



Licenciatura em Ciências da Nutrição

# **Memória Final de Curso**

## **Volume I**

Elaborado por Helena Sofia Aleixo Marques

Aluno nº 201192500

Orientador Interno: Prof<sup>a</sup>. Doutora Ana Valente

Orientador Externo: Dra. Elisete Varandas

Barcarena

novembro 2015



Licenciatura em Ciências da Nutrição

# **Memória Final de Curso**

## **Volume I**

Elaborado por Helena Sofia Aleixo Marques

Aluno nº 201192500

Orientador Interno: Prof<sup>a</sup> Doutora Ana Valente

Orientador Externo: Dra. Elisete Varandas

Barcarena

novembro 2015



**DECLARAÇÃO**

Nome

---

Endereço electrónico: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Número do Cartão de Cidadão: \_\_\_\_\_

Título do Trabalho

---

---

---

Orientador(es):

---

---

Declaro que concedo à Universidade New Atlântica uma licença não-exclusiva para arquivar e tornar acessível, o presente trabalho, no todo ou em parte.

Retenho todos os direitos de autor relativos ao presente trabalho, e o direito de o usar futuramente

Assinatura

Universidade New Atlântica, Barcarena \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_



O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório.





## **Agradecimentos**

Ao longo do meu percurso académico, foram várias as pessoas que de alguma forma contribuíram para que este caminho fizesse sentido e às quais eu não poderia deixar de agradecer todo o carinho, afeto e amizade.

Assim neste sentido, queria desde já agradecer à minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Valente, pelos conhecimentos que tem sempre transmitido e por toda a sua ajuda, disponibilidade, confiança e gentileza.

Quero agradecer igualmente à Dra Elisete Varandas, pelo seu apoio, ajuda, disponibilidade e a possibilidade de realização do estágio na Eurest Portugal. Agradeço também à Dra Oriana Rodrigues por todo o seu apoio, auxílio, e receptividade no local de estágio.

Às minhas colegas Carina, Mariana, Patrícia, Sofia e os restantes colegas, pelo apoio, paciência, companheirismo, amizade e por todos os momentos que passamos juntas ao longo destes quatro anos, guardo-os com carinho no meu coração.

A toda a equipa da empresa *Eurest*, Portugal, o meu muito obrigada por me terem aceite, pela colaboração e forma generosa como me receberam, como me auxiliaram, ensinaram e me transmitiram conhecimentos e conselhos sábios e úteis, que sem dúvida em muito contribuíram para a minha evolução enquanto profissional, ao longo do estágio.

E por fim, mas o mais especial aos meus pais, os meus grandes pilares e incontestavelmente as pessoas mais importantes da minha vida, pois sem o seu apoio incondicional não seria possível concretizar esta etapa tão importante da minha vida. Obrigado, por me terem sempre apoiado, acreditado em mim ao longo deste meu caminho e sempre com compreensão, amor e carinho. Ao meu pai por sempre estar do meu lado a dar apoio, amor e por saber dizer a palavra certa no momento certo. À minha mãe, pelo seu amor e ternura incondicionais, demonstrando todos os dias ao longo do meu percurso. Obrigada, por lutarem comigo e sempre terem acreditado em mim.

A todos, o meu Muito Obrigada.



## Índice

Índice de figuras	xi
Índice de tabelas	xi
Lista de abreviaturas e siglas	xii
1. Introdução	1
2. Objetivos	3
2.1 Gerais	3
2.2 Específicos	4
3. Orientação e duração do Estágio	5
4. Descrição do local de Estágio	7
5. Atividades Desenvolvidas	11
5.1. <i>Eurest, Portugal</i>	11
5.1.1 Área Ambiente, Responsabilidade, Desenvolvimento Social e Sustentável	11
5.1.2 Área de Satisfação do Cliente	22
5.1.3 Área de Segurança no Trabalho	22
5.1.4 Área de Segurança Alimentar e Serviço de Alimentação	23
6. Formação Complementar	33
7. Conclusão	37
8. Referências	39



## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Logótipo da <i>Eurest</i> Portugal	7
<b>Figura 2.</b> Estrutura de negócio da <i>Eurest</i> nas diferentes áreas de Restauração, em 2013	8
<b>Figura 3.</b> Logótipo da campanha “Consumo Consciente, Respeita o Ambiente”	11
<b>Figura 4.</b> Logótipo da Fundação Portuguesa de Cardiologia	17
<b>Figura 5.</b> Participação da <i>Eurest</i> no 11º Desafio do Coração – Fundação Portuguesa de Cardiologia	19
<b>Figura 6.</b> Apresentação do Pequeno-Almoço Mediterrânico	20
<b>Figura 7.</b> Etiqueta Data Limite de Utilização	27
<b>Figura 8.</b> Tertúlia: Nutrição em Oncologia	33
<b>Figura 9.</b> Futurália	34
<b>Figura 10.</b> 5ª Semana da Nutrição na Universidade New Atlântica	35
<b>Figura 11.</b> Desafios Nutricionais em Oncologia: O que há de novo?	35
<b>Figura 12.</b> XIV Congresso Nutrição e Alimentação	36

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Total final do número de senhas e de refeições nos dois refeitórios durante a campanha “Consumo Consciente, Respeita o Ambiente”.	13
--	----



## **Lista de abreviaturas e siglas**

**APN** – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**CCRA** – Consumo Consciente, Respeita o Ambiente

**DLU** – Data Limite de Utilização

**HACCP** – *Hazard analysis and critical control points* - Análise de Perigos e Controlo dos Pontos Críticos

**IMC** – Índice Massa Corporal

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

**Necnu** – Núcleo de Estudantes de Ciências da Nutrição da Universidade New Atlântica

**OHSAS** – *Occupational Health and Safety Assessment Services* – Serviços de Avaliação de Segurança e Saúde Ocupacional

**OMS** – Organização Mundial da Saúde





## 1. Introdução

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção do estado de saúde das populações, sendo reconhecido que uma alimentação correta é necessária para proporcionar um potencial crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida (Ferreira & Magalhães, 2007).

Assim, alimentação saudável não se delimita enquanto uma prescrição preconcebida e universal para todos, mas deve ser entendida enquanto um direito humano que compreende um padrão alimentar adequado às necessidades individuais e socioculturais dos indivíduos de acordo com as diferentes fases ao longo da vida.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a segurança alimentar é uma prioridade da saúde pública, já que milhares de pessoas adoecem todos anos e muitas morrem em resultado do consumo de alimentos inseguros (WHO, 2009).

Contudo, no que requer à alimentação coletiva, a nutrição assume uma estreita relação com a segurança e qualidade nutricional, tendo como principal objetivo garantir o acesso a uma alimentação adequada, regular e segura promovendo a segurança alimentar e nutricional, garantindo alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, bem como nutrientes necessários para manter e/ou recuperar a saúde da comunidade, sem comprometer outras necessidades.

A presente memória final de curso pretende não só dar a conhecer o local de estágio, como caracterizar e partilhar todas as atividades desenvolvidas e as experiências vividas ao longo dos estágios profissionalizantes I e II realizados no âmbito da licenciatura em Ciências da Nutrição. Os referidos estágio foram desenvolvidos na empresa *Eurest*, Portugal nas áreas da Higiene e Segurança Alimentar e Nutrição Comunitária.

