

## Guião para a elaboração do projeto de estágio

Como referido no Regulamento de Estágios Profissionais e de Provas de Habilitação Profissional da Ordem dos Nutricionistas, pretende-se que este Guião contribua para “potenciar a qualidade dos estágios profissionais e a justiça das provas de habilitação”.

Deve ser entendido como a determinação de um conjunto de ações que visam:

- uma realização precisa,
- num contexto particular e
- no espaço de tempo determinado.

O projeto de estágio está associado a uma visão de futuro, ou seja, à imagem da situação ou estágio que se pretende atingir, o que implica durante o seu percurso, e por parte de quem o irá realizar, motivação e coerência.

A redação do projeto deve apresentar conteúdos e uma linguagem que revelem:

- Consistência: deve responder aos requisitos do estágio à Ordem dos Nutricionistas;
- Originalidade: deve ser desenvolvido especificamente para o caso particular, evitando o recurso a frases feitas;
- Evidência científica: deve respeitar o conhecimento e o método científicos;
- Concisão: deve relatar os aspetos de maior relevância no menor número possível de palavras;
- Clareza: deve ser compreendido pelos outros;
- Encadeamento: deve encadear as frases e os parágrafos de forma lógica;
- Precisão: deve evitar o uso de termos ambíguos;
- Correção: deve ser escrito corretamente, conforme as normas e regras de concordância da língua portuguesa (deve utilizar-se o modo verbal infinitivo, na 3ª pessoa do singular, mantendo-se esta concordância ao longo de todo o documento; por exemplo: Aperfeiçoar as competências de relacionamento interpessoal...).

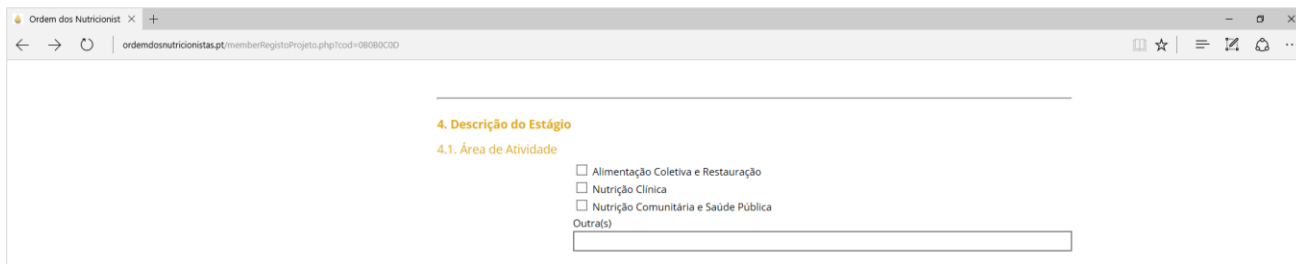
Comece por se inteirar, do modo mais aprofundado possível, do contexto, dos recursos e dos processos de atuação da sua Entidade Recetora. Formule um diagnóstico das necessidades e expectativas e do impacto positivo que a sua atuação deve intentar. De seguida, estabeleça os objetivos do seu estágio à Ordem. Na sua formulação considere que: a) deverão dar resposta ao estabelecido no Regulamento de Estágios; b) deverão considerar as necessidades e expectativas da Entidade Recetora; c) deverão alinhar-se com a (s) área (s) de atividade assinalada (s). Na elaboração e redação do projeto de estágio, deve recorrer a eventuais esclarecimentos junto do seu Orientador.

Idealmente, deverá promover-se uma reunião preparatória entre o responsável pela Entidade Recetora e o seu Orientador (e Coorientador, se aplicável), para que proceda à apresentação e análise do seu Projeto de Estágio, salvaguardando-se os requisitos necessários à sua boa prossecução.

