

PLANO DE AÇÃO

Mandato 2023-2027



COMISSÃO DE JOVENS
ORDEM DOS
NUTRICIONISTAS

ÍNDICE

MENSAGEM DA COMISSÃO	2
VISÃO, MISSÃO E VALORES	3
A COMISSÃO	4
PLANO DE AÇÃO	5
1. MAIS COMUNICAÇÃO, MAIOR PROXIMIDADE	5
2. O JOVEM NUTRICIONISTA - QUESTIONÁRIO	5
3. NUTRITORIA PARA JOVENS	7
4. WEBINARES CJN	9
5. + DIÁLOGO	11
6. SESSÕES “PREPARAR O FUTURO”	11
7. APOIO NO ESTÁGIO À ORDEM	12
8. SAÚDE MENTAL DO JOVEM NUTRICIONISTA	12
9. TRANSPARÊNCIA	13
10. CONGRESSO DA CJN	13
11. PARCERIAS AJUSTADAS À REALIDADE DO JOVEM NUTRICIONISTA	14
12. DINAMIZAÇÃO DA CJN NO SITE DA ON	14

MENSAGEM DA COMISSÃO

Perspetivar o futuro e a sustentabilidade da profissão requer aliar a sabedoria e a experiência, até agora alcançadas, à criatividade e inovação dos mais jovens, numa perspetiva de melhoria contínua, onde o propósito final será sempre o de contribuir para a coesão e valorização do nutricionista.

Como jovens nutricionistas, reconhecemos, sentimos e enfrentamos os desafios e as barreiras impostas ao exercício de uma profissão que é determinante para a saúde e bem-estar da população. Face às dificuldades no acesso, progressão ou dignificação da profissão, muitos jovens licenciados e/ou nutricionistas viram o seu sonho adiado. Outros resistem na tentativa da realização das suas ambições, acopladas ao devido reconhecimento do seu mérito e valor, que é determinante para o interesse da saúde pública.

Focada nas soluções, a Comissão de Jovens Nutricionistas (CJN) assume o compromisso de representar os interesses comuns destes mesmos jovens e de ser voz ativa na discussão de assuntos estratégicos com os restantes órgãos e comissões da Ordem dos Nutricionistas (ON). Mais ainda, a CJN compromete-se a estar atenta e ouvir as necessidades e expectativas destes profissionais, procurando dar resposta através da definição de uma estratégia integrada e abrangente, alinhada com a missão da ON. Para tal, contribuirá com um conjunto de ações e iniciativas realistas, exequíveis e, progressivamente ambiciosas, que terão como prioridade o desenvolvimento dos seus profissionais.

Assim, a atual CJN reúne elementos de diferentes regiões do país, com experiência nas diferentes áreas de atuação, o que potencia uma visão alargada das diversas realidades dos jovens nutricionistas. Contudo, a CJN quer que todos se sintam parte dela e nela participem.

Porque somos todos o futuro da profissão e juntos ambicionamos contribuir proativamente para a mudança.

MISSÃO, VISÃO E VALORES

VISÃO

Uma Comissão organizada e centrada na criação de iniciativas com interesse para os Jovens Nutricionistas com vista no reforço dos laços criados entre a Ordem e os membros.

MISSÃO

Promover a proximidade da Ordem aos Jovens Nutricionistas, garantindo a sua representação, valorização e a luta pelos seus interesses comuns.

VALORES

União, Equidade, Cooperação, Transparência, Justiça, Proximidade, Honestidade, Empatia, Comunicação, Ambição e Dignidade.

A COMISSÃO

PRESIDENTE



Bernardo Pinto
5267N

VICE-PRESIDENTE



Lilibeth Teixeira
4855N



Ana Sofia Teixeira
5597N



Carla Simões
5518N



Daniela Oliveira Soares
5557N



Inês Castela
4400N



Carmen Falardo
2685N



Ana da Silva Duarte
5100N



Duarte Vidinha
4452N

PLANO DE AÇÃO

As ideias abaixo apresentadas são propostas suscetíveis a mudança, após a análise e avaliação por parte da Direção da ON.