Devido à preferência e ao interesse que nutro pela área de Higiene e Segurança Alimentar, a *Eurest*, Portugal foi o local escolhido para realização dos estágios profissionalizantes I e II. Assim, tiva a possibilidade de aplicar os conhecimentos que adquiri ao longo da licenciatura, bem como adquirir novas competências para lidar com futuras situações inerentes à minha atividade profissional. Durante o estágio tive a

oportunidade de executar diversas atividades num segmento hospitalar, e numa atividade premiada do segmento industrial com objetivos sociais e ambientais. Tive ainda possibilidade de participar em algumas atividades de formação complementar que contribuíram para aquisição de mais conhecimentos nesta área de atuação da Nutrição.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Gerais**

A realização dos estágios profissionalizantes I e II, no âmbito da licenciatura em Ciências da Nutrição, tiveram como objetivo geral, adquirir conhecimentos e obter experiência, de forma a adquirir competências Técnico Superior de Saúde no ramo da Nutrição. Assim, os objectivos gerais dos estágios foram:

- ✓ Reforçar e aplicar os conceitos, assim como, os conhecimentos científicos apreendidos durante todo o percurso académico;
- ✓ Possibilitar o contacto com a realidade da profissão e ter a real perceção das diversas áreas de atuação de um nutricionista;
- ✓ Compreender o papel de um nutricionista na área da Segurança Alimentar, Nutrição Comunitária e a forma de trabalho com outros profissionais, técnicos de saúde e colaboradores;
- ✓ Desenvolver a autonomia, o desempenho individual e/ou em grupo no sentido de um melhor exercício como profissionais de Nutrição;
- ✓ Aperfeiçoar atitudes profissionais, tendo em conta os aspetos deontológicos e éticos;
- ✓ Adquirir capacidades pessoais, experiência, competência profissional e científica visando a integração futura no mercado de trabalho.

## 2.2. Específicos

- ✓ Conhecer e compreender a organização e o funcionamento da instituição/empresa onde se realizou o estágio e os seus diversos segmentos;
- ✓ Contactar e participar nas atividades da instituição/empresa, na área do ambiente com responsabilidade social;
- ✓ Aquisição de conhecimentos sobre a área de higiene e segurança alimentar;
- ✓ Realização do controlo da qualidade e segurança alimentar das refeições fornecidas, assegurando a conceção dos códigos de boas praticas e aplicação de metodologias de segurança alimentar;
- ✓ Verificação e execução das boas práticas de higiene, do fardamento, de armazenamento e conservação das matérias-primas, da preparação e manipulação dos produtos;
- ✓ Realização da supervisão de toda a linha do empratamento geral e especial para a alimentação do doente no horário de almoço no segmento hospitalar;
- ✓ Conhecer e saber aplicar na prática as normas de higiene e segurança alimentar;
- ✓ Ser capaz de realizar auditorias internas, sem o acesso inicial à *check list*, no âmbito do cumprimento das normas de higiene e segurança alimentar, num segmento hospitalar.

### **3. Duração e orientação do Estágio**

Os estágios profissionalizantes I e II foram realizados no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição e tiveram lugar na Sede da Empresa *Eurest* Portugal em Lisboa. O período total de estágio decorreu de 7 de Novembro de 2014 a 6 de Junho de 2015, com um total de 521 horas. Durante o estágio Profissionalizante I foram realizadas 80 horas e no Estágio Profissionalizante II 441 horas (**ANEXO I e II**).

Durante o período de realização dos Estágios Profissionalizantes I e II a Orientação Externa foi realizada pela Dra. Elisete Varandas, Nutricionista Diretora da Qualidade na *Eurest* Portugal e a Co-orientação externa pela Dra. Oriana Rodrigues, Dietista, Diretora da Qualidade no segmento hospitalar.

A Orientação Interna ao longo dos dois estágios foi realizada pela Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Valente, Nutricionista, Doutorada em Ciências e Tecnologia da Saúde, especialidade de Nutrição pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Prof.<sup>a</sup> Auxiliar e Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade New Atlântica.



## 4. Descrição do local de estágio

### 4.1. Eurest Portugal

Os estágios profissionalizantes I e II foram realizados na empresa *Eurest Portugal* (**Fig.1**). O início da sua história data nos anos 70 quando foi fundada pela Nestlé e pela *Compagnie Internationale des Wagons Lits et du Tourisme*. A parceria com uma das principais marcas do setor alimentar com uma empresa de renome da área de logística ferroviária conhecida pelo seu *catering* a bordo, resultou na criação de uma empresa de prestação de serviços na área da restauração. Após uma década da sua fundação, e entretanto redenominada de *Wagons Lits*, esta adquiriu o capital da Nestlé e em 1989 a *Eurest* foi integrada no grupo *Accor*. Posteriormente, em 1995, a marca *Eurest*, foi adquirida pelo grupo *Compass* enquadrando-a na sua estratégia internacional com um vasto portfólio de serviços alimentares. Atualmente, a marca *Eurest*, é das mais valiosas dentro do grupo *Compass*, contribuindo de forma relevante para o seu estatuto de líder no setor da alimentação ([Eurest Portugal, 2013](#)).



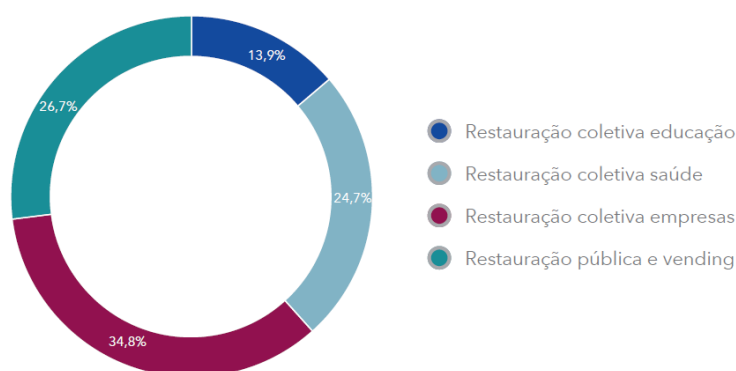
**Figura 1.** Logótipo da *Eurest Portugal*

A *Eurest* é líder no fornecimento de serviços de Alimentação e Gestão de restaurantes para o mercado público e corporativo, apostando num forte relacionamento com os clientes através de soluções inovadoras e adaptadas aos seus hábitos socio culturais e necessidades individuais e particulares. Através da sua *Política Eurest Portugal*, a empresa responsabiliza-se pela garantia de um serviço de qualidade aos seus clientes e consumidores de uma forma responsável e sustentável. Visto, ser verificada por processos internos e entidades externas de forma a garantir uma qualidade no serviço ao

longo da cadeia de abastecimento. Assim no sentido de melhorar a sua competência operacional, a *Eurest* tem um *Sistema Integrado de Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança*, permitindo este reduzir os riscos inerentes às atividades e promover um conhecimento rigoroso interno dos procedimentos, métodos e normas. É uma empresa certificada por várias normas internacionais como ISO 9001 (Qualidade); ISO 22000 (Segurança Alimentar); ISO 14001 (Ambiente); OHSAS 18001 (Saúde e Segurança no Trabalho); NP 4469 (Sistema de Gestão de Responsabilidade Social) onde todos os seus requisitos e procedimentos são cumpridos com rigor num processo de melhoria contínua (Eurest Portugal, 2015).

A *Eurest* está presente em todo o País inclusive nas ilhas, contando com 2690 colaboradores para o sucesso da empresa o que se traduz num volume de negócios com mais de 100 milhões de euros, é responsável por cerca de 150.000 refeições diárias e 28 milhões de refeições por ano, em 715 unidades das quais 60% com confeção própria e 40% com refeições transportadas a partir de cozinhas centrais (Eurest Portugal, 2013).

Estrutura de negócio da Eurest | 2013



**Figura 2.** Estrutura de negócio da Eurest nas diferentes áreas de Restauração, em 2013.

A marca *Eurest* é uma das insígnias do grupo *Compass* representada em diversos segmentos como empresas, saúde, educação e social, *vending*, cafetarias, áreas de serviço, eventos desportivos e de lazer, entre outros (Fig. 2). Além disso, através do grupo *Compass*, a *Eurest* é signatária do *Global Compact das Nações Unidas*, o que a coloca na agenda de trabalho das empresas compromissos com os direitos humanos, normas de trabalho, responsabilidade ambiental e anticorrupção. Tem assim



estabelecido, o compromisso em realizar os negócios de forma justa tratando todas as partes interessadas com honestidade, integridade e respeito. O grupo *Compass* assenta em princípios sociais, éticos e ambientais, espelhando assim por sua vez, o espírito e orientação da *Eurest* na sua forma de atuação com consciência e eficiência.