### Preenchimento do Projeto de Estágio – Formulário

No preenchimento dos seguintes pontos constantes do formulário do projeto de estágio, deve considerar as indicações seguintes:

#### 4.1 Área de Atividade

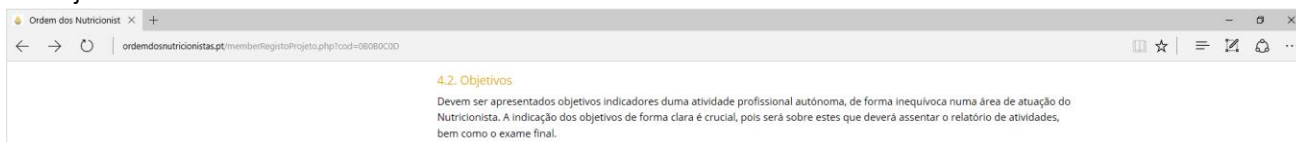


Deve selecionar, no mínimo, uma das três áreas de atividade, definindo assim o contexto de atuação em que incidirá o seu projeto de estágio.

Se pretender acrescentar “outra”, esta poderá apenas consistir num projeto de investigação específico que satisfaça os objetivos do estágio previstos no artigo 3º do Regulamento de Estágios e Provas de Habilitação Profissional.

Caso o seu estágio integre ações no âmbito de, por exemplo, nutrição no desporto, tecnologia alimentar, inovação, *marketing* alimentar, sustentabilidade alimentar, deve inseri-las na área de atividade que considere mais adequada face aos objetivos delineados.

#### 4.2 Objetivos



Os objetivos do projeto de estágio devem enunciar os resultados que pretende alcançar, sendo diferenciados em dois níveis: objetivos gerais e objetivos específicos.

##### 4.2.1 Objetivos gerais



Os objetivos gerais dispõem os resultados globais que se pretendem alcançar, referindo-se a saberes, competências, atitudes e valores.

O Regulamento de Estágios e Provas de Habilitação Profissional da Ordem dos Nutricionistas define, no seu **Artigo 3.º**, os objetivos gerais a alcançar com a realização do estágio: “Com a realização do estágio pretende-se que o nutricionista estagiário aplique, em contexto real de trabalho, conhecimentos na área das ciências da nutrição decorrentes da sua formação académica, designadamente na sua vertente técnica e científica, incremente a capacidade para resolver problemas concretos demonstrando autonomia profissional, desenvolva competências e métodos de trabalho para um exercício profissional responsável, aperfeiçoe as competências de relacionamento interpessoal e de integração em equipas multidisciplinares e respeite os princípios da ética e da deontologia inerentes à profissão de nutricionista.”.

Os objetivos gerais do estágio profissional de acesso à profissão de nutricionista são transversais a todos os candidatos, pelo que deve obrigatoriamente adaptar os exemplos a seguir descritos ao seu local de estágio, acrescentando outros que considere pertinentes.

Exemplos de objetivos gerais a incluir no projeto de estágio:

1. Aplicar em contexto real de trabalho os conhecimentos na área das ciências da nutrição adquiridos na licenciatura;
2. Incrementar a capacidade para resolver problemas concretos;
3. Desenvolver competências e métodos de trabalho para um exercício profissional responsável;
4. Aperfeiçoar as competências de relacionamento interpessoal e de integração em equipas multidisciplinares;
5. Respeitar os princípios da ética e da deontologia inerentes à profissão de nutricionista;
6. ...
7. ...
8. ...

#### 4.2.2 Objetivos Específicos



#### **Objetivos específicos mínimos por área de atividade**

A melhoria contínua da qualidade dos estágios profissionais e a avaliação justa dos candidatos nas provas de habilitação profissional constituem uma preocupação constante da Comissão de Estágios da Ordem dos Nutricionistas. Para garantir uma prática profissional de excelência, contribuindo para o crescimento, reconhecimento e prestígio dos seus profissionais, importa definir objetivos específicos mínimos para cada área de atividade, almejando contribuir para simplificar e harmonizar o rigor, a exigência e os critérios de avaliação dos estagiários.

