

## **Uma NOVA geração - O futuro das Ciências da Nutrição**

As Ciências da Nutrição estão a emergir progressivamente e a profissão do nutricionista tem vindo a ser cada vez mais reconhecida.

Vivemos num mundo onde a preocupação com a alimentação saudável é cada vez maior. Aliados a essa inquietação, encontramos mitos e crenças sem qualquer evidência científica, que apenas contribuem para desorientar ainda mais a população. Contudo, a complexidade das Ciências da Nutrição não deve constituir um obstáculo à compreensão da magnitude das mesmas.

É imperativo desmistificar o conceito de alimentação saudável e consciencializar a população para a importância da tríade composta por bons hábitos alimentares, prática de exercício físico e boa higiene do sono.

Em 2018, duas Faculdades de Medicina inauguraram-se com o curso de Ciências da Nutrição, constituindo assim as primeiras instituições públicas do Ensino Superior de Lisboa a disponibilizar esta Licenciatura. Uma destas foi a NOVA Medical School que, ao reconhecer a necessidade de formar futuros nutricionistas com o rigor e excelência característicos do ensino médico, desenvolveu as condições necessárias para que tal fosse possível. No entanto, as vantagens decorrentes da inclusão da Licenciatura em Ciências da Nutrição em escolas médicas não se cingem apenas aos estudantes da mesma.

É certo que a educação nutricional não tem sido suficientemente explorada no currículo dos estudantes de medicina a nível europeu. Nesse sentido, foi criada a iniciativa Nutrition Education in Medical Schools (NEMS), proposta pela European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN). O NEMS pretende fornecer aos estudantes de Medicina conhecimentos de nutrição humana em três vertentes: nutrição básica, nutrição aplicada/saúde pública e nutrição clínica. A ESPEN acredita que a educação nutricional baseada na evidência científica mais recente é fundamental para a formação dos futuros profissionais de saúde, nomeadamente, dos médicos. É essencial que os mesmos compreendam o papel fulcral da nutrição nas situações de saúde e doença.

No plano curricular do Mestrado Integrado em Medicina (MIM) da Nova Medical School consta, logo no primeiro ano do curso, a Unidade Curricular de Nutrição e Metabolismo. Desta forma, é assegurado um contacto bastante precoce destes alunos com a área da Nutrição.

Enquanto aluna da primeira edição da Licenciatura em Ciências da Nutrição (LCN) da NMS|FCM, iniciei o meu percurso académico de mente aberta para novos desafios, ainda que com receios, à semelhança do que acontece com qualquer estudante - afinal, estava num ambiente novo, com pessoas novas, num curso novo nesta Faculdade. No entanto, na minha mente levantava-se uma questão diferente: qual o impacto de juntar futuros médicos e nutricionistas no mesmo local de ensino?

Apesar das incertezas, não tardou até me sentir integrada, graças ao forte espírito de união e entreatajuda que existiu, desde o início, entre os dois cursos. De facto, fomos plenamente acolhidos pelos colegas de Medicina, que nos transmitiram a ideia de que “Medicina não se faz sozinho”. Rapidamente percebi que Nutrição também não. Este espírito académico que caracteriza a NMS, reflete uma verdadeira relação de solidariedade, confraternização e, acima de tudo, amizade entre alunos, independentemente do ano ou curso que frequentam - só desta forma seria possível potenciar a partilha de conhecimentos entre estas duas grandes áreas da Ciência.

Durante os primeiros anos, ambos os cursos têm Unidades Curriculares em comum: Biologia Molecular e Celular, Nutrição e Metabolismo, Genética, Imunologia, Fisiologia, Fisiopatologia, Microbiologia e Anatomia Patológica são alguns exemplos. Desta forma, torna-se possível, desde o início do seu percurso na Faculdade, a partilha de experiências e conhecimentos fundamentais entre alunos da LCN e do MIM, uma vez que têm aulas com os mesmos docentes, utilizam as mesmas sebatas, entreatajudam-se nos trabalhos e chegam inclusivamente a estudar juntos para os exames.

Por um lado, os alunos do MIM rapidamente constataam a importância das Ciências da Nutrição, não só na promoção da saúde, como também na prevenção e tratamento da doença, complementando-se assim à intervenção médica. Por outro lado, os estudantes da LCN aprendem os conhecimentos de base, comuns à Medicina, que constituem o “suporte” para a compreensão dos conceitos específicos da Nutrição. Não obstante, permite que no futuro, enquanto profissionais de saúde, os assuntos discutidos e a forma como são abordados sejam transversais a todos - só assim é possível um verdadeiro trabalho multidisciplinar. Esta multidisciplinaridade é-nos inculcida desde muito cedo.

A NMS/FCM caracteriza-se ainda por proporcionar aos alunos de ambos os cursos um ensino “hands on”, através do qual os estudantes têm a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos. Ao nível do Mestrado Integrado em Medicina, os estudantes têm, desde o seu primeiro ano, um contacto com a prática clínica em diversos tipos de hospitais: públicos e privados, centrais e periféricos. Não obstante, existe um rácio tutor-aluno de 1 para 3, permitindo um melhor acompanhamento do estudante por parte do tutor e um maior contacto direto com os doentes, criando mais oportunidades de intervenção na prática clínica. Já os estudantes de Nutrição têm, desde muito cedo, aulas no Laboratório de Investigação Alimentar, onde podem colocar em prática os seus conhecimentos. Durante o curso, têm ainda a oportunidade de se deslocar a instituições relacionadas com as diferentes áreas de atuação do nutricionista, nomeadamente a hospitais, onde podem contactar com a realidade da prática clínica. Salienta-se ainda o modelo absolutamente inovador do estágio curricular do quarto ano, que em tudo é distinto dos típicos estágios existentes nas restantes instituições de ensino - do empreendedorismo à inovação alimentar, da atividade clínica à comunitária e à investigação, são inúmeras as áreas da Nutrição que os finalistas têm a possibilidade de percorrer naquele que é o seu último semestre do curso.

Também a nível extracurricular esta inovação e união entre estudantes é notória, nomeadamente através dos diversos projetos desenvolvidos pela Associação de Estudantes da Faculdade (AEFCM) e que qualquer aluno pode integrar. No que

concerne à Nutrição, destaca-se a ambição em querer desenvolver momentos de formação enriquecedores, dirigidos não só aos alunos da LCN, como a todos os estudantes universitários na área das Ciências da Vida. Neste sentido, com uma equipa formada por alunos dos dois cursos, foi criado no ano de 2021 o Nutrition Science Student Conference, (N2S Conference), evento centrado na divulgação das Ciências da Nutrição enquanto área científica fulcral. Este congresso científico visa contribuir para uma formação multidimensional, atuando em 3 vertentes: saber pensar, através de palestras e momentos de discussão que fomentem a reflexão sobre temáticas importantes, saber fazer, proporcionando aos alunos a oportunidade de adquirir competências práticas em áreas relacionadas com a Nutrição e saber viver, através da criação de um programa social forte, integrador e cultural.

Com esta fase do meu percurso académico a terminar, não restam dúvidas que o percurso de qualquer estudante da NMS|FCM é marcado pela inovação e diferença. Não restam dúvidas que os alunos saem com uma elevada resiliência e capacidade de trabalho, individual e em equipa, reconhecendo a importância de trabalhar em contexto multidisciplinar. Acima de tudo, não restam dúvidas que juntar futuros médicos e nutricionistas no mesmo local de ensino acarreta vantagens que vão muito além da partilha de conhecimentos: é uma nova geração de profissionais com capacidade de cuidar da população de uma forma holística e baseada na evidência científica.