

## PROFISSÃO DE NUTRICIONISTA EM PORTUGAL: EVOLUÇÃO E REGULAMENTAÇÃO PROFISSIONAL

### Resumo

A formação de Nutricionistas inicia-se em Portugal no final da década de 70, tendo a profissão vindo a consolidar-se na última década com o reconhecimento público destes profissionais, da sua actividade e funções e com o aparecimento de diversos estabelecimentos de ensino com formações uniformes.

Actualmente, a licenciatura em Ciências da Nutrição é ministrada em seis Estabelecimentos de Ensino, obtendo-se no final de 2010 um total de 1250 nutricionistas. Esta profissão é representada em Portugal pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas, congregando no final de 2010, 883 associados.

Em finais de 90, o Ensino Superior na Europa começou a sofrer alterações, tendo-se estabelecido com a Declaração de Bolonha um conjunto de alterações aos níveis dos conteúdos curriculares dos cursos e da metodologia de ensino. Adoptou-se um sistema europeu de transferência e acumulação de créditos (*European Credit Transfer and Accumulation System*) - ECTS - tendo as licenciaturas em Ciências da Nutrição um total de 240 ECTS.

Paralelamente, o aumento significativo do número de licenciados na área da nutrição, as exigências de elevação dos níveis de formação, o alargamento dos campos de actuação do nutricionista na sociedade e os diferentes modos de exercício da actividade profissional, incentivou uma necessidade de regulamentação. Em 2008 a Associação Portuguesa dos Nutricionistas divulgou o documento "Princípios Orientadores para a Ética Profissional dos Nutricionistas", sem poder jurídico, mas que traduzia um conjunto de comportamentos esperados em circunstâncias diversas, envolvendo as competências profissionais do nutricionista, o relacionamento com os clientes e com os colegas, o fornecimento de serviços e as responsabilidades sociais e legais. É convicção desta Associação que este documento possa evoluir para um Código de Ética, no âmbito da Ordem dos Nutricionistas, recentemente aprovada. É missão da Ordem regular e supervisionar o acesso à profissão de nutricionista e de dietista e o seu exercício, elaborando as normas técnicas e deontológicas respectivas, velando pelo cumprimento das normas legais e regulamentares da profissão e exercendo o poder disciplinar sobre os seus membros, no quadro de um regime disciplinar autónomo, com o objectivo de salvaguardar os direitos e garantias dos cidadãos no que respeita aos cuidados relativos à prática da alimentação e nutrição humana. A profissão de nutricionista é assim encarada como uma profissão do presente e com futuro, dado o desbravar de diversas áreas de actuação com o passar do tempo.

Deste traçado evolutivo da profissão de nutricionista em Portugal destaca-se a importância de se cimentar o conceito de identidade colectiva da profissão, de forma a dar continuidade ao crescendo significativo pressentido ao longo dos 30 anos de existência da profissão, sobretudo em notoriedade, afirmação e mostra das competências no que respeita ao contributo para a saúde do individual ou da comunidade.

### Palavras-Chave

Nutricionista, Portugal, Evolução, Processo de Bolonha, Regulamentação Profissional, Ordem dos Nutricionistas

### Background da Profissão de Nutricionista em Portugal

Quando a formação de dietistas se iniciou em 1927, nos Estados Unidos da América, a sua função estava confinada ao fornecimento de refeições nos hospitais reportando ao pessoal de enfermagem. A terapêutica dietética consistia essencialmente na alteração da consistência dos alimentos e a formação inicial era dada por professores oriundos da área da home economics (1).

Esta especialização técnica, vocacionada para a prática de acções de carácter individual na manipulação das dietas hospitalares aparece em Portugal em 1955 (2) e evolui progressivamente para uma carreira de Técnico de Diagnóstico e Terapêutica, auxiliar dos serviços complementares de diagnóstico e terapêutica a nível hospitalar (3).

Também na América Latina até a década de 60, os esforços de formação de profissionais na área da nutrição concentraram-se na preparação de dietistas para trabalhar em instituições hospitalares (4).

No Brasil, porém e logo desde a década de 40, surgiu uma política social marcada pelo assistencialismo, período em que surgiram os cursos de Nutrição. Os nutricionistas, assim identificados, diferenciaram-se então dos dietistas, intervindo na comunidade, constituindo-se, como mais um instrumento do alívio das tensões sociais então existentes (5).

A institucionalização do nutricionista relacionava-se, portanto, com políticas de prestação de serviços assistenciais patrocinados pelo Estado, que desenvolvia essa prática a partir dos órgãos públicos de saúde criados na década de 40 (6).

A formação de nutricionista em Portugal nasce na Universidade do Porto (UP), na dependência directa da Reitoria desta Instituição, no ano lectivo de 1975/76, pela necessidade de formação de profissionais de saúde, associada ao excesso de alunos a frequentar a Faculdade de Medicina da UP. Esta formação daria origem a um bacharelato em Nutricionismo, que formará os primeiros Nutricionistas em Portugal e na Península Ibérica, por despacho conjunto do Ministério da Educação e Investigação Científica e Ministério dos Assuntos Sociais (7).

Em 1983, foi implementada uma reestruturação deste bacharelato, criando-se a licenciatura em Ciências da Nutrição, sendo que o plano de estudos que conferia o grau de licenciado em Ciências da Nutrição se inicia em 1987, passando a formação a ter 5 anos (8,9).

Em 1988 formam-se os primeiros licenciados em Ciências da Nutrição em Portugal.

Em 1992, é aprovada a criação do Instituto Superior de Ciências da Nutrição e Alimentação da UP (ISCNAUP) (10). Esta unidade orgânica passa, em 1999, a designar-se Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da UP (FCNAUP) e sendo até à data a única licenciatura na

área concedida por uma instituição pública. De 1988 até ao final de 2010 esta instituição licenciou 1039 Nutricionistas (Figura 1).

Em 1991, o Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz criou a licenciatura em Ciências da Alimentação e Nutrição através da Portaria nº830/91 (11). Após algumas reestruturações deste curso (por ex. na designação da licenciatura que recebeu o nome de Nutrição e Engenharia Alimentar, até 2005 (12), apareceu a actual licenciatura em Ciências da Nutrição, aprovada pela Portaria nº 250/2005 (13). Os primeiros licenciados em Ciências da Nutrição desta instituição privada terminaram a licenciatura em 2009, tendo-se licenciado até 2005, 307 licenciados em Nutrição e Engenharia Alimentar e até 2010, 58 licenciados em Ciências da Nutrição. No ano de 2009, esta instituição iniciou a estruturação de um plano de estudos de transição do curso de Nutrição e Engenharia Alimentar para o curso de Ciências da Nutrição, pelo que até ao final de 2010, 110 licenciados em Nutrição e Engenharia Alimentar completaram o plano de estudos de transição mencionado.

Em 2004, a Universidade Atlântica implementou também o curso de Ciências da Nutrição, na sequência do Despacho nº 17 743/2007 (14), tendo até ao final de 2010 formado 26 Nutricionistas (Figura 1).

