



Margarida Lopes | 1338N

Nutricionista Especialista em Nutrição Comunitária e Saúde Pública.

18 anos de experiência na implementação, gestão e coordenação de projetos e experiência comprovada em Nutrição Clínica.

À procura de novos desafios para continuar a promover a saúde através de uma alimentação saudável, segura e sustentável, e onde possa inspirar indivíduos, comunidades e decisores para a mudança.

Contato

☎ (+351) 93 921 33 61

✉ geral@casadavosaude.pt

📍 Rua Casal Carvalhal, nº11.
2305-166 Beselga - Tomar

Formação académica e atualização profissional

- Pós-graduação em Saúde e Desenvolvimento, IHMT-UNL, 2012
- Licenciatura em Ciências da Nutrição, FCNAUP, 2007
- Curso Consulta de Nutrição: dos métodos à folha de cálculo. Bwizer. 2024
- Curso de Aconselhamento em Aleitamento Materno UNICEF/OMS, 2023
- Curso de Gestão de ementas, fichas técnicas e captações, APN, 2023
- Curso de Liderança e Gestão de equipas, APN, 2022
- Formação em Gestão de Projetos de Intervenção Social, EAPN Portugal, 2013
- Curso Curricular de Macrobiótica (nível III), IMP, 2011-2013
- Curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores, 2006

Interesses

- Culinária
- Leitura
- Viagens
- Bricolage

Competências adquiridas

Liderança e Gestão de projetos

- Fundadora da Casa d'Ávó Saúde - Promover Saúde através da Alimentação. Educação alimentar, formação e consultoria.
- 7 anos de gestão de projetos na ONGD Helpo, 3 dos quais como Diretora do Departamento de Nutrição. Atuação em 4 países: Portugal, São Tomé e Príncipe, Moçambique e Guiné-Bissau.
- Coordenação técnica, financeira e de RH, de 8 projetos de nutrição comunitária e nutrição clínica: reuniões de equipa, monitorização de atividades, gestão de conflitos, busca de soluções, cálculo de indicadores e redação de relatórios físicos e financeiros (ONGD Helpo).
- 12 projetos submetidos a financiamento, com uma taxa de sucesso de 75% (9 vencedores, com financiamento do Camões I.P, UNICEF, FAO, PAM, Mecenas e outros) (ONGD Helpo).
- 11 anos de consultoria e apoio técnico na área da alimentação coletiva e restauração, com elaboração de diagnósticos, construção de ementas e formação a técnicos (CAST – Centro de Assistência Social de Tomar, UCCI Rainha D.Leonor – Vila de Rei, Clínica Sagrada Esperança, Lda. Luanda – Angola, Jerónimo Martins SGPS, S.A.).

Criação de conteúdos e campanhas de comunicação

- Elaboração e validação de materiais de apoio diversos: folhetos, álbuns seriados, jogos lúdico-pedagógicos, manuais de apoio e dossiers de formação (ver manuais publicados).
- Consultoria e coordenação da equipa de trabalho do Plano de Comunicação para a Nutrição de São Tomé e Príncipe 2016 – 2020. Ministério da Saúde de São Tomé e Príncipe. 2016.
- Membro das equipas de desenvolvimento da campanha de comunicação de 4 projetos distintos: Vitaferro – Fortificação alimentar com micronutrientes em pó, POPMISA – População Materno Infantil Sem Álcool, PANMI – Programa de Acompanhamento Nutricional Materno Infantil – em São Tomé e Príncipe, e, RESPI – Reconstrução e resiliência nas estruturas de saúde e população pós Ciclone Idai, na região do Dombe em Moçambique.
- Criação e validação de conteúdos para newsletteres mensais, artigos de revista, feedback a parceiros e financiadores e comunicação nas redes sociais.

