

INFORMAZIONI PERSONALI



Profilo LinkedIn: Sonia Mendes
Codice fiscale: SLV SCR 89A50 Z128 Y

Sesso F | Data di nascita 10/01/1989 | Nazionalità Portoghese

TITOLO DI STUDIO

Dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

01/10/2021 - Attualmente

Dietista presso Food for Mind

Gestione dietetico nutrizionale di pazienti affetti da Disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione. Pianificazione, educazione, supervisione e valutazione di piani alimentari personalizzati elaborati clinicamente in modo che il paziente recuperi/mantenga la salute nutrizionale e funzionale.

22/06/2017 - Attualmente

Dietista presso l'Istituto Auxologico Italiano – Ospedale San Luca

Day hospital pazienti affetti da Disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione – Gestione dietetica di problematiche come la restrizione che accompagna la magrezza dell'Anoressia Nervosa; la perdita del controllo tipica della Bulimia Nervosa e del Binge Eating Disorder; i comportamenti compensatori caratterizzati dal vomito autoindotto, dall'esercizio fisico compulsivo, dall'uso-abuso di diuretici e lassativi fino all'abuso di sostanze;

Ambulatorio dietetico in pazienti affetti da Disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione - Pianificazione, educazione, supervisione e valutazione di piani alimentari personalizzati elaborati clinicamente in modo che il paziente recuperi/mantenga la salute nutrizionale e funzionale

Ambulatorio dietetico - Pianificazione, educazione, supervisione e valutazione di piani alimentari personalizzati elaborati clinicamente in modo che il paziente recuperi/mantenga la salute nutrizionale e funzionale.

21/07/2016 – 21/06/2017

Dietista presso CAMST – Istituto Clinico Humanitas

Partecipazione al controllo della qualità, igiene e sicurezza alimentare, attraverso la verifica e/o implementazione dei pre-requisiti di Igiene e Sicurezza alimentare, eseguendo attività relazionate al sistema di auto-controllo. Valutazione di adeguatezza dei menù secondo i criteri dell'equilibrio nutrizionale e della qualità degli alimenti

10/2011 – 02/2012

Tirocinio all'Ospedale San Paolo

Sviluppato nel programma Erasmus Placement; Valutazione nutrizionale; Anamnesi alimentare; Calcolo delle necessità nutrizionali e della dieta; Educazione alimentare. Osservazione della dinamica del servizio.

02/2011 – 06/2011

Tirocinio alla Maternità Alfredo da Costa

Svolgimento delle funzioni di dietista: attività contemplate nell'ambito della dietistica clinica, della dietistica comunitaria e di salute pubblica, della dietistica della ristorazione pubblica e collettiva, gestione dei servizi di alimentazione e ricerca applicata in dietistica. Consulenza dietistica ai pazienti, implementando tutte le tappe curative individuali.

12/2010 – 01/2011

Tirocinio nell'ambito del Servizio di Alimentazione e Nutrizione

Svolgimento delle funzioni di dietista nell'ambito di dietistica e nutrizione comunitaria e di salute pubblica. Partecipazione ai progetti di lavoro sul campo in equipe multidisciplinare.

11/2010 – 12/2010

Tirocinio presso l'azienda di industria alimentare ICA

Svolgimento delle funzioni di dietista nell'ambito del controllo della qualità, igiene e sicurezza alimentare nella ristorazione. Gestione del servizio di alimentazione dietistica.

09/2010 – 10/2010

Tirocinio all’Ospedale Egas Moniz

Svolgimento delle funzioni di dietista: attività contemplate nell’ambito della dietistica clinica, della dietistica comunitaria e di salute pubblica, della dietistica della ristorazione pubblica e collettiva, gestione dei servizi di alimentazione e ricerca applicata in dietistica.Consulenza dietistica ai pazienti, implementando tutte le tappe curative individuali.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Data di laurea: 09/04/2020

Master in Trattamento multidisciplinare dei Disturbi dell’Alimentazione e della Nutrizione

Università degli studi di Pavia

Esami caratterizzanti: Classificazione dei DAN, Educazione Alimentare nei DAN, Nutrition Care Process (NCP), dietoterapia, basi di nutrizione artificiale e supplementazione orale, trattamento medico-nutrizionale, psicologia del comportamento alimentare.

Data di laurea: 15/01/2018

Master in Alimentazione e dietetica applicata

Università degli studi di Milano-Bicocca

Esami caratterizzanti: Dai nutrienti agli alimenti; Alimentazione in condizioni fisiologiche; Interventi alimentari in condizioni dismetaboliche; Comunicazione ed educazione alimentare; I sistemi di ristorazione nelle diverse collettività.

Titolo della tesi: “Nutritional knowledge, using the Moynihan questionnaire, among obese adults”.