Em 2008, entrou em funcionamento o Curso de Ciências da Nutrição no Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte, através do Aviso nº 14175/2009 (15), tendo iniciado no ano lectivo de 2008/2009, dando assim lugar à extinta denominação de Nutrição e Ciências da Alimentação. Os primeiros licenciados por esta instituição irão completar o curso de Ciências da Nutrição em 2011.

Foi também aprovado pelo Aviso nº 22378/2008 (16) a criação do 1º ciclo de estudos em Ciências da Nutrição na Universidade Fernando Pessoa, tendo iniciado as suas actividades no ano lectivo de 2009/2010.

Neste mesmo ano lectivo teve início a licenciatura em Ciências da Nutrição na Escola Superior de Biotecnologia Universidade Católica Portuguesa, após criação de um plano de estudos de transição da licenciatura em Biotecnologia, especialização em Ciências da Nutrição, pelo que os primeiros 17 Nutricionistas desta instituição, através deste processo, licenciaram-se no ano de 2010.

Até ao final de 2010, Portugal tinha formado um total de 1250 Nutricionistas (1 nutricionista para cada 8510 habitantes (17)).

### Processo de Bolonha

No final dos anos 90, o Ensino Superior na Europa começou a sofrer alterações, sendo que em 1999, os Ministros da Educação de 29 países da Europa, incluindo Portugal, subscreveram a Declaração de Bolonha cujo objectivo principal seria o estabelecimento do Espaço Europeu de Ensino Superior, coerente, compatível, competitivo e atractivo para estudantes e docentes europeus e de diferentes países, promovendo a mobilidade e a empregabilidade de diplomados em países diferentes do da origem (18,19). A declaração de Bolonha teve como objectivos, confirmados em Praga, em 2001 e em Berlim, em 2003, a adopção de uma estrutura de graus baseada essencialmente em dois ciclos, que assumiriam perfis e orientações diferentes, de acordo com objectivos individuais e académicos e em função do exercício profissional e da empregabilidade.

A nível individual, pretendia-se responder a uma maior diversidade de interesses dos estudantes, aumentar a capacidade de escolha do percurso do estudante e a tentar atenuar as taxas de abandono, bem como defender a competitividade do sistema europeu de ensino superior. Ao aumentar a flexibilidade nos percursos de formação,

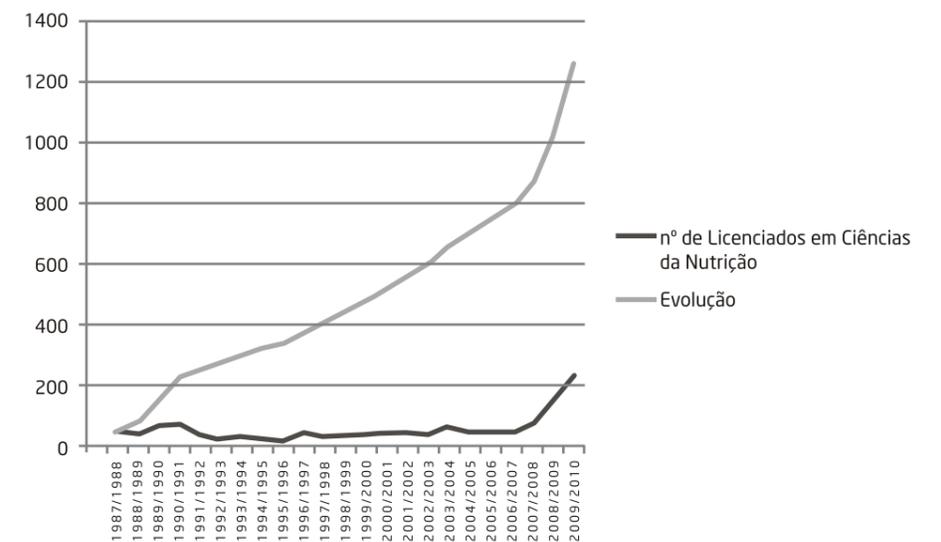
envolvendo simultaneamente uma grande abertura e rigor na validação das aprendizagens (formais, não formais e informais) para acesso aos diferentes níveis de formação permitia-se ao estudante adaptar os seus interesses a um conjunto de balizas definidas institucionalmente a nível mais geral (europeu). Tal flexibilidade admitia que os objectivos de formação pudessem ser atingidos por vias alternativas, através de percursos não necessariamente formais nem sequenciais, bem como minimizar limitações de natureza administrativa à mobilidade horizontal (nomeadamente entre subsistemas de ensino superior) e vertical.

A nível académico percebeu-se que a problemática pedagógica era central ao Processo de Bolonha. A adopção do sistema europeu de transferência e acumulação de créditos (*European Credit Transfer and Accumulation* - ECTS) pressupôs uma definição prévia dos saberes (conhecimentos, competências e atitudes) que se esperava que os formandos adquirissem e privilegiava metodologias de aprendizagem activa, cooperativa e participativa, rompendo com o ensino magistral e a mera transmissão de conhecimentos (18 - 20). Em síntese, "o sistema ECTS pressupunha um outro entendimento do conceito de currículo, que já não é uma colecção ordenada de matérias a ensinar, mas que implica um outro olhar sobre a aprendizagem e, conseqüentemente, do papel

Portugal. Em 2006, as 3 primeiras instituições referidas redigiram, conjuntamente com a Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN) e a Associação dos Profissionais de Nutrição e Engenharia Alimentar, um documento de consenso relativo às "competências para o 1º ciclo em Ciências da Nutrição" para assim uniformizar os conhecimentos a transmitir durante os 4 anos de licenciatura com o objectivo de se obter profissionais com competências similares que os "habilite a exercer a sua profissão de uma forma autónoma ou integrados em equipas multidisciplinares". Segundo este documento, "um licenciado em Ciências da Nutrição, designado por Nutricionista, integra e aplica os princípios derivados da biologia, fisiologia, das ciências sociais e comportamentais e aqueles provenientes das ciências da nutrição, alimentação, gestão e comunicação para atingir e manter ao melhor nível o estado de saúde dos indivíduos através de uma prática profissional em constante aperfeiçoamento" (23).

Segundo a Classificação Portuguesa das Profissões de 2010, do Instituto Nacional de Estatística (INE), a profissão de Nutricionista enquadra-se no grande grupo 2, referente a "Especialistas das actividades intelectuais e científicas", grupo base, com o código 226 referente a "Outros Profissionais de Saúde", correspondente à profissão codificada com o número 2265, relativa à profissão de "Dietista e Nutricionista" (24).

Figura 1. Evolução do número de Nutricionistas, por ano, em Portugal licenciados pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Instituto Superior de Saúde Egas Moniz, Universidade Atlântica e pela Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica até 31 de Dezembro de 2010



das metodologias de ensino e de aprendizagem" (21).

Este processo deu origem a uma reestruturação nos planos curriculares dos cursos de forma a cumprir os objectivos desta Declaração. A licenciatura em Ciências da Nutrição não foi excepção, tendo-se reformulado os seus planos de forma a ser homologada no âmbito do processo de Bolonha. Na FCNAUP verificou-se uma alteração acentuada, visto a licenciatura ter passado a ter 4 anos de duração em vez de 5 (22). Os restantes estabelecimentos de ensino absorveram as alterações necessárias numa fase precoce desta licenciatura ou iniciaram-na já à luz dos pressupostos veiculados pelo Processo de Bolonha. Neste sentido, todas as licenciaturas em Ciências da Nutrição conferem um total de 240 ECTS (13-16,22).

