



now.  
Science

# GUIA DE PARTICIPANTE

**NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO**  
NAS DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS



# E-LEARNING

# ÍNDICE

3

**QUEM SOMOS?**

5

**INFORMAÇÕES GERAIS  
DO EVENTO**

7

**AVALIAÇÃO DAS  
APRENDIZAGENS**

8

**PROGRAMA**

12

**ORADORES**



# QUEM SOMOS?

A nowScience é a Júnior Iniciativa do complexo ICBAS/FFUP, e conta com uma equipa de cerca de 30 estudantes dos diversos cursos lecionados em ambas as instituições.

Idealizada em 2016 e registada como Associação sem fins lucrativos em 2017, a nowScience conta já com um historial de serviços prestados à comunidade científica que inclui não só eventos formativos direcionados a estudantes e profissionais de saúde, como também divulgação de informação com elevado prestígio e rigor profissional dentro desta comunidade.



Tendo como base o lema “Mais do que construir projetos, queremos construir pessoas”, a nowScience pretende:

- **ENCONTRAR** as maiores necessidades de formação do nosso público alvo;
- **REALIZAR** eventos científicos com os melhores profissionais da área, garantindo a qualidade e pertinência dos mesmos;
- **PROMOVER** uma aprendizagem extraordinária ao longo do percurso académico e profissional dos nossos participantes.

Só desta forma consegue esta Júnior Empresa garantir a excelência das suas atividades e o prestígio que se lhe reconhece.

Apresentamos um histórico que conta já com:

- + **20** eventos
- + **100** horas formativas
- + **60** colaboradores
- + **700** participantes
- + **5400** seguidores

# INFORMAÇÕES GERAIS DO EVENTO

## Enquadramento

Apesar do papel evidente e preponderante da nutrição na fisiologia e patologia humanas, a formação académica dos profissionais de saúde nesta área, em várias instituições, continua a não ser suficiente para satisfazer as necessidades progressivamente maiores da população. Inclusivamente, autoridade conferida aos profissionais de saúde, independentemente do nível de instrução específica na área, pode levar a que estes se tornem veículos de desinformação, tendo um efeito deletério no curso de tratamento dos seus doentes. Há, portanto, uma necessidade emergente de promover a literacia em Nutrição.

## Objetivos

- Compreensão das necessidades nutricionais de diferentes subpopulações e indivíduos.
- Compreensão do papel da nutrição como fator iniciador, promotor ou atenuante de patologia.
- Desenvolvimento, com base na evidência científica, de métodos de pensamento crítico em nutrição.
- Problematização de temáticas controversas em Nutrição.
- Desenvolvimento de capacidades de comunicação de recomendações dietéticas para a comunidade

## Público-Alvo

Este curso destina-se a estudantes da área da saúde, farmacêuticos, médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde.

## Duração

Este curso possui uma carga horária de 13 horas de formação. Cada módulo tem a duração de, aproximadamente, 1 hora.

## Modalidade

Este curso é ministrado na modalidade de e-learning, utilizando a plataforma **Thinkific**. O objetivo central deste programa é assegurar que os participantes adquiram conhecimentos sólidos, visando a aplicação dessas competências nas suas atividades futuras.

O curso estará disponível aos participantes até **novembro de 2024**. Esta ampla janela de acesso permitirá que os participantes tenham a flexibilidade necessária para concluir o curso de acordo com seu próprio ritmo e agenda, garantindo assim uma experiência de aprendizagem personalizada e eficaz.

## Acesso à Plataforma

Para aceder à plataforma deve fazê-lo através do seguinte <https://nowscience.thinkific.com/courses/curso-de-nutricao-e-suplementacao-nas-diferentes-faixas-etarias>

# AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS

## Certificado

Como demonstrado pelo programa abaixo, no final de cada faixa etária e da introdução, os participantes serão submetidos a uma avaliação formativa, cujo objetivo é consolidar os conhecimentos adquiridos. É importante notar que essas avaliações não têm impacto na nota final do curso.

