



**Curriculum vitae
Europass**



Informații personale

Nume / Prenume

Șef lucrări Dr. Gavrița Laura Ioana

Adresă(e)

Telefon(oane)

E-mail(uri)

Laura.biris@umfcluj.ro, laura.biris@yahoo.com

Naționalitate(-tăți)

română

Data nașterii

07.04.1990

Sex

Feminin

Experiența profesională

Perioada

Octombrie 2019 - prezent

Funcția sau postul ocupat

Șef de lucrări la Disciplina Bromatologie, Igienă, Nutriție, Facultatea de Farmacie

Activități și responsabilități principale

Titular de curs și de lucrări practice la disciplina Nutriția omului sănătos și nutriție comunitară, titular de lucrări practice la disciplinele Tehnologie și Chimie Culinară, Aditivi Alimentari) Tutore de practică. Desfășurarea de activități de cercetare științifică..

Numele și adresa angajatorului

Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, Str. Victor Babeș, Nr. 8, 400012, Cluj-Napoca, România

Tipul activității sau sectorul de activitate

învățământ superior

Perioada	Februarie 2015 – Septembrie 2019
Funcția sau postul ocupat	<i>asistent universitar</i> la Disciplina Bromatologie, Igienă, Nutriție, Facultatea de Farmacie
Activități și responsabilități principale	Îndrumarea studenților de la Facultatea de Farmacie - Specializările Farmacie și Nutriție și Dietetică, în activitățile de laborator din cadrul disciplinei (Tehnologie și Chimie Culinară, Aditivi Alimentari, Nutritia omului sănătos și nutriție comunitară). Tutore de practică. Desfășurarea de activități de cercetare științifică..
Numele și adresa angajatorului	Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, Str. Victor Babeș, Nr. 8, 400012, Cluj-Napoca, România
Tipul activității sau sectorul de activitate	învățământ superior
Perioada	Iulie 2014 - Prezent
Funcția sau postul ocupat	<i>Nutriționist</i> la Restaurantul studențesc al Universității de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca
Activități și responsabilități principale	Elaborarea meniului. Calculul energetic și nutrițional al meniului. Responsabil al sistemului de siguranță alimentară.
Numele și adresa angajatorului	Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, Str. Victor Babeș, Nr. 8, 400012, Cluj-Napoca, România
Tipul activității sau sectorul de activitate	Dietetică administrativă
Perioada	Martie 2014 – Prezent
Funcția sau postul ocupat	Nutriționist - Dietetician
Activități și responsabilități principale	Colaborări cu centre medicale pentru evaluare status nutrițional la persoane sănătoase și cu patologii metabolice. Elaborarea recomandărilor nutriționale personalizate Consiliere nutrițională de specialitate Workshop-uri, seminarii de nutriție și dietetică
Numele și adresa angajatorului	SC Nutristar Food SRL
Tipul activității sau sectorul de activitate	Nutriție
Perioada	Decembrie 2012- Martie 2015
Funcția sau postul ocupat	Nutriționist - Dietetician
Activități și responsabilități principale	Evaluare status nutrițional la persoane sănătoase și cu patologii metabolice. Elaborarea recomandărilor nutriționale personalizate Consiliere nutrițională de specialitate
Numele și adresa angajatorului	SC Quality Medical Clinic SRL
Tipul activității sau sectorul de activitate	Medical

Educație și formare	
Perioada	octombrie 2014 - decembrie 2018
Calificarea / diploma obținută	Diplomă de DOCTOR ÎN ȘTIINȚE MEDICALE , calificativ FOARTE BINE
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Influența factorilor nutriționali și ai stilului de viață în cancerul colorectal.
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca conducător științific: Prof. Dr. Corina Ionescu
Perioada	14-15 Mai noiembrie 2015
Calificarea / diploma obținută	Certificat participare „Prime Course for Medical Teachers - A Foundation for Teaching and Learning”
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Psihopedagogie; Pedagogie medicală; Metodica predării disciplinelor medicale și farmaceutice
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca în colaborare cu Universitatea Brighton (Anglia)
Perioada	Octombrie 2012 – Iulie 2014
Calificarea / diploma obținută	Masterat în Nutriția și Calitatea Vieți
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Facultatea de Farmacie
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea din Florida (Gainesville, Florida, SUA)
Calificarea / diploma obținută	Diplomă de Licență - LICENȚIAT ÎN NUTRIȚIE ȘI DIETETICĂ
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Facultatea de Farmacie, Universitatea de Medicină și Farmacie "Iuliu Hațieganu" Cluj-Napoca
Perioada	septembrie 2009 – septembrie 2012
Calificarea / diploma obținută	DIPLOMĂ DE BACALAUREAT,
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Liceul Teoretic „Avram Iancu” Cluj- Napoca Cluj-Napoca
Perioada	Septembrie 2005-Iunie 2009