Estes seis estabelecimentos de ensino são os únicos responsáveis pela formação em Ciências da Nutrição em

Em Portugal existem outras licenciaturas na área da nutrição que não a licenciatura de Ciências da Nutrição, todavia, não são entendidas como conducentes à formação de Nutricionistas. São elas, sem prejuízo de outras: Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, pela Escola Superior Agrária de Santarém; Licenciatura em Nutrição Humana, Social e Escolar, pelo Instituto Piaget, Escola Superior de Educação e Licenciatura em Ciência Alimentar, pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

### Áreas e locais de actuação do Nutricionista

A actividade profissional do Nutricionista tem vindo a alargar o seu campo de acção, de onde se destaca a saúde, o desporto, a alimentação colectiva e hotelaria, a tecnologia alimentar/ciência dos alimentos, a investigação científica, o ensino e a formação (25).

Na área da saúde, o Nutricionista poderá desempenhar funções no âmbito da **nutrição clínica** ou da **nutrição**

HELENA REAL<sup>1</sup>  
ALEXANDRA BENTO<sup>2</sup>  
PEDRO GRAÇA<sup>3,4</sup>

<sup>1</sup>Nutricionista, Associação Portuguesa dos Nutricionistas  
<sup>2</sup>Presidente da direcção, Associação Portuguesa dos Nutricionistas  
<sup>3</sup>Docente, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto  
<sup>4</sup>Coordenador da comissão de Ética e Deontologia Profissional da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

comunitária/saúde pública.

Ao desempenhar funções na área da **nutrição clínica** é responsável pela avaliação do estado nutricional a nível individual; realização de anamnese alimentar; prestação de assistência nutricional individual, elaborando o diagnóstico nutricional, com base nos dados clínicos, bioquímicos, antropométricos e alimentares; prescrição nutricional, com base no diagnóstico e estado de saúde, adequando-a à evolução do estado nutricional do indivíduo; prescrição, planeamento, análise, supervisão e avaliação de planos alimentares terapêuticos; prescrição de nutrição artificial entérica e parentérica e alimentos básicos adaptados utilizados para fins especiais; formação de outros profissionais de saúde nas áreas das ciências da nutrição.

No âmbito da **nutrição comunitária/saúde pública** é responsável pela avaliação do estado nutricional da população e emissão de parecer técnico; avaliação e análise de hábitos de consumo alimentar e nutricional de grupos populacionais; planeamento de recomendações alimentares para grupos de indivíduos, desenhando programas de alimentação e nutrição; promoção, planificação, execução e avaliação de acções de educação alimentar e nutricional; identificação de grupos populacionais de risco nutricional, visando o planeamento de acções específicas; elaboração de procedimentos técnicos relativos à área de alimentação e nutrição; implementação e acompanhamento de auditorias de segurança alimentar e nutricional; participação na execução e análise de inquéritos e estudos epidemiológicos, ao nível nacional, local ou regional, visando o planeamento de acções específicas; promoção, participação e divulgação de estudos e pesquisas na sua área de actuação, promovendo o intercâmbio técnico científico; promoção de programas e projectos de promoção e de educação alimentar e nutricional direccionados às diferentes faixas etárias na comunidade; desenvolvimento, planeamento e implementação de políticas nutricionais e alimentares, direccionadas a toda a população; elaboração de material didáctico para uso em programas de alimentação e nutrição.

No Sistema Nacional de Saúde o Nutricionista enquadra-se na carreira de Técnicos Superiores de Saúde, no ramo Nutrição regulamentada pelo Decreto-Lei nº 414/91 (26), com algumas alterações pontuais feitas pelo Decreto-Lei nº 501/99(27).

Na área da **alimentação colectiva e hotelaria**, as principais funções do Nutricionista são a gestão - planeamento, organização, monitorização e avaliação - de unidades de alimentação colectiva, restauração pública e hotelaria; concepção de códigos de boas práticas e aplicação de metodologias de segurança alimentar baseadas nos princípios do HACCP; realização e aplicação de procedimentos e normas no âmbito da gestão e da qualidade alimentar, nas diferentes fases de aquisição, armazenamento e preparação dos géneros alimentícios e da confeção e distribuição das refeições; gestão dos processos da qualidade, segurança alimentar, responsabilidade social, sustentabilidade ambiental, saúde e segurança no trabalho, no âmbito das responsabilidades definidas pela organização; definição das competências dos colaboradores e desenvolvimento dos planos de formação profissional e da avaliação da sua eficácia; concepção e validação de planos de ementas, assegurando a adequação alimentar e nutricional das refeições servidas e a promoção de hábitos alimentares saudáveis, inclusive para grupos específicos da população; elaboração de pareceres e trabalhos técnicos que visam garantir a satisfação e os requisitos legais e normativos respeitantes às diferentes entidades envolvidas: consumidores, clientes, colaboradores, entidades oficiais, fornecedores e outros parceiros de actividade; realização do controlo de qualidade dos géneros alimentícios transformados, produzidos, importados ou embalados.

Os licenciados em Ciências da Nutrição são enquadrados pela Portaria nº 949/90 (28) como tendo o estatuto de

responsabilidade, enquanto técnicos, no controlo de qualidade dos géneros alimentícios transformados, produzidos, importados ou embalados dentro de uma organização empresarial.

No âmbito da **tecnologia alimentar/ciência dos alimentos** o Nutricionista encarrega-se da prestação de apoio técnico e assessoria, funcionando como elo de ligação entre a investigação científica, a inovação na concepção/produção de novos produtos e o marketing social relacionado com a alimentação; elaboração de informações técnico-científicas dos produtos; colaboração no desenvolvimento da rotulagem nutricional dos produtos; estruturação de informações relativas a nutrição que apoiem a promoção do produto no mercado; actuação como elo de ligação entre a empresa e os profissionais de saúde; estabelecimento de relações interactivas de marketing com o consumidor contribuindo para o desenvolvimento de informações e actividades úteis para o consumidor; realização do controlo de qualidade dos géneros alimentícios transformados, produzidos, importados ou embalados; coordenação de equipas de fiscalização alimentar, avaliação e controlo de sistemas HACCP, emissão de pareceres sobre questões relativas à segurança alimentar, apreciação de códigos de boas práticas de higiene.

Na área da **investigação científica/ensino/formação** tem vindo a envolver cada vez mais Nutricionistas. A carreira de investigação científica foi revista pelo Decreto-Lei nº 124/99 (29), referindo agora que pode ser desenvolvida em todas as instituições públicas que se dediquem às actividades de investigação científica tecnológica.

O Nutricionista poderá desenvolver investigação na área das ciências da nutrição aplicada ao benefício e melhoria de conhecimento, por meio de desenho de protocolos de investigação, sua aplicação, análise e divulgação.