## 5. Atividades Desenvolvidas

### 5.1. Eurest Portugal

Os estágios profissionalizantes I e II realizados nesta empresa proporcionou um contacto com projetos e, atividades em segmentos tanto industriais como hospitalares, valorizando a minha formação como profissional de nutrição. As atividades desenvolvidas ao longo deste estágio concentram-se na área da higiene e segurança alimentar, bem como na área ambiental e social decorrente da participação da atividade "Consumo Consciente, Respeita o Ambiente" (**Fig. 3**).



**Figura 3.** Logótipo da campanha "Consumo Consciente, Respeita o Ambiente".

#### 5.1.1. Área Ambiente, Responsabilidade, Desenvolvimento Social e Sustentável

##### 5.1.1.1. Campanha "Consumo Consciente, Respeita o Ambiente"

A sustentabilidade ambiental é uma das prioridades na *Eurest*, que procura garantir uma gestão exemplar que lhe permita uma redução dos custos operacionais, como também uma diminuição dos impactos ambientais consequentes da sua atividade ([Eurest Portugal, 2013](#)).

Esta área de atividade da empresa teve início em 2007 e desde então já houve cerca de 48 edições com cerca de 42 clientes. Já se obteve cerca de três toneladas de alimentos

doados a 25 instituições de solidariedade. Com este projeto a *Eurest*, foi premiada em 2011 no *Green Project Awards* na categoria de Comunicação.

Este projeto tem como objetivo obter uma redução dos impactos ambientais ao longo da cadeia de valor, de forma a envolver também diferentes partes interessadas. Esta última campanha "Consumo "Consciente, Respeita o Ambiente" tem como objetivo específico combater o desperdício de alimentos e simultaneamente ser uma campanha de ação social. Para assim, transmitir e consciencializar os consumidores para a necessidade de redução dos desperdícios alimentares de forma a racionalizar o consumo dos recursos naturais e consequente ajuda na sustentabilidade do planeta.

A campanha fundamentalmente consiste em incentivar o consumidor para que leve no tabuleiro apenas a quantidade de alimentos estritamente necessária para a satisfação das suas necessidades nutricionais e alimentares. No fim da refeição, se não existirem quaisquer sobras no tabuleiro, o consumidor receberá uma senha para doar a uma instituição o equivalente a 10 g de alimentos não perecíveis e deverá colocar a respetiva senha numa tombola. No final da campanha depois de contabilizadas as senhas, e traduzidas em quantidades de alimentos não perecíveis, o peso total dos alimentos é doado a uma instituição de solidariedade.

Este ano, o projeto decorreu num segmento industrial da *Eurest* durante duas semanas no mês de novembro de 2014. A empresa é responsável pelo fornecimento da alimentação a 3600 colaboradores deste segmento industrial que tem funcionamento contínuo. Além da sua presença nos dois refeitórios, disponibiliza também máquinas de venda de alimentos pelas várias áreas do segmento industrial, com reabastecimento diário.

Foi durante esse tempo que realizei este projeto juntamente com mais seis colegas de diferentes Instituições Universitárias, sendo que, nos repartimos em dois refeitórios: "principal" e "pintura". Durante a primeira semana fomos apresentando a campanha "Consumo "Consciente, Respeita o Ambiente". No momento da entrega do tabuleiro por parte do consumidor verificávamos se haveria ou não desperdício (para ser ou não entregue a senha). Caso fosse entregue a senha, cada consumidor deslocava-se a uma

das tómbolas presentes perto das saídas do refeitório, de forma a colocar a senha entregue. Verificou-se que desde o início até à última semana houve uma diminuição do desperdício (traduzindo-se num aumento do número de senhas contabilizadas) sugerindo o sucesso desta campanha e a tomada de consciência do consumidor para o desperdício.

Foi ainda realizado durante a nossa presença no segmento industrial um questionário individual da satisfação do consumidor pelas refeições disponíveis nas cantinas, sendo que no questionário era possível deixar comentários ou sugestões. Os questionários eram entregues no momento do pagamento da refeição e eram colocados em tómbola própria da mesma.

No final das duas semanas de duração desta campanha concluiu-se que a adesão foi de cerca de 56% por parte dos colaboradores do segmento industrial, onde se realizou 16.963 refeições e se entregou um total de 9559 senhas, como se pode verificar na **Tabela 1**.

**Tabela 1.** Total final do número de senhas e de refeições nos dois refeitórios durante a campanha "Consumo Consciente, Respeita o Ambiente".

	Nº de Senhas	Nº de Refeições	Adesão (%)
Refeitório "Principal"	8838	15679	56,4
Refeitório "Pintura"	721	1284	56,2
Total	9559	16963	56,4

#### ***5.1.1.2. Trim-Trax – Programa de Consciencialização do desperdício de alimentos***

A *Eurest* defende que deve existir por parte dos trabalhadores um comportamento sustentável e responsável em todas as atividades desenvolvidas na empresa, de forma a influenciar positivamente a qualidade de vida de todos os colaboradores, consumidores,

clientes e o público em geral. Assim, a Eurest tem como objetivo criar, gerir e contribuir para um impacto social, cultural, económico e ambiental positivo da organização.

Sempre que se produz algo nas unidades, no final teremos como resultado a obtenção de alimentos prontos para consumo e o resíduo alimentar. Este resíduo orgânico é na sua maioria depositado em aterros sanitários, como alternativa, a empresa defende que sempre que possível devem ser aplicados um de dois métodos: a) Método valorização energética, ou seja, combustão dos resíduos, onde a energia calorífica resultante é transformada em energia elétrica ou b) Método da valorização orgânica, isto é, utilização dos resíduos orgânicos como substrato para o crescimento de bactérias para a diminuição e estabilização do volume de resíduos. No entanto a medida inicial deverá ser sempre a redução máxima da formação de resíduos e posterior reciclagem. O método mais eficaz para a redução de resíduos será diminuir a sua produção, assim nesse sentido o Grupo *Compass* desenvolveu o projeto “*Trim-Trax – Programa de consciencialização do desperdício de alimentos*”, que é uma ferramenta simples e que tem como objetivos a redução dos custos de produção; a medição e diminuição dos resíduos de alimentos nas unidades, consciencializar os colaboradores para as questões relacionadas com o impacto dos resíduos orgânicos na natureza e orientar todos os colaboradores para a minimização dos desperdícios.

Assim, para que haja um melhor controlo sobre os resíduos orgânicos e que não haja fusões entre os resíduos dos vários grupos, criaram-se categorias diferentes. Entre elas encontramos, a) Resíduo da preparação; b) Desperdícios de produção; c) Produto fora de prazo de validade e d) Restos dos consumidores.

Logo, em cada área de produção de alimentos e geração de resíduos da unidade encontramos um recipiente, este é graduado para a recolha e a medição dos resíduos orgânicos produzidos em cada um dos espaços. Todos os colaboradores têm fácil acesso aos recipientes de medição que se encontram em cada um dos locais que produza sobras e/ou restos de alimentos. Assim, em cada recipiente de medição são colocadas as sobras da preparação e produção dos alimentos e antes de serem dispensadas é realizado a medição do volume de cada um desses recipientes. A medição dos resíduos é sempre efetuada de forma separada entre grupos de resíduos. (ex.: as cascas de fruta separadas

de preparação de carnes). Seguidamente regista-se valor indicado no recipiente num documento apropriado. Esse registo é realizado diariamente, e mensalmente recolhe-se o documento com os valores do registo diário e inserem-se os dados numa base de dados Para uma correta comparação da geração de resíduos regista-se o número de refeições confeccionadas em cada dia.

Durante o meu estágio tive a oportunidade de participar neste projeto, efetuei registos de dados nos refeitórios e *online*. Este projeto foi criado com objetivo de ser mantido pela empresa, passando a ser uma ferramenta de gestão de situações de desperdício na produção de alimentos, sendo um compromisso de sustentabilidade empresarial.

