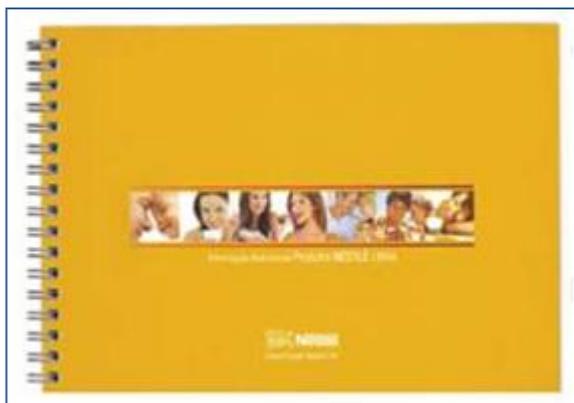


Fig. 6 – Porfólio – Informação Nutricional – Produtos Nestlé 2010

2.1.4 Wellnes Day

A iniciativa *Wellnes Day* consiste na dinamização de dias temáticos sobre temas de saúde e bem-estar, dirigidos aos colaboradores da Nestlé, nos quais se desenvolvem actividades para a promoção de estilos de vida saudáveis junto de todos os colaboradores da empresa.

Nesta iniciativa utilizam-se ferramentas como o *e-mail* (para a divulgação de informação), distribuição de produtos ajustados ao tema desenvolvido no dia, assim como se desenvolvem passatempos alusivos ao tema.

2.1.4.1 Dia Mundial da Saúde – 7 de Abril

- Apoio na elaboração de um póster, de um marcador de livro e de um texto sobre o Dia Mundial da Saúde (**anexo 5**).



Fig. 7 – Actividades Dia Mundial da Saúde



Fig. 8 – Póster - 7 de Abril – Dia Mundial da Saúde

2.1.4.2 Dia Internacional do Celíaco – 5 de Maio

- Colaboração na organização do dia temático;
- Adaptação e validação de um folheto sobre a Doença Celíaca para a Comemoração do Dia Internacional dos Celíacos (**anexo 6**).

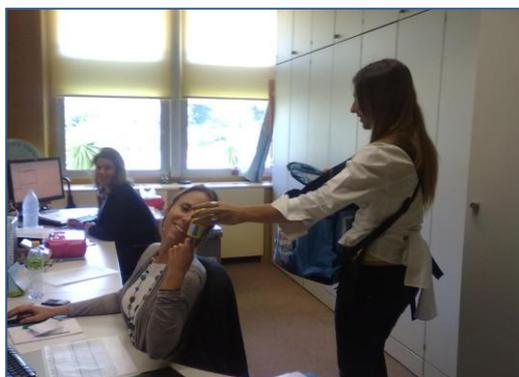


Fig. 9 – Atividades Dia Internacional do Celíaco



Fig. 10 – Diapositivo – 5 de Maio - Dia Internacional do Celíaco

2.1.4.3 Dia Temático – Verão 2010

- Ideias para a comemoração do dia temático;
- Participação na preparação do dia temático;
- Tradução e revisão do folheto sobre o tema “Verão” onde constavam informações úteis, e cuidados a ter nesta época do ano (**anexo 7**);
- Colaboração na preparação dos materiais para a comemoração do dia temático (póster, copos, base de copos e base de tabuleiro) (**anexos 8**).



Fig. 11 – Atividades WellNesDay - Verão



Fig. 12 – Póster – WellNesDay - Verão

2.1.5 Workshop de Nutrição para jornalistas

Através da realização do *Workshop* de Nutrição para jornalistas, a Nestlé tem como objectivo reforçar a sua imagem de empresa líder em Nutrição, Saúde e Bem-estar, partilhando o seu conhecimento em nutrição com os profissionais de comunicação que têm à sua responsabilidade os temas de saúde.

Neste *Workshop* participaram jornalistas da Rádio e Televisão de Portugal (RTP), Revista Visão e Agência LUSA, entre outros.



Fig. 13 – Formação aos jornalistas

- Colaboração na preparação do *Workshop* de Nutrição para Jornalistas realizado na Nestlé, através do cálculo dos valores nutricionais das refeições a serem preparadas e ingeridas pelos jornalistas.



Fig. 14 – Preparação de refeição na cozinha experimental

2.1.6 Site Nestlé

2.1.6.1 *Microsite* Bem-Estar

O **Bem-estar**, é um *microsite* dentro do *site* Nestlé destinado à área da nutrição.