Tendo em conta o referido, a Comissão de Estágios definiu que o projeto terá que incluir cinco objetivos específicos pré-determinados para cada área de atividade selecionada. Estes objetivos são os indicados por cada Comissão da Área da Atividade Profissional, devendo ser adaptados à especificidade da Entidade Recetora.

#### **Na definição dos objetivos específicos, devem considerar-se os seguintes pressupostos:**

- Por cada área selecionada deverá apresentar 5 objetivos específicos pré-determinados de acordo com as listagens abaixo;
- No total deve ainda acrescentar obrigatoriamente pelo menos 1 objetivo específico que não esteja integrado nos objetivos específicos pré-determinados;
- Se pretende desenvolver trabalho em áreas não selecionadas poderá selecionar no máximo até 3 objetivos específicos pré-determinados constantes das listagens de objetivos.

Caso apresente 2 entidades recetoras e selecione 1 área de atividade, poderá dividir os 5 objetivos específicos pré-determinados dessa área de atividade pelas 2 entidades recetoras, ou seja, não terá que apresentar 10 objetivos específicos pré-determinados dessa área de atividade.

Os objetivos específicos devem ser apresentados 1º por entidade recetora, 2º por área de atividade.

Caso selecione a área da **Nutrição comunitária e saúde pública**, deverá escolher 5 objetivos específicos pré-determinados do conjunto de 10 objetivos específicos pré-determinados.

	COMPORTAMENTO ESPERADO	CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO	CRITÉRIO DE ÊXITO
<b>OBJETIVO 1</b>	Intervir na área da promoção da saúde	Através da participação em pelo menos um projeto de intervenção comunitária destinado a um grupo populacional específico e/ou através do desenvolvimento de um produto	Em pelo menos um projeto Pelo menos um produto
<b>OBJETIVO 2</b>	Intervir na avaliação do estado nutricional e referenciação	Através da realização da avaliação antropométrica de pelo menos um grupo populacional específico	Pelo menos um grupo populacional específico
<b>OBJETIVO 3</b>	Identificar o padrão alimentar	Através da realização da avaliação do consumo alimentar de pelo menos um grupo populacional específico	Pelo menos um grupo populacional específico
<b>OBJETIVO 4</b>	Assegurar a adequação da oferta alimentar	Através da realização do levantamento da oferta alimentar com emissão de parecer técnico em pelo menos um contexto específico (escola, hospital, IPSS, autarquia, ACeS, ...)	Pelo menos um levantamento da oferta alimentar com emissão de parecer técnico em pelo menos um contexto específico
<b>OBJETIVO 5</b>	Intervir na área da educação alimentar	Através da produção de pelo menos uma ferramenta/material de educação alimentar, formulado especificamente para um grupo populacional	Pelo menos uma ferramenta/material de educação alimentar
<b>OBJETIVO 6</b>	Intervir na análise de dados em saúde	Através da informatização e análise estatística de dados no contexto das ciências da nutrição e alimentação de pelo menos uma população específica	Pelo menos uma população específica
<b>OBJETIVO 7</b>	Promover a literacia em alimentação	Através da realização de pelo menos uma sessão de educação alimentar a um mínimo de três grupos populacionais distintos	Pelo menos uma sessão de educação alimentar a um mínimo de três grupos populacionais distintos
<b>OBJETIVO 8</b>	Promover a saúde e prevenir a doença	Através da realização de aconselhamento alimentar e nutricional a um mínimo de vinte indivíduos ou três grupos populacionais distintos	A um mínimo de vinte indivíduos ou três grupos populacionais distintos
<b>OBJETIVO 9</b>	Intervir na monitorização e avaliação do risco alimentar e nutricional	Através da participação em pelo menos uma atividade de monitorização e avaliação de risco para uma alimentação segura e nutricionalmente adequada (segurança alimentar, minimização de perdas nutricionais, redução do sal, ...) em equipamentos de preparação, confeção e/ou distribuição de alimentos	A pelo menos uma atividade de monitorização e avaliação de risco para uma alimentação segura e nutricionalmente adequada em equipamentos de preparação, confeção e/ou distribuição de alimentos
<b>OBJETIVO 10</b>	Capacitar grupos profissionais distintos na área das ciências da nutrição e alimentação	Através da realização de pelo menos uma sessão de formação dirigida a um grupo profissional (profissionais de saúde, professores, manipuladores de alimentos, ...).	Pelo menos uma sessão de formação na área das ciências da nutrição e alimentação dirigida a um grupo profissional