No âmbito do **ensino/formação** poderão comprometer-se na execução de actividade de docência nos cursos de ciências da nutrição e em disciplinas, no âmbito das suas competências, em outros cursos. Podem ainda fazer formação em cursos de formação profissional, em disciplinas no âmbito das suas competências.

O nutricionista pode e deve desempenhar a sua actividade profissional em todos os locais onde a alimentação e nutrição humana seja objecto de acção, a nível público e privado, pelo que, e tendo em conta as áreas de actuação acima mencionadas, destacam-se como locais privilegiados para a sua actuação, os Hospitais Públicos ou Privados; os Agrupamentos de Centros de Saúde, nomeadamente constituindo as

Unidades de Recursos Assistenciais Partilhados e dando apoio às outras Unidades funcionais (Unidade de Cuidados na Comunidade, Unidade de Saúde Pública e Unidade de Saúde Familiar); as Unidades de Cuidados Continuados; as Clínicas Médicas Privadas, os Consultórios; as Empresas de Restauração Colectiva; os Serviços de Alimentação de auto-gestão; os Restaurantes; as Escolas Públicas e Privadas; as Autarquias; os Hotéis; os SPA's; os Centros de estética e emagrecimento; os Ginásios; os Health Clubs; os Clubes de modalidades desportivas; as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS); os Lares de Idosos; os Centros de Dia; os Centros de Formação; os Centros de Investigação Científica Pública e Privada; os Organismos Governamentais; os Organismos Não Governamentais; as Universidades e Politécnicos Públicos e Privados; a Indústria Alimentar e os Serviços de Atendimento ao Consumidor (25).

Um estudo realizado em 2006 pelo Gabinete de Inserção na Vida Activa da FCNAUP em parceria com a APN com o objectivo de caracterizar a situação profissional dos Nutricionistas em Portugal, veio revelar diversos dados, nomeadamente as áreas de actuação exercidas em destaque e os respectivos locais de trabalho (30).

Neste estudo verificou-se que o tempo médio de início do exercício de actividade remunerada após licenciatura era de 1 a 6 meses. Concluiu-se que de entre os licenciados a exercer a profissão, a nutrição clínica era a área de actuação que reunia mais licenciados, seguindo-se as áreas da alimentação colectiva e da nutrição comunitária/saúde pública (30).

O principal local de trabalho reportado foi a clínica privada, seguida dos hospitais, centros de saúde e as empresas de restauração (20).

Um estudo realizado em 2010, pelo Observatório do Emprego da UP, referiu que cerca de 8% dos licenciados pela FCNAUP em 2007/2008 estavam no desemprego, o que apesar de ser um valor elevado, representa uma das percentagens mais baixas, comparativamente com as restantes faculdades da UP (31).

Estes licenciados apontam como principais dificuldades na procura do primeiro emprego a baixa oferta de empregos para licenciados na sua área científica; a baixa oferta de empregos na sua área geográfica de interesse e as condições de trabalho (salário, horário, equipamentos, instalações) inaceitáveis (31).

**Associação Portuguesa dos Nutricionistas**

A APN foi criada em 1982 e trata-se de uma associação profissional de direito privado, representativa dos Nutricionistas em Portugal (32). Esta associação tem por

principal objectivo a protecção e o desenvolvimento dos interesses profissionais dos seus membros.

Podem ser membros da Associação todos os licenciados em Ciências da Nutrição por Universidade Portuguesa ou estrangeira desde que, neste último caso, o curso seja reconhecido por Universidade Pública Portuguesa. Podem também inscrever-se na Associação detentores de outra licenciatura, desde que comprovada pela Direcção da APN a sua equivalência curricular para o desempenho da profissão de Nutricionista.

Até ao final de 2010 a APN reuniu 883 sócios, como mostra o gráfico da evolução de inscritos na Figura 2.

**Regulamentação profissional**

A nutrição e o nutricionista têm vindo a apresentar uma importância em crescendo na sociedade actual, sobretudo devido a fenómenos de transição cultural e social da população, à evolução da tecnologia, ao interesse da alimentação na promoção da saúde, ao crescimento das doenças crónicas não transmissíveis como a obesidade e a importância da alimentação no tratamento das mesmas, e às preocupações com a segurança e a higiene alimentar. Assim, o nutricionista assume-se como um profissional de saúde com conhecimentos específicos em nutrição e alimentação humana, com capacidade e competência para intervir na alimentação de pessoas saudáveis e doentes, em indivíduos ou grupos, bem como nos processos e técnicas a ela associados.

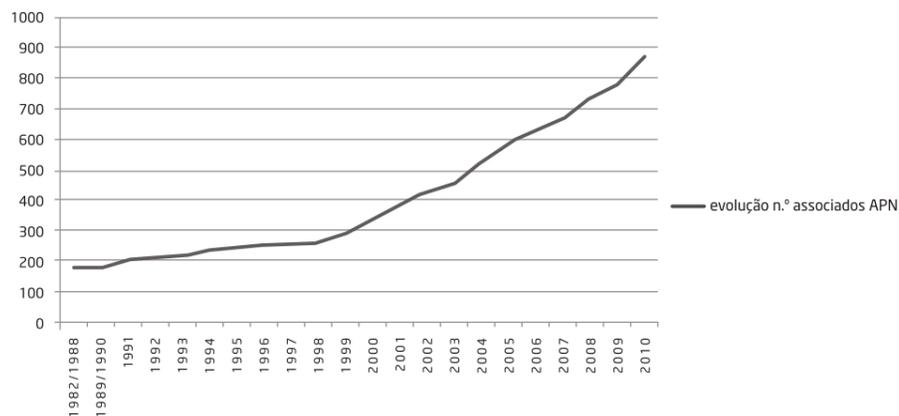
Numa altura em que para o desempenho da actividade profissional, em especial, no desempenho da profissão a título liberal, não existe a institucionalização e regulamentação jurídica da profissão de nutricionista, para além da falta de supervisão e disciplina pública do seu exercício, os cidadãos estarão cada vez menos protegidos e sem garantias perante um mercado desregulado nesta matéria de elevada responsabilidade, como é a saúde, através da alimentação e nutrição. Importa, por isso, assegurar que a profissão de nutricionista seja desempenhada somente por técnicos que preencham os necessários requisitos legais em matéria académica, de formação e qualificação profissional e sujeitos a um mecanismo público de supervisão e disciplina.

Desta forma, torna-se imperiosa a construção de um código de ética e deontologia que regule neste domínio a actuação do nutricionista em Portugal, como salvaguarda da saúde da comunidade, garantindo que os profissionais que actuam nesta área detenham as competências específicas para o efeito.

A APN, consciente da necessidade de se tornar visível um conjunto de princípios que reflectissem os valores e princípios éticos que devem guiar o desempenho dos seus associados perante os clientes, os colegas e restante sociedade, e que ajudassem a construir uma determinada credibilidade pública da profissão decidiu criar um Grupo de Trabalho (GT), constituído por Nutricionistas, capaz de elaborar uma proposta de Código de Ética da profissão do Nutricionista em Portugal\*.

