

# TATIANA FRIEZA

NUTRICIONISTA – 5325N



## ÁREAS DE ATUAÇÃO:

- Nutrição Clínica
- Nutrição Comunitária e Saúde Pública
- Alimentação Coletiva e Restauração

+351 935 161 356

tatiana\_isabel@sapo.pt

Samora Correia

## COMPETÊNCIAS E LÍNGUAS

Inglês					
Espanhol					
Língua Gestual Portuguesa					
Microsoft Office®					
SPSS®					

## SOFT SKILLS

- Resiliente
- Proativa
- Empatia
- Criativa
- Disponibilidade e interesse em aprender

## HOBBIES

- Literatura
- Jardinagem
- Cinema e Séries
- Trabalhos Manuais

## EXPERIÊNCIA

### ESTÁGIO OBSERVACIONAL CLÍNICO

Clínica Oliveira e Saúde – Clínica WeCare / Benavente – Porto Alto/  
agosto de 2023 – presente

Principais funções: Aquisição de competências para a realização de intervenções nutricionais adequadas a diferentes casos clínicos e realização de aconselhamento nutricional.

### ESTÁGIO À ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

Casa do Povo de Vialonga / Vialonga / janeiro de 2022 – julho de 2022

Principais funções: Elaboração de materiais de educação alimentar e desenvolvimento de ações de literacia alimentar com adolescentes e pessoas com carências económicas.

Projeto Comunitário: Cozinheiros de Palmo e Meio — Criação de um livro de memórias sobre sessões de educação alimentar a crianças do 1º ciclo.

### ESTÁGIOS CURRICULARES

Hospital de São José / Lisboa / fevereiro de 2020 – junho de 2020

Principais funções: Intervenção em utentes em risco nutricional; criação e apresentação de formações para os profissionais de saúde e elaboração de materiais de educação alimentar.

Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão / Olhão / setembro de 2019 – janeiro de 2020

Principais funções: Intervenção em utentes em risco nutricional; elaboração de materiais de educação sobre segurança, higiene alimentar e criação e apresentação de formações para os profissionais de saúde e a população geriátrica.

### FORMAÇÃO ACADÉMICA

Licenciatura em Dietética e Nutrição – Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve – Faro – 2016/2020

### FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

Frequência de vários eventos científicos de instituições prestigiadas para complementar os conhecimentos obtidos na licenciatura.

2017 – presente

A duração dos eventos científicos é variável: 1 hora a 20 horas.  
(Certificados disponíveis mediante pedido.)

## FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

Tenho um compromisso com a educação contínua e por isso, frequentei vários cursos, congressos e *webinars* de instituições como:

Título do certificado	Instituição	Data	Nº de horas
Nutrição e Dietética	Evolui	27/12/2023	20 horas
Encontros II – Alimentação Coletiva e Restauração	Ordem dos Nutricionistas	11/12/2023	1 hora
Encontros I – Alimentação Coletiva e Restauração	Ordem dos Nutricionistas	28/11/2023	1 hora
Atuação do nutricionista na farmácia comunitária	Ordem dos Nutricionistas	21/07/2023	2 horas e 30 minutos
Finanças para não financeiros	Moneris – Serviços de gestão, S.A.	27/06/2023	7 horas
RGPD para Cidadãos Atentos	Instituto Nacional de Administração I.P.	28/04/2023	3 horas
Ciclo de Encontros com o Conselho Jurisdicional - O nutricionista e as relações profissionais	Ordem dos Nutricionistas	14/04/2023	2 horas
Direito para Nutricionistas	Ordem dos Nutricionistas	30/03/2023	4 horas
<i>Webinar – “Interculturalidade, Igualdade e Inclusão no Trabalho”</i>	Instituto Nacional de Administração I.P.	21/03/2023	1 hora
Ementas, Capitações e Fichas Técnicas: do planeamento à implementação	<i>Nutrition Academy</i>	17/03/2023	Certificado não apresenta nº de horas
Ansiedade e Depressão	Nutrition Academy	10/03/2023	Certificado não apresenta nº de horas
II Congresso Internacional Online para Nutricionistas	<i>Nutrition Academy</i>	07/03/2023	Certificado não apresenta nº de horas
Sessão de esclarecimento sobre o Seguro de Responsabilidade Civil Profissional	Ordem dos Nutricionistas	28/02/2023	2 horas e 30 minutos
II Congresso “Mais Acesso, Melhor Saúde: Capacitar Populações Vulneráveis”	Escola Superior de Saúde do Politécnico de Leiria	24/02/2023 e 25/02/2023	Certificado não apresenta nº de horas
Excel básico para Nutricionistas e Estudantes de Nutrição	Udemy	03/02/2023	6 horas