### **5.1.1.3 Atividades comemorativas e informações para adoção de hábitos alimentares saudáveis**

Ao longo do meu estágio foram realizadas várias atividades pela *Eurest* no âmbito da promoção de hábitos alimentares saudáveis. No qual, em diversas unidades foram organizadas atividades, distribuição de folhetos e realização de *posters* com conselhos alusivos à mesma temática.

Contudo, para a iniciativa o *11º Desafio do Coração – Fundação Portuguesa de Cardiologia*, foram criadas e realizadas atividades com o intuito de promover e ensinar o valor de uma alimentação mais saudável, como dar a conhecer ou relembrar os grupos de alimentos existentes na nova Roda dos Alimentos. Muitas destas atividades foram desenvolvidas para as crianças. Assim, para esta iniciativa foram realizadas três atividades com o objetivo estimular os conhecimentos das crianças relativamente aos alimentos, reconhecê-los pelo seu aspeto e sensibilidade ao toque, e o conhecimento da existência de alimentos bons e menos bons. Todas estas atividades foram muito bem aceites pelos grupos de crianças como pelas próprias professoras e pais que os acompanhavam, visto que era uma ótima forma de tanto de relembrar a temática alimentação, como de ensiná-las sobre a real importância dos alimentos e de uma boa alimentação (**ANEXO III**).

Foi ainda desenvolvido material didático para a comemoração de dias especiais como o dia mundial da água e o dia mundial da criança. Onde no primeiro dia “Dia Mundial da Água” foi elaborado, um *poster* com as diversas atitudes que deveremos adotar no sentido do não desperdício da água, sensibilizando-as para a sua importância sendo um recurso finito que cada vez mais tem de ser preservado e conservado, garantindo o sustento do nosso planeta (ANEXO IV). Para o dia "Mundial da Criança", preparou-se um poema de sensibilização dos direitos das crianças (ANEXO V).

#### **5.1.1.4 Rastreios nutricionais e Aconselhamento Nutricional**

Comemorou-se em Maio, o mês do Coração e a *Eurest*, assinalou essa data com diversas ações no âmbito da promoção de um estilo de vida mais saudável. Desta forma, realizou no dia 12 em unidades e em espaços da *Eurest*, rastreios de saúde nomeadamente avaliações do estado nutricional aos clientes, com base nos principais indicadores antropométricos (peso, altura, índice de massa corporal (IMC), de composição corporal fisiológicos (tensão arterial). Para além dos rastreios realizados pelos estagiários da *Eurest*, existiu também nos refeitórios uma ementa dedicada ao “mês do Coração”.

Enquanto estagiária realizei rastreios numa das unidades da *Eurest*, em colaboração com outra estagiária. Para além dos parâmetros antropométricos foi também possível avaliar a composição corporal através da utilização de uma balança de bioimpedância da marca Tanita®, modelo SC-330. A medição da altura foi realizada utilizando um estadiómetro da marca Seca, modelo 213 e a da pressão arterial utilizando um esfigmomanómetro de braço digital da marca AEG, modelo BMG 4907. De acordo com resultados do cliente eram identificadas quais as alterações necessárias a realizar ao estilo de vida para a melhoria do bem-estar. No fim de cada rastreio era entregue um cartão com todos os dados do rastreio nutricional e com alguns conselhos nutricionais.



#### **5.1.1.5 Workshop de Sushi**

No dia 20 de Maio, a *Eurest*, realizou um Workshop de *Sushi*, numa das suas unidades, no qual era efetuado por um *Sushi men* que confeccionava refeições de *Sushi* ao vivo para os clientes. Assim, tive a oportunidade de conhecer a unidade, bem como de contatar diretamente e conhecer os rigorosos procedimentos de execução de *sushi*. Tive ainda oportunidade de prestar esclarecimentos sobre a qualidade nutricional do *Sushi*.

Alguns clientes solicitaram informação nutricional das peças de *sushi* que iam consumir no, bem como da oferta gastronómica geral nos restaurantes que vendiam *Sushi*. Informei que as peças de *Sushi* que contêm maionese ou queijo creme são as mais calóricas e que as de maior densidade energética são as compostas por fruta e arroz. Contudo, um aspeto nutricional comum a todas as peças é serem confeccionadas com peixe, principalmente atum ou salmão, com benefícios para a saúde nomeadamente ao tipo de gordura ingerida.

#### **5.1.1.6 11º Desafio do Coração – Fundação Portuguesa de Cardiologia**

Este evento realizou-se durante dois dias, 7 e 8 de Maio. Trata-se de uma iniciativa desenvolvida pela *Fundação Portuguesa de Cardiologia* (**Fig. 4**), sendo uma das ações que integram no programa “*Mês de Maio – mês do Coração*” e decorreu, tal como nos outros anos, no Estádio Universitário de Lisboa.



**Figura 4.** Logótipo da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

A *Eurest* tem participado nesta atividade nos últimos cinco anos e tem sido sempre um sucesso pela interatividade entre os participantes e os promotores de hábitos alimentares

saudáveis. Assim, nestes dias juntamente com mais três colegas de Instituições Universitárias distintas, promovi o consumo diário de sopa e a utilização de ervas aromáticas como alternativa ao sal.

A atividade envolveu também um passeio orientado, à volta do Estádio Universitário, no qual todos os participantes têm a oportunidade de entrar em pequenas “tendas”, que disponibilizam informação e permitem realizar pequenas atividades relacionadas com os hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis e com a saúde cardiovascular. Nesses pontos de paragem, estavam técnicos de saúde. Na "tenda" da *Eurest*, estavam nutricionistas que sensibilizavam os participantes para a importância do consumo diário de sopa e utilização de ervas aromáticas em detrimento do consumo de sal. Tínhamos também ao dispor duas variedades de sopa “*Aveludado de ervilhas com alecrim*” e “*Creme de brócolos com salsa*”. Os participantes provaram-nas logo de manhã (**Fig. 5**). Muitos participantes, ficaram curiosos e até intrigados com o sabor e diziam que iriam começar a utilizar as ervas aromáticas mais vezes nos seus pratos. Outros participantes, já nos conheciam dos outros anos como a “tenda da sopa” e aproveitaram para provar as sopas mais uma vez. Estavam sempre disponíveis folhetos sobre a importância do consumo diário da sopa e panfletos com atividades (ex. sopa de letras, labirinto e palavras cruzadas). Como muitos dos participantes, tinham netos, filhos e/ou sobrinhos levavam todas essas informações para depois lhes explicar a importância do seu consumo.

Outros pontos, promoviam a importância da atividade física, e outros avaliavam alguns fatores de risco de doenças cardiovasculares, como o caso da medição da tensão arterial, o IMC e outros parâmetros antropométricos.

Aos participantes era-lhes entregue, no início da iniciativa, um cartão que deveria ser carimbado à medida que visitavam as “tendas” pelas quais passavam ao longo da caminhada, para que no fim fosse entregue um prémio aos participantes que tivessem o cartão totalmente preenchido. É de ressaltar que qualquer pessoa poderia participar nesta iniciativa, em qualquer dos dois dias (10-18h). A inscrição era gratuita e efetuava-se no próprio dia e local. Caso se trata-se de um grupo, a organização

solicitava que a inscrição fosse efetuada por um formulário que se encontra no *site* da fundação.

No decorrer do dia 7 de maio, Sr. Carlos Lopes, interlocutor da Rádio SIM entrevistou-me solicitando que explica-se a importância e as vantagens do consumo diário de sopa. Assim, em nome da *Eurest*, expliquei e promovi também a visita da população pela Rádio SIM ao Estádio Universitário no âmbito do 11º Desafio do Coração.

