

Nasceu no Porto a 2 de Agosto de 1959 onde vive ainda, embora apenas 3 dias por semana. No resto da semana vive numa na aldeia em Arcos de Valdevez, onde reside há cerca de 5 anos e para onde multiplicou a sua actividade profissional, consultando em Ponte da Barca, Arcos de Valdevez e Ponte de Lima.

### **Formação Académica**

- Licenciada em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

### **Percurso Profissional**

- Nutricionista clínica desde 1991, com experiência na redução de peso e patologias associadas (hipertensão, colesterol ou triglicéridos elevados, diabetes tipo 2, etc.)
- As consultas, bem como as suas outras actividades profissionais, privilegiam a educação alimentar como suporte indissociável da dietoterapia e de uma vida com qualidade;
- A orientação culinária é, por isso, ponto chave da sua actividade como meio de fornecer alternativas saudáveis à culinária do dia-a-dia, tantas vezes exagerada em gordura e por isso tão responsável pelo crescente número de pessoas obesas.
- Participou nos folhetos de receitas dos supermercados “Pingo Doce”, num pequeno apontamento intitulado “Sugestões de nutrição”;
- Participou em acções de formação no Centro de Recursos Educativos da Câmara Municipal do Porto, no projecto “Viver uma escola diferente”, destinada a educadoras e Professoras do Ensino Básico. Neste projecto a alimentação/ nutrição era ensinada de uma forma lúdica no sentido de motivar os alunos, desde a mais tenra idade, para o tema, englobando-o noutras áreas curriculares como matemática, línguas estrangeiras, língua portuguesa, educação visual, português, etc.;
- Colaborou durante vários anos “Página Sã” da revista “Lusitana”, publicação da fábrica com o mesmo nome, de distribuição quadrimestral destinada às suas consumidoras;

- Colaborou na revista *Educare*, da “Porto Editora”, destinada a professores do ensino básico e secundário e entretanto extinta, e na revista “à Mesa” da empresa de comunicação pedagógica “Sair da Casca”, patrocinada pelo PAS (Programa Alimentação e Saúde)
- Escreveu para a revista “2 pontos”, também da Porto Editora, destinada à classe docente.
- Participa quinzenalmente com um artigo de nutrição na revista on-line da Porto Editora, [www.Educare.pt](http://www.Educare.pt)
- A convite de várias escolas tem realizado inúmeras palestras e participado em seminários e acções de formação ligados à alimentação/nutrição
- Colaborou, na reformulação de ementas de creches e ATL
- Foi Formadora da União das Mutualidades Portuguesas em cursos de formação para prestadores formais e informais de cuidados, no módulo “nutrição e envelhecimento”
- Foi formadora em cursos de culinária saudável na empresa “Maiores e Vacinados”
- Tem colaborado com diversos jornais, revistas como “Visão”, “Focus”, “Sábado”, “Mulher moderna”, “Seleções do Reader’s Digest”, rádios- antena 1, antena 2, Rádio Clube Português, RR e outras rádios locais - e televisões, na divulgação de temas relacionados com a alimentação/nutrição.
- Participou desde Novembro 2003 e durante um ano, num programa semanal da RTPN – “Utilidades”, na rubrica nutricionismo.
- Em Junho de 2003 editou um livro – “Dietas sem dieta” -para ensinar a emagrecer de uma forma saudável, que inclui receitas rápidas e saborosas da gastronomia portuguesa. Vendeu mais de 30000 exemplares
- Em Abril de 2006 editou um novo livro, desta vez dedicado à obesidade infantil que foi nomeado na categoria “Melhor livro de cozinha para crianças e família” pelos Gourmand Awards, em 2006.
- O livro “Peso, uma questão de peso”, à venda desde o dia 3 de

maio, escrito em parceria com outra experiente nutricionista, Teresa Maia, omite a teoria que interessa aos técnicos de saúde mas não ao público em geral, e traduz em linguagem popular os conceitos que nos interessa que as pessoas apreendam e, sobretudo, que ponham em prática. Para aprenderem a controlar o seu peso, para sempre!