- Concretização de várias actividades no *microsite* **Bem-estar** nomeadamente sugestões de estratégias para melhorar e actualizar o *site* (**anexo 9**);
- Elaboração de vários artigos acerca de alimentos, publicados no *microsite*, na área “Alimento da Semana”¹ nomeadamente:
 - Alho Francês (**anexo 10**);
 - Atum (**anexo 11**);
 - Limão (**anexo 12**);
 - Borrego (**anexo 13**);
 - Pêra (**anexo 14**);
 - Figo (**anexo 15**);
 - Repolho (**anexo 16**);
 - Pepino (**anexo 17**);
 - Mirtilo (**anexo 18**);
 - Melancia (**anexo 19**);
 - Framboesa (**anexo 20**);
 - Iogurte (**anexo 21**);

¹ Os Artigos sobre os “Alimentos da Semana” estão disponíveis em:
<http://www.nestle.pt/BemEstar/Presentation/Nutricao/AlimentoDaSemana.aspx> e no Facebook

- Aipo (**anexo 22**);
 - Chuchu (**anexo 23**);
 - Acelga (**anexo 24**);
 - Tangerina (**anexo 25**).
-
- Elaboração de um plano de Alimentos da Semana para um ano;
 - Elaboração de novos conteúdos para a rubrica *Necessidades Especiais*, uma área do *microsite Bem-estar*, nomeadamente:
 - Vegetarianismo (**anexo 26**);
 - Lactantes (**anexo 27**);
 - Osteoporose (**anexo 28**);
 - Anorexia (**anexo 29**);
 - Bulimia (**anexo 30**);
 - Obesidade (**anexo 31**);
 - Alergia Alimentar (**anexo 32**);
 - 10 Dicas para uma Alimentação Saudável (**anexo 33**);
 - Benefícios da Actividade Física (**anexo 34**);
 - Riscos das Dietas da Moda (**anexo 35**);
 - Benefícios da Sopa (**anexo 36**).

- Dias Comemorativos
 - Realização de uma lista de datas de dias internacionais e nacionais para a realização de dias comemorativos.
 - Preparação do texto para a comemoração do “Dia dos Avós” - 26 de Julho (**anexo 37**).

2.1.6.2 *Microsite* Saúde de Faca e Garfo

Esta área do *site* Nestlé destina-se a receitas culinárias. A minha colaboração neste trabalho foi elaborar uma lista de dicas saudáveis para cada receita do *microsite* **Saúde de Faca e Garfo**.

2.1.7 Programa Educativo Apetece-me

O programa educativo Apetece-me é uma iniciativa da Nestlé Portugal que, desde 1999 - com o apoio da Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular (DGIDC) e do Ministério de Educação (ME) - faz chegar às escolas informação sobre os temas Alimentação, Nutrição, Saúde e Bem-estar.

Este programa tem como objectivo sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação equilibrada, e auxiliar os professores na abordagem de alguns temas, em sala de aula, como por exemplo, estilos de vida saudáveis, nutrientes e equilíbrio alimentar.

- Nesta área, colaborei na elaboração de apresentações sobre o programa Apetece-me nomeadamente:
 - Apresentação do programa (**anexo 38**);
 - Alimentação Saudável – 1º ciclo (**anexo 39**);

- Alimentação Saudável – 2º e 3º ciclo (**anexo 40**);
 - Calendarização de actividades para o projecto POPE (Prevenção Obesidade Pediátrica na Escola) com actividades do programa Apetece-me (**anexo 41**).
-
- Apresentação do programa Apetece-me no Hospital Fernando Fonseca (Amadora-Sintra) aos coordenadores dos agrupamentos escolares da Amadora e aos responsáveis pelo programa POPE (**anexo 42**);
 - Cálculo do valor nutricional de pequenos-almoços, a incluir no novo capítulo do programa;
 - Verificação dos novos materiais para o programa – capítulo sobre o pequeno-almoço.

2.1.8 Revisão de ementas – Restaurantes da Nestlé

As várias unidades da Nestlé Portugal possuem restaurantes para os seus colaboradores. Na sede em Linda-a-Velha, o serviço está a cargo da empresa de alimentação *Eurest*. A revisão das ementas é feita pela NHWU.

- Revisão das ementas para o restaurante da sede da Nestlé em Linda-a-Velha;
- Revisão da ementa do restaurante das instalações da Nestlé no Porto – Tronco.

2.1.9 Apoio específico aos negócios

2.1.9.1 Degustações

As três das áreas da Nestlé que tive a oportunidade de contactar, através de degustações, foram Lácteos e Cereais, Culinários e Chocolates.