1. MAIS COMUNICAÇÃO, MAIOR PROXIMIDADE

Num processo de melhoria contínua, e de procura pelo acompanhamento das tendências digitais, serão priorizadas ações que promovam o diálogo e uma comunicação mais próxima e efetiva, isenta de formalismos e barreiras, que permitam um maior alcance e adesão dos jovens nutricionistas às atividades desenvolvidas pela Comissão:

1. **Dinamização da ação da CJN nos meios de comunicação da ON**, através da partilha de conteúdo no facebook, instagram, linkedin e website.
2. **Criação de um email da CJN** com o objetivo de servir como meio de comunicação entre a Comissão e os jovens nutricionistas, possibilitando a receção de questões, solicitações, opiniões, ideias e preocupações.

2. O JOVEM NUTRICIONISTA O questionário

O diagnóstico das necessidades, expectativas e condições de estágio à Ordem e de emprego dos profissionais em início de carreira será uma mais-valia para se obter informações que permitam à CJN, em articulação com os órgãos da ON, reunir esforços na resolução dos problemas identificados e na consequente identificação de pontos positivos e negativos.

Neste sentido, a CJN propõe o desenvolvimento de um inquérito dirigido aos jovens nutricionistas que exerçam funções há menos de 5 anos que permita a caracterização dos membros mais jovens e que reflita as diferentes regiões do país e realidades de inserção no mercado, nas diferentes áreas de atuação.

Pretende-se abordar os seguintes tópicos:

● **Experiência do estágio à Ordem:** tempo de espera até encontrar um local de estágio; entidade receptora do estágio; experiência global do estágio; recolha de opiniões sobre o processo de acesso à ordem; dificuldades técnicas e organizacionais encontradas durante o período de estágio profissional; identificação de entidades promotoras de estágios com idoneidade; área de estágio; remuneração de estágio; entre outros.

● **Após o estágio à Ordem:** identificação de ofertas de trabalho decorridas das entidades receptoras onde os estágios profissionais foram realizados; identificação das maiores dificuldades encontradas após o acesso à Ordem; identificação de possíveis facilitadores de oportunidades de trabalho associados a estágios profissionais; entre outros.

● **Situação profissional:** situação de empregabilidade atual; área de atuação profissional no ramo da nutrição; tempo de experiência profissional decorridos até à data do inquérito; tempo decorrido desde o término do estágio até encontrar o primeiro trabalho; dificuldades vivenciadas na obtenção de trabalho e nos primeiros anos de trabalho; identificação da distribuição de tipologia de trabalho, como tempo inteiro vs parcial ou, por exemplo, presencial vs teletrabalho vs “trabalho em casa” vs híbrido; identificação de número de locais onde cada jovem nutricionista executa funções; avaliação do número de horas semanais efetivas de trabalho; identificação da distribuição de trabalho por conta própria vs trabalho de conta outrem vs mix; identificação de distribuição de contratos de trabalho efetivos vs contratos de prestação de serviços a recibos verdes; entre outros.

● **Remuneração:** avaliação da distribuição por intervalos salariais, posteriormente poderá estabelecer-se associações com as diferentes áreas de atuação, anos de experiência e outros fatores relevantes.

● **Condições de trabalho:** relato sobre condições de gabinetes/consultórios/escritórios; relato sobre avaliação de ambiente de exercício laboral; relato sobre grau qualitativo de investimento do local de trabalho na atuação do nutricionista; relato sobre dificuldades/barreiras encontradas no local

de trabalho em relação às atividades executadas como nutricionista; relato sobre condições de possibilidade de evolução profissional; relato sobre grau de satisfação com a presente situação profissional; entre outros.

O questionário será anônimo e os resultados serão usados exclusivamente para os fins definidos. Incluirá, ainda, um campo para a recolha de sugestões por parte dos inquiridos.

A presente proposta de questionário será complementada com o pedido de acesso aos resultados dos questionários, relativos à avaliação dos estágios à Ordem do último ano, de modo a melhorar o desenvolvimento do questionário a aplicar.

3. NUTRITORIA PARA JOVENS

A proposta do programa de mentorias “Nutritoria para Jovens” pretende, através de dinâmicas de colaboração entre pares, apoiar os jovens em início de carreira (mentorados) e promover a sua integração no mercado de trabalho e o seu crescimento profissional, através da partilha de experiências dos colegas com mais anos de experiência (mentores) nas diferentes áreas de atuação.

Para tal, será criada uma bolsa de mentores, de inscrição livre e voluntária constituída por nutricionistas com mais anos de experiência, à qual os jovens nutricionistas poderão ter acesso, de modo a solicitarem o pedido de mentoria.