Caso selecione a área da **Alimentação coletiva e restauração**, deverá indicar os 3 objetivos específicos obrigatórios pré-determinados e 2 opcionais, que poderão ser escolhidos a partir das restantes opções (n.ºs 4, 5 e 6) ou criados de acordo com as características da entidade recetora e com as normas para criação de objetivos específicos apresentadas a partir da página 6 do presente guião.

	COMPORTAMENTO ESPERADO	CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO	INDICADOR DE ÊXITO
<b>OBJETIVO 1</b> <b>OBRIGATORIO</b>	Contribuir para a boa gestão do sistema de produção de refeições existente na entidade recetora	Através da identificação/avaliação e intervenção em pelo menos duas oportunidades de melhoria no processo de gestão do sistema de produção de refeições (gestão de custos, de matérias primas, de equipamentos, de recursos humanos, de energia e de ambiente, etc.)	De pelo menos duas
<b>OBJETIVO 2</b> <b>OBRIGATORIO</b>	Assegurar a adequação da oferta alimentar	Através da elaboração/ revisão/ avaliação do plano de ementas, fichas técnicas e respetivas capacitações tendo em conta as linhas de orientação nutricional, os recursos disponíveis e o meio ambiente sociocultural e princípios de sustentabilidade, a evidência científica, legislação e referenciais relativos às necessidades nutricionais de grupos	A pelo menos um grupo de consumidores do cliente
<b>OBJETIVO 3</b> <b>OBRIGATORIO</b> <b>ESCOLHER 1</b>	Garantir a segurança da oferta alimentar	Através da avaliação/ verificação/ adaptação/ desenvolvimento/ alteração do programa de pré-requisitos e do sistema HACCP implementado, ou o seu planeamento e implementação quando não exista	À totalidade dos consumidores das unidades incluídas no âmbito do estágio
	Ou/ Diminuir o número de não conformidades	Através de verificações sistematizadas e desencadeadoras de ações corretivas	Pelo menos 1 verificação por mês de estágio em uma das unidades incluídas no âmbito do estágio
<b>OBJETIVO 4</b>	Aumentar a literacia em segurança alimentar/ nutrição/ dietética/ comportamento (ou outras que se considerem adequadas no âmbito da entidade recetora e das atribuições de um nutricionista); e/ou Aumentar a conformidade de execução de tarefas operacionais previstas no sistema de produção de refeições	Segundo o modelo da certificação de competências pedagógicas de formador e/ou do uso de Modelo de Formação <i>On the Job</i>	Média de 4 horas/mês cumulativas de sessões desenvolvidas
<b>OBJETIVO 5</b>	Avaliar a satisfação dos clientes e/ou consumidores	Através de p.ex. inquérito, análise de reclamações e/ou elogios, cálculo do desperdício alimentar, ...	Com apresentação documental de análise crítica
<b>OBJETIVO 6</b>	Fomentar a cooperação da entidade recetora com entidades externas e partes interessadas	Através do desenvolvimento de protocolos e de atividades cooperativas com outros sectores da entidade recetora, fornecedores, subcontratados, comunidade, autoridades ou entidades oficiais	Conceção e concretização de pelo menos 1 ação)

Caso selecione a área da **Nutrição Clínica**, deverá indicar os 3 objetivos específicos obrigatórios pré-determinados e 2 opcionais, que poderão ser escolhidos a partir das restantes opções (nºs 4, 5 e 6) ou criados de acordo com as características da entidade recetora e com as normas para criação de objetivos específicos apresentadas a partir da página 6 do presente guião.