- Os objectivos das degustações são diversos, incluindo o desenvolvimento de novas receitas, alteração de formato de produtos, conhecimento de novas receitas assim como aprovação de receitas novas. O conhecimento de produtos Nestlé que não estão no nosso mercado, identificação de pontos fortes e de pontos a melhorar nos produtos Nestlé *versus* concorrência, assim como degustações de produtos da concorrência com o objectivo de os conhecer também fizeram parte dos objectivos das degustações. Participei também em degustações de chocolates as quais tinham o objectivo de avaliar a qualidade do chocolate em diferentes momentos da sua durabilidade;
- As degustações das já referidas áreas, deram-me a oportunidade de degustar os seguintes produtos:
 - Nestum (diversas variedades);
 - Chocolates (Gold e Kit Kat);
 - Pizzas Buitoni;
 - Piccolinis Buitoni;
 - Caldos Maggi;
 - Directo ao Forno (Teste de diversas variedades para lançamento de novas variedades);
 - Pizzas Pingo Doce;
 - Pizzas Dr. Oetker;
 - Knorr Nature.

2.1.9.2 Nestlé Professional

- Elaboração de um texto sobre a importância do peixe, para uma minuta de apresentação de um produto a lançar pela Nestlé *Professional* (**anexo 43**);
- Cálculo nutricional de vários produtos *Professional* (Caldos de Espargos, Creme de Ervilhas, Creme de Cogumelos, Creme de Galinha e Creme de Marisco) e comparação com as mesmas receitas feitas de forma tradicional;
- Cálculo nutricional de puré de Batata Maggi e de puré de Batata Tradicional.

2.1.9.3 Refrigerados

- Ajuda na elaboração de uma tabela com os valores nutricionais dos iogurtes Sveltesse, com o objectivo de conhecer e comparar o teor em açúcares.

2.1.9.4 Cereais de Pequeno-almoço Nestlé

- Cálculo Nutricional de opções de pequeno-almoço para colocar no folheto – “Cereais de Pequeno-almoço: muito mais nutrição do que pensa” (**anexo 44**);



Fig. 15 – Folheto – Cereais de Pequeno-almoço

- Elaboração de uma lista, com todos os produtos de cereais e barras de pequeno-almoço com a respectiva informação nutricional, a pedido da AFLOC (Associação dos Produtores de Flocos de Cereais).

2.1.10 Trabalho de investigação

Durante o período de estágio, desenvolvi um trabalho de investigação intitulado “Comportamentos alimentares, conhecimentos e prática de actividade física numa população de crianças do 4º ano do 1º ciclo do ensino básico”, tendo elaborado o respectivo protocolo e um questionário de recolha de dados para estudar os conhecimentos, comportamentos alimentares e estado nutricional de uma população de crianças.

2.2 Universidade Atlântica

Na Universidade Atlântica participei nas actividades que se seguem:

- Tive a oportunidade de estar presente num *Workshop* de cozinha saudável realizado na Universidade Atlântica pelo Chefe Paulo Anastácio.
- No âmbito da comemoração do Dia da Mulher pela Câmara Municipal de Loures tive a oportunidade de, em conjunto com a estagiária Marta Santos, realizar 5 consultas de nutrição.

2.3 Palestras/Sessões Ministradas

- Apresentação do programa Apetece-me no Hospital Amadora Sintra aos coordenadores dos agrupamentos da Amadora e aos responsáveis pelo programa POPE (**anexo 42**).

2.4 Participação em Reuniões/Congressos/Conferências

Durante o período de estágio tive oportunidade de participar em vários eventos científicos, nomeadamente:

- “Simpósio Nutrição – O Papel da Equipa Multidisciplinar de Saúde no Tratamento da Obesidade”, no dia 28 de Maio de 2010, no Palácio de Valenças, em Sintra (**anexo 45**);
- “9º Congresso de Nutrição e Alimentação, da Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN)”, decorrido entre os dias 20 e 21 de Maio de 2010 no Centro Congressos de Lisboa (**anexo 46**);
- “9º Curso Pós-Graduado, do Núcleo de Endocrinologia Diabetes e Obesidade (NEDO)” decorrido de 18 a 20 de Fevereiro de 2010, no Auditório Alto dos Moinhos (**anexo 47**);
- “Alimentação e Nutrição no 1º Ano de Vida”, no dia 11 de Dezembro de 2009, na Sede da Nestlé, em Linda-a-Velha (**anexo 48**).

CONCLUSÃO

A realização do estágio curricular na Nestlé Portugal, SA., revelou-se essencial para a minha formação, tanto a nível pessoal como profissional.

O período de estágio contribuiu para aplicar e consolidar a formação teórica adquirida ao longo dos anos de licenciatura. As actividades realizadas permitiram-me compreender a realidade profissional e o funcionamento de uma empresa de alimentação como a Nestlé.

O trabalho desempenhado na NHWU permitiu-me contactar com a realidade profissional e adquirir conhecimentos e competências fundamentais a um melhor desempenho profissional no futuro revelando-se assim uma experiência bastante enriquecedora.