Data di laurea: 26/03/2015

Laurea Magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana

Università degli studi di Milano

Nutrizione applicata; Biochimica degli alimenti, della nutrizione e delle malattie metaboliche; Tecnologia e qualità degli alimenti; Alimentazione e promozione della salute; Malattie correlate all'alimentazione; Nutrizione e sport; Alimentazione in età pediatrica.

Titolo della tesi: “Circulating salicylic acid: association with fruits and vegetables consumption”.

Data di laurea: 27/07/2011

Laurea quadriennale in Dietistica

Istituto Politécnico de Bragança

Principi di dietetica I e II; Nutrizione nel ciclo della vita; Dietistica clinica I, II e III; Dietistica in ristorazione pubblica e collettiva; HACCP; Microbiologia e sicurezza alimentare; Nutrigenomica.

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Portoghese

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Italiano	C2	C2	C2	C2	C1
Inglese	C2	C2	C2	C2	C1

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato
 Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze comunicative

- Possiedo buone competenze comunicative acquisite durante le mie esperienze di addetta alla vendita e call centre.

Competenze organizzative e gestionali

- Leadership sviluppata svolgendo l’attività di rappresentante di classe nella scuola media e superiore, e il ruolo di capo squadra negli scouts.

Competenze professionali

- Buona capacità organizzativa migliorata durante la collaborazione presso la biblioteca dell’università.
- Capacità di adattamento a nuove situazioni, sperimentata per esempio lavorando come baby sitter.
- Buona assertività dimostrata durante il lavoro a EXPO2015.
- Idoneità tecnica di Addetto Antincendio rilasciato dal Ministero dell’Interno - Dipartimento dei Vigili del Fuoco del Soccorso Pubblico e della Difesa Civili.

- Competenze informatiche**
- Ottima padronanza del pacchetto **Microsoft Office** (Word, Power point ed Excel);
 - Buona conoscenza del sistema operativo **Windows 10** e precedenti;
 - Buona conoscenza del programma **IBM SPSS**.
 - Uso abituale di **Internet** e dei principali programmi di posta elettronica.

- Altre competenze**
- Passione per l'avventura e la scoperta di nuove realtà.
 - Curiosità e voglia di imparare cose nuove.

Patente di guida Tipo B

ULTERIORI INFORMAZIONI

- Presentazioni** Presentazione del poster scientifico alla 5ª conferenza dell' EFAD, a Barcellona, Ottobre 2012, ricevendo il premio "Student Poster Award 2012".

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 Giugno 2003, n° 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali"

Sonia Cristina Silva Mendes



Ministero della Giustizia

Sistema Informativo del Casellario Certificato del Casellario Giudiziale (ART. 24 D.P.R. 14/11/2002 N.313)

CERTIFICATO NUMERO: 17331/2022/R

Al nome di:

Cognome **SILVA MENDES**
Nome **SONIA CRISTINA**
Data di nascita **10/01/1989**
Luogo di Nascita **REBOLEIRA - PORTOGALLO**
Sesso **F**



sulla richiesta di:
per uso:

INTERESSATO
RIDUZIONE DELLA META' DELL'IMPOSTA DI BOLLO E DIRITTI: PER ESSERE ESIBITO IN OCCASIONE DI CANDIDATURA ELETTORALE (ART. 1 COMMA 14 LEGGE 3/2019)

Si attesta che nella Banca dati del Casellario giudiziale risulta:

NULLA

ESTRATTO DA: CASELLARIO GIUDIZIALE - PROCURA DELLA REPUBBLICA PRESSO IL TRIBUNALE DI MONZA

MONZA, 11/05/2022 14:01



IL RESPONSABILE DEL SERVIZIO CERTIFICATIVO

Il cancelliere esperto
Mario CORONA

Il presente certificato non può essere prodotto agli organi della pubblica amministrazione o ai privati gestori di pubblici servizi della Repubblica Italiana (art. 40 D.P.R. 28 dicembre 2000, n. 445), fatta salva l'ipotesi in cui sia prodotto nei procedimenti disciplinati dalle norme sull'immigrazione (d.lgs. 25 luglio 1998, n. 286). Il certificato è valido se presentato alle autorità amministrative straniere.

**** AVVERTENZA ****

Certificato del casellario giudiziale - (ART. 24 D.P.R. 14/11/2002 N.313) - al nome di:

Cognome	Nome	Luogo di Nascita	Data di nascita	Sesso	Paternità	Codice Fiscale
SILVA MENDES	SONIA CRISTINA	REBOLEIRA (PORTOGALLO)	10/01/1989	F		SLVSCR89A50Z128Y

Si attesta che nella Banca dati del Casellario Europeo NULLA risulta.

