

---

**JORNAL**  
da Atlântica

---

# Atlântica

**Novidades Atlânticas**

*Aqui tens acesso a todas as informações  
e a todos os eventos decorridos na Atlântica*

**ATLÂNTICA**

ESCOLA UNIVERSITÁRIA DE CIÊNCIAS  
EMPRESARIAIS, SAÚDE, TECNOLOGIAS E  
ENGENHARIA



# Todos os teus passos vão dar à Atlântica

## Atlântica

### Breve nota sobre o Open Day

No open day tivemos a oportunidade de demonstrar aos nossos candidatos o que podem encontrar na Atlântica, desde às melhores ofertas como também todas as facilidades que proporcionamos aos nossos alunos para que não falhe nada. Houve workshops onde foram apresentados trabalhos e onde demos possibilidade aos candidatos de estarem próximos dos nossos cursos.



## Índice

- ▼ [Entrevista à Coordenadora de Ciências da Nutrição](#)
- ▼ [Dietas "Detox": Mito Tóxico?](#)
- ▼ [Glúten na Dieta](#)
- ▼ [Testemunho ex-aluna](#)
- ▼ [Plano de estudos](#)
- ▼ [Vantagens Atlântica](#)

## CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

A licenciatura de Ciências da Nutrição foi acreditada por 6 anos!

A Coordenadora da licenciatura, Professora Dr.<sup>a</sup> Ana Valente, fala-nos da nova estrutura curricular, as diferenças com a antiga licenciatura e explica porque se deve escolher a Atlântica.



**Prof.ª Doutora Ana Valente**

As Ciências da Nutrição são uma área actual e com crescente interesse por parte da comunidade. A existência na Atlântica de uma licenciatura nesta área irá contribuir para a realização de diversos projetos de investigação nacionais e internacionais. A qualidade científica e pedagógica do ensino vai permitir aos alunos alcançarem uma sólida aprendizagem nesta área de conhecimento, preparando futuros profissionais com competências ao nível da liderança técnica e profissional, versatilidade e capacidade de trabalho em equipas multidisciplinares.

A estrutura curricular foi criada tendo em consideração o contexto Europeu e Internacional, bem como, o Referencial para a Formação Académica do Nutricionista, de modo a garantir uma oferta e qualidade de ensino correspondente à que se pratica nas melhores Universidades Nacionais e Internacionais e a satisfazer os requisitos técnico-científicos exigidos pela ordem dos nutricionistas, alcançando um patamar de excelência e qualidade. Assim, pretende-se formar nutricionistas com competências práticas diferenciadoras e com facilidade de utilização de ferramentas disponíveis na área da nutrição.

#### Quais os objetivos da licenciatura?

Preparar licenciados em Ciências da Nutrição com elevado grau de competência de acordo com o Referencial para a Formação Académica do Nutricionista publicado pela Ordem dos Nutricionistas em 2016.

No final da licenciatura o nutricionista deve possuir um perfil de competências base em 8 domínios de competências:

- Gerais em nutrição e alimentação;
- Diagnóstico;
- Intervenção e monitorização;
- Gestão;
- Ética e deontologia;
- Interpessoais;
- Desenvolvimento profissional;
- Comunicação e novas tecnologias.

Deste modo, o processo de ensino aprendizagem é desenvolvido de acordo com a aquisição de saberes teóricos e práticos, relacionais e deontológicos orientados para a resolução de problemas clínicos e/ou investigacionais dentro do âmbito das Ciências da Nutrição.

#### O nova licenciatura de Ciências da Nutrição é reconhecida?

Sim. A Nova licenciatura de Ciências da Nutrição da Atlântica está acreditada (pelo número máximo de 6 anos) pela Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior (A3Es) com competências ao nível da garantia da qualidade do ensino superior em Portugal. Os licenciados em Ciências da Nutrição da Atlântica têm Título Académico Habilitante à profissão de Nutricionista.

## CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

### Quais os objetivos da aprendizagem da profissão de nutricionista e saídas profissionais?

Compreender e integrar os conhecimentos base das Ciências da Saúde com os específicos das Ciências da Nutrição, adquirindo assim os conhecimentos necessários para aplicar nas várias áreas de atuação profissional. A licenciatura proposta tem as áreas curriculares da formação académica do nutricionista organizadas em quatro domínios científicos (Ciências Naturais e Exactas; Ciências Sociais; Ciências Médicas e da Saúde; Ciências da Nutrição) nos quais os alunos adquirem conhecimentos nucleares para o exercício da profissão de nutricionista nas seguintes áreas de actuação:

- Alimentação Coletiva e Restauração  
(ex. Empresas de catering, serviços de assessoria, consultoria e auditoria)
- Investigação em Alimentação e Nutrição  
(Centros de investigação, Universidades e Politécnicos)
- Nutrição Clínica  
(Centros hospitalares e de Saúde, Clínicas Privadas, Farmácias, Associações sem fins lucrativos)
- Nutrição desportiva e suplementação  
(ex. Clubes desportivos, ginásios, empresas de venda de suplementos alimentares e alimentos funcionais)
- Nutrição Comunitária e Saúde Pública  
(ex. Câmaras Municipais, Escolas públicas e Privadas, Centros Comunitários de Solidariedade Social, Organizações não Governamentais)
- Tecnologia, Inovação e Marketing Alimentar (ex. Indústria Alimentar, desenvolvimento de novas ferramentas tecnológicas na área da nutrição, empresas de comércio alimentar, criar empresa própria)

### Qual o futuro das Ciências de Nutrição na Atlântica?

Com vista a um crescimento sólido e sustentado na formação de nutricionistas, a Atlântica aposta numa equipa de docentes jovens e experientes com formação avançada em diferentes áreas emergentes da nutrição nomeadamente a nutrição desportiva, nutrigenética, composição de alimentos, microbiota e nutrição funcional. É também parte integrante do projeto futuro a oferta de formação avançada no âmbito da actualização profissional (cursos de curta duração com certificação), ensino pós-graduado e para a obtenção de grau académico em áreas diferenciadoras das Ciências da Nutrição.

### Que actividades práticas e de apoio à comunidade são desenvolvidas anualmente na licenciatura de Ciências da Nutrição?

Para cada ano lectivo são planeadas uma série de actividades práticas e que promovem a interacção com a sociedade, como sendo:

- Realização de rastreios nutricionais, aconselhamento alimentar e "workshops" ou sessões de "show cooking" em dias comemorativos, feiras e eventos nacionais e internacionais (ex. Greenfest, dias Mundiais da Alimentação e da Saúde);

- Rastreios e consultas de nutrição à comunidade local na Clínica da Atlântica;
- Presença em programas de informação na televisão;
- Publicação de artigos de opinião em revistas generalistas;
- Colaboração em projectos de apoio a famílias carenciadas com Câmaras Municipais e Centros de Solidariedade Social;
- Trabalho de campo orientado e aulas práticas realizadas pelos estudantes junto da comunidade e instituições locais (ex. Escolas, centros de saúde e indústria alimentar).

### Quem são os parceiros de estágio em Ciências da Nutrição?

A Atlântica tem diversos parceiros de estágio em diferentes áreas das Ciências da Nutrição:

- Hospital dos Lusíadas - Lusíadas S.A.
- Associação Protectora de Diabéticos de Portugal (APDP)
- Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão
- Associação de Celiacos de Portugal
- Hospital Beatriz Ângelo - Grupo Luz Saúde, S.A.
- Nutrialma
- UCCI - Casa de Saúde de Idanha  
(Instituto das Irmãs Hospitalarias do Sagrado Coração de Jesus)
- Associação de Socorros da Freguesia da Encarnação
- Associação Bandeira Azul da Europa: Projecto Eco-Escolas
- Câmara Municipal de Oeiras
- Câmara Municipal de Sintra
- Sport Lisboa e Benfica
- Econutracêuticos (Gold Nutrition)
- Clube de Futebol "Os Belenenses"
- Estoril Praia
- Clube People Family - Ginásios
- Leve Fitness Club - Ginásios
- EasyHealth Club - Ginásios
- Grupo Trivalor (ex. ITAU e GERTAL)
- Eurest Portugal - Sociedade Europeia de Restaurantes
- Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO)
- Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB) - Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa



Coordenadora da licenciatura de Ciências da Nutrição, Prof.ª Doutora Ana Valente, licenciada em 2003 pelo Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz em Nutrição e Engenharia Alimentar, Pós-graduada em Gestão da Qualidade e da Segurança Alimentar (2004) e licenciada em Ciências da Nutrição (2012) pela mesma Instituição. Em 2014, obteve o grau de Doutor pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa na área das Ciências e Tecnologias da Saúde, especialidade Nutrição. Chegou à Atlântica em Março de 2013.