Vieram ainda ao nosso encontro alunos e professores de grupos de escolas, que adoraram a sopa. No final todos demonstraram ter gostado muito das atividades da "tenda" da *Eurest*. Durante o desafio, foi interessante ver o que os outros pontos tinham para oferecer aos participantes e quais eram as suas atividades. Nas quais encontrava-se a "tenda" da Danone (com o *Danacol*); da *Associação Jorge Pina* com atividades de dança e boxe; do *Instituto Português do Desporto e da Juventude* com rastreios nutricionais e atividades desportivas; da empresa *Luso* que oferecia águas; da empresa Nestlé, com oferta de cereais de pequeno-almoço (*Fitness* com menos 30% de gordura); da *Docapesca* que informava os participantes nas melhores escolhas de pescado e a promoção do consumo de pescado devido aos seus benefícios para a saúde.



**Figura 5.** Participação da Eurest no 11º Desafio do Coração.

#### **5.1.1.7 6ª Edição das Jornadas da Saúde no Parlamento**

Esta iniciativa em que participei em nome da *Eurest* a convite da Associação Portuguesa dos Nutricionistas, decorreu entre os dias 24 a 29 de Maio. A edição deste ano teve como objetivo principal, disponibilizar a todos os colaboradores e deputados da Assembleia da República Portuguesa um pequeno-almoço mediterrânico (**Fig. 6**), preparado pelos colaboradores e por nós estagiarias da *Eurest*. Para além do pequeno-almoço mediterrânico foram desenvolvidas um conjunto de atividades visam a sensibilização para os princípios da dieta mediterrânica, como também as boas práticas de saúde e a importância de se promover, alertar e adquirir uma alimentação saudável.



**Figura 6.** Apresentação do pequeno-almoço Mediterrânico.

#### **5.1.1.8 Feira Desporto e Saúde – Junta de Freguesia de Benfica**

Esta iniciativa decorreu no passado dia 6 de Junho no Jardim do Mercado de Benfica, tendo sido realizadas demonstrações de atividades desportivas (futebol, percurso de bicicletas, voleibol, etc.); rastreios de saúde (IMC, tensão arterial, glicémia, proteção solar e capilar) e a presença da Operação Nariz Vermelho.

A participação de *Eurest* neste evento foi realizada com o mesmo âmbito da decorrida no 11º Desafio do Coração. No entanto, neste evento foi disponibilizada para degustação, a sopa "Aveludado de ervilhas com alecrim".

#### **5.1.1.9 Elaboração de Fichas Técnicas**

As fichas técnicas são informações necessárias e essenciais para se produzir um item alimentar em quantidade e com a qualidade desejável para uso numa determinada unidade. Contém a especificação do modo de preparação dos pratos bem como o seu rendimento, o custo por porção e o valor nutricional do prato.

Este tipo de fichas permitem reproduzir refeições sempre com a mesma qualidade e garantir a obtenção de resultados semelhantes a cada repetição com a quantidade correta e adequada dos ingredientes, mesmo quando realizada por colaboradores diferentes. Trata-se de um dos principais instrumentos de controlo de qualquer unidade de restauração, sem o qual é impossível estabelecer um programa de informação nutricional adequado.

Assim, os dados que compõem as fichas técnicas, são: os ingredientes utilizados, a composição nutricional da preparação e da porção, o modo e o tempo de preparação e o rendimento da preparação do prato. Fundamentam assim, a importância desta ferramenta dentro de uma unidade, permitindo a padronização e o controlo das preparações.

Neste sentido, tive a oportunidade de realizar algumas fichas técnicas durante o meu estágio, nomeadamente “Bife de Perú grelhado com arroz branco”; “Bacalhau estufado com cebolinhas com puré misto (batata e cenoura)”; “Coelho frito com arroz branco”; “Pescada de coentrada com batata e legumes cozidos”; “Frango guisado com ervilhas, cenouras e esparguete”; “Lombinhos de salmão grelhados com batata cozida”, “Massada de abrótea”; “Sopa de agrião com espinafres”.

## **5.1.2. Área de Satisfação do Cliente**

### **5.1.2.1. Inquérito de Satisfação ao Cliente**

Os questionários de satisfação do cliente, são uma forma das empresas, obterem informações sobre o cliente. Permitem compreender, analisar e avaliar vão ao encontro das necessidades e expetativas dos consumidores e qual o grau de satisfação dos mesmos com os serviços prestados, tendo como objetivo final a melhoria das condições de trabalho e dos serviços prestados. Assim, a partir dos resultados dos questionários detetam-se a existência de falhas nas unidades e tenta-se elimina-las através da implementação de ações corretivas.

No decorrer do estágio tive a oportunidade de aplicar em três unidades questionários de satisfação aos clientes, de forma a avaliar o grau de satisfação e a opinião dos clientes sobre a qualidade dos serviços de alimentação prestados. Estes questionários eram anónimos, compostos por vinte e cinco questões, três de resposta aberta e as restantes de resposta fechada com aplicação de uma escala de avaliação que ia do mau ao excelente.

## **5.1.3. Área de Segurança no Trabalho**

### **5.1.3.1. Verificação da Sinalética**

No interior de cada unidade da *Eurest*, devem existir de acordo com a legislação em vigor, formas de aviso e informação e/ou instruções de visualização rápida, que auxiliam todos os colaboradores a agirem e atuarem em conformidade com todos os procedimentos de segurança requeridos.

Assim, existem um conjunto de símbolos, sinais, avisos e instruções de saúde e segurança no trabalho, especificamente criados para garantir e assegurar a fácil compreensão dos riscos ou dos procedimentos a cumprir nas diversas situações laborais nas unidades da *Eurest*.

Neste sentido, verifiquei durante o meu estágio se as unidades da *Eurest* tinham afixado nos locais corretos a sinalização obrigatória, sugeri que afixassem outros sinais para maior informação dos colaboradores e confirmei se estes se encontravam atuais.

#### ***5.1.4. Área de Segurança Alimentar e Serviço de Alimentação***

##### ***5.1.4.1. Leitura do regulamento interno***

No início do estágio na unidade alimentar de um segmento hospitalar e/ou segmento industrial, foi solicitado a todos os estagiários a leitura do regulamento interno. Este regulamento, disponibiliza de forma clara e acessível informação a todos os colaboradores sobre os campos fundamentais para a organização quer ao nível da higiene e segurança no trabalho, quer ao nível das regras de conduta internas próprias da empresa.

##### ***5.1.4.2. Acompanhamento das Unidades***

Atualmente a higiene e a segurança alimentar têm assumido um papel fundamental na área hospitalar bem como em áreas industriais, escolares ou restaurantes. Nos últimos tempos, a alimentação no âmbito hospitalar tem-se revelado uma ferramenta essencial no processo de cura dos doentes internados, sendo um fator importante no controlo da co-morbilidade e na diminuição do tempo de internamento (Durán et al., 2003).

A segurança alimentar é cada vez mais uma exigência atual, em qualquer serviço, mas um dever nas unidades hospitalares na garantia segurança da alimentação dos seus doentes, já que uma inadequada aplicação das normas de higiene poderá influenciar o estado de saúde e/ou a recuperação dos doentes hospitalizados (Durán et al., 2003).

No âmbito da segurança alimentar e no serviço de alimentação realizei várias tarefas, nas quais a verificação do cumprimento das normas do regulamento interno. O acompanhamento no Segmento hospitalar teve início a 26 de novembro de 2014,

terminando a 12 de dezembro de 2014, dividindo-se em dois períodos: observação e participação nas atividades realizadas por uma técnica de nutrição – Dra. Oriana Rodrigues numa unidade de restauração hospitalar.

Este segmento hospitalar, é constituído por 47 funcionários. A unidade alimentar do segmento hospitalar tem a área do empratamento das refeições servidas ao doente, o empratamento das refeições servidas ao doente com necessidades especiais (ex. diabéticos) e ainda uma unidade especial para os doentes de transplantes de medula.

No momento do empratamento é retirado uma amostra de 150 g dos pratos confeccionados (isto é, amostras representativas dos pratos servidos ao almoço e jantar) e são guardadas cerca de 3 dias a uma temperatura máxima de 4 °C, para serem analisadas em caso de algum episódio de toxinfecção alimentar.