Neste sentido, realizou-se uma primeira apresentação pública das propostas de trabalho e princípios gerais a seguir, no VIII Encontro Nacional dos Nutricionistas (16 e 17 de Junho de 2008, em Atouguia da Baleia, Peniche). Neste encontro, definiu-se a metodologia a seguir, objectivando-se a enumeração das questões mais frequentemente ligadas a conflitos éticos e propor princípios gerais que quando aplicados pudessem resolver esses conflitos. Construiu-se um inquérito para avaliar áreas concretas onde o código seria mais prioritário e auscultar as preocupações e anseios de todos os nutricionistas. Este inquérito foi disponibilizado para preenchimento pelos sócios da APN através da internet durante um período de 6 meses. Após análise e discussão dos dados obtidos, fez-se um primeiro esboço do Código de Ética. Este documento passou por um período de aperfeiçoamento, após o contributo de juristas e especialistas em Bioética, sofrendo a alteração de nome de "Código

Figura 2. Evolução do número de sócios, por ano, da Associação Portuguesa dos Nutricionistas



\*Composição do Grupo de Trabalho: Pedro Graça (Coordenador), Bela Franchini, Alejandro Santos, Maria Palma Lopes e Sandra Lourenço

de Ética dos Nutricionistas” para “Princípios Orientadores para a Ética Profissional dos Nutricionistas”, sendo posteriormente entregue à Direcção da APN. Após registo em Outubro de 2008, o documento foi divulgado pela APN aos seus associados, comunidade científica e associações internacionais congéneres.

O documento apresenta um conjunto de comportamentos esperados em circunstâncias diversas, envolvendo as competências profissionais do Nutricionista, o relacionamento com os clientes e com os colegas, o fornecimento de serviços e as responsabilidades sociais e legais.

Estas normas reflectem um conjunto de valores partilhados pela comunidade e pelos Nutricionistas. O documento “Princípios Orientadores para a Ética Profissional dos Nutricionistas” não tem poder jurídico, no entanto, é convicção da APN que este poderá evoluir para um Código de Ética, no âmbito da Ordem dos Nutricionistas, recentemente aprovada (33), como é desejo desta Associação por o considerar uma emergência social.

Efectivamente, por se tratar de uma profissão de interesse público, sujeita a requisitos de ordem deontológica, cujo exercício carece de regulamentação e de supervisão, esta tarefa será desempenhada de forma efectiva no seio dos profissionais, mediante um mecanismo de auto-regulação profissional oficialmente estabelecido, incluindo poderes de auto-regulamentação e de autodisciplina. Assim, a qualificação e responsabilização dos nutricionistas e de outros profissionais a trabalhar na área é imprescindível para combater abusos ou procedimentos irregulares na prática profissional. Face a este tipo de situações as Ordens profissionais são um dos formatos legalmente constituídos para o efeito.

A Ordem dos Nutricionistas abrange os profissionais licenciados na área das Ciências da Nutrição e ou Dietética que, em conformidade com o respectivo Estatuto e as disposições legais aplicáveis, exercem a profissão de nutricionista ou de dietista (33).

É missão da Ordem regular e supervisionar o acesso à profissão de nutricionista e de dietista e o seu exercício, elaborando as normas técnicas e deontológicas respectivas, velando pelo cumprimento das normas legais e regulamentares da profissão e exercendo o poder disciplinar sobre os seus membros, no quadro de um regime disciplinar autónomo (33).

### Análise Crítica e Conclusões

A intervenção actual dos nutricionistas expandiu-se grandemente dada a complexidade das necessidades actuais nesta área de grande exigência técnica. Actualmente, é possível observar-se nutricionistas com responsabilidades crescentes em áreas como a alimentação no desporto profissional, no desenvolvimento de intervenções comunitárias a nível dos cuidados de saúde primários, no exército, na consultadoria de empresas do ramo alimentar, na gestão de cantinas ou na primeira linha das equipas de intervenção humanitária, só para nomear algumas.

Além da intervenção, os nutricionistas estão amplamente envolvidos na investigação básica e aplicada, nomeadamente nas relações entre a genética e a nutrição, na terapia nutricional, na nutrição com efeitos de prevenção e na modificação comportamental na área da alimentação. Actualmente, e, por exemplo, não se pode pensar na gestão hospitalar sem se ponderar o impacto do estado nutricional na duração dos internamentos ou no número e resultados da cirurgia em diversas áreas. Também a necessidade de nutricionistas com capacidades múltiplas para a liderança de equipas na área da gestão, da comunicação com pacientes e clientes tornou-se decisiva nesta área onde as empresas, os hospitais, os clientes e os pacientes são

cada vez mais exigentes.

Neste sentido, a nutrição humana vista como “uma ciência na qual se integra o conhecimento de várias disciplinas para aumentar o impacto dos alimentos na saúde e no bem-estar das pessoas”, obriga necessariamente a uma multidisciplinaridade na formação dos futuros nutricionistas. A característica chave da nutrição é a capacidade de integrar os seguintes níveis: molecular; celular; do indivíduo; e populacional. Pretende-se deste modo compreender os fundamentos biológicos, sociais, económicos e comportamentais que estão na base das interacções entre o organismo e a sua alimentação (23).

Esta multiplicidade de saberes e de integração de conhecimentos obrigará no futuro, e ainda mais do que hoje, a definir bases de conhecimentos. E também a novos consensos sobre o que se entende por conhecimentos base da profissão de nutricionista. Esta é uma tarefa que deverá unir académicos, representantes de classe e empregadores não caindo na tentação de definir conhecimentos base em função apenas das áreas de empregabilidade cada vez mais móveis e feitas de ciclos curtos.

### Processo de Bolonha

Com a implementação da Declaração de Bolonha em Portugal e depois de atingido o primeiro objectivo que era o de definir competências e capacidades a fornecer ao longo do 1º ciclo de formação, foi difícil às diferentes instituições envolvidas na formação de Nutricionistas colocar as disciplinas de áreas afins a interagir entre si, dando cada uma o seu contributo de forma articulada, compactar conteúdos e depois, definir resultados de aprendizagem global por áreas, fazendo regularmente uma avaliação do processo. Esta dificuldade ainda se mantém.

Outro organizador central da maior parte das transformações ocorridas na formação de Nutricionistas foi a de que os estudantes de Nutrição deveriam ter formação em nutrição/alimentação mas também necessitavam de ter conhecimentos em áreas básicas afins à nutrição. Trata-se de domínios que são necessários à formação dos Nutricionistas fornecendo conhecimentos básicos em áreas chave igualmente importantes às Ciências da Nutrição. Estes 3 domínios são as bases biológicas, socioculturais e metodológicas. Uma formação sólida e exigente nestes 3 domínios permitirá ao aluno, compreender não só os fenómenos biológicos essenciais e a envolvente psico-social no consumo de alimentos mas também compreender os fundamentos dos métodos qualitativos e quantitativos utilizados nas ciências da nutrição. Se a integração das ciências de base biológica (bioquímica, química orgânica, fisiologia...) foi relativamente fácil já a componente das ciências psico-sociais e sua componente metodológica adaptada às ciências da nutrição e alimentação foi mais difícil dado o grau de autonomia e a necessidade de recursos humanos especializados ainda pouco diferenciados e abundantes na área. Esta dificuldade é ainda sentida nas instituições que formam Nutricionistas em Portugal.