# Diets "Detox" Mito tóxico?



Artigo de opinião pelo  
Prof. Doutor Roberto Mendonça

A crescente preocupação com as alterações climáticas, poluição do planeta, contaminação do ar, solo, água e, inevitavelmente, dos alimentos gera na sociedade uma grande inquietação. A contaminação dos alimentos com pesticidas, antibióticos, mercúrio, arsénico, chumbo, bifenilos policlorados (PCBs), dioxinas, entre muitos outros, alimenta esta nova necessidade de desintoxicação do nosso organismo.

Por outro lado, as dietas "Detox" sugerem uma desintoxicação ou limpeza do organismo, propondo uma pausa na sobrecarga de toxinas que são ingeridas diariamente e que alegadamente contribuem para o ganho de peso, celulite, retenção de líquidos e outros problemas de saúde. Estas dietas "Detox" são, geralmente, muito restritas consistindo num pequeno número de alimentos que alegam ter "propriedades desintoxicantes".

Contudo, o simples conceito de que uma dieta seja "Detox", por si só, pode ser enganador e induzir o indivíduo à crença de que vai alcançar um estado de purificação e redenção alimentar. Igualmente, insinua a incapacidade do organismo de se desintoxicar por si mesmo, induzindo à necessidade de recorrer a dietas "Detox". Isto pode levar a uma leitura enganosa do modo como o organismo funciona, especialmente porque este está naturalmente dotado de um "sistema desintoxicante" muito eficiente, sem necessidade das denominadas dietas "Detox".

A desintoxicação do organismo ocorre continuamente em órgãos específicos como o fígado, rins, intestino, pulmões e pele, assim como em enzimas celulares que trabalham constantemente na eliminação de toxinas. Estas toxinas podem ser produzidas no corpo como subprodutos do normal funcionamento do metabolismo ou introduzidas através da ingestão de

alimentos, respiração ou absorvidas pela pele. O nosso organismo está desenhado para desintoxicar-se sem necessidade de programas "Detox", até porque não existe evidência científica clara sobre a alegada eficácia destes programas.

As dietas "Detox" são um mito criado pelo marketing industrial e não uma realidade nutricional. A popularidade e destaque deste conceito na sociedade atual deve-se em grande parte à grande inversão financeira no setor "Detox", infelizmente não se deve a novas descobertas científicas. Em contrapartida, pouco se fala sobre os seus perigos: possível interação com fármacos, carência de algumas vitaminas e minerais, desequilíbrio de eletrólitos, défice proteico, entre muitos outros, que podem originar problemas de saúde graves.

Favorecer a desintoxicação natural do organismo é possível através de um estilo de vida saudável, em que a alimentação é fundamental, mas dentro do conceito de alimentação saudável: completa, equilibrada e variada. Não soa tão sofisticado nem lucrativo, mas é a dura realidade que está cientificamente comprovada!



Professor Auxiliar, Doutorado em Nutrição pela Universidade de Granada. É membro do centro de investigação, de estudos Sociedade, Organizações e Bem-Estar da Atlântica. Professor Assistente na Atlântica desde Outubro de 2015. Investigador na Universidade de Granada no Centro de Investigação Biomédica, fez parte do Grupo de Investigação CTS-101: Comunicação Intercelular desde 2010 até Outubro de 2015.



## GLÚTEN NA DIETA



Artigo de opinião pela  
Prof.ª Mestre Isanete Alves de Alonso

O glúten é resultado da união de duas proteínas, a gliadina e a glutenina, e conferem propriedades naturais ao alimento, como a viscosidade e a elasticidade. Estas propriedades são particularmente desejáveis na confeção dos alimentos como pães e massas permitindo um crescimento adequado e necessário. No entanto, para determinadas pessoas que apresentam uma resposta autoimune, que é expressada pela sensibilidade alimentar crónica a este composto, e tem uma sintomatologia complexa com processos de intolerância, manifestada por diarreia, perda de apetite, mal-estar e chegando a atrofia das vilosidades intestinais. A doença celíaca tem uma prevalência em Portugal de aproximadamente 1:134 indivíduos, segundo um estudo realizado na região de Braga (Antunes et.al. 2006), e somente cerca de 10000 celíacos estão diagnosticados, que indica fortemente que a doença celíaca é subdiagnosticada, e novos diagnósticos estão sendo feitos em uma população adulta, o que descaracteriza que esta é uma doença pediátrica, como se pensava anteriormente. Situação perfeitamente compreensível, em função do carácter de sensibilidade crónica à exposição ao glúten.