Manuais publicados

- Boas práticas alimentares e nutricionais nas escolas e comunidades - Um guia de educação alimentar e nutricional para profissionais de educação e de saúde. São Tomé. FAO. 2024.
- Revista Sabe Bem - a revista de culinária mais lida em Portugal, nº71, nº72, nº73, nº74, nº75 e nº76. Pingo Doce Distribuição Alimentar, S.A. Janeiro a Dezembro de 2023.
- Capítulo "O vegetarianismo" no livro Saberes e Sabores - Um guia para nutrir a Família, Pinheiro D, Sampaio M, Marques AR. Lisboa: Dinalivros Edições. 2022.
- Manual de Boas Práticas Alimentares na Gravidez e na Infância - Um guia para profissionais de saúde, VIDA, Helpo, Mundo a Sorrir, Serviço de Nutrição do Ministério da Saúde da Guiné-Bissau. 2020.
- Gravidez e Amamentação - Boas Práticas de Alimentação e Prevenção do Consumo de Bebidas Alcoólicas. Helpo, SICAD, PNN, FCNAUP. 2020.
- Alimentação Saudável com a Horta Escolar - Conto Infantil O Chum e a Cham vão à Horta das Cores. Helpo, PNASE, PNN e FCNAUP. 2017.
- Plano de Nutrição para a Comunicação em São Tomé e Príncipe. Ministério da Saúde. 2016.
- Manual de Apoio a Estabelecimentos de Restauração ou de Bebidas, ACES Médio Tejo, Zêzere II, 2010.
- Receitas Alimentares, Programa Alimentar Mundial, 2010.

Competências adquiridas

Habilidades interpessoais

- **Trabalho de equipa**, amplamente desenvolvido com a implementação e gestão de projetos de nutrição comunitária (em todas as suas fases: diagnóstico, planeamento, execução, monitorização e avaliação); através da auscultação e envolvimento de vários stakeholders: beneficiários, parceiros, entidades governamentais, ONG, instituições académicas e financiadores, perfazendo 17 projetos nos últimos 14 anos.
- **Comunicação**, treinada para diversos públicos-alvo e diferentes níveis de literacia (profissionais de saúde, comunidade escolar, cozinheiros e ajudantes de cozinha, auxiliares de ação direta, líderes comunitários) com mais de 1500 horas de formação, em Portugal e outros PALOP, através da Fundação AMI, PWT - Consultury Services Angola, Clínica Sagrada Esperança - Angola, ONGD Helpo, Associação Portuguesa de Nutrição, CAST - Centro de Assistência Social de Tomar e Instituto de Emprego e Formação Profissional I.P. Tomar.
- **Empatia**, desenvolvida pelo contato e trabalho direto com pessoas de diferentes culturas e países, e, aprimorada durante 10 anos através de consultas de nutrição em entidades distintas: Fundação AMI, Disfalog - Grupo Cofanor, Vivafit - Centros de bem estar e emagrecimento, ONGD Helpo, Clínica 4VitalEquilibrium e CDT-Tomar.
- **Sentido de responsabilidade**, comprovado pelos cargos de gestão e chefia, pela representação institucional e advocacia na área da nutrição, pela orientação de 16 estágios académicos e de acesso à Ordem dos Nutricionistas.

Proatividade, Criatividade e Foco na solução

- Nutricionista pioneira em várias instituições, no início da carreira. Mais tarde, a necessidade constante de angariação de fundos para uma organização sem fins lucrativos contribuiu para desenvolver uma atitude proativa mais sólida e consistente, buscando novos parceiros, novos financiadores e criando novos projetos todos os anos.
- O contexto de trabalho em países em desenvolvimento e com populações vulneráveis contribuiu fortemente para a criatividade no desenvolvimento de conteúdos técnicos adequados à população-alvo, mas também para ser criativa na resposta a problemas, no contorno de imprevistos e na motivação das equipas.
- A integração no Departamento de Qualidade e Desenvolvimento de Marca Própria do grupo Jerónimo Martins (2023) permitiu-me apurar ainda mais estas competências, estando atenta à concorrência, ao rigor e à inovação no desenvolvimento de produtos alimentares marca própria.
- 10 anos de experiência na condução de grupos de trabalho (com membros de outras áreas para além da nutrição), para dar resposta aos problemas identificados em diversos territórios, através de soluções criativas e inovadoras; aplicação de ferramentas como brainstorming, árvore de problemas e análise SWOT.