#### ***5.1.4.3. Controlo dos Géneros alimentícios na Receção***

O controlo dos géneros alimentícios tem como prerrogativa assegurar que o produto comprado vai ao encontro dos requisitos da compra. Deve-se assim no momento da receção verificar se os produtos se encontram de acordo com a requisição de encomenda, quanto ao próprio produto e à sua quantidade, certificando-se ainda de critérios como: a) Pedido *vs.* Quantidade de entrega – falta ou excesso sobre a quantidade do produto encomendado; b) Pedido *vs.* Entrega – produto diferente do encomendado; c) Prazo Estipulado – entregue no prazo acordado.

Seguidamente, realiza-se a monitorização dos produtos, ou seja, verifica-se a temperatura dos produtos este passo é obrigatório e realiza-se aos produtos refrigerados e congelados, como também aos veículos de transporte de congelados e/ou refrigerados, certificando-se que estiveram durante toda a viagem corretamente acondicionados, confirmando também se os próprios veículos de transporte se encontravam devidamente higienizados. Em caso de desvio da temperatura dos produtos, deve-se identificar e descrever os produtos não-conformes. Certifica-se também a qualidade organolética, ou seja se não apresenta nenhuma anomalia na a) aparência do produto (exemplo: manchas,



cor); b) no cheiro (exemplo: apresentar um cheiro particular) e/ou c) ao toque (exemplo: viscosidade, ou textura anormal). Verifica-se de seguida as embalagens e/ou as caixas certificando-se que estas se encontram conformes, isto é, se se encontram em bom estado e protegidas contra as poluições e/ou à entrada de corpos estranhos, ou seja, se não estão danificadas de alguma forma que possam vir a colocar em causa a integridade das mesmas. Confirmamos ainda obrigatoriamente a rotulagem de todos os produtos fornecidos, isto é, se apresentam uma etiqueta de rotulagem legível redigida em português, de acordo com a legislação em vigor e se na qual apresenta: a) O nome do produto; b) O peso; c) O produtor e/ou embalador (nome e morada); d) A temperatura de armazenamento (se aplicável); e) O prazo de validade do produto (se aplicável) e se apresenta a indicação de «produto congelado – não recongelar» (se aplicável); f) Indicação do número do lote e g) A lista de ingredientes (se aplicável).

Todo o processo de controlo da qualidade dos géneros alimentícios é realizado diariamente na plataforma de receção das unidades e é efetuado por um colaborador da *Eurest*. Assim durante o meu estágio tive a oportunidade de contactar, compreender e aprender todo o processo e de realizar todo procedimento de controlo e monitorização dos géneros alimentícios de forma autónoma, no entanto, sempre com supervisão de um responsável pelo serviço.

A armazenagem dos géneros alimentícios rececionados é feita à temperatura ambiente e/ou temperatura de refrigeração ou congelação. Quando se trata do armazenamento de produtos à temperatura ambiente, é verificado se a arrumação dos géneros alimentares se encontrava correta, ou seja, se os produtos são acondicionados de acordo com a categoria (ex.: bebidas, arroz e massa, óleo e azeite, feijão e grão); a rotação dos *stocks* (o primeiro a entrar, primeiro a sair), se estão corretamente arrumados em prateleiras e protegidos de agressões ou alterações externas. Já na área de armazenamento a temperatura refrigerada verificava se os géneros alimentícios se encontravam na câmara frigorífica corretamente conservados e separados, como também se existia o cumprimento das boas práticas, como por exemplo, os produtos mais sensíveis, como: a) produtos preparados (ex. saladas, sobremesas); b) produtos arrançados e limpos (ex. saladas); e c) produtos crus desembalados (ex.: carnes, charcutaria), se encontravam

protegidos por uma película plástica, de forma a impossibilitar eventualmente contaminação microbiana. Já em relação ao armazenamento à temperatura de congelação era verificado se os géneros alimentícios se encontravam corretamente separados e o seu estado de conservação.

Nas câmaras de refrigeração e congelação deve ser realizada a monitorização periódica da temperatura dos equipamentos de frio. Essa monitorização era realizada pelo menos duas vezes por dia sendo normalmente efetuada na abertura e no fecho da unidade por um responsável da monitorização. Durante o meu estágio efetuei a verificação das temperaturas dos equipamentos de frio pelo menos duas vezes por dia quando chegava ao local de estágio e antes do dia de estágio acabar. Esta monitorização era verificada com a ajuda de uma sonda de temperatura.

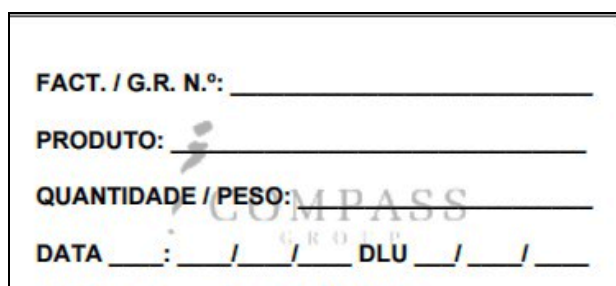
#### ***5.1.4.4. Controlo da rastreabilidade de produtos***

A rastreabilidade, consiste rastrear um produto desde o seu fabrico até ao consumidor final. Durante o estágio na Eurest tive a oportunidade de fazer a verificação de matérias-primas no que toca a sua rastreabilidade, isto é avaliar a adequada identificação e localização dos alimentos (ex. nome, endereço do fornecedor, data da entrega, volume ou quantidade). Em caso de não cumprimento de algum requisito de segurança tinha que se proceder à sua respetiva retirada. Foi também solicitado no decurso da atividade a verificação dos prazos de validade, a rotulagem dos produtos e a temperatura de armazenamento dos produtos frescos refrigerados e congelados (com a ajuda de uma sonda de temperatura) de modo a verificar se existiam produtos que não apresentavam as características próprias de frescura ou se não estavam à temperatura ideal (inferior a 5 °C para os refrigerados; inferior ou igual a -18 °C para os congelados). No caso dos produtos congelados era aceite uma tolerância de 3 °C desde que não existissem sinais de descongelação e recongelação.

#### 5.1.4.5. Verificação das Datas Limites de Utilização

Todos os produtos armazenados e independentemente da sua fase de preparação deveram ser e estar identificados com um rótulo próprio e/ou um rótulo interno com Data Limite de Utilização (DLU).

O DLU permite verificar, registar e definir um prazo máximo de utilização para os produtos que foram preparados, abertos ou acondicionados em embalagens diferentes da original. A embalagem deve ser mantida devidamente fechada para evitar qualquer contaminação e deterioração dos produtos. No entanto, quando por qualquer necessidade retirarmos o produto da sua embalagem original, deve-se obrigatoriamente guardar o rótulo do fornecedor até ao consumo total do produto, para manter a rastreabilidade. Porém, quando existe a necessidade de transferir parte do conteúdo de um produto alimentar para outra embalagem, deve-se identificar a mesma com outra etiqueta, onde se identifica o nome do produto; lote, data de abertura e a respetiva DLU.



FACT. / G.R. N.º: \_\_\_\_\_  
PRODUTO: \_\_\_\_\_  
QUANTIDADE / PESO: \_\_\_\_\_  
DATA \_\_\_\_ : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ DLU \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Figura 7.** Etiqueta Data Limite de Utilização.

A etiqueta DLU (**Fig. 7**) deve estar identificada com o nome do produto, data do início do processamento, número da fatura, data de validade ou de consumo e a quantidade/peso do produto. Contudo, há situações que não é obrigatório o uso da etiqueta DLU, como acontece com os produtos expostos à disposição na linha de *Self* e que se encontram armazenados num equipamento de frio de utilização exclusiva de apoio ao serviço da linha de *Self* (ex. sobremesas ou saladas que apenas deveram estar identificados com a data de validade). Já os molhos e temperos que o cliente utiliza, deverão apenas apresentar a data de validade após a abertura.

