



NUTRIÇÃO FITOTERÁPICA E RECURSOS ERGONÔMICOS

INFORMAÇÕES GERAIS

APRESENTAÇÃO

O curso "Nutrição Fitoterápica e Recursos Ergonômicos" é voltado para profissionais da área de nutrição e dietética, como nutrólogos e nutricionistas, que desejam aprofundar seus conhecimentos na aplicação de suplementação nutricional, fitoterapia e recursos ergogênicos no esporte, na saúde geral e no tratamento de doenças. Ao longo das disciplinas, os alunos serão capacitados a otimizar o desempenho esportivo, promover o bem-estar em diferentes fases da vida e utilizar recursos fitoterápicos e nutricionais no manejo de diversas patologias.

OBJETIVO

O curso Nutrição Fitoterápica e Recursos Ergonômicos tem como objetivo principal desenvolver competências para a aplicação eficaz de suplementação nutricional e fitoterápica, tanto na prática esportiva quanto na saúde em geral. Os participantes aprenderão a entender a atuação dos nutrientes no corpo humano, avaliar a importância dos recursos ergonômicos, aplicar suplementação em diferentes fases da vida e tratar patologias com fitoterapia e suplementação nutricional. Além disso, o curso aborda as legislações vigentes e práticas recomendadas no campo da fitoterapia.

METODOLOGIA

Concebe o curso **NUTRIÇÃO FITOTERÁPICA E RECURSOS ERGONÔMICOS**, numa perspectiva de Educação a Distância – EAD, visando contribuir para a qualificação de profissionais de educação que atuam ou pretendem atuar na área.

Código	Disciplina	Carga Horária
5368	Suplementação Nutricional E Fitoterapia Na Saúde	60

APRESENTAÇÃO

Nutrição nos ciclos da vida: Necessidades e Recomendações Nutricionais nos Ciclos de Vida (criança, adolescente, adulto, envelhecimento, mulher, gestante, climatério). Suplementação Nutricional nos ciclos da vida. Fitoterapia nos ciclos da vida.

OBJETIVO GERAL

Esta disciplina tem por objetivo prover conhecimentos e habilidades ao profissional de nutrição e dietética, no que concerne à suplementação nutricional e fitoterapia para a melhoria da saúde e do bem-estar.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Explicar a definição de recomendação nutricional.
- Utilizar as DRIs como ferramenta profissional.
- Identificar e solucionar problemas relacionados a deficiências ou superdosagens de macro e micronutrientes na criança e no adolescente.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

ASPECTOS ESPECÍFICOS DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A CRIANÇA

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS NA ADOLESCÊNCIA

UNIDADE II – SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA ADULTOS

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS NO ADULTO

PERÍODO GESTACIONAL E SUAS PARTICULARIDADES NUTRICIONAIS

CLIMATÉRIO E A MENOPAUSA

APLICANDO AS DRIS

UNIDADE III – SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA IDOSOS

NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS NO IDOSO

ESPECIFICIDADES DOS IDOSOS

RECOMENDAÇÕES E SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAIS NO IDOSO

AVALIAÇÕES NUTRICIONAIS NO IDOSO

UNIDADE IV – FITOTERAPIA E NUTRIÇÃO

FITOTERAPIA E OS FITOTERÁPICOS

CONCEITOS FUNDAMENTAIS

LEGISLAÇÃO EM FITOTERAPIA

FITOTERÁPICOS NA NUTRIÇÃO CLÍNICA

REFERÊNCIA BÁSICA

MIRANDA, Danielle A. MEDEIROS, Hermínio de Oliveira. **Fitoterapia Aplicada - Absorção E Eliminação**. Telesapiens, 2021.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

VALLE, Paulo Heraldo Costa. **Suplementação Nutricional, Recursos Ergogênicos E Fitoterápicos No Esporte**. Telesapiens, 2021.

FARIAS, Carolina Lane Alves. JAVERA, Vanessa. **Nutrição Materno-Infantil**. Telesapiens, 2021.

PERIÓDICOS

SUDRÉ, Bruna. **Nutrição E O Idoso**. Telesapiens, 2021.

SUDRÉ, Bruna Gabriela Siqueira Souza. **Nutrição e Dietética**. Telesapiens, 2021.

APRESENTAÇÃO

Suplementação nutricional nas patologias: Utilização de Suplementos Nutricionais nas Doenças (Diabetes, Hipotireoidismo, Obesidade, Síndrome Metabólica, Hipertensão, Aterosclerose, Infarto, Dislipidemias, Osteoporose, Artrite, Artrose, Doenças Auto Imunes, Câncer, AIDS, Colite, SII, Doença Celíaca, Chron, Depressão, Alzheimer, Parkinson, ELA, EM). Fitoterapia nas patologias: Utilização de Fitoterápicos nas Doenças (Diabetes, Hipotireoidismo, Obesidade, Síndrome Metabólica, Hipertensão, Aterosclerose, Infarto, Dislipidemias, Osteoporose, Artrite, Artrose, Doenças Auto Imunes, Câncer, AIDS, Colite, SII, Doença Celíaca, Chron, Depressão, Alzheimer, Parkinson, ELA, EM).