Muita investigação tem sido realizada em relação aos efeitos da dieta sem glúten na obesidade, na resposta inflamatória, e em outras várias doenças como doenças do foro reumatológico entre outros, inclusive existem vários estudos que correlacionam uma melhoria nos sintomas de crianças com transtornos do espectro do autismo quando as famílias mudam para uma alimentação isenta de glúten.

Tem sido proposto a exclusão do glúten como medida preventiva no tratamento da doença celíaca, além de muitas outras doenças. E, o que se observa é que sim existe uma melhoria substancial, quando existe efetivamente a doença celíaca, mas em outros casos não encontramos a mesma efetividade.



Um problema que tem surgido é que o consumo de muitos alimentos processados isentos de glúten poderia levar também ao aumento do peso corporal e conseqüentemente da adiposidade. Existe uma variedade enorme de alimentos naturalmente isentos de glúten, inclusivamente com um valor de compra bastante inferior aos alimentos processados, por motivos óbvios. E, aqui o profissional nutricionista desempenha um papel fundamental, podendo aportar seus conhecimentos na modificação das dietas e na introdução de novos alimentos ricos em hidratos de carbono, que são de baixo custo, base da pirâmide alimentar e que são totalmente substitutivos de alimentos ricos em glúten como os derivados do trigo. Estas são estratégias que deveriam ser cada vez mais normalizadas na alimentação, com o objetivo de estar incluída dentro do que chamamos de alimentação saudável.

Antunes R, Abreu I, Nogueira A, Sá C, Gonçalves C et al. First determination of prevalence of celiac disease in a Portuguese population. Acta Med Port. 2006 Mar-Apr;19 (2):115-20. Epub 2006 Aug 18.

Professora, Mestre em Ciências e Tecnologias da Saúde; Especialidade Nutrição pela Universidade Simón Bolívar (Venezuela) e pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Faz parte do Centro de Investigação e do Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade De Medicina da Universidade de Lisboa. Aluna do Doutoramento em Doenças Metabólicas e do Comportamento Alimentar, da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

## TESTEMUNHO

## Dr.ª Bárbara Oliveira, ex-aluna de Ciências da Nutrição entre 2012 e 2015



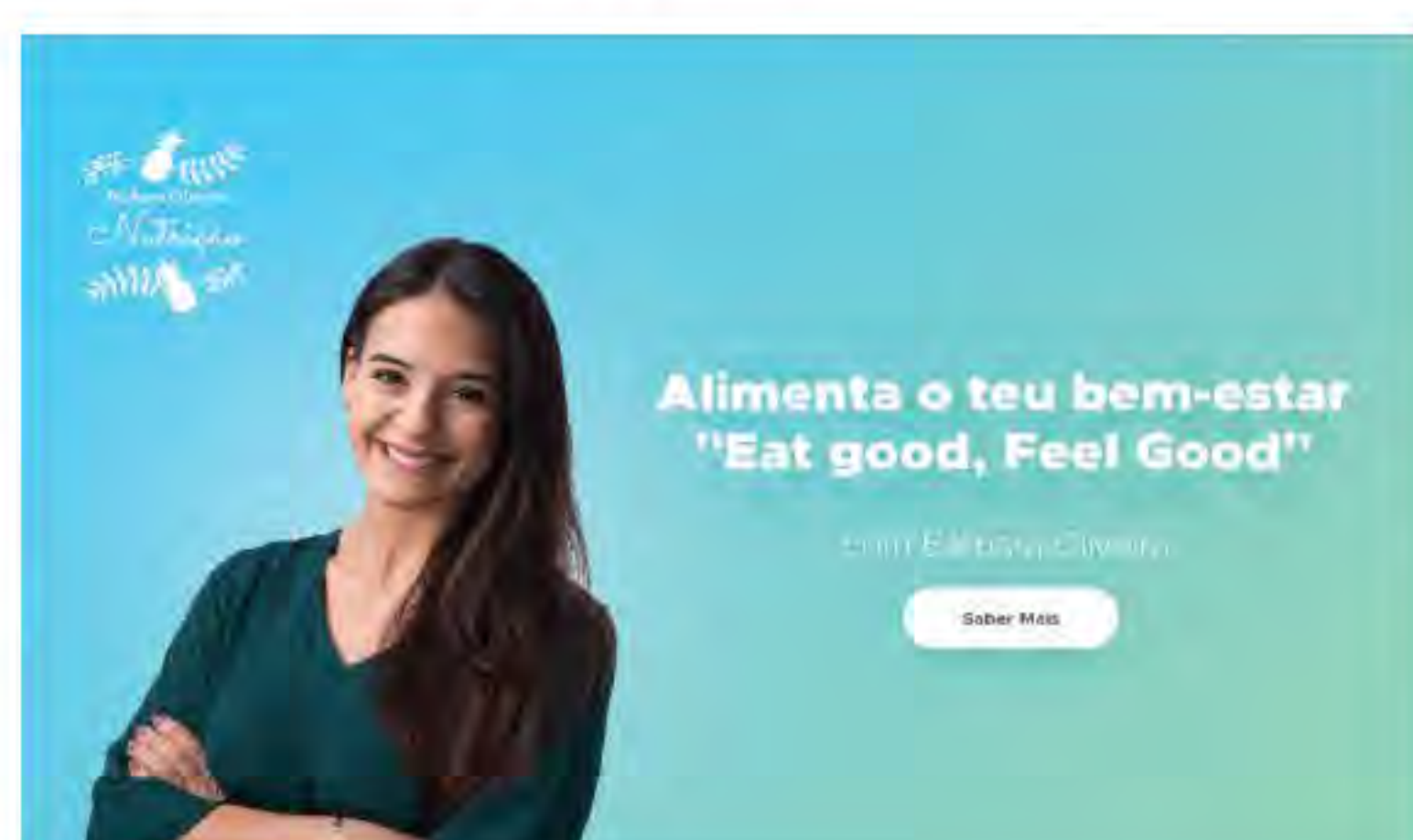
Olá a todos!

