

# Joana Silva Moreira

Dietista Junior

Coimbra, Portugal | joana.smoreira@gmail.com | +351 916 345 820 | linkedin.com/in/joanasmoreira



Recém-licenciada em Dietética e Nutrição pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra com estágios clínicos e comunitários. Acompanhei **80 utentes** em consulta de nutrição e elaborei **65 planos alimentares** individualizados. Competências em nutrição clínica, educação alimentar e segurança alimentar.

## ■ EXPERIÊNCIA

**Estagiária de Nutrição Clínica**, Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, Coimbra  
Estágio clínico no serviço de dietética e nutrição.

Jan. de 2025 – Mai. de 2025

- Acompanhei **80 utentes** em consulta externa de nutrição (diabetes, obesidade, doença renal)
- Elaborei **65 planos alimentares** individualizados com cálculo nutricional em software Nutrium
- Monitorizei o estado nutricional de **30 doentes internados** utilizando ferramentas de rastreio (NRS-2002)
- Participei em **10 sessões** de educação alimentar em grupo

**Estagiária de Nutrição Comunitária**, Câmara Municipal de Coimbra – Divisão de Saúde, Coimbra  
Estágio em promoção de alimentação saudável na comunidade.

Set. de 2024 – Dez. de 2024

- Realizei **12 ações** de educação alimentar em escolas, abrangendo 450 alunos
- Avaliei as ementas de **8 cantinas escolares** e propus melhorias nutricionais
- Criei material educativo sobre alimentação saudável distribuído a **1.200 famílias**

## ■ FORMAÇÃO

**Grau e área**, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Coimbra

Set. de 2021 – Jul. de 2025

Média final de **15 valores**. Projeto final sobre *prevalência de insegurança alimentar em estudantes universitários de Coimbra*, classificado com 16 valores.

- Cadeiras relevantes: Nutrição Clínica, Dietoterapia, Ciências dos Alimentos, Epidemiologia Nutricional
- Participação na equipa de investigação em nutrição comunitária

## ■ COMPETÊNCIAS

Consulta de Nutrição • Elaboração de Planos Alimentares • Nutrium (software de nutrição) • Rastreio Nutricional (NRS-2002, MUST) • Nutrição Clínica (diabetes, obesidade, doença renal) • Educação Alimentar • Avaliação de Ementas • Composição Corporal (bioimpedância) • Segurança Alimentar (HACCP) • Microsoft Office

## ■ CERTIFICAÇÕES

**Formação em HACCP – Segurança Alimentar**, ASAE

Jun. de 2024 – Jun. de 2024

**Nutrição Desportiva – Fundamentos**, International Society of Sports Nutrition (via Coursera)

Set. de 2024 – Set. de 2024

## ■ IDIOMAS

Português (nativo) • Inglês (B2) • Espanhol (A2)

## ■ PROJETOS

**Insegurança Alimentar em Universitários – Projeto de Investigação**

Set. de 2024 – Jun. de 2025

Estudo de prevalência de insegurança alimentar em estudantes.

- Inquérito a **520 estudantes** de 3 instituições de ensino superior de Coimbra
- Identificou prevalência de insegurança alimentar de **28%**, publicado em revista académica

## ■ REFERÊNCIAS

**Dra. Isabel Ferreira**, Dietista Coordenadora, CHUC, isabel.ferreira@chuc.min-saude.pt, +351 239 400 400

## ■ ATIVIDADE EXTRACURRICULAR

**Voluntária – ReFood Coimbra**

Jan. de 2023 – Jun. de 2025

Participei na distribuição de **200 refeições semanais** a famílias vulneráveis. Apoiei a equipa de cozinha na preparação de refeições equilibradas a partir de excedentes alimentares.