



Rafael Loureiro

Nacionalidade: Portuguesa **Data de nascimento:** 20/09/2000

✉ **Endereço de email:** rafaelloureironutrition@gmail.com

in **LinkedIn:** www.linkedin.com/in/rafaelgloureironutrition

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Nutricionista

Calisthenics Academy [06/2024 – Atual]

Nutricionista

Núcleo Forte [03/2023 – Atual]

Nutricionista

Associação Atlética de Águas Santas [03/2023 – Atual]

Nutricionista

Clínica das Marés [08/2023 – 04/2024]

Nutricionista

ETHIC Wellness Boutique [06/2023 – 04/2024]

Nutricionista estagiário

FC Porto [08/2022 – 06/2023]

Estágio de acesso à Ordem dos Nutricionistas na equipa B de futebol do Futebol Clube do Porto.

Nutricionista estagiário

Associação Atlética de Águas Santas [08/2022 – 02/2023]

Estágio de acesso à Ordem dos Nutricionistas na equipa senior e escalões de formação de andebol da Associação Atlética de Águas Santas.

Co-autoria de artigos

Jornal Público [2022 – 2022]

Colaboração na elaboração de artigos para o jornal Público juntamente com o Professor Doutor Pedro Carvalho.
Artigos realizados:

1. "O exercício aumenta o apetite?"
2. "Estarei a tomar café(ína) a mais?"
3. "A curcuma merece toda a fama que tem?"
4. "Vale a pena apostar no sal dos Himalaias?"
5. "Posso culpar os corticoides pelo meu ganho de peso?"
6. "Antidepressivos e ganho de peso. O ovo ou a galinha?"

Estagiário

Ala de Nun'Álvares de Gondomar [02/2022 – 06/2022]

Estágio curricular da licenciatura em Ciências da Nutrição com um total de 720h.

Estagiário

Vidraria Poças - José Poças de Oliveira & Filhos, Lda. [08/2017 – 04/2018]

Estágio curricular do curso científico-tecnológico de Produção e Controlo Industrial com um total de 210 horas.

Estagiário

Tecnogial - Projectos E Tecnologia Industrial, Lda. [06/2017 – 07/2017]

Estágio curricular do curso científico-tecnológico de Produção e Controlo Industrial com um total de 70 horas.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

C1 Advanced (CAE)

Cambridge English [27/07/2024 – 27/07/2024]

Classificação final: Pass at: Grade A | Overall Score: 203 | CEFR Level: C2

Curso Online Bwizer: A Consulta de Nutrição – dos métodos à folha de cálculo

Bwizer [21/01/2023 – 21/01/2023]

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa [2018 – 2022]

Cidade: Porto | País: Portugal | Classificação final: 17 valores | Tese: Impacto do Timing da Ingestão Alimentar no Controlo do Peso Corporal e na Saúde Cardiometabólica (Classificação: 19 valores)

Curso Online Bwizer: Nutrição Avançada no Desporto

Bwizer [17/09/2022 – 15/10/2022]

ISAK Level 1

The International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) [08/2022]

Curso Online Bwizer: Nutrição no Cross Training

Bwizer [13/05/2022 – 13/05/2022]

Curso Online APN: Cronobiologia e Nutrição

APN [24/11/2021 – 25/11/2021]

Curso Científico-Tecnológico de Produção e Controlo Industrial

Colégio de Gaia [2015 – 2018]

Cidade: Vila Nova de Gaia | País: Portugal

5º Grau em Violino

Fundação Conservatório Regional De Gaia [2009 – 2015]

Cidade: Vila Nova de Gaia | País: Portugal

CONFERÊNCIAS E SEMINÁRIOS

[02/2021 – 03/2021]

8º Encontro de Nutrição e Alimentação

[08/2020 – 09/2020]

19º Congresso de Nutrição e Alimentação

DISTINÇÕES E PRÉMIOS

[2021] Escola Superior de Biotechnologia da Universidade Católica Portuguesa

Bolsa de Mérito

- Bolsa de Mérito atribuída no quarto ano de licenciatura por finalizar o terceiro ano com média igual ou superior a 16,0 valores.

[2020] Escola Superior de Biotechnologia da Universidade Católica Portuguesa

Bolsa de Mérito

- Bolsa de Mérito atribuída no terceiro ano de licenciatura por finalizar o segundo ano com média igual ou superior a 16,0 valores.

[02/2020] World Powerlifting Congress Portugal

1º Lugar no Campeonato Nacional de Powerlifting

[2019] Escola Superior de Biotechnologia da Universidade Católica Portuguesa

Bolsa de Mérito

- Bolsa de Mérito atribuída no segundo ano de licenciatura por finalizar o primeiro ano com média igual ou superior a 16,0 valores.

[01/03/2019] World Powerlifting Congress Portugal

1º Lugar no Campeonato Nacional de Powerlifting

[2018] Colégio de Gaia

Prémio Melhor Aluno do Curso de Produção e Controlo Industrial do Ano de 2017/2018

[09/2017] World Powerlifting Congress Portugal

1º Lugar no Campeonato Ibérico de Powerlifting

[02/06/2017] World Powerlifting Congress Portugal

1º Lugar no Campeonato Nacional de Powerlifting Raw

PROJETOS

[2016 – 2018]

Projeto de Aptidão Tecnológica - Torque Sensor

- Projeto de aptidão tecnológica de final do curso científico-tecnológico de Produção e Controlo Industrial.
- Classificação final: 20 valores.

PASSATEMPOS E INTERESSES

Membro da Associação de Estudantes da Escola Superior de Biotechnologia No ano letivo de 2021/2022.

Participação no Programa de Mentoria da Associação de Estudantes da Escola Superior de Biotechnologia Enquanto mentor, durante os anos letivos de 2020/2021 e 2021/2022.

COMPETÊNCIAS LINGUÍSTICAS

Língua(s) materna(s): português

Outra(s) língua(s):

inglês

COMPREENSÃO ORAL C1 LEITURA C1 ESCRITA C1

PRODUÇÃO ORAL C1 INTERAÇÃO ORAL C1

Níveis: A1 e A2: Utilizador de base; B1 e B2: Utilizador independente; C1 e C2: Utilizador avançado

COMPETÊNCIAS DIGITAIS

Bom domínio das ferramentas do Microsoft Office (Excel, Word, PowerPoint)

CARTA DE CONDUÇÃO

Carta de condução: B