A mentoria traduz-se em sessões, com duração predefinida de uma hora, que poderão ocorrer uma vez por mês. Nestas mesmas sessões os mentorados poderão conversar, sem formalismos e exposição pública, com os mentores escolhidos, caso estes aceitem o pedido de mentoria. É esperado por parte dos mentores um compromisso no adequado esclarecimento, dentro das suas capacidades e conhecimentos, das questões expostas nas sessões de mentoria.

O programa “Nutritoria para Jovens” destina-se aos jovens nutricionistas, com base nos seus anos de experiência profissional, independentemente da sua idade. Os anos de experiência profissional serão determinados a partir do momento em que ingressaram na ON como membros efetivos. Numa fase inicial e experimental, o programa “Nutritoria para Jovens” poderá ser disponibilizado aos colegas que tenham ingressado na ON a partir do ano 2019.

Os critérios de inclusão ou exclusão serão avaliados após este período experimental, em função dos resultados alcançados e do feedback obtido pelos mentorados e mentores.

Para a sua execução, a CJN propõe que, dentro da área de membro no site da ON, se crie uma área/página dedicada ao programa “Nutritoria para Jovens”, na qual o mentorado poderá consultar a bolsa de mentores [nome profissional, cédula profissional, e área(s) de atuação] e realizar os pedidos de mentoria. O pedido de mentoria poderá ser realizado a um ou mais mentor(es), dependendo do número de mentores inscritos na bolsa, e, após a seleção, será enviado, automaticamente através desta plataforma, um pedido de colaboração para o email profissional do mentor com os dados do mentorado [nome profissional e número de cédula profissional]. Caso o mentor aceite o pedido (através de um link enviado no email automático), será enviado um email automático quer para o mentorado quer para o mentor com os dados de contacto fornecidos por cada elemento (na sua área de membro), de modo a disponibilizar as condições ideais para o estabelecimento de contacto interpessoal, com a finalidade de organizar a realização da sessão de mentoria.

Para fins de uniformização do processo, um protocolo poderá ser estipulado, onde conste: a duração máxima determinada para cada sessão de mentoria (cerca de uma hora); os meios de comunicação sugeridos (teams, zoom, pessoal, entre outros); os timings solicitados para a resposta de confirmação por parte do mentor (antes de resultar numa negação automática do pedido de mentoria); os meios de pedido de apoio e de esclarecimento de dúvidas referentes ao programa “Nutritoria para Jovens”; os eventuais limites de pedidos que cada mentor poderá receber; entre outros pontos.

Para garantir que esta iniciativa seja profícua e atrativa para ambos, o mentor poderá receber um certificado de mentoria, de modo a reconhecer o seu trabalho e tempo dedicado.

Sendo o intuito deste mesmo programa complementar as interligações entre profissionais e de fornecer aos jovens nutricionistas não só o apoio que poderão necessitar, como também o exemplo/inspiração que poderão seguir, solicitaremos o

máximo apoio de todos os nutricionistas na devida execução deste mesmo programa, através de uma campanha de divulgação devidamente preparada e trabalhada com o departamento de marketing e comunicação da ON.

4. WEBINARES CJN

Os “webinares CJN” são momentos de partilha de conhecimento em diferentes áreas de interesse para a profissão, que abordarão essencialmente temas relacionados com processos burocráticos e procedimentos técnicos associados à profissão e à procura de emprego.

Prevê-se que a realização destes webinares, quando iniciados, sejam espaçados trimestralmente (1 em cada 3 meses, com a possibilidade da realização de um webinar extra por ano). O acesso aos webinares pelos membros será gratuito e de acesso livre, mediante inscrição prévia.

Os webinares poderão abordar diversas temáticas que a CJN considera importantes e pertinentes para o início de carreira dos jovens nutricionistas, nomeadamente:

- **Primeiro Ano de Trabalho:** webinar sobre as principais preocupações a ter no primeiro ano de trabalho e todos os conhecimentos requeridos para este ano inicial. Desde a abertura de atividade nas finanças como trabalhadores independentes, inscrição na Entidade Reguladora da Saúde, necessidade de seguros associados ao exercício da profissão, requerimento para livro de reclamações e outros temas relevantes no primeiro ano como nutricionista.