A terceira ideia base da reestruturação idealmente produzida à luz da Declaração de Bolonha deveria ser em torno da formação prática de qualidade (i.e. “saber fazer”). A formação prática deveria ocorrer ao longo de todo o 1º ciclo devendo aumentar no 3º e 4º ano de formação. A construção do final do 1º ciclo deveria ser pensada de forma a aproximar os alunos da prática da nutrição. Assim deveria existir uma área chamada de Projecto/Estágio que seria uma forma de os alunos se socializarem com o território da nutrição, quer enquanto disciplina científica, quer enquanto prática desde o 1º ano. No 4º

ano (ou em pequenos segmentos ao longo da formação) parte da formação deveria ser dedicado a uma formação mais diferenciada e preparatória para a prática profissional, em função das áreas profissionais consideradas centrais e dos percursos individuais que os alunos queiram escolher. A definição destas áreas poderia ser feita em parceria com as instituições representativas da classe. O estágio, no final do 4º ano, consistiria no contacto diário com diversas instituições em que os alunos deveriam ter o seu primeiro envolvimento supervisionado com a prática profissional. O estágio deveria/poderia ser acompanhado por um supervisor e realizado por todos os alunos em condições que lhes permitam ter uma experiência pré-profissional relativamente homogénea. Assim, o estágio deveria focar as principais áreas de exercício profissional da nutrição, em instituições previamente certificadas e supervisionadas em cada área. Pretendia-se com este passo aumentar a uniformização das aprendizagens, a sua qualidade e também os processos de avaliação. Este passo era desejável, na medida em que as instituições de saúde, empresas e indústria de maior exigência e com certificações de qualidade possuem regras de acolhimento cada vez mais rígidas. Pretendia-se ainda que o período de estágio fosse acompanhado por pequenos seminários onde através de experiências reais ou vividas em ambiente de trabalho permitam reflectir sobre a realidade profissional e o exercício ético da profissão. Apesar do interesse académico e profissional a implementação plena desta modalidade ainda está longe de se concretizar por motivos ora ligados à organização interna das instituições de ensino ora pela enorme diversidade de situações de acolhimento e custos associados. Por outro lado, estamos em crer que não serão os ciclos de estudos posteriores (mestrado e/ou doutoramento) que poderão conferir estas capacidades técnicas e de contacto com a realidade profissional, tornando-se mais urgente uma definição clara desta formação final.

Existem razões de natureza técnica ou ligadas ao modelo de intervenção profissional na área da saúde em que as situações de intervenções envolvem pessoas em risco e em que os contextos de prática profissional são extremamente exigentes sendo que na grande maioria das vezes exigem uma determinada formação ética e deontológica e maturidade dos indivíduos. Neste sentido tem sido demonstrada a necessidade de distribuir ao longo da formação as componentes teóricas e práticas, sobretudo as que se realizam em contexto de exercício profissional, aspecto fundamental para garantir a qualidade e autonomia dos recém-formados. Por outro lado e de uma forma geral, as profissões na área da saúde com um componente de terapia têm uma possibilidade de exercício liberal que, nalguns casos, no plano internacional, evoluiu para um acesso directo por parte dos utentes. De referir que segundo o Processo de Bolonha o “grau de licenciado comprova um nível superior de conhecimentos numa área científica e capacidade para o exercício de uma actividade profissional qualificada, devendo dar acesso imediato ao exercício autónomo das profissões” (21).

Estes motivos sublinham a necessidade de uma formação de base alargada e de uma maior integração entre os aspectos teóricos e práticos ao longo da formação inicial.

Estas questões têm vindo a ser incorporados progressivamente na formação de base das melhores escolas de nutrição. Assim, de uma formação inicial de banda curta vocacionada para o ensino da dietética hospitalar e com uma especialização precoc, prevalente

# PRINCÍPIOS ORIENTADORES PARA A ÉTICA PROFISSIONAL DOS NUTRICIONISTAS

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

OUTUBRO 2008

## PREÂMBULO

A proposta para a elaboração destes Princípios orientadores partiu da necessidade presentida pela Direcção da Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN) e seus associados, de existir um conjunto de apoios para a tomada de decisões na vida profissional do nutricionista, que vão ao encontro dos valores humanos vigentes na nossa sociedade.

A profissão do nutricionista assumiu uma posição de destaque na sociedade portuguesa, fruto da evolução do conhecimento científico e das necessidades de saúde e bem-estar das populações, onde a alimentação desempenha um papel fulcral.

A presente proposta de Princípios orientadores pretende reflectir os valores e princípios éticos que devem guiar o desempenho destes profissionais de saúde. Nesta proposta, são apresentados os seus compromissos perante os clientes, os colegas e restante sociedade, ajudando a construir uma determinada credibilidade pública da profissão. O documento apresenta um conjunto de comportamentos esperados em circunstâncias diversas. Possibilita uma reflexão antecipada de julgamento e distinção do certo e do errado.

A sua estrutura reflecte também o disposto em outros códigos de ética e as preocupações dos associados da APN, relativamente a questões éticas. Estas preocupações foram manifestadas num questionário que esteve disponível on-line durante o 2º semestre de 2007. Este conjunto de princípios pretende ainda chamar a atenção dos nutricionistas para a necessidade de uma discussão continuada das questões éticas, que não se esgota nos pontos enumerados a seguir. Neste sentido, qualquer código de valores é sempre um documento incompleto e em constante aperfeiçoamento. A APN deve estimular o debate e manter em aberto os canais de comunicação que permitam aos associados, clientes e à sociedade em geral, expressar os seus pontos de vista assim como, contribuir regularmente para o aperfeiçoamento do presente documento.

## O NUTRICIONISTA COM PROFISSIONAL: conhecimentos e competências

“O licenciado em Ciências da Nutrição, designado por nutricionista, integra e aplica os princípios derivados da Biologia, Fisiologia, das Ciências Sociais e Comportamentais e aqueles provenientes das Ciências da Nutrição, Alimentação, Gestão e Comunicação para atingir e manter ao melhor nível o estado de saúde dos indivíduos através de uma prática profissional em constante aperfeiçoamento.”

“Da integração deste conjunto de conhecimentos, adquiridos através de metodologias activas de ensino - aprendizagem, pretende-se que no final do 1º ciclo, os licenciados possuam um leque de competências que os habilite a exercer a sua profissão de uma forma autónoma, ou integrados em equipas multidisciplinares, em paridade de circunstâncias com os outros profissionais do mesmo nível de formação.”

*In: Documento de consenso sobre conhecimentos e competências dos Nutricionistas. Maio 2007 (FCNAUP, ISCSEM, UATLA, APN, APNEA).*

### 1.Competência profissional

**A)** Desenvolver uma prática informada e conduzida pela evidência científica.  
**b)** Comprometer-se com a actualização contínua dos seus conhecimentos e capacidades científicas, técnicas e profissionais.  
**c)** Reconhecer as suas competências profissionais e preservar a autonomia da profissão procurando apoio multidisciplinar quando necessário.