Nutrição Clínica e Tecnologias de Informação e Comunicação	Ordem dos Nutricionistas	15/12/2022	4 horas
Fórum de empregabilidade	Ordem dos Nutricionistas	07/12/2022	6 horas e 30 minutos
Conferência “Que futuro para a alimentação dos portugueses?”	Ordem dos Nutricionistas	18/11/2022	2 horas e 30 minutos
Implementação de Sistemas HACCP	Evolui	07/11/2022	14 horas
Integração no Mercado de Trabalho	Ordem dos Nutricionistas	29/09/2022	4 horas
<i>Nutri Sessions</i> - Ato do Nutricionista	Viver Saudável	27/09/2022	2 horas
O Nutricionista e o Consentimento	Ordem dos Nutricionistas	08/09/2022	1 hora
Sustentabilidade na Alimentação Coletiva e Restauração	Ordem dos Nutricionistas	19/07/2022	4 horas
Intervenção do nutricionista em estabelecimentos de apoio social em idosos	Ordem dos Nutricionistas	06/05/2022	4 horas
Ética em Nutrição	Ordem dos Nutricionistas	02/05/2022	8 horas
Prática Profissional conduzida pela Evidência Científica	Ordem dos Nutricionistas	24/03/2022	2 horas e 30 minutos
O nutricionista e a concorrência desleal	Ordem dos Nutricionistas	17/03/2022	1 hora
Seminário de Deontologia	Ordem dos Nutricionistas	21 a 24/02/2022 e 02/03/2022	40 horas
I Congresso Online <i>Nutrition Academy</i>	<i>Nutrition Academy</i>	25/01/2022 e 27/01/2022 e 29/01/2022	Certificado não apresenta nº de horas
Estratégias para trabalhar com estudantes surdos - 4ª Edição	Politécnico de Leiria	24/01/2022	1 hora
Vamos falar de Língua Gestual Portuguesa - 4ª Edição	Politécnico de Leiria	24/01/2022	1 hora
VII Congresso Português Alimentação e Autarquias	Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP)	26/11/2021 e 27/11/2021	Certificado não apresenta nº de horas
XXIII Congresso Anual da APNEP	Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica (APNEP)	28/05/2021 e 29/05/2021	20 horas
Nutrição e COVID-19: A realidade de um internamento	Lusíadas <i>Knowledge Center</i>	15/03/2021	1 hora

VIII Encontro de Nutrição e Alimentação (ENA) – “Nutrição: Refletir o passado, perspetivar o futuro”	(ANEN) Associação Nacional de Estudantes de Nutrição	05/03/2021 e 06/03/2021	Certificado não apresenta nº de horas
Abordagem multidisciplinar na Cirurgia Bariátrica	Lusíadas <i>Knowledge Center</i>	02/03/2021	30 minutos
Gestão de Stress e Ansiedade	Lusíadas <i>Knowledge Center</i>	11/02/2021	45 minutos
Impacto dos factores psicossociais na doença cardiovascular	Lusíadas <i>Knowledge Center</i>	08/02/2021	30 minutos
24º Congresso Português de Obesidade - Formação em Escrita Científica	Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO)	28/11/2020	Certificado não apresenta nº de horas
24º Congresso Português de Obesidade	SPEO	11/2020	Certificado não apresenta nº de horas
XXII Congresso Anual da APNEP	APNEP	13/11/2020 e 14/11/2020	18 horas
Module 11 - Specific Life Stages	Nestlé Nutrition Institute	04/11/2020	Certificado não apresenta nº de horas
Module 10 - GI Conditions	Nestlé Nutrition Institute	02/11/2020	Certificado não apresenta nº de horas
Module 9 - Metabolic Disorders	Nestlé Nutrition Institute	30/10/2020	Certificado não apresenta nº de horas
Module 8 - Chronic Diseases	Nestlé Nutrition Institute	28/10/2020	Certificado não apresenta nº de horas
Module 7 - Specific Aspects in Nutrition	Nestlé Nutrition Institute	26/10/2020	Certificado não apresenta nº de horas
Module 6 - Macronutrients	Nestlé Nutrition Institute	23/10/2020	Certificado não apresenta nº de horas
Module 5 - GI & Eating Disorders	Nestlé Nutrition Institute	21/10/2020	Certificado não apresenta nº de horas
Module 4 - Childhood Nutrition	Nestlé Nutrition Institute	19/10/2020	Certificado não apresenta nº de horas
II Jornadas de Ciências da Nutrição	Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro	15/10/2020 e 16/10/2020	9 horas
Module 3 - Early Nutrition and Long Term Health	Nestlé Nutrition Institute	14/10/2020	Certificado não apresenta nº de horas

Module 2 - Infant Feeding	Nestlé Nutrition Institute	12/10/2020	Certificado não apresenta nº de horas
Module 1 - Child Growth	Nestlé Nutrition Institute	07/10/2020	Certificado não apresenta nº de horas
Stanford Introduction to Food and Health	Coursera - Stanford University	23/09/2020	Certificado não apresenta nº de horas
Promoção e Educação para a Saúde	Evolui	17/09/2020	10 horas
Descodificação dos rótulos alimentares	Lusíadas <i>Knowledge Center</i>	09/09/2020	Certificado não apresenta nº de horas
III Jornadas Lusófonas da Nutrição	Universidade Lusófona	03/03/2020	Certificado não apresenta nº de horas
Formadora Interna: Hidratação	Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão	14/01/2020	1 hora
Formadora Interna: Os benefícios do consumo da sopa	Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão	11/12/2019	1 hora
Formadora Interna: A importância da leitura de rótulos dos produtos alimentares	Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão	21/11/2019	1 hora
Estagiária: Comunicação com o utente e família	Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão	08/11/2019	1 hora
Estagiária: A Importância da alimentação para um envelhecimento saudável	Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão	26/09/2019	1 hora
Estagiária: Segurança no utente	Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão	25/09/2019	1 hora
Estagiária: Segurança alimentar das matérias primas: receção e armazenamento	Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão	18/09/2019 e 19/09/2019	2 horas
Mendeley, gestor bibliográfico e de pdf's"	Ualg	18/02/2019	2 horas
V Encontro de Nutrição e Alimentação (ENA) – “A Odisseia da Nutrição”	ANEN	24/11/2017 e 25/11/2017	Certificado não apresenta nº de horas