



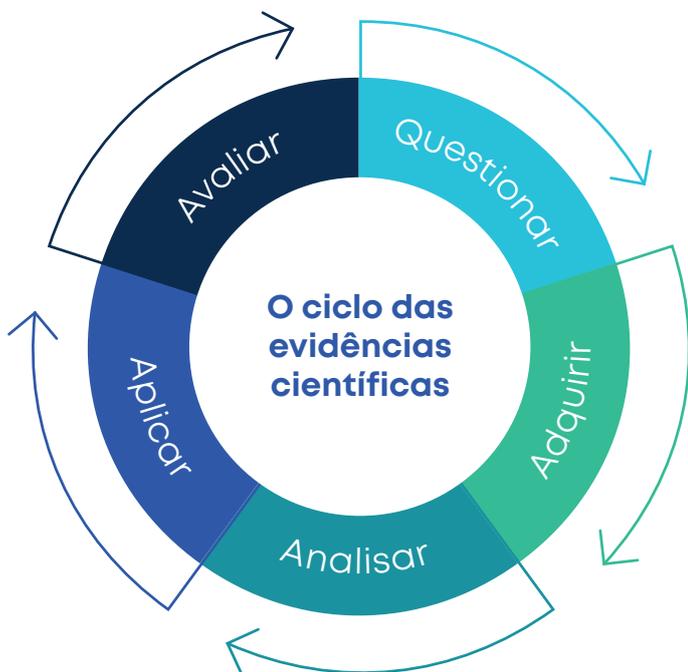
# Investigação e Prática: A combinação nutricional perfeita

→ Os nutricionistas europeus são **profissionais de saúde reconhecidos** com formação base de licenciatura e possibilidade de complemento com mestrado ou doutoramento.

→ Os nutricionistas utilizam uma **abordagem baseada em evidência** científica de forma a melhorar o estado de saúde de famílias, grupos ou populações, ajudando-os a consumir alimentos nutricionalmente adequados, seguros, saborosos e sustentáveis.

→ Os nutricionistas **avaliam o estado de saúde e as necessidades nutricionais** ao longo do ciclo de vida e convertem essas informações em aconselhamento alimentar e/ou planos de tratamento, de forma a manter ou reduzir o risco e restaurar o estado de saúde, bem como reduzir o desconforto em cuidados paliativos.

→ Os nutricionistas também **trabalham com o governo, a indústria, instituições de ensino e centros de investigação** de forma a melhorar os hábitos alimentares da população.



**Questionar** a prática dietética;

**Adquirir** evidências científicas através da pesquisa contínua;

**Analisar** a validade, aplicabilidade e importância dessa mesma evidência científica;

**Aplicar** a evidência combinando-a com o conhecimento e a prática do nutricionista e os valores e circunstâncias da população de forma a orientar a tomada de decisão. A aplicação deve também ser orientada pelos princípios éticos e pelo código de boas práticas.

**Avaliar** o impacto da prática baseada em evidência científica e respetivos resultados.<sup>1,2</sup>

Recorrer à Prática Baseada em Evidência (PBE) para tomar decisões em todas as áreas da nutrição, poderá melhorar os resultados dos utentes, das comunidades e das populações. É também importante integrar conhecimentos de outras áreas científicas para produzir evidência relevante e fidedigna. Essencialmente, a PBE em nutrição é sobre **utilizar a pesquisa e fazer pesquisa**.



Os nutricionistas traduzem o conhecimento científico para a prática nutricional. Usam toda a evidência disponível para realizar recomendações nutricionais que vão de acordo com as pretensões e necessidades de indivíduos e grupos de pessoas, sejam eles saudáveis ou doentes, em todas as faixas etárias.



→ Estão envolvidos em algumas ou em todas as etapas de projetos de investigação:

1. Identificar o problema e formular uma hipótese;<sup>3,4</sup>
2. Procurar uma revisão sistemática do respetivo tema;
3. Explorar se é necessária nova investigação e desenvolver um desenho de estudo apropriado<sup>5</sup>;
4. Escrever um protocolo de investigação e procurar financiamento;<sup>6,7</sup>
5. Submeter a aprovação ética, se necessário;
6. Registrar o estudo, se necessário;<sup>8</sup>
7. Conduzir a investigação de acordo com o protocolo, incluindo a recolha e análise de dados;
8. Publicar e promover os resultados.

→ Atuam como membro de comissões científicas para projetos da sua área de domínio ou na tradução e implementação de resultados na sua prática nutricional diária através de alterações comportamentais.

→ Se mantêm atualizados através da leitura crítica de pesquisas atualizadas mesmo que realizadas por outros;

- Consultam ou desenvolvem orientações nutricionais baseadas em evidências científicas;
- Identificam as necessidades de investigação e partilham dilemas práticos ou lacunas de conhecimento com os investigadores. Os investigadores podem transformar essas questões práticas em questões e protocolos de investigação com resposta;
- Recolhem dados em projetos de investigação;
- Traduzem os resultados da investigação em práticas alimentares com clientes/pacientes para construir evidências e experiência para desenvolver ainda mais a nutrição e alimentação.

#### Referências:

1. ICDA Evidence-based Practice Working Group. Final Report of the International Confederation of Dietetic Associations (ICDA) Evidence-based Practice Working Group. International Confederation of Dietetics Associations (ICDA); 2010. Disponível em: <http://www.internationaldietetics.org/Downloads/ICDA-Report-Evidence-based-Dietetics-Practice-2010.aspx>
2. International Confederation of Dietetics Associations (ICDA). International Code of Ethics and Code of Good Practice. ICDA; 2014. Disponível em: <https://www.internationaldietetics.org/Downloads/ICDA-Code-of-Ethics-and-Code-of-Good-Practice.aspx>
3. Speckman RA, Friedly JL. Asking Structured, Answerable Clinical Questions Using the Population, Intervention/Comparator, Outcome (PICO) Framework. PM R. 2019;11(5):548-553.
4. Joossens S. EFAD Webinar 'Evidence-based Dietetics'; 2017: [https://www.youtube.com/watch?v=jv9L\\_IJEGA](https://www.youtube.com/watch?v=jv9L_IJEGA)
5. Lund H, Brunnhuber K, Juhl C, Robinson K, Leenaars M, Dorch BF, Jamtvedt G, Nortvedt MW, Christensen R, Chalmers I. Towards evidence based research. BMJ. 2016;355:i5440
6. Chan AW, Tetzlaff JM, Altman DG, Laupacis A, Gøtzsche PC, et al. SPIRIT 2013 statement: defining standard protocol items for clinical trials. Ann Intern Med. 2013;158(3):200-7.
7. Moher D, Shamseer L, Clarke M, Ghersi D, Liberati A, Petticrew M, Shekelle P, Stewart LA; PRISMA-P Group. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. Syst Rev. 2015;4:1.
8. World Health Organization (WHO). International Clinical Trials Registry Platform (ICTRP). Geneva. Disponível em: <https://www.who.int/ictpr/en/>
9. PCORI Board of Governors. Patient-Centered Outcomes Research. Patient-Centered Outcomes Research Institute (PCORI); 2012. Disponível em: <https://www.pcori.org/research-results/patient-centered-outcomes-research>

Todos os nutricionistas participam no desenvolvimento da pesquisa e usam pesquisa na sua prática diária uma vez que a mesma responde a questões fundamentais focadas no cliente.<sup>9</sup>

Esta ficha informativa foi produzida pelo **Comité de Pesquisa e Prática Baseada em Evidência da EFAD.**

