NUTRIÇÃO FITOTERÁPICA E RECURSOS ERGOGÊNICOS
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
5066	Suplementação Nutricional e Fitoterapia nas Doenças	60

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, Hipotiroidismo, 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, HIPOTIROIDISMO, 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
ALZHEIMER, PARKINSON, ELA E EM

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**. 1° 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**. 1° 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.

5065	**Suplementação Nutricional e Fitoterápico 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.
- Intervir e justificar a suplementação nutricional no adulto, na gestante e no climatério.
- Identificar e solucionar problemas relacionados a deficiências ou superdosagens de macro e micronutrientes no idoso;
- Analisar a legislação que instrui a prática da fitoterapia no país.

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

ARAUJO, M. C. et al. **Macronutrient consumption and inadequate micronutrient intake in adults.** Rev. Saúde Pública, São Paulo , v. 47, supl. 1, p. 177s-189s, Feb. 2013 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102013000700004&lng=en&nrm=iso>.

BAIAO, M. R.; DESLANDES, S. F. **Alimentação na gestação e puerpério**. Rev. Nutr., Campinas , v. 19, n. 2, p. 245-253, Apr. 2006 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732006000200011&lng=en&nrm=iso>.

REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

FERREIRA. M. J. L. L. **Carências nutritivas no idoso**. Monografia. Licenciatura em Gerontologia Social. Escola Superior de Educação João de Deus. Lisboa: Portugal. 2012. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/3565/1/TeseMariaJoaoFerreira.pdf>.

SANTOS, R.L. et al. **Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde**. Rev. bras. plantas med., Botucatu , v. 13, n. 4, p. 486-491, 2011 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722011000400014&lng=en&nrm=iso>.

PERIÓDICOS

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde. **Práticas integrativas e complementares em saúde**. 2019. Disponível em:<http://www.saude.mg.gov.br/pics>.

SANTOS, T. F.; DELANI, T. C. O. **Impacto da deficiência nutricional na saúde de idosos.** Revista uningá review, [S.l.], v. 21, n. 1, jan. 2018. ISSN 2178-2571. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1612>.

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. **Fisilogia 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.