Por outro lado, ao concluir todo o curso, haverá uma avaliação final com o propósito de verificar se o participante adquiriu os conhecimentos necessários. O participante deve obter uma pontuação igual ou superior a 70% na avaliação final para receber o certificado. Pode repetir o teste final o número de vezes que desejar.



# PROGRAMA

Para garantir que adquirem os conhecimentos necessários, este curso está dividido em três faixas etárias, precedidas por uma introdução. A secção de introdução oferece os conceitos-chave essenciais para que os participantes possam progredir para os tópicos subsequentes. Tal como evidenciado no programa abaixo, as faixas etárias abordadas são idosos, infância e adolescência, e, por último, grávidas e recém-nascidos.

## 0. INTRODUÇÃO AO CURSO DE NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NAS DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

### 0.0. Introdução ao Tema

### 0.1. Introdução à Nutrição

Introdução dos conceitos básicos da Nutrição e das necessidades nutricionais em diferentes faixas etárias e subpopulações. Contextualização do impacto global e nacional de deficiências nutricionais. Microbioma e impacto.

### 0.2. Fundamentos Básicos de Suplementação

Conceito de suplemento alimentar e regulamentação da suplementação como géneros alimentícios. Alegações nutricionais e em saúde. O papel da suplementação na dieta. Riscos (hipervitaminoses, interações) e benefícios da suplementação.

**Avaliação Formativa:** Introdução à Nutrição e Suplementação

# 1.

## NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NOS IDOSOS

### 1.1. Necessidades Nutricionais do Utente Idoso (I)

Alterações fisiológicas, anatómicas e metabólicas inerentes ao envelhecimento (peso e altura; musculatura; postura e equilíbrio; sono; pele; olhos; ouvido e nariz; cavidade oral; estômago; intestino). Relação entre as alterações fisiológicas e as repercussões nas respetivas necessidades nutricionais. Suplementação alimentar no idoso.

### 1.2. Necessidades Nutricionais do Utente Idoso (II)

Alterações fisiológicas, anatómicas e metabólicas inerentes ao envelhecimento (função endócrina; função renal; sistema imune; função neurológica; função cardíaca; função respiratória; função renal). Relação entre as alterações fisiológicas e as repercussões nas respetivas necessidades nutricionais. Suplementação alimentar no idoso. Regimes alimentares recomendados.

### 1.3. Nutrição na Patogénese

Apresentação das patologias mais prevalentes no idoso: diabetes, colesterol, hipertensão, osteoporose, AVC, cancro, Doença de Crohn, obstipação crónica, doenças neurodegenerativas. Deficiências nutricionais para cada patologia. Opções para a resolução dos défices nutricionais.

### 1.4. Aconselhamento na Área da Nutrição e Suplementação

Estratégias de comunicação no aconselhamento nutricional com a comunidade. Uso responsável do suplemento. Casos clínicos/exemplos práticos. Pensamento crítico na Nutrição: Sensibilização para várias temáticas como dietas populares, antioxidantes, pro- e prebióticos e fitoestrogénios.

## 2. NUTRIÇÃO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

### 2.1. Necessidades Nutricionais da Criança e do Adolescente

Alterações fisiológicas e anatômicas (crescimento e desenvolvimento motor, cognitivo e social; puberdade) Relação entre as alterações fisiológicas e as repercussões nas respectivas necessidades nutricionais. Suplementação alimentar para atuar na memória, stress e sono, défices de atenção.

### 2.2. Nutrição na Patogénese

Apresentação das patologias mais prevalentes nas crianças e adolescentes (distúrbios hormonais – principalmente da tiroide; infeções do trato urinário; deficiências de ferro). Opções para a resolução dos défices nutricionais.

### 2.3. Adolescência e Distúrbios Alimentares

Contextualização epidemiológica dos transtornos alimentares e impacto na saúde. Saúde Mental e Nutrição. Distúrbios alimentares mais comuns entre os adolescentes (anorexia, bulimia, obesidade, etc). Métodos para o combate das deficiências nutricionais neste contexto.