Por aqui, por Moçambique, tudo ótimo. Estou neste momento na Ilha de Moçambique (desde o final de Novembro) onde estou a implementar o Programa de Acompanhamento Nutricional Materno Infantil. Basicamente o meu trabalho aqui é nas cinco unidades de saúde dos distritos da Ilha de Moçambique, onde dou formações aos técnicos de saúde sobre Nutrição Materno Infantil, bem como palestras às mães dessas comunidades. Também trabalho todos os dias no hospital da Ilha onde faço acompanhamento a bebés até aos cinco anos de idade. Faço consultas para ver o peso, medir, encaminhamento para vacinação e interno bebés que estejam desnutridos. E depois faço o acompanhamento desses bebés desnutridos.

Uma experiência incrível como devem imaginar.

Tenho estado a adorar o meu trabalho no hospital, tem sido incrível e fiquei com uma vontade imensa de trabalhar nesta área da pediatria. A minha motivação para trabalhar em Nutrição Comunitária, na área da cooperação para o desenvolvimento tem descido um pouco embora, claro, tenha sempre o bichinho. Na verdade, eu gosto é de trabalhar com crianças.

Tenho sentido que todo o conhecimento é pouco mas a experiência que aqui estou a ter está a ser muito enriquecedora, pelo que decidi criar o seguinte blog: <https://wanderandnutrition.wordpress.com/>



Desde muito nova estou ligada à área do desporto tendo em conta a profissão dos meus pais: ambos são professores de educação física. Pelo que não me lembro de nenhuma altura da minha vida em que não tenha praticado algum tipo de actividade física.

Um estilo de vida saudável fazia parte da minha vida, no entanto não tanto como nos últimos tempos em que percebi que não é preciso apenas fazer desporto e comer bem, mas também muitas outras coisas que nos levam a ter mais saúde e nos fazem sentir bem.

As horas de sono que dormimos, a água que bebemos, as pessoas com quem partilhamos momentos e sensações, os nossos momentos de reflexão, entre outras coisas, são também parte da definição do estilo de vida de cada um.

Acredito muito que uma alimentação saudável é um pilar importantíssimo, não só para atingirmos um estado de saúde melhor mas também para nos sentirmos bem com o nosso corpo, portanto com a nossa parte física, e que acaba por ter muita influência na nossa parte psicológica, a nossa mente.

Uma das coisas que mais defendo é que o nosso "corpo de sonho" não deve ser um corpo que nos obrigue a estar de alguma forma restringidos a nível alimentar, mas sim o corpo que nos faz sentir bem, saudáveis e felizes.