Aptitudini și competențe personale										
Limba(i) maternă(e)	română									
Limba(i) străină(e) cunoscută(e)										
Autoevaluare	Înțelegere				Vorbire				Scriere	
<i>Nivel european (*)</i>	Ascultare		Citire		Participare la conversație		Discurs oral		Exprimare scrisă	
Germană	A2	Utilizator elementar	A2	Utilizator elementar	A2	Utilizator elementar	A2	Utilizator elementar	A2	Utilizator elementar
Engleză	C1	Utilizator experimentat	C1	Utilizator experimentat	C1	Utilizator experimentat	C1	Utilizator experimentat	C1	Utilizator experimentat
Spaniolă	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent
	<i>(*) Nivelul Cadrului European Comun de Referință Pentru Limbi Străine</i>									
Competențe și abilități sociale	Spirit de echipă, Bună capacitate de comunicare , dezvoltată ca urmare a desfășurării activității didactice. Capacitate de adaptare la medii multiculturale , dobândită prin participare la schimburi de experiență, cursuri și manifestări științifice în țări precum Spania, Olanda, Germania									
Competențe și aptitudini organizatorice	Seriozitate, Energie, Spirit de munca in echipa, Perseverență, Creativitate Abilități excelente de comunicare, Entuziasm, Gandire pozitivă, Capacitatea de adaptabilitate la situatii noi, Spirit de lider Spirit organizatoric și oratoric , dezvoltat și demonstrat prin: <ul style="list-style-type: none"> • îndrumarea studenților în activitățile de laborator; • îndrumarea de lucrări de licență; • implicarea în activități administrative la nivelul disciplinei; • participarea în echipe de cercetare; 									

	<ul style="list-style-type: none"> participarea ca membru în comitetul de organizare sau speaker al următoarelor manifestări științifice: <p><i>Listă selectivă:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Workshop “Nutri-epigenomics and Nutri-epigenetics, Cluj-Napoca, mai 2019 Workshop “Evaluating nutritional deficiencies”, Cluj-Napoca, mai 2019 8 th National and 1st International Congress “Nutrition – Medicine Of The Future” Cluj-Napoca “Contextual Integration Of Nutrition Science Into Dietary Patterns And Lifestyle”, Cluj-Napoca, 15-18 Mai 2019 Workshop “Synergies-future therapy “, Cluj-Napoca, Mai 2019 Workshop” Multimodal Nutritional Intervention protocol for cancer patients counselled in our centers”, Cluj-Napoca, mai 2019 Workshop “Gut microbiota metabolites and epigenome modulation”, Cluj-Napoca, mai 2019 Workshop “Principiile alcătuirii dietei în fenilcetonurie, 30 iunie 2018 Conferința națională cu participare internațională Nutriția Medicina Viitorului ed a VII-a, Cluj-Napoca, 23-24 noiembrie, 2017 Conferința națională cu participare internațională “Nutritia Medicina Viitorului” editia a VI -a, Cluj-Napoca, 24-25 noiembrie 2016
	<ul style="list-style-type: none"> Conferința Națională de Medicină Aplicată la Educația Fizică și Sport „Iuliu Hațieganu” ediția III, Cluj-Napoca, 21-23 mai 2015;
	<ul style="list-style-type: none"> Conferința „Nutriția - Medicina Viitorului” ediția a IV-a, Cluj-Napoca, 21 noiembrie 2014;
	<ul style="list-style-type: none"> Conferința Națională de Medicină Aplicată la Educația Fizică și Sport „Iuliu Hațieganu” ediția II, Cluj-Napoca, 8-10 mai 2014;
	<ul style="list-style-type: none"> Conferința „Nutriția - Medicina Viitorului” ediția a III-a, Cluj-Napoca, 24-25 octombrie 2013;
	<ul style="list-style-type: none"> Conferința Națională de Medicină Aplicată la Educația Fizică și Sport „Iuliu Hațieganu” ediția I, Cluj-Napoca, 30-31 mai 2013;
	<ul style="list-style-type: none"> Campania Anti-Sida "Free your mind", Cluj-Napoca, decembrie 2006;
	<ul style="list-style-type: none"> Congresul Național al Studenților Farmaciști, Cluj-Napoca, 30 martie - 2 aprilie 2006;
	<ul style="list-style-type: none"> Congresul Național al Studenților Farmaciști, Cluj-Napoca, 24-27 martie 2005.
Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului	Competențe și aptitudini de utilizare a instrumentelor Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint) dovedit prin certificatul european ECDL (European Computer Driving Licence)
Colaborări:	HP, Accessa, Garmin, Zen Fest, Club Sportiv Universitatea Cluj, Centrul Medical Garibaldi Cluj-Napoca etc
Permis(e) de conducere	Categoria B