**Avaliação Formativa:** Nutrição na Infância e Adolescência

## 3. NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ E RECÉM-NASCIDOS

### 3.1. Necessidades Nutricionais da Grávida

Necessidades energéticas e calóricas na gravidez. Relação entre as alterações fisiológicas e as repercussões nas respectivas necessidades nutricionais. Restrições alimentares na gravidez. Suplementação alimentar na grávida.

### 3.2. Necessidades Nutricionais do Recém-Nascido

Vitaminas e nutrientes essenciais ao desenvolvimento. As vantagens e desvantagens da amamentação. Diferentes tipos de fórmulas lácteas. Transição para alimentos sólidos.

### 3.3. Nutrição e Suplementação em Gestantes com Exigências Diferenciadas

Especificidades da nutrição em gestações com exigências diferenciadas: gravidezes sucessivas, gravidez na adolescência, diabetes gestacional, grávidas vegan, grávidas com alguma doença crónica, grávidas celíacas, SIDA.

### 3.4. Aconselhamento na Área da Nutrição e Suplementação

Estratégias de comunicação no aconselhamento nutricional com a comunidade. Uso responsável do suplemento. Casos clínicos/exemplos práticos. Pensamento crítico na Nutrição: implementação da dieta vegan em crianças; aumento de peso na gravidez e o seu impacto na saúde mental.

**Avaliação Formativa:** Nutrição e Suplementação na Gravidez e Recém-Nascido

**Avaliação Final:** Nutrição e Suplementação nas Diferentes Faixas Etárias

# ORADORES

## 0. INTRODUÇÃO AO CURSO DE NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NAS DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

### 0.0. Introdução ao Tema



Beatriz Oliveira - **Coordenadora Científica**

Professora Catedrática da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto envolvida desde sempre nas questões da alimentação/Nutrição/qualidade dos alimentos/disponibilidade alimentar/saúde.

“É do conhecimento geral que o que comemos influencia a nossa saúde e bem estar. Assim sendo, a alimentação praticada vai influenciar o desenvolvimento do feto na barriga da mãe, o desenvolvimento do recém-nascido e o desenvolvimento do adolescente até adulto. Todas as ações que melhorem a literacia da população e profissionais de saúde nesta área vai contribuir para uma melhor saúde e menos gastos em tratamentos de disfunções/doenças.”

## 0.1. Introdução à Nutrição



Beatriz Teixeira- **Nutricionista 3660N**

Doutoranda em Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição | FCNAUP. Mestre em Educação para a Saúde | FMUP e FPCEUP. Membro do grupo Avaliação dos hábitos alimentares e dos seus determinantes no Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR). Licenciada em Ciências da Nutrição pela FCNAUP. Desde 2018, participa na equipa de orientação de estudantes e tem experiência de docência no Ensino Superior. Com experiência na redação de artigos e participação em encontros científicos, como autora e coautora.

“Num mundo onde a saúde é o nosso maior tesouro, entender a importância da nutrição e suplementação em todas as idades é o primeiro passo para uma vida plena e duradoura.”

## 0.2. Fundamentos Básicos de Suplementação



Tânia Albuquerque - **Nutricionista**

Tânia Gonçalves Albuquerque é licenciada em Nutrição e Engenharia Alimentar pelo Instituto Superior de Ciências da Saúde - Sul, Mestre em Nutrição Clínica pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra e Doutorada em Ciências Farmacêuticas – Especialidade de Nutrição e Química dos Alimentos, pela Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto. É Membro da Comissão de Ética da Ordem dos Nutricionistas desde 2020 e Membro Integrado do Laboratório Associado para a Química Verde – REQUIMTE.

Desde 2008, desenvolve a sua atividade profissional, na Unidade de Investigação e Desenvolvimento do Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. É docente convidada da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

Do seu CV, destaca-se a coordenação e participação em projetos de investigação nacionais e internacionais, 7 capítulos de livro, mais de 50 publicações em revistas internacionais e nacionais e diversas comunicações orais e em painel. Tem orientado diversos alunos para obtenção de grau de licenciado e mestre, e orientado estágios à Ordem dos Nutricionistas.