Todos somos diferentes, a nossa genética faz cada um de nós seres únicos. Nesse sentido, o meu objectivo enquanto Nutricionista é mostrar, que com a genética de cada um, pode-se ser feliz e saudável, mantendo um estilo de vida que proporcione a sensação de bem-estar e de que depende em grande parte de uma alimentação adequada às necessidades individuais de cada pessoa.

in <https://www.barbaranutricao.pt/sobre-mim/>

## Nova licenciatura em Ciências da Nutrição

### Plano de estudos:

#### 1º ANO

##### 1º SEMESTRE

Anatomia Humana  
 Biologia  
 Sociologia e História da Alimentação  
 Histologia  
 Bioquímica Geral  
 Química

##### 2º SEMESTRE

Bioquímica Metabólica  
 Marketing Alimentar e Nutricional  
 Fisiologia Humana I  
 Microbiologia e Parasitologia  
 Comunicação e Empreendedorismo  
 Produção Primária de Alimentos  
 Bioestatística I

#### 2º ANO

##### 1º SEMESTRE

Fisiologia Humana II  
 Bioquímica dos Alimentos  
 Microbiologia Alimentar  
 Imunologia  
 Nutrição Humana I  
 Toxicologia Alimentar  
 Genética

##### 2º SEMESTRE

Avaliação do Estado Nutricional  
 Saúde Pública  
 Nutrição Humana II  
 Bromatologia  
 Patologia I  
 Tecnologia Alimentar  
 Psicologia da Saúde

#### 3º ANO

##### 1º SEMESTRE

Gastrotecnia  
 Dietoterapia I  
 Bioestatística II  
 Higiene e Segurança Alimentar  
 Legislação e Qualidade Alimentar  
 Patologia II  
 Farmacodinamia e Nutrição

##### 2º SEMESTRE

Nutrição Pediátrica  
 Nutrição no Desporto  
 Nutrição Comunitária  
 Dietoterapia II  
 Métodos e Técnicas de Investigação  
 Casos Clínicos

#### 4º ANO

##### 1º SEMESTRE

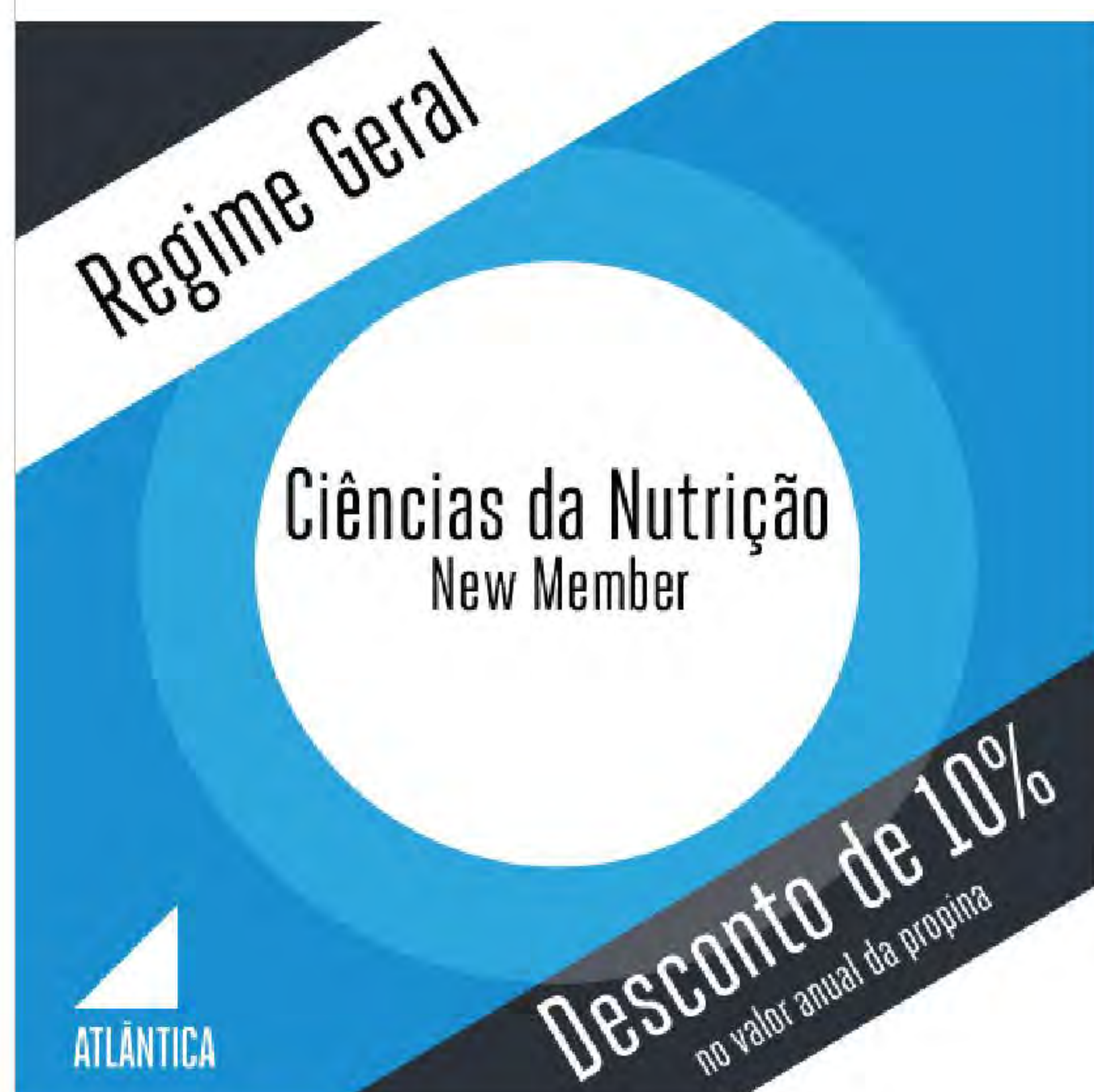
Ética e Deontologia Profissional  
 Política Alimentar  
 Epidemiologia Nutricional  
 Projeto de Investigação  
 Alimentação Colectiva e Gestão  
 Alimentos Funcionais e Suplementação Alimentar\*  
 Nutrição e Envelhecimento\*