- **Realização de Curriculum Vitae:** webinar educacional sobre a realização de um adequado curriculum vitae, possivelmente dado por um técnico de recursos humanos especialista em recrutamento.

- **Realização de uma Carta de Motivação:** webinar educacional sobre a realização de uma adequada carta motivacional, possivelmente dado por um técnico de recursos humanos especialista em recrutamento.

● **Realização de uma Carta de Motivação:** webinar educacional sobre a realização de uma adequada carta motivacional, possivelmente dado por um técnico de recursos humanos especialista em recrutamento.

● **Procura de Emprego:** webinar de partilha de experiências e aconselhamento sobre o processo de procura de emprego, nas diversas áreas de atuação do nutricionista, dados por diferentes colegas que trabalhem nas diversas áreas de atuação.

● **Avaliação de uma Oferta de Trabalho:** webinar sobre o conjunto de pontos e fatores a ter em consideração na avaliação de uma oferta de trabalho, de modo a que os jovens nutricionistas possam adquirir os conhecimentos necessários para identificar a idoneidade da proposta estabelecida.

● **A Perspectiva das Empresas que Contratam Nutricionistas:** webinar realizado por responsáveis de diversas empresas que contratam nutricionistas, para promover a transparência do processo de recrutamento e procura, de modo a que os jovens nutricionistas saibam o que as empresas dos dias de hoje procuram no perfil de um nutricionista.

● **Empreendedorismo:** webinar dado por colegas experientes na área, sobre as soft skills e outras estratégias importantes para o empreendedorismo, que cada vez mais se torna crucial para os jovens nutricionistas.

● **O Nutricionista nas Redes Sociais:** face aos tempos atuais em que a presença do nutricionista na internet é cada vez mais relevante e tendo em conta o posicionamento já emitido pela ON acerca deste tema, o webinar teria como intuito reunir todas as informações sobre as boas práticas dos nutricionistas neste âmbito.

Outros temas a serem propostos por jovens nutricionistas nas reuniões abertas ou via email, por nutricionistas experientes e outros temas que possam surgir de relevo para os jovens nutricionistas.

5. + DIÁLOGO

Será do interesse da CJN a realização de reuniões abertas para recolha de ideias, sugestões, preocupações e opiniões dos membros que estejam interessados em desempenhar um papel ativo na comissão que os representa, de modo a que os seus interesses sejam considerados e debatidos junto dos restantes Órgãos da ON.

Deste modo, a CJN pretende abrir o debate ao espaço público em regime de reuniões de agendamento predefinido (possivelmente trimestral) e igualmente dependente de ocasiões que representem uma preocupação agravada para os jovens nutricionistas e que sejam consideradas de urgência para a audição da sua opinião.

A realização das referidas reuniões poderá ter um regime temporal intercalado com os previamente mencionados webinares, para a recolha de possíveis sugestões sobre temas futuros e para a recolha de opiniões sobre webinares passados. Assim sendo, estas mesmas reuniões poderão ter uma periodicidade trimestral.

6. PREPARAR O FUTURO

Sessões

A apresentação da CJN é fundamental para que os futuros jovens nutricionistas possam conhecer e acompanhar o trabalho desenvolvido pela Comissão.

A CJN considera que este trabalho deve começar ainda junto dos estudantes, especificamente os estudantes do último ano de licenciatura, promovendo a proximidade num ano de transição entre o período académico e o início da carreira profissional.

Pretendemos apresentar a Comissão e as suas funções e responsabilidades através de sessões direcionadas aos estudantes do 4º ano curricular das diferentes instituições de ensino superior. Neste âmbito, poderão ser igualmente abordados diversos aspetos relativos ao processo de preparação e realização do estágio à ordem, visando a preparação dos futuros estagiários. Outras temáticas abordadas passarão pela sensibilização para a participação ativa nos assuntos relacionados com a ON, assim como a educação sobre o seu papel e importância.

Estas sessões poderão ter carácter online e/ou presencial nas diferentes instituições de ensino superior e poderão ser dinamizadas pelos membros da CJN e/ou por membros dos restantes órgãos da ON.

Será deste modo, do interesse da CJN, considerar o estabelecimento de contactos com a ANEN e as instituições de ensino superior do país (e respectivos núcleos de estudantes), com o intuito de promover as actividades da CJN e da ON.