OBJETIVO GERAL

Esta disciplina tem por objetivo prover conhecimentos e habilidades ao profissional de nutrição e dietética, no que concerne à suplementação nutricional e fitoterapia para a cura e tratamento de doenças.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Conhecer as Legislações que determinam a atuação do Nutricionista na prescrição e orientação de Suplementos Nutricionais e Fitoterápicos.
- Interpretar a utilização de suplementos nutricionais nas doenças: Diabetes, Hipotireoidismo, obesidade, síndrome metabólica e Hipertensão.
- Explicar o uso da fitoterapia nas doenças: Hipertensão, Aterosclerose e dislipidemia.
- Apontar como é o uso da fitoterapia nas doenças: SII, doença celíaca e doenças de Chron.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL E FITOTERAPIA

DIFERENÇA ENTRE SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL E FITOTERAPIA
PRÁTICA DIÁRIA DO TRABALHO DO NUTRICIONISTA
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS E FITOTERÁPICOS
CLASSIFICAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

UNIDADE II – SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL APLICADA ÀS DOENÇAS

SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL EM DIABETES, HIPOTIREOIDISMO, OBESIDADE, SÍNDROME METABÓLICA E HIPERTENSÃO
SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL EM ATEROSCLEROSE, INFARTO, DISLIPIDEMIAS, ARTRITE E ARTROSE
SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL EM OSTEOPOROSE, DOENÇAS AUTOIMUNES, AIDS E CÂNCER
SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL EM DOENÇA CELÍACA, CHRON, DEPRESSÃO, ALZHEIMER, PARKINSON, EM E ELA

UNIDADE III – DOENÇAS E DISTÚRBIOS RELACIONADOS À NUTRIÇÃO

DIABETES E HIPOTIREOIDISMO
OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA
HIPERTENSÃO, ATEROSCLEROSE E DISLIPIDEMIAS
INFARTO E OSTEOPOROSE

UNIDADE IV – DOENÇAS DEGENERATIVAS E A NUTRIÇÃO

ARTRITE, ARTROSE E DOENÇAS AUTOIMUNES
CÂNCER, AIDS, COLITE E DEPRESSÃO
SII, DOENÇA CELÍACA E DOENÇA DE CHRON

REFERÊNCIA BÁSICA

ABE-MATSUMOTO, L.T.; SAMPAIO, G.R.; BASTOS, D.H.M. **Suplementos vitamínicos e/ou minerais: suplementação, consumo e implicações à saúde.** Scielo, 2013

AMITAVA. **Review of Abnormal Laboratory Test Results and Toxic Effects Due to Use of Herbal Medicines** *Am J Clin Pathol.* p.127-137, 2003.

ANVISA. **Suplementos alimentares.** Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/suplementos-alimentares>.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

ARENA, E.P. **Guia Prático de Fitoterapia em Nutrição.** 1º Edição. Bauru, 2008

BENSOUSSAN A; *et al.* Development of a Chinese herbal medicine toxicology database. *J Toxicol Clin Toxicol.* p. 159-67.2002.

BERRIN Y. **Multi-organ toxicity following ingestion of mixed herbal preparations:** an unusual but dangerous adverse effect of phytotherapy. *Eur J Intern Med.* p.130-2. 2006.

BRASIL. **Diabetes (diabetes mellitus): Sintomas, Causas e Tratamentos.** Ministério da saúde. Disponível em:<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes>.

CALIXTO-LIMA, L.; GONZALEZ, M.C. **Nutrição clínica no Dia a Dia.** Rio de Janeiro. Editora Rubio, 2013

CARVALHO, J.T.C.; ALMANÇA, C.C.J. **Formulário de Prescrição Fitoterápica.** 1º Edição. São Paulo. Editora Atheneu, 2005

PERIÓDICOS

VAZ, E.L.; FIDELIX, M.S.P; DO NASCIMENTO, V. M. B. **Programa de atualização Pró-Nutri.** Nutrição clínica: Ciclo 2, Volume 1. São Paulo. Artmed Editora, 2013.

VIEIRA, L.G. **O uso de fitoterápicos e plantas medicinais por diabéticos.** 2017. Trabalho de conclusão de curso (Farmacia)-Universidade de Brasília, Brasília.2017. Disponível em:http://bdm.unb.br/bitstream/10483/17579/1/2017_LiviaGumieriVieira.pdf.