	COMPORTAMENTO ESPERADO	CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO	INDICADOR DE ÊXITO
<b>OBJETIVO 1</b> <b>OBRIGATORIO</b>	Otimizar o estado nutricional	Através da intervenção nutricional num mínimo de x consultas de nutrição  <i>Nota: Número de consultas aplica-se a 6 meses de estágio, deve ser adaptado ao número de meses de estágio nesta área</i>	Pelo menos x consultas de nutrição  <i>Nota: o x será definido pelo orientador de acordo com a realidade do local de estágio.</i>
<b>OBJETIVO 2</b> <b>OBRIGATORIO</b>	Promover a discussão científica na área das ciências da nutrição e alimentação	Através da apresentação de um caso clínico ou uma revisão bibliográfica em reunião científica ou uma ação de formação para profissionais de saúde	Um caso clínico ou uma revisão bibliográfica em reunião científica ou uma ação de formação para profissionais de saúde
<b>OBJETIVO 3</b> <b>OBRIGATORIO</b>	Intervir na análise de dados em saúde	Através da realização de análise crítica dos resultados obtidos nas intervenções alimentares / nutricionais efetuadas	Pelo menos uma análise crítica
<b>OBJETIVO 4</b>	Aperfeiçoar as competências técnicas/científicas	Através da frequência de pelo menos um evento científico ou curso de atualização na área da nutrição clínica	Pelo menos um evento científico ou curso de atualização na área da nutrição clínica
<b>OBJETIVO 5</b>	Identificar o risco nutricional	Através da aplicação de ferramenta (s) de rastreio de risco nutricional a X indivíduos	Amostra significativa no âmbito do estágio
<b>OBJETIVO 6</b>	Potenciar os resultados terapêuticos	Através da elaboração de material de apoio à consulta de nutrição sobre uma patologia específica ou orientação alimentar de alta em função da patologia/procedimento a que o doente foi submetido	Pelo menos um material de apoio à consulta

#### **Orientações para a criação de objetivos específicos**

Os objetivos específicos são passos para que os objetivos gerais possam ser alcançados, isto é, devem ser capazes de mostrar as estratégias que serão utilizadas pelo estagiário.

Um objetivo específico relaciona-se com o resultado mensurável (ver exemplo de objetivos específicos na página seguinte) do desenvolvimento de uma atividade específica, num determinado período de tempo. Perante a atividade que se pretende desenvolver, o objetivo específico poderá ser encontrado através da resposta à pergunta “para quê?”

Na enunciação dos objetivos específicos, devem considerar-se os seguintes pressupostos:

- Para cada entidade recetora serem apresentados por área de atividade;
- Exibirem numeração contínua;
- Serem claros e concretos: com uma única interpretação possível;
- Serem pertinentes: coerentes com a sua finalidade;
- Serem exequíveis: alcançáveis de acordo com a exigência requerida;
- Serem mensuráveis: passíveis de avaliação e de determinação do seu nível de concretização.

Um objetivo corretamente definido deverá possibilitar a identificação de três componentes: 1) Comportamento esperado; 2) Condições de realização; 3) Indicador de êxito.

O comportamento esperado diz respeito à ação que deverá ser realizada, tendo em vista a produção de um determinado resultado.

As condições de realização referem-se às condições colocadas ao dispor para a concretização do objetivo, podendo expressar:

- A amplitude do problema a resolver;
- O equipamento ou instrumentos a utilizar;
- O local de realização da atividade;
- Meios ou materiais;
- Exigências ou condições especiais.

Os indicadores de êxito são referentes aos resultados que deverão ser atingidos para que o objetivo possa ser alcançado. Estes deverão ser expressos em termos de qualidade (critérios de qualidade ou precisão) ou de quantidade (critério de número; percentagem ou tempo). A avaliação será realizada com base nestes critérios.