Caso se verifique a presença de uma não conformidade, o produto alimentar terá que ser retirado e isolado dos outros produtos, sendo identificado com uma etiqueta STOP. Seguidamente é informado o Gestor da Unidade sobre a ocorrência, que define o destino a dar ao produto, sendo também preenchido um documento técnico de registo da não conformidade.

Realizei a verificação e a avaliação diárias das etiquetas DLU de diversos produtos. No decorrer do estágio, identifiquei uma situação de uma não conformidade, tendo o produto sido devolvido por apresentar evidências de mau estado da embalagem. Assim, foi colocada uma etiqueta STOP e o produto foi isolado dos outros, isto é, foi colocado numa zona destinada aos “produtos não-conformes”. Sendo seguidamente notificado o fornecedor pelo Diretor da qualidade e Gestor da Unidade sobre a situação.

Verifiquei também os prazos de validade e o estado de conservação dos produtos que não necessitavam de etiqueta DLU, como é o caso dos produtos perecíveis.

#### ***5.1.4.6. Leitura das novas normas a aplicar na gestão dos alergénios***

Foi efetuada a leitura de documentos relativamente às normas aplicáveis a partir de 13 de dezembro de 2014 relativamente aos alergénios na listagem de ingredientes, nomeadamente o regulamento nº 1169/2011. Na unidade alimentar do segmento hospitalar é fundamental o conhecimento sobre a gestão dos alergénios presentes nos produtos para poder comunicar e informar os utentes e restantes profissionais de saúde de forma segura e detalhada. Assim, a equipa da unidade alimentar, deverá ter o conhecimento de uma possível intolerância ou alergia alimentar do doente internado e simultaneamente conhecer a legislação europeia e nacional para prevenir eventuais efeitos negativos para a saúde do doente. Deve existir um conhecimento prévio, de:

- 1) Quais os ingredientes alergénicos, presentes como por exemplo, nos produtos embalados, e portanto saber fazer uma leitura correta dos rótulos, sabendo que os alergénios serão apresentados a negrito nos mesmos.

- 2) Minimização da contaminação cruzada, por cumprimento das boas práticas de higiene e de manipulação dos alimentos, para reduzir o risco e contaminação cruzada (ex. não utilizar os mesmos utensílios durante a preparação, confeção, empratamento e distribuição do produto e refeição). Pequenas quantidades de alergénio (não visíveis a olho nú) podem ser suficientes para desencadear alergia ou intolerância alimentar.
- 3) Comunicação com o consumidor: deverá estar presente junto às ementas ou afixado num local visível ao consumidor a informação dos alergénios (cartaz “Alergénios e Intolerâncias Alimentares”) presentes naquele dia, e se caso exista reação aos produtos alimentares, o consumidor deve-se dirigir e perguntar qual ou quais os produtos alternativos.

O incumprimento do descrito no regulamento nº 1169/2011; rótulo incorreto; a transmissão de informação errada ao consumidor; a ausência de afixação de cartaz sobre as alergias e intolerâncias alimentares, tem uma contraordenação punível com coima cujo montante mínimo é de 250 €a no máximo de 44890 €

#### **5.1.4.7. Teste de oxidação do óleo de fritura**

Trata-se de um ensaio colorimétrico que permite a determinação de compostos polares em gorduras alimentares no local de produção em menos de dois minutos. É um teste rápido, simples e fiável que permite poupanças significativas no consumo de gordura. Considera-se um teste seguro para o operador e para o ambiente (sendo descartável juntamente com os resíduos urbanos identificados). Durante os processos de fritura ocorrem diversas reações de hidrólise, oxidação e polimerização devido às elevadas temperaturas (60 – 180 °C) do processo, mas também à água existente nos alimentos e ao oxigénio presente no ar. O teste funciona na maioria das gorduras alimentares usadas na fritura como os óleos vegetais de girassol, soja, amendoim, óleo de palma ou misturas das anteriores. Para outro tipo de óleos será necessário então recorrer-se a outra escala de cores diferente, contactando o fornecedor.

As reações provocam a modificação da composição química das gorduras de fritura acelerando a sua degradação. Este teste tem um cumprimento de requisito legal, "o controlo dos compostos polares" através da portaria 1135/95 de 15 de setembro, que proíbe a comercialização de alimentos que tenham sido preparados ou a entrada em contacto com óleos que possuam mais do que 25% de compostos polares.

Tive a oportunidade de realizar este teste uma vez, no dia 28 de novembro de 2014, de acordo com a escala de cores fornecida pelo fabricante, o teste teve um resultado número 3 correspondendo a um verde-claro, e concluiu-se que estava conforme.

Este teste é realizado no mínimo duas vezes por semana em cubas e fritadeiras de imersão, porque a frequência de realização de fritos é diária. Nas restantes unidades, é realizado no mínimo uma vez por semana por cuba utilizada. Se o resultado do teste for não conforme (de acordo com as instruções do fabricante) o óleo é substituído.

#### **5.1.4.8. Auditorias Internas**

As auditorias da qualidade são uma ferramenta de gestão utilizada para avaliar as atividades relacionadas com o sistema de gestão da qualidade. As auditorias internas representam a fase inicial das auditorias da qualidade tendo como objetivo avaliar a implementação do *Sistema de Gestão de Qualidade, Ambiente e Segurança no Trabalho e Segurança Alimentar*. Esta avaliação é realizada de acordo com o plano de auditorias, implementado na *Eurest*, Portugal, cumprindo por sua vez os requisitos da metodologia do *Hazard analysis and critical control points* (HACCP) e exposto no regulamento nº 852/2004 de 229 de abril e no regulamento nº 178/2002 de 28 de janeiro.

##### **5.1.4.8.1. Auditoria no segmento industrial**

A *Eurest*, nomeadamente a Direção de Qualidade, bem como a Chefia Operacional das respetivas unidades, estabelecem a realização auditorias a todas as suas unidades de acordo com os requisitos normativos e com uma periodicidade anual.

Tive a oportunidade de realizar três auditorias a três unidades industriais diferentes, juntamente com mais duas colegas de Instituições Universitárias distintas. Em cada uma das unidades foi verificado o cumprimento dos procedimentos, bem como dos requisitos necessários na receção e armazenamento das matérias-primas e dos métodos e práticas de trabalho. Foram avaliados os requisitos necessários de acordo com as listas de verificação estabelecendo a conformidade ou não conformidade a cada um dos itens da lista. Esta oportunidade de realização de auditorias a unidades industriais, permitiu não só colocar em prática os conhecimentos aprendidos durante o percurso académico como adquirir competências para a realização de auditorias internas.

#### ***5.1.4.8.2. Auditoria no segmento hospitalar***

A unidade alimentar do segmento hospitalar auditada cumpria os requisitos do *Sistema de Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança Alimentar*, que por sua vez segue a metodologia do HACCP descrita no *Codex Alimentarius* e referido no regulamento nº 852/2004 de 229 de abril e no regulamento nº 178/2002 de 28 de janeiro.

O controlo eficaz da higiene e segurança dos alimentos nos dias de hoje torna-se imprescindível, de forma a evitar doenças e danos provocados pela deterioração dos alimentos. O principal interesse na realização desta atividade, foi adquirir competências e autonomia para realizar uma auditoria interna no âmbito da Higiene e Segurança Alimentar sem recurso prévio à lista de verificação. No fim da atividade foi-me entregue uma lista de verificação para comparação dos itens que foram utilizados na auditoria interna realizada. Durante a auditoria foi avaliado o seguinte: 1) Fardamento e higiene pessoal, 2) Gestão da unidade, 3) Plano de ementas e registo de alterações, 4) Receção, 5) Armazenamento à temperatura ambiente, 6) Armazenamento em refrigeração e congelação, 7) Preparação de pratos carne, pescado, ovos e preparados infantis, 8) Preparação de pratos frios/sobremesas/sandes, 9) Confeção de pratos quentes e arrefecimento, 10) Controlo dos óleos de fritura, 11) Controlo da refeição – amostras, 12) Distribuição de refeições, 13) Zona de distribuição e restauração, 14)

Vestiários e instalações sanitárias, 15) Limpeza das instalações e equipamentos, 16) Controlo de pragas.