5061

Suplementação Nutricional, Recursos Ergonômicos e Fitoterápicos no Esporte

60

APRESENTAÇÃO

Carboidratos, proteínas, lipídios, água, vitaminas, minerais e fibras. Bases fisiológicas para a suplementação nutricional. Recursos ergogênicos. Anabolizantes. Recursos fitoterápicos. Treinamento de força e intermitente. Jogos desportivos e atividades de combate.

OBJETIVO GERAL

Esta disciplina tem por objetivo munir o nutrólogo, nutricionista e outros profissionais que atuam na área de nutrição e dietética, das competências e tecnologias para a otimização do desempenho esportivo e tratamento fitoterápico.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Entender a atuação dos carboidratos e proteínas no organismo humano.
- Avaliar a importância e a atuação dos lipídios e da água no organismo.
- Compreender as bases fisiológicas para a suplementação nutricional.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – ELEMENTOS QUÍMICOS FUNDAMENTAIS NA DIETA

CARBOIDRATOS E PROTEÍNAS

LIPÍDIOS E ÁGUA

VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS

DIETAS

UNIDADE II – SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL

BASES FISIOLÓGICAS PARA A SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL

SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

SUPLEMENTAÇÃO DE CARBOIDRATOS E LIPÍDIOS

SUPLEMENTAÇÃO DE PROTEÍNAS

UNIDADE III – RECURSOS ERGOGÊNICOS E FITOTERÁPICOS

RECURSOS ERGOGÊNICOS

ANABOLIZANTES

RECURSOS FITOTERÁPICOS, UMA VISÃO GERAL

“TRIBULUS TERRESTRIS” E O GENGIBRE

UNIDADE IV – ESFORÇOS EM JOGOS E TREINAMENTOS

TREINAMENTO DE FORÇA

TREINAMENTO INTERMITENTE

JOGOS DESPORTIVOS – FUTEBOL

ATIVIDADES DE COMBATE – JUDÔ

REFERÊNCIA BÁSICA

BIESEK, S.; ALVES, LA. & GUERRA, I. **Estratégias da nutrição**. 3ª Edição, Barueri, Editora Manole, 2015.

COSTA, TMRL. & BORBA, VZC. Suplementos nutricionais. **Rev. Med. UFPR** 2(3): 123-133, 2015.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

CURI, TCP. **Fisiologia do Exercício**. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 2013.

DAU, APA. **Bioquímica Humana**. São Paulo, Editora Pearson, 2015.

GALANTE, F. & ARAÚJO, MVF. **Princípios da Bioquímica para Universitários, Técnicos e Profissionais da Área de Saúde.** Editora Rideel, São Paulo, 2018.

PERIÓDICOS

GOSTON, JL. Recursos Ergogênicos Nutricionais: Atualização sobre a Cafeína no Esporte. **Rev. Nutrição e Esporte.** 1-6, 2011.

GUALANO, B.; BENATTI, FB.; FERREIRA, JCB.; FRANCHINI, E.; BRUM, PC. & JUNIOR, AHL. Efeitos da suplementação de creatina no exercício intermitente da alta intensidade: divergências e recomendações metodológicas. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** 10(2): 189-196, 2008.

GUERRA, I.; SOARES, EA. & BURINI, RC. Aspectos nutricionais do futebol de competição. **Rev Bras Med Esporte.** 7(6): 200-206, 2001.

GUYTON, AC. & HALL, JE. **Tratado de Fisiologia Médica.** Rio de Janeiro, 13ª Edição, Editora Elsevier, 2017.

Image not found or type unknown

Avaliação será processual, onde o aluno obterá aprovação, através de exercícios propostos e, atividades programadas, para posterior. O aproveitamento das atividades realizadas deverá ser igual ou superior a 6,0 (seis) pontos, ou seja, 60% de aproveitamento.

SUA PROFISSÃO NO MERCADO DE TRABALHO

O curso Nutrição Fitoterápica e Recursos Ergonômicos é ideal para:

- Nutricionistas e Nutrólogos: Que desejam aprofundar seus conhecimentos em suplementação e fitoterapia aplicadas à saúde e ao esporte.
- Profissionais de Saúde: Que atuam ou pretendem atuar na área de nutrição e dietética e buscam especialização em suplementação e fitoterapia.
- Educadores Físicos e Treinadores: Que desejam entender melhor como a nutrição e fitoterapia podem otimizar a performance esportiva e a recuperação física.
- Estudantes de Nutrição e Educação Física: Que buscam complementar sua formação acadêmica com conhecimentos práticos e atualizados em nutrição e fitoterapia.
- Pesquisadores: Que atuam em áreas relacionadas à saúde, nutrição e fitoterapia e desejam aprofundar seus estudos sobre a aplicação desses recursos em diferentes contextos.