<p>Informații suplimentare</p>	<p>9 articole științifice publicate in extenso, din care 6 publicate ca prim autor</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laura Ioana Gavrilaș, Daniel Cruceriu, Corina Ionescu, Doina Miere, Ovidiu Balacescu .Pro-apoptotic genes as new targets for single and combinatorial treatments with resveratrol and curcumin in colorectal cancer. Food & function, 2019, 10 :3717-3726, ISI, IF-3.241 2.Gavrilaș Laura Ioana, Ionescu Corina, Ovidiu Bălăcescu, Cornelia Revnic, Daniela Ciobârcă, Lorena Filip, Anamaria Boboia, Doina Miere. Foods and food groups associated with colorectal cancer: a case-control study. Farmacia 2018;66(5):846-852. ISI Factor de Impact 1.507 DOI: 10.31925/farmacia.2018.5.15 3. Gavrilaș Laura Ioana, Ionescu Corina, Bălăcescu Ovidiu, Muresan Daniela, Revnic Cornelia, Filip Lorena, Miere Doina. Intake of plant-based foods and colorectal cancer. A case-control study in Romania. Bulletin of University of Agricultural Sciences and Veterinary Medicine Cluj-Napoca. Food science and technology 2018;75(2):1-8. ISI DOI: 10.15835/buasvmcn-fst: 2018.0005 4. Gavrilaș Laura Ioana, Ionescu Corina, Bălăcescu Ovidiu, Cruceriu Daniel, Filip Lorena, Miere Doina. Physical activity in colorectal cancer. Palestrica of the third millennium, Civilization and sport 2018;19(3):181-186. BDI DOI: 10.26659/pm3.2018.19.3.181 5. Simona Codruta Heghes, Laura Ioana Gavrilaș, Ioana Ecaterina Pralea, Lorena Filip, Anamaria Cozma-Petruț, Cristina Adela Iuga, Ramona Suharoschi, Doina Miere. Evaluation of energy and nutrient intake from food of lactating mothers in a romanian sample. Farmacia 2018;6(22): 243-247. ISI Journal, Impact Factor 1.507 6. Gavrilaș Laura, Ionescu Corina, Tudoran Oana, Lisencu Calin, Balacescu Ovidiu, Miere Doina. The Role of Bioactive Dietary Components in Modulating miRNA Expression in Colorectal Cancer. Nutrients 2016;8(10):590. ISI Journal, Impact factor 3.759 7. Luisa Florea, Lorena Filip, Roxana Banc, Ana Maria Cozma, Oana Stanciu, Laura Ioana Gavrilaș, Dan Istrate, Doina Miere. Consumers' knowledge, interest and attitude toward functional food in a Romanian population sample. Palestrica of the third millennium, Civilization and sport. 2016;1(17) 8. Biriș LI, Filip L, Miere D. A study regarding the effects of personalized and individualized nutritional intervention in the case of a patient suffering from morbid obesity. Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport, 15(3) :223-226 9. Anamaria Cozma-Petruț, Ioana Badiu-Tișa, Oana Stanciu, Lorena Filip, Roxana Banc, Laura Gavrilaș, Daniela Ciobârcă, Simona Codruța Hegheș, Doina Miere. Determinants of Early Initiation of Breastfeeding among Mothers of Children Aged Less than 24 Months in Northwestern Romania. Nutrients 2019, 11, 2988. IF-4.171
---------------------------------------	---

4 cărți publicate

1. Anamaria Cozma-Petruț, Lorena Filip, Doina Miere, Roxana Banc, Oana Stanciu, Laura Gavrițaș. Igienă - Noțiuni practice pentru studenții de la Specializarea Nutriție și Dietetică. Editura Risoprint, 2016 (ISBN 978-973-693-594-7)
2. Ovidiu Oniga coordonator, Rolul farmacistului în farmacovigilență, Capitol: Consecințe ale interacțiunilor aliment-medicament la bolnavii cardiovasculari , Laura Gavrițaș et al. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hațieganu", 2017 (ISBN 978-973-693-771-2)
3. Ovidiu Oniga coordonator, Consilierea pacientului în farmacia comunitară, Capitol: Consilierea pacientului privind regimul igienico-dietetic în bolile endocrine și metabolice, Laura Gavrițaș et al. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hațieganu", 2018 (ISBN 978-973-693-838-2)
4. Ovidiu Oniga coordonator, Medicamente moderne și terapiile revoluționare ale prezentului Capitol: Impactul nutriției asupra microbiotei intestinale și modularea terapeutică a acesteia, Laura Gavrițaș et al. . Editura Medicală Universitară "Iuliu Hațieganu",2019 (ISBN 978-973-693-896-2)