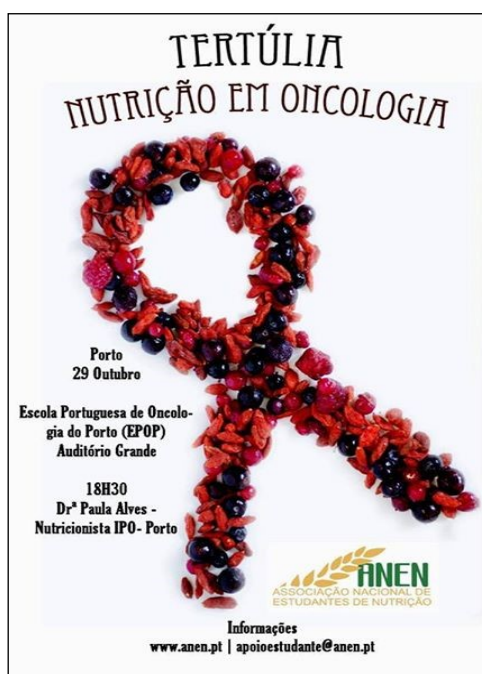
No final da auditoria, tive acesso aos registos diários do plano HACCP, onde pude verificar que existe um controlo diário do cumprimento do plano, garantindo assim a higiene e segurança alimentar de toda a unidade alimentar do segmento hospitalar.



## 6. Formação Complementar

### 6.1. Participação na Tertúlia: Nutrição em Oncologia

A participação neste evento organizado pela Associação Nacional de Estudantes de Nutrição, decorreu no dia 22 de Outubro de 2014 em Lisboa na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia (**Fig. 8**). Contou com a presença da Dr.<sup>a</sup> Mariana Chaves, nutricionista no Instituto Português de Oncologia de Lisboa, onde nos explicou a importância da nutrição em oncologia.



**Figura 8.** Tertúlia: Nutrição em Oncologia.

### 6.2. Participação na “Futurália”

Este evento decorreu na Feira Internacional de Lisboa, entre os dias 11 e 14 de Março, onde a participação na mesma, teve lugar no dia 14 de Março (**Fig. 9**). A *Futurália*, trata-se assim da maior feira de educação e formação no âmbito nacional, contando com

a participação de diversas Universidades, sendo uma delas a Universidade New Atlântica. O curso de Ciências da Nutrição participou no referido evento com a realização de rastreios nutricionais, testemunhos de alunos e esclarecimentos por parte de professores da licenciatura a todos os interessados que participaram na futurália.



**Figura 9.** Futurália.

### **6.3. Participação na “V Semana da Nutrição”**

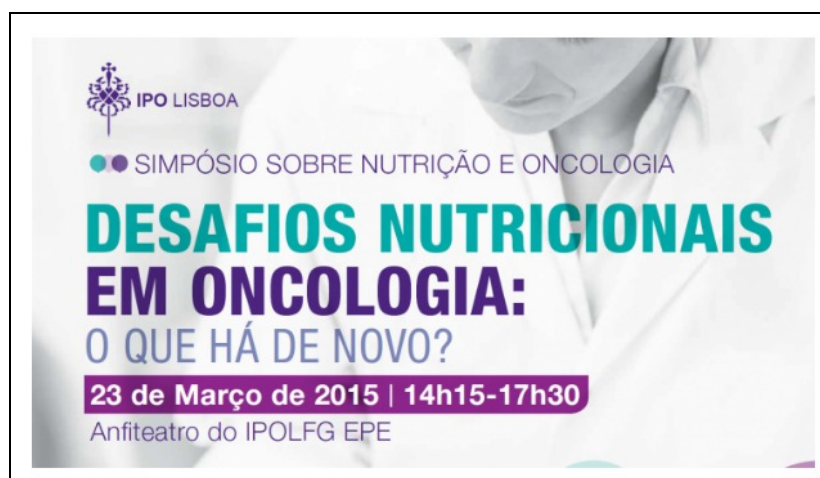
A 5ª edição da Semana da Nutrição da Universidade New Atlântica, decorreu nos dias 19, 20 e 21 de Março (**Fig. 10**). O evento foi organizado por alunas finalistas do curso Ciências da Nutrição com o apoio do Núcleo dos estudantes de Ciências da Nutrição (Necnuva) da Universidade New Atlântica. Os dias 19 e 20 de Março foram dedicados à nutrição, tendo a participação de diversos palestrantes que apresentaram temas de interesse atual para as Ciências da Nutrição. O dia 21 de Março, ficou reservado para atividades ao ar livre como aulas de zumba e rastreios nutricionais.



**Figura 10.** 5ª Semana da Nutrição da Universidade New Atlântica.

#### **6.4. Participação no simpósio “Desafios Nutricionais em Oncologia: o que há de novo?”**

Este evento foi organizado pela Unidade de Nutrição e Dietética do Instituto Português de Oncologia de Lisboa, no dia 23 de Março (**Fig. 11**), onde foram apresentados alguns estudos realizados no âmbito da Nutrição Oncológica e discutidos os últimos progressos na terapia nutricional oncológica, bem como a importância de uma avaliação nutricional mais precoce de forma a prevenir situações de malnutrição grave.



**Figura 11.** Desafios Nutricionais em Oncologia: O que há de novo?

### **6.5. Participação no “XIV Congresso de Nutrição e Alimentação”**

O evento foi organizado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas e decorreu nos dias 21 e 22 de Maio no Centro de Congressos de Lisboa (**Fig. 12**). Este congresso é um dos mais antigos a nível nacional na área das Ciências da Nutrição. Este ano o principal tema abordado foi “*Nutrição: saber para agir*”.



**Figura 12.** XIV Congresso Nutrição e Alimentação.

## **7. Conclusão**

Os estágios profissionalizantes I e II representaram etapas muito importantes no meu percurso académico, tratando-se de momentos únicos tendo permitido um crescimento e desenvolvimento tanto profissional como pessoal.

O presente relatório final do estágio profissionalizante, descreve todas as atividades realizadas, bem como as experiências vivenciadas. Todas as atividades aqui descritas permitiram a minha valorização como profissional na área das Ciências da Nutrição. De acordo com as atividades realizadas durante o decorrer dos estágios profissionalizantes I e II, ficou clara a relevância da função do nutricionista nas áreas da Higiene e Segurança Alimentar e da Nutrição e Saúde Comunitária.

Deste modo, considero que todos os objetivos inicialmente propostos e descritos anteriormente no âmbito da realização dos estágios profissionalizantes I e II foram atingidos com êxito.



## 8. Referências

- Direção-Geral da Saúde. (2015). *A Saúde dos Portugueses. Perspetiva 2015*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Durán, F. R., Caride, M. R., Verdes, V. R., Iglesias, J. V., & Rio, J. M. (2003). *Guía de Implantación de Sistemas de Autocontrol en la Restauración Hospitalaria. Plan APPCC*. Galicia: Agencia española de seguridad alimentaria e Ministerio de sanidad y consumo.
- Eurest Portugal. (2013). *Eurest Portugal, Lda*. Obtido de [www.eurest.pt](http://www.eurest.pt). Último acesso em 20-01-2015.
- Eurest Portugal. (2015). *Eurest Portugal, Lda*. Obtido de [www.eurest.pt](http://www.eurest.pt). Último acesso em 20-09-2015.
- Ferreira, V. A., & Magalhães, R. (10 de Janeiro de 2007). Nutrição e promoção da saúde: perspetivas atuais. *Cad. Saúde Pública*, pp. 1674-1681.
- WHO. (2015). *World Health Statistics 2015*. Geneva, Switzerland: WHO Library.