### 2.Relacionamento com clientes

**a)** Fornecer serviços respeitando a dignidade dos clientes, suas necessidades e seus valores pessoais, sem qualquer tipo de discriminação.  
**b)** Manter registos claros e actualizados dos clientes.  
**c)** Garantir a confidencialidade da informação recolhida no desempenho de suas funções, salvo por justa causa, dever legal ou autorização expressa do cliente.  
**d)** Fornecer informação suficiente sobre os serviços a prestar para uma escolha informada, respeitando a autonomia do cliente.  
**e)** Pautar a actividade profissional por critérios de honestidade e integridade, sem exploração financeira, emocional ou sexual.  
**f)** Não publicitar os seus serviços de forma falsa ou enganosa.  
**g)** Fornecer descrição detalhada dos serviços e respectivo custo.

### 3.Relacionamento com colegas

**a)** Promover no espaço de intervenção profissional um ambiente que favoreça o comportamento ético, a qualidade do serviço prestado, sua avaliação e oportunidades de melhoria de carreira.  
**b)** Apoiar e orientar o trabalho de colegas mais novos na profissão, promovendo a sua integração profissional.  
**c)** Manter o princípio da imparcialidade em qualquer avaliação do desempenho e reconhecer as legítimas diferenças de opinião.  
**d)** Respeitar as diferentes formas de actuação, desde que enquadradas na área profissional, bem como as diferentes opiniões profissionais.  
**e)** Assumir autoria de trabalhos científicos e outros de divulgação de ciência, apenas quando houver intervenção intelectual significativa, mencionando as contribuições de outros, quer como colaboradores quer como fornecedores de informação.

### 4.Fornecimento de serviços

**a)** Garantir o fornecimento do melhor serviço com os recursos ao seu alcance, não sendo obrigado a prestar serviços profissionais incompatíveis com as suas competências, cargo ou função técnica, nem em locais cujas incompatíveis com as suas competências, cargo ou função técnica, nem em locais cujas condições de trabalho não sejam dignas.

**b)** Não comprometer padrões de boas práticas profissionais e de isenção na comunicação com o público, com objectivos comerciais.  
**c)** Evitar situações em que existam potenciais conflitos de interesses\* e no caso de estas situações existirem, declarar publica-mente a sua existência.

### 5.Responsabilidades sociais e legais

**a)** Comprometer-se a fazer avançar o conhecimento na área das ciências da nutrição e aplicar e divulgar este conhecimento em prol da saúde e bem-estar dos cidadãos em geral.  
**b)** Contribuir para a divulgação e preservação do bom nome da profissão bem como dos princípios éticos que a regem.  
**c)** Comprometer-se a respeitar os princípios enunciados neste código.

\*Por conflito de interesses entende-se, as situações em que devido a relações pessoais ou financeiras, um nutricionista altera as suas decisões ou sua comunicação em detrimento do melhor interesse do seu cliente ou do público em geral.

## PROFISSIONALIDADES

PROFISSÃO DE NUTRICIONISTA EM PORTUGAL: EVOLUÇÃO E REGULAMENTAÇÃO PROFISSIONAL

em décadas anteriores, passou-se para um ciclo de estudos, consensual, mais alargado na área da nutrição/alimentação de 4 anos incluindo posteriormente uma componente de formação prática supervisionada e que varia nos casos norteamericanos e brasileiros.

Na Europa, mesmo as escolas que se têm continuado a vocacionar para o ensino especializado da dietética, têm sentido a necessidade de alargar a base da sua formação. Países como a Inglaterra ou Holanda possuem actualmente formações de 4 anos para o ensino da dietética e tendem a alargar a sua formação de base incorporando progressivamente outras áreas como a nutrição comunitária ou a gestão.

### Regulamentação profissional

Todavia, a multiplicidade de licenciaturas na área da alimentação e nutrição sem que todas obedeçam aos mesmos requisitos e a acentuada indefinição que marca hoje o exercício da actividade de Nutricionista, dispersa por funções, sectores de actividade, tipos de entidades e organizações empregadoras, justificaram a necessidade de uma regulamentação e de um controlo unitário do acesso e do exercício da actividade profissional de Nutricionista, o que foi alcançado e será alicerçado com o início de funções da recém-criada Ordem dos Nutricionistas.

Se em Portugal este passo foi dado, noutros países europeus a definição uniforme da profissão é ainda incipiente. O Processo de Bolonha tinha como um dos seus pilares a livre circulação dos profissionais e a sua empregabilidade. Apesar dos passos dados em Portugal e da qualidade reconhecida na formação académica portuguesa, o facto é que a livre circulação dos nutricionistas e o reconhecimento destes profissionais nos diferentes países Europeus é muito restrita e feita de forma diferenciada consoante os interesses e vontades dos diferentes países.

A profissão de nutricionista tem um espectro de actuação bastante alargado, pelo que a perspicácia e sensibilidade para o reconhecimento da necessidade e oferta de soluções será um ponto fulcral para continuar a garantir os elevados níveis de empregabilidade da profissão.

A profissão de nutricionista é assim encarada como uma profissão do presente e com futuro, dado o desbravar de diversas áreas de actuação com o passar do tempo.

Actualmente, ser nutricionista em Portugal é ser membro de uma profissão moderna, recentemente sujeita a regulamentação, através da recém-criada Ordem profissional, que tentará firmar ainda mais esta profissão na sociedade e no mercado de trabalho. Como em qualquer período de viragem, será importante cimentar o conceito de identidade colectiva da profissão, de forma a dar continuidade ao crescendo significativo pressentido ao longo dos 30 anos de existência da profissão de nutricionista, sobretudo em notoriedade, afirmação e mostra das competências no que respeita ao contributo para a saúde do individual ou da comunidade.

### Agradecimentos

Aos Conselhos Executivos da FCNAUP, Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, Universidade Atlântica, Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte, Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica e Universidade Fernando Pessoa.

### Referências Bibliográficas

1. Cassell JA. Carry the Flame: The History of the American Dietetic Association. Chicago, IL; American Dietetic Association; 1990
2. Portaria nº 15231 do Ministério do Interior, Direcção-Geral

da Assistência; Cria na Escola de Enfermagem Artur Ravara, de Lisboa, para funcionar, a título provisório, junto da Maternidade Alfredo da Costa, um curso especial para dietistas; 1955; p.71

3. Decreto-Lei nº. 564/99 de 21 de Dezembro de 1999; p. 9083-9100

4. Ariza, J. Maestría en ciencias de la salud con concentración en Nutrición. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, Guatemala, v.42, n.3, 1992, p.85-115

5. Ypiranga, L. Gil, MF. Formação profissional do nutricionista: por que mudar? In: Seminário Nacional sobre Ensino de Nutrição 2., 1989. Goiânia. Anais. Goiânia: FEBRAN, 1989. p.19-36

6. Costa NMSC. Revisitando os estudos e eventos sobre a formação do Nutricionista no Brasil. Nutr., Campinas, 12(1): 5-19, jan/abr., 1999

