



Sónia Dias

Experiência

Janeiro 2014 – Junho 2014

Estágio Curricular • Nutricionista • Hospital S. José, Lisboa

Setembro 2013 – Janeiro 2014

Estágio Curricular • Nutricionista • Camara Municipal S. Brás de Alportel

Setembro 2021– Abril 2022

Estágio Profissional • Nutricionista • Camara Municipal S. Brás de Alportel

Empreendedora • Nutricionista • Sónia Dias Nutrição

Formação Académica

- Licenciatura em Dietética e Nutrição pela Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve.
- Curso de extensão Nutrição Funcional Avançada – Faculdade de Saúde Avançada;
- Extensão Universitária em Nutrição Vegetariana e Gastronomia.
- Capacitação em Genética, apta à interpretação e prescrição de painéis genéticos
- Curso de Interpretação de Exames Laboratoriais.
- Formação em Suplementação Individualizada.
- Mentoria com a Dra. Luna Azevedo, Nutricionista.
- Curso de extensão – Jejum: ferramenta para a saúde – Faculdade de Saúde Avançada;

Certificados:

- Participação no Primeiro Congresso Europeu de Nutrição Materno Infantil;
- Formação subordinada ao tema: Disfunção da tiróide e balanço hormonal;
- Participação no Primeiro Congresso Europeu de Nutrição Funcional;
- Fitoterapia no desporto de alta performance;
- Formação subordinada ao tema: Telómeros, nutrição e longevidade.
- Formação Subordinada ao tema: Suplementos Alimentares.





Idiomas

- Português: Nativo.
- Inglês: Intermedio.
- Francês intermédio.

Missão

Nutricionista dedicada a promover saúde, bem-estar e qualidade de vida através de uma abordagem personalizada, científica e humanizada. Comprometida com a integração de soluções nutricionais sustentáveis e inovadoras, trabalho em sinergia com outros profissionais de saúde para oferecer um acompanhamento completo e eficaz. Acredito no poder da nutrição para transformar vidas, respeitando as necessidades individuais de cada cliente.

Competências

- Avaliação Nutricional Avançada: Experiência em análise detalhada de necessidades nutricionais e metabólicas.
 - Elaboração de Planos Personalizados: Criação de estratégias alimentares adaptadas a diferentes condições clínicas e objetivos individuais.
 - Aconselhamento Baseado em Evidências: Aplicação de conhecimentos científicos atualizados para oferecer orientações práticas e eficazes.
 - Nutrição Funcional e Integrativa: Abordagem holística que considera fatores genéticos, hormonais e de estilo de vida.
 - Conhecimento em Suplementação e Fitoterapia: Planeamento de suplementação individualizada para otimização de resultados.
 - Técnicas Culinárias Saudáveis: Incentivo à adoção de hábitos alimentares práticos e saborosos.
 - Trabalho em Equipa Multidisciplinar: Experiência em colaboração com profissionais de saúde para garantir um cuidado integral.
 - Comunicação e Empatia: Habilidade em criar conexões genuínas com clientes, promovendo confiança e adesão ao plano alimentar.
 - Capacitação em Genética Nutricional: Interpretação de painéis genéticos para estratégias alimentares personalizadas.
- 