“Uma alimentação saudável e equilibrada deve fornecer-nos nutrientes, vitaminas e minerais em qualidade e quantidade suficiente para satisfazer as necessidades do nosso organismo e para mantermos um bom estado nutricional e de saúde. No entanto, em certas ocasiões do nosso ciclo de vida ou por outras razões, podemos ter necessidade de complementar a nossa alimentação com suplementos alimentares. É por esse motivo fundamental procurarmos o aconselhamento de profissionais de saúde sobre qual o(s) tipo(s) de suplemento(s) mais adequados para as nossas necessidades.”

## 1. NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NOS IDOSOS

### 1.1. Necessidades Nutricionais do Utente Idoso (I)

### 1.2. Necessidades Nutricionais do Utente Idoso (II)



Cláudia Afonso - **Docente da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da U.Porto**

Nutricionista. Especialista em Nutrição Comunitária e Saúde Pública.

Licenciada em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP). Mestre em Saúde Pública, pelo Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar e Faculdade de Medicina do Porto. Doutorada em Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição pela FCNAUP e Faculdade de Ciências da Universidade do Porto. Diretora do Curso de Licenciatura em Ciências da Nutrição da FCNAUP.

Recentemente participou nos projetos nacionais Eeagrants Pronutisenior (<http://pronutrisenior.com/pt/>) e Nutrition UP 65 (<http://nutritionup65.up.pt/>). Investigadora da EPIUnit - Unidade de Investigação em Epidemiologia (UID/DTP/04750/2013/002) do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto.

“O envelhecimento da população é um dos maiores triunfos, quer para os indivíduos, quer para as sociedades, refletindo os progressos da humanidade, mas também um dos seus maiores desafios.

No envelhecimento, a alimentação não só é determinante para o estado de saúde mas também para a qualidade de vida numa perspetiva holística: cultural, social e psicológica e a adesão a estilos de vida saudáveis pode desempenhar um papel mais importante que a própria genética do envelhecimento. Por outro lado, fisiologicamente, com o avançar da idade, há uma diminuição dos mecanismos de ingestão, digestão, absorção, transporte e excreção de substâncias, o que se poderá traduzir em necessidades nutricionais particulares nesta fase do ciclo. De um modo geral assume-se que as necessidades energéticas poderão eventualmente, mas muitos nutrientes têm as suas necessidades aumentadas.

Em simultâneo, fatores condicionantes da saúde, incapacidades, existência (ou não) de redes sociais de suporte e até alteração de competências para desempenhar tarefas como as de adquirir e preparar refeições, poderão condicionar os consumos alimentares e, por sua vez, influenciando o estado nutricional.”

### 1.3. Nutrição na Patogénese



Rui Jorge Dias - **Nutricionista Clínico**

Nutricionista (CP: 5428N) licenciado em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) e mestrando em Nutrição Clínica na mesma faculdade. Encontra-se neste momento a desenvolver um trabalho de investigação no âmbito do mestrado na área da diabetes mellitus. Realizou estágios em ambiente hospitalar e neste momento desempenha funções em diferentes locais na área da Nutrição clínica. Para além disso, conta no seu currículo com diversos cursos e formações na área da nutrição e suplementação, tendo ainda sido convidado para orador em alguns ciclos de palestras sobre o tema.

“Com o avançar da idade, o estado nutricional de uma pessoa idosa pode sofrer inúmeras alterações, sendo que por vezes a desnutrição associada é por vezes confundida com sinais do envelhecimento.

A adequada nutrição no idoso é crucial para um envelhecimento saudável ou, na existência de patologias, contribuindo para a melhoria ou manutenção da qualidade de vida da pessoa idosa.

Em alguns casos, a suplementação poderá ser considerada e utilizada como ferramenta ao serviço do utente, sendo que o nutricionista deverá garantir uma permanente atualização de forma a aconselhar somente os suplementos com comprovado efeito benéfico para a saúde.”