7. Despacho 46/76, de 31 de Maio de 1976

8. Decreto do Governo n.º 62/83, de 12 de Julho de 1983

9. Portaria n.º 154/87, de 5 de Março de 1987, p. 934-936

10. Despacho 165/ME/96

11. Portaria nº 830/91, de 14 de Agosto de 1991, p. 4127 a 4128

12. Portaria nº 1225/2001, de 24 de Outubro de 2001, p. 6836 a 6838

13. Portaria nº 250/2005, de 10 de Março de 2005, p. 2107 a 2109

14. Despacho nº 17 743/2007, de 10 de Agosto de 2007, p. 22963 a 22965

15. Aviso nº 141 75/2009, de 10 de Agosto de 2009, CESPUCooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário, C.R.L, p. 32000 a 32001

16. Aviso nº 22378/2008, de 22 de Agosto de 2008, Universidade Fernando Pessoa, p. 37052 a 37055

17. Instituto Nacional de Estatística. 2009. [Consultado em 25-01-2011]. Disponível em: [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0000611&selTab=tab0](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0000611&selTab=tab0)

18. Declaração de Bolonha. 1999. [Consultada em 25-01-2011]. Disponível em: [http://www.dges.mctes.pt/NRrdonlyres/F9136466-2163-4BE3-AF08-COC0FC1FF805/394/Declaracao\\_Bolonha\\_portugues.pdf](http://www.dges.mctes.pt/NRrdonlyres/F9136466-2163-4BE3-AF08-COC0FC1FF805/394/Declaracao_Bolonha_portugues.pdf)

19. Ministério da Ciência, Inovação e Ensino Superior O Processo de Bolonha. 2004. [Consultado em 25-01-2011]. Disponível em: <http://www.mctes.pt/?idc=22&idi=41&idt=20>

20. Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março de 2006, p. 2242 a 2257

21. Comissão Especializada do CRUP para a Educação e Formação Inicial, Pós-Graduada e Permanente; O Processo de Bolonha e a Natureza e Estrutura de Formação; 2004

22. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2007. [Consultado em 25-01-2011]. Disponível em: [http://sigarra.up.pt/fcnaup/cursos\\_geral/FormView?P\\_CUR\\_SIGLA=LCNUP](http://sigarra.up.pt/fcnaup/cursos_geral/FormView?P_CUR_SIGLA=LCNUP)

23. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. 2006. [Consultado em 25-01-2011]. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultCategoryView0ne.asp?categoryID=792>

24. Deliberação nº 967/2010, de 1 de Junho de 2010, 14.ª Deliberação da secção permanente de coordenação estatística, p. 30278-30250

25. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. 2006. [Consultado em 25-01-2011]. Disponível em: [http://www.apn.org.pt/xFiles/scEditor/file/desdobravel-Nutricionista\\_final.pdf](http://www.apn.org.pt/xFiles/scEditor/file/desdobravel-Nutricionista_final.pdf)

26. Decreto-Lei nº 414/91, de 22 de Outubro de 1991; p. 5448-5459

27. Decreto-Lei nº 501/99, de 19 de Novembro de 1999, p. 8229-8233

28. Portaria nº 949/90 de 6 de Outubro; Estatuto de Responsabilidade dos profissionais pelo Controlo da Qualidade dos Géneros Alimentícios Transformados; 1990; p. 4140-4142

29. Decreto-Lei nº 124/99, de 20 de Abril, p. 2064 a 2078

30. Gabinete de Inserção na Vida Activa (FCNAUP), Conselho Directivo (FCNAUP); Inserção Profissional dos Licenciados em Ciências da Nutrição entre 2000 e 2004; Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; 2006

31. Observatório de Emprego da Universidade do Porto. Transição para o trabalho dos diplomados (2007-2008). 2010. [Consultado em 25-01-2011]. Disponível em: [http://sigarra.up.pt/up/conteudos\\_geral.conteudos\\_ver?pct\\_pag\\_id=1001785&pct\\_parametros=p\\_pagina=1001785&pct\\_disciplina=&pct\\_grupo=2661#2661](http://sigarra.up.pt/up/conteudos_geral.conteudos_ver?pct_pag_id=1001785&pct_parametros=p_pagina=1001785&pct_disciplina=&pct_grupo=2661#2661)

32. Diário da República III Série, nº 235, de 11 de Outubro de 1982, Associação Portuguesa dos Nutricionistas, p. 13954

33. Lei nº 51/2010, de 14 de Dezembro, Cria a Ordem dos Nutricionistas e aprova o seu Estatuto, p. 5652 a 5664

# JORNAL ESSENCIAL

LEITURA DE WC PARA ORGANISMOS REGULADOS

MAIO

WWW.COMPAL.ESSENCIAL.PT



## NOVO COMPAL KIWI E AMEIXA

SE TEM PROBLEMAS DE TRÂNSITO INTESTINAL E JÁ TENTOU TUDO PARA OS RESOLVER.



O MAIS NATURAL É QUE SÓ PRECISE DE FRUTA.

## O ESSENCIAL É A FRUTA

A Organização Mundial de Saúde (OMS) aconselha o consumo mínimo de 400g de frutas e vegetais por dia. Com as agendas apertadas e os maus hábitos alimentares de hoje em dia a maioria das pessoas não atinge esta dose recomendada. Por isso, Compal Essencial, dá o lado nutritivo ao prático e faz mesmo toda a diferença na sua saúde.

Ao consumir Compal Essencial diariamente ficará mais próximo de cumprir o desafio da OMS: o de comer 3 a 5 porções de fruta todos os dias. Assim, estará mais protegido contra doenças e preparado para enfrentar o dia-a-dia!

### KIWI

O kiwi é um fruto de excelente riqueza nutricional a que se combina um sabor inconfundível. É um dos frutos mais ricos em vitamina C, ou seja, protege contra a gripe, infeções, aumenta a imunidade e protege contra o cancro. É também abundante em complexo B, nomeadamente o ácido fólico, essencial na produção de glóbulos vermelhos

e brancos, na síntese de material genético e formação de anticorpos. Uma vez que mais de 80% do seu peso é constituído por água, o kiwi tem um baixo valor calórico fornecendo pouco mais que 50 Kcal. **Para além de fazer bem, o Kiwi ajuda o trânsito intestinal ao fornecer fibras solúveis que favorecem o funcionamento intestinal.**

### AMEIXA

A ameixa pode ter várias cores: desde púrpura, vermelha, azul-escura, verde, amarela ou âmbar. A vermelha é a de maior valor nutricional. Para além de diversos nutrientes, como vitaminas do complexo B e vitamina E, é muito rica em potássio. Desempenha um papel importante na regulação da tensão arterial, no equilíbrio dos fluidos do corpo e na

contração muscular. O seu conteúdo em água e potássio é benéfico em caso de perdas excessivas de potássio, como durante a utilização de diuréticos. **Para além de fazer bem, a ameixa ajuda o trânsito intestinal graças a um elemento químico chamado hidroxifenilxantina que, com as fibras, combate a prisão de ventre.**

## GAMA COMPAL ESSENCIAL

# JÁ COMEU FRUTA HOJE?