7. APOIO NO ESTÁGIO À ON

Face às dificuldades auscultadas por parte dos candidatos a estagiários relativamente à procura de estágio à ON, a CJN pretende, através de uma devida articulação com a Comissão de Estágios da ON, apoiar na procura de protocolos de estabelecimento de estágios idóneos com entidades que sejam identificadas como tal, tendo como recurso o inquérito descrito no ponto 2º deste plano de ação.

Acoplado a este apoio ativo e baseado numa devida avaliação do terreno e da experiência passada de jovens nutricionistas, a CJN procurará igualmente emitir pareceres referentes à avaliação da qualidade de possíveis oportunidades de estabelecimento de protocolos de estágio, seja este pedido solicitado pela direção da ON.

8. SAÚDE MENTAL DO JOVEM NUTRICIONISTA

O presente ponto é uma prioridade para a CJN, que reconhece a necessidade crescente da preocupação com a saúde mental dos nutricionistas como um todo, mas especialmente dos jovens nutricionistas, que atualmente vivem momentos de extrema incerteza no que se refere às suas condições de trabalho, económicas e sociais.

Como tal, a CJN irá propor uma articulação com a direção da ON, a fim de definir um programa de apoio para os jovens nutricionistas, direcionado para os seus desafios e preocupações, associado a um possível futuro gabinete de apoio psicológico. A CJN, deixa igualmente proposto que este presente programa poderá ser articulado com a Ordem dos Psicólogos.

9. TRANSPARÊNCIA

A transparência de uma ordem profissional é um dos pilares mais importantes a ser zelado. A divulgação clara e aberta das atividades, decisões e informações relevantes relacionadas com o funcionamento da organização são fatores essenciais que primam pela confiança dos seus membros.

Comprometidos com este propósito, a CJN propõe a publicação das atas das suas reuniões oficiais, onde serão apresentados os temas abordados e as suas devidas conclusões. Esta mesma publicação poderá ter lugar nos diversos campos de comunicação previamente referidos (instagram, email e site da ordem na página da CJN).

Em âmbito de livre discussão e transparência, as mencionadas atas poderão ser debatidas e questionadas pelos jovens nutricionistas que assim o desejarem, quer por meio de email ou no âmbito das reuniões abertas, previamente referidas.

10. CONGRESSO DA CJN

Dependendo de uma devida avaliação da eficácia dos previamente mencionados webinares e dependendo da procura, a CJN pondera dar continuidade à realização de congressos anuais, onde irá promover a discussão de diversas temáticas direcionadas para o Jovem Nutricionista e as suas necessidades, preocupações e realidades.

A constituição dos congressos terá a participação de diversos nutricionistas, que procurem partilhar os seus conhecimentos com jovens nutricionistas e terá um foco direcionado para a promoção destes mesmos jovens e dos seus trabalhos de excelência.

11. PARCERIAS AJUSTADAS À REALIDADE DO NUTRICIONISTA

À luz da presente lista de parcerias já estabelecidas com a ON, presentes no site da ordem para usufruto dos membros inscritos, a CJN procura propor uma reavaliação destas mesmas parcerias e a possibilidade da adição de outras parcerias mais adequadas às realidades económicas de muitos jovens nutricionistas, que poderão beneficiar destas mesmas em futuras deslocações para possíveis congressos e outras atividades vistas como necessárias para a sua progressiva formação.

Como tal, a CJN propõe-se a apresentar uma lista de sugestões de “alargamento” das parcerias, cujos apoios/descontos visem beneficiar os jovens nutricionistas e as suas crescentes necessidades.

Serão exemplos de algumas parcerias a avaliar e propor: parcerias no ramo da hotelaria (com hotéis/hostels de custos acessíveis); parcerias no ramo alimentar (com cadeias de restauração de custo acessível e devida qualidade de ofertas alimentares); parcerias no ramo de meios de deslocação (como possíveis agências aéreas low cost, ou outros meios de transporte terrestre facilmente acessíveis).

12. DINAMIZAÇÃO DA CJN NO SITE DA ON

De modo a dinamizar o segmento da CJN no site da ON, a comissão propõe a inclusão neste mesmo, de uma divisória para a notificação das novidades relacionadas com a presente comissão e as suas atividades, bem como a publicação do presente plano de ação apresentado, como sinal de transparência e de compromisso para os anos que irão constituir o seu mandato.



COMISSÃO DE JOVENS
**ORDEM DOS
NUTRICIONISTAS**