#### **1.4. Aconselhamento na Área da Nutrição e Suplementação**



Ana Teresa Madeira - **Nutricionista e Professora Auxiliar Convidada**

Nutricionista especialista em nutrição comunitária e saúde pública, docente e investigadora na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL) e na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Mestre em doenças metabólicas e do comportamento alimentar pela FMUL, e doutorada em ciências e tecnologias da saúde (especialidade de nutrição) pela mesma faculdade. Foi coordenadora executiva do projeto nacional Portuguese Elderly Nutritional Status Surveillance System (PEN-3S). Tem trabalhado também como nutricionista em empresas, hospitais e clínicas.

“A nutrição e a alimentação em idades mais avançadas têm um grande impacto no estado de saúde, na qualidade de vida e na forma como envelhecemos. Importa por isso conhecer as especificidades nutricionais deste grupo da população para poder intervir adequadamente e promover um envelhecimento ativo e saudável.”

## 2. NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

### 2.1. Necessidades Nutricionais da Criança e do Adolescente



Ana Catarina Correia - **Nutricionista**

Licenciada em 2013 em Ciências de Nutrição, no Instituto Superior Ciências da Saúde Egas Moniz e tendo tido o prazer de estagiar no Hospital Distrital de Santarém, que lhe despoletou o enorme gosto pela nutrição clínica. Ao longo destes anos, tem atuado nas diferentes áreas – Clínica, Higiene e Segurança Alimentar, Projetos de investigação, Projetos comunitários... o que a faz apaixonar a cada dia, pois é transversal e nada monótona!

É também uma eterna apaixonada pelo desenvolvimento pessoal, pelo que em 2014 se especializou em Nutricoaching, possibilitando os seus utentes alcançarem melhores resultados através de inúmeras estratégias motivacionais.

A procura pelo saber sempre foi prioridade, pelo que concretizou várias formações na áreas do desporto, cuidados paliativos, nutrição anti-inflamatória e em 2020 finalizou a pós-graduação em Nutrição em Pediatria, estando neste momento a frequentar o mestrado na mesma área.

## 2.2. Nutrição na Patogénese



Catarina Andrade Gonçalves - **Nutricionista C.P.: 5202N**

Licenciada em Ciências da Nutrição pela FCNAUP. Estagiária académica no Hospital de São João. Nutricionista estagiária na formação do Futebol Clube de Famalicão. Mestranda em Nutrição Pediátrica na FCNAUP.

“A nutrição pediátrica é de extrema importância, é na infância que se constroem as bases para uma alimentação saudável. A infância abre uma janela de atuação na área da prevenção de doenças na vida adulta.”

## 2.3. Adolescência e Distúrbios Alimentares



Mariana Costa Ferreira - **Nutricionista**

Nutricionista, formada pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (2017-2021).

O percurso profissional iniciou-se com a atuação numa Instituição Particular de Solidariedade Social, com o acompanhamento dos utentes das diferentes respostas sociais. Atualmente, dou consultas de nutrição em ambiente clínico, exercendo, fundamentalmente, nas áreas da gestão de peso, controlo de patologias e performance desportiva.

“A alimentação é o nosso combustível e sabemos que manter uma alimentação nutritiva e equilibrada é a base para uma vida longa e de qualidade. Contudo, nos dias que correm, com tanta (des)informação disponível, torna-se difícil fazer uma seleção do que é ou não verdade, de acordo com a evidência científica mais atual. Por isso, apostar na aquisição de conhecimentos nesta área junto de profissionais qualificados, torna-se imprescindível para todos enquanto cidadãos.”

## 3. NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ E RECÉM-NASCIDOS

### 3.1. Necessidades Nutricionais Grávidas



Elisabete Pinto - **Professora Auxiliar, Escola Superior de Biotecnologia, Universidade Católica Portuguesa**

Concluiu o Doutoramento em Saúde Pública em 2010 pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e a Licenciatura em Ciências da Nutrição em 2003 pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. É Professor Auxiliar na Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa, onde coordenadora a licenciatura em Ciências da Nutrição, é Co-coordenadora da Pós-graduação em Nutrição e Envelhecimento e da Pós-graduação em Nutrição Pediátrica: da concepção à adolescência.