Exemplos de objetivos específicos criados de acordo com as orientações acima, e considerando as três componentes:

#### Nutrição Clínica

1. **Otimizar o estado nutricional**, aplicando intervenção nutricional, aos utentes referenciados no âmbito da consulta externa.
2. **Avaliar o estado nutricional**, através do método *DEXA*, a 50% dos doentes admitidos no período de estágio;

#### Alimentação coletiva e restauração

3. **Diminuir o número de não conformidades** em 5 unidades de restauração coletiva através da aplicação de uma lista de verificação.
4. **Assegurar a adequação da oferta alimentar** através da avaliação do plano mensal de ementas de 8 unidades de restauração coletiva.

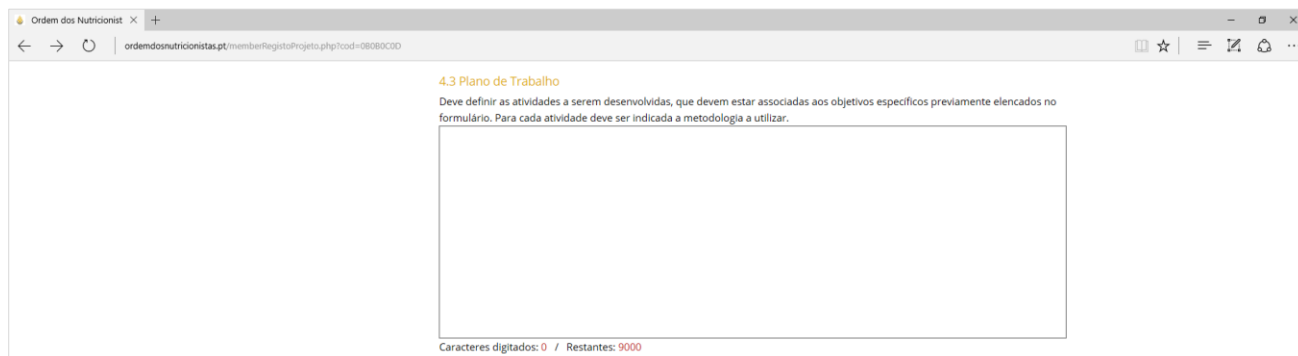
#### Nutrição comunitária e saúde pública

5. **Identificar o padrão alimentar** pelo menos em 60% dos idosos utilizadores do Centro de Dia, através de registos múltiplos das 24h anteriores.
6. **Promover a literacia em alimentação saudável** através de um e-book sobre composição das merendas, dirigido a encarregados de educação de crianças em idade escolar.

Legenda:

**Comportamento esperado** | **Condição de realização** | **Indicador de êxito**

### 4.3 Plano de trabalho



O plano de trabalho deve ser organizado de acordo com os objetivos específicos estabelecidos.

Devem ser descritas as atividades e tarefas que serão realizadas para atingir cada objetivo específico, considerando-se que um bom planeamento se traduz numa efetiva melhoria dos resultados.

Coloca-se de seguida, um exemplo para a estrutura do respetivo desdobramento no Plano de Trabalho:

Entidade recetora 1

Nutrição Clínica

Objetivo 1

- .....
- .....
- .....

Objetivo 2

- .....
- .....

Objetivo 3

- .....
- .....
- .....

Objetivo 4

- .....
- .....
- .....

Objetivo 5

- .....

Entidade recetora 2

Alimentação coletiva e restauração

Objetivo 6

- .....
- .....
- .....

Objetivo 7

- .....
- .....
- .....
- .....

Objetivo 8

- .....
- .....
- .....

Objetivo 9

- .....
- .....
- .....

Objetivo 10

- .....
- .....
- .....

Qualquer dúvida que subsista deve ser colocada ao Departamento de Acesso à Ordem dos Nutricionistas, através do email: [estagios@ordemdosnutricionistas.pt](mailto:estagios@ordemdosnutricionistas.pt).