##### 2º SEMESTRE

Estágio em Ciências da Nutrição

\* Escolher uma de duas unidades curriculares optativas





### 1) A quem se destina a campanha dos 10% de desconto no valor da propina anual?

A campanha é destinada aos alunos que ingressem através de concurso geral de acesso, para o 1º ano e pela 1ª vez.

### 2) Tenho direito à campanha se me candidatar em qualquer uma das fases?

Não. A nossa campanha apenas decorre até dia 28 de setembro, último dia para matrículas da 3ª fase de candidaturas.

### 3) O ano passado era aluno em regime Livre e este ano vou ingressar na licenciatura através do Regime Geral. Tenho acesso à campanha de desconto?

Os alunos que frequentaram o último ano em Regime Livre e que ingressem em 2018/2019 apenas beneficiarão do desconto se ficarem no 1º ano da licenciatura e se forem alunos ordinários.

### 4) Tenho direito ao desconto da campanha durante os 4 anos da licenciatura?

O desconto termina automaticamente no final do 1º ano ou após a primeira mensalidade da propina em atraso.

### 5) Os vossos protocolos são acumulativos com esta campanha?

Não. A campanha não acumula com quaisquer descontos e apenas é na propina anual, não havendo lugar a descontos na candidatura, matrícula e primeira inscrição anual.

### 6) Como posso usufruir da campanha?

Quando fizeres a matrícula deves requerer o desconto da campanha "ATLANTICA NEW MEMBER" preenchendo o requerimento de assuntos diversos.



### 1) Qual o valor do desconto?

A Atlântica isenta os novos alunos do pagamento da primeira inscrição anual, no valor de 350€.

### 2) Esta campanha acumula com outras em vigor?

Não. A campanha não acumula com quaisquer outros descontos.

### 3) Frequentei o Regime Livre e vou ingressar na licenciatura através de um dos concursos mencionados no ponto 1), também tenho acesso à campanha de desconto?

Os alunos que frequentaram o último ano em Regime Livre e que ingressem em 2018/2019 apenas beneficiarão do desconto se ficarem no 1º ano da licenciatura e se forem alunos ordinários.

### 4) Tenho direito ao desconto da campanha durante os 4 anos da licenciatura?

O desconto apenas é válido para o 1º ano.

### 5) Como posso usufruir da campanha?

Quando fizeres a matrícula deves requerer o desconto da campanha "ATLANTICA NEW MEMBER" preenchendo o requerimento de assuntos diversos.

+ Vantagens

Pergunta-nos  
quais!



A ATLÂNTICA É O CAMINHO

SEGUE-NOS