É Investigadora no Centro de Biotecnologia e Química Fina (UCP) e Investigadora na Unidade de Investigação em Epidemiologia da Universidade do Porto. Publicou 54 artigos em revistas especializadas. Possui 2 capítulos de livros e 2 livros. Participa e/ou participou como Investigador em 13 projetos e Investigador responsável em 2 projetos. Atua nas áreas de Ciências Médicas e da Saúde com ênfase em Ciências da Saúde com ênfase em Nutrição e Dietética e Ciências Médicas e da Saúde com ênfase em Ciências da Saúde com ênfase em Epidemiologia. No seu currículo Ciência Vitae os termos mais frequentes na contextualização da produção científica, tecnológica e artístico-cultural são: Biomarkers; Cardiovascular risk factors; Ingestion; Legume grains; Well-being; Alimentação Saudável; Nutrição; Infância; Educação; Orientações; Behavior change; Mental health; Nutrition; Physical activity/exercise; Organic community garden; Environment; Preventive medicine & public health; Community health; Organic agriculture; Organic food; Environmental health; Comportamentos de saúde; Evolução ponderal; Hábitos alimentares e de atividade física; Obesidade infantil.

Possui larga experiência na orientação de trabalhos académicos, tendo 2 orientações de doutoramento concluídas, 4 orientações de doutoramento em curso e 30 orientações de mestrado concluídas.

“Nutrição na pré-conceção e na gravidez: um ano capaz de determinar uma vida!”

### 3.2. Necessidades Nutricionais do Recém-Nascido



Sofia Pinto - **Nutricionista Mestre em Nutrição Pediátrica**

É nutricionista licenciada em 2020 pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, tendo já uma pós-graduação em Nutrição Clínica e um Mestrado em Nutrição Pediátrica pela mesma faculdade.

Tem particular interesse na Nutrição Pediátrica, tendo realizado o seu estágio curricular no Hospital Pediátrico de Coimbra e, mais tarde, um estágio voluntário no serviço de Nutrição do Hospital São João, dando apoio ao serviço de Pediatria e à abertura do Banco de Leite Humano do Norte.

Atualmente, é investigadora no projeto M2Child que estuda o eixo intestino-cérebro em perturbações do neurodesenvolvimento, em parceria com a Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e o Instituto de Investigação i3s.

"Nurturing a newborn with the right nutrients is like planting the seeds of a vibrant future, ensuring each tiny cell blossoms into a world of health, potential, and vitality."

### 3.3. Nutrição e Suplementação em Gestantes com Exigências Diferenciadas



Cátia Queirós - **Nutricionista**

Licenciada em Ciências da Nutrição (2020) e Mestre em Nutrição Clínica (2022) pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Nutricionista estagiária no Centro Hospitalar Universitário de São João (2019) e na Unidade Local de Saúde de Matosinhos (2021). Nutricionista consultora no Massive Open Online Course " Comer bem na escola e em família" da Reitoria da Universidade do Porto (2022-2023). Nutricionista na Nephrocare, Fresenius Medical Care (2023-atualidade).

"A Nutrição é parte importante do desenvolvimento e crescimento das crianças, principalmente no recém-nascido quando é possível intervir desde cedo e promover hábitos alimentares saudáveis, em família."

### 3.4. Aconselhamento na Área da Nutrição e Suplementação



Teresa Mota Campos - **Nutricionista**

É nutricionista, licenciada pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e também Mestre em Nutrição Humana e Metabolismo pela NOVA Medical School. Trabalha na área clínica desde 2020, atuando sobretudo ao nível da perda de peso e educação alimentar, otimização da performance desportiva, saúde gastrointestinal e nutrição na gravidez.

“Cuidar da alimentação é essencial em todas as fases do ciclo de vida, mas durante a gravidez torna-se preponderante. Como profissionais de saúde, é da nossa responsabilidade adquirir e aplicar o conhecimento mais atualizado para guiar e apoiar estas mulheres durante uma fase tão delicada das suas vidas, considerando não apenas as suas necessidades físicas, mas também os desafios emocionais que podem surgir.”