As pessoas com as quais tive a oportunidade de trabalhar também tiveram um papel importante neste estágio, pois elas souberam apoiar-me e elucidar-me sempre que surgiram algumas dúvidas.

Por último, não posso deixar de citar que é com grande orgulho que estou prestes a terminar a licenciatura de Ciências da Nutrição na Universidade Atlântica.

BIBLIOGRAFIA

Nestlé. (2010) ‘A história do Mundo Nestlé’. Disponível *on-line* em: <http://www.nestle.pt/CmsPage.aspx?PageIndex=40>. Ultimo acesso em: 22-09-2010.

Perdigão, A. e Menezes. T. (2007). “Nestlé em Portugal”. Nesvida, 1, pp. 3.

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1.....	a - 1 -
Declaração da Duração e Carga Horária do Estágio na Nestlé Portugal SA.	
Anexo 2.....	a - 2 -
Revista – nes vida 5	
Anexo 3.....	a - 3 -
Revista – nes vida 6	
Anexo 4.....	a - 4 -
Revista – nes vida 7	
Anexo 5.....	a - 5 -
Materiais – Dia Mundial da Saúde	
Anexo 6.....	a - 6 -
Folheto – Doença Celíaca	
Anexo 7.....	a - 7 -
Folheto – <i>WellnesDay</i> Verão	
Anexo 8.....	a - 8 -
Materiais – <i>WellnesDay</i> Verão	
Anexo 9.....	a - 9 -
Sugestões para o <i>Site</i> Bem-estar	
Anexo 10.....	a - 10 -

Alimento da Semana – Alho Francês

Anexo 11..... a - 11 -

Alimento da Semana – Atum

Anexo 12..... a - 12 -

Alimento da Semana – Limão

Anexo 13..... a - 13 -

Alimento da Semana – Borrego

Anexo 14..... a - 14 -

Alimento da Semana – Pêra

Anexo 15..... a - 15 -

Alimento da Semana – Figo

Anexo 16..... a - 16 -

Alimento da Semana – Repolho

Anexo 17..... a - 17 -

Alimento da Semana – Pepino

Anexo 18..... a - 18 -

Alimento da Semana – Mirtilo

Anexo 19..... a - 19 -

Alimento da Semana – Melancia

Anexo 20..... a - 20 -

Alimento da Semana – Framboesa

Anexo 21..... a - 21 -

Alimento da Semana – Iogurte

Anexo 22..... a - 22 -

Alimento da Semana – Aipo

Anexo 23..... a - 23 -

Alimento da Semana – Chuchu

Anexo 24..... a - 24 -

Alimento da Semana – Acelga

Anexo 25..... a - 25 -

Alimento da Semana – Tangerina

Anexo 26..... a - 26 -

Artigo – Vegetarianismo

Anexo 27..... a - 27 -

Artigo – Lactantes

Anexo 28..... a - 28 -

Artigo – Osteoporose

Anexo 29..... a - 29 -

Artigo – Anorexia

Anexo 30..... a - 30 -

Artigo – Bulimia

Anexo 31..... a - 31 -

Artigo – Obesidade

Anexo 32..... a - 32 -

Artigo – Alergia Alimentar

Anexo 33..... a - 33 -

Artigo – 10 Dicas para uma alimentação saudável

Anexo 34..... a - 34 -

Artigo – Benefícios da actividade física

Anexo 35..... a - 35 -

Artigo – Riscos das dietas da moda

Anexo 36..... a - 36 -

Artigo – Benefícios da sopa

Anexo 37..... a - 37 -

Artigo – Dia dos Avós

Anexo 38..... a - 38 -

Apresentação do programa Apetece-me

Anexo 39..... a - 39 -

Alimentação Saudável – 1º Ciclo – Apetece-me

Anexo 40..... a - 40 -

Alimentação Saudável – 2º e 3º Ciclo – Apetece-me

Anexo 41..... a - 41 -

Calendarização de actividades para o projecto POPE

Anexo 42..... a - 42 -

Apresentação do programa Apetece-me no Hospital Fernanda Fonseca

Anexo 43..... a - 43 -

Artigo – A importância do peixe

Anexo 44..... a - 44 -

Folheto – Cereais de pequeno-almoço

Anexo 45..... a - 45 -

“Simpósio Nutrição – O Papel da Equipa Multidisciplinar de Saúde no Tratamento da Obesidade”

Anexo 46..... a - 46 -

“9º Congresso de Nutrição e Alimentação, da Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN)”

Anexo 47..... a - 47 -

“9º Curso Pós-Graduado, do Núcleo de Endocrinologia Diabetes e Obesidade (NEDO)”

Anexo 48..... a - 48 -

“Alimentação e Nutrição no 1º Ano de Vida”