

CURSO

Suplementação na perda de peso e no desporto

1 e 2 de março de 2019

Porto

N.º ação: 01/2019

Curso | Suplementação na perda de peso e no desporto

1 e 2 de março de 2019 | Porto

Os suplementos alimentares podem ser uma mais-valia na prescrição de um plano alimentar. No entanto, podem ser, igualmente, uma das maiores fontes de dúvidas tanto para os profissionais como para o utente da consulta, uma vez que é necessário decidir com base na evidência científica, sem deixar de ter em conta a segurança, a eficácia e a interação do suplemento com alimentos e/ou medicamentos. Por esse motivo, esta formação permite ao profissional ter as ferramentas necessárias para uma prescrição adequada do suplemento que melhor satisfaça o objetivo seja a performance desportiva, o emagrecimento ou apenas a saúde e bem-estar.

Organização: Associação Portuguesa de Nutrição

FORMADOR(ES)	<p>Paula Bico; Eng^a Agro-Industrial</p> <p>Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos (1994) e licenciada em Engenharia Agro-Industrial pela Universidade Técnica de Lisboa. Atualmente é Diretora de Serviços de Nutrição e Alimentação (DSNA) da Direção Geral de Alimentação e Veterinária. Em matéria de alimentação e nutrição é a DSNA que tem as competências de regulamentação e controlo alimentar, nomeadamente dos suplementos alimentares, da informação ao consumidor incluindo alegações nutricionais e de saúde e dos alimentos para grupos específicos.</p>		
	<p>Maria João Campos; Nutricionista</p> <p>Farmacêutica mestre em Ciências Farmacêuticas pela Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra; Nutricionista licenciada em Ciências da Nutrição pelo Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte; Pós-Graduada em Plantas Medicinais e Produtos Fitoterapêuticos na Universidade Lusófona de Lisboa; Docente convidada da Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, Nutricionista na Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol e Nutricionista Clínica em vários centros de referência na Zona Centro.</p>		
	<p>Filipa Vicente; Nutricionista</p> <p>Doutorada em Alimentação e Nutrição - Universidade de Barcelona; Mestre em Patologia Experimental, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra; Licenciada em Ciências da Nutrição - Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz; Licenciada em Nutrição e Engenharia Alimentar, Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz; Professora Assistente convidada - Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz; Nutricionista Club Clínica das Conchas.</p>		
ÁREA DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO	726 - Terapia e Reabilitação		
EDIÇÃO N.º	1	TIPOLOGIA CARGA HORÁRIA	Curso de Curta Duração (CCD) 12 horas
DATA DE INÍCIO/ FIM	23/11/2018 e 24/11/2018	HORÁRIO	Dia 1 9h30-13h30; 14h30-18h30 8 horas Dia 2 9h30-13h30 4 horas

ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO	Presencial	MODALIDADE DA FORMAÇÃO	Outras ações de formação contínua (não inseridas no CNQ)
LOCAL	Porto Espaço Atmosfera M (Rua Júlio Dinis, 160 - 6º Piso; 4050-318 Porto) Nota: Os participantes poderão estacionar gratuitamente na garagem do edifício.		
DESTINATÁRIOS	Nutricionistas ou profissionais com licenciatura conducente à profissão de nutricionista e estudantes de licenciaturas conducente à profissão de nutricionista.		
VAGAS	N.º mínimo*: 8 N.º máximo: 20 *A realização da ação de formação fica dependente de um N.º mínimo de 8 inscrições.		
INSCRIÇÃO	<p>A inscrição inclui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 12 horas de formação; material didático; certificado; bloco e caneta <p>Documentos a disponibilizar no ato da inscrição <i>online</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Certificado de habilitações / cédula profissional (nutricionistas ou profissionais com licenciatura conducente à profissão de nutricionista) ou comprovativo de matrícula (estudantes de licenciaturas conducente à profissão de nutricionista). <p>Pagamento</p> <p>Associado APN: 250,00€ Não associado APN: 350,00€</p> <ul style="list-style-type: none"> - A inscrição só é tornada válida após o pagamento do valor da inscrição definido. - A fatura será enviada por correio, para a morada indicada na ficha de inscrição. - Em caso de desistência, a devolução do valor da inscrição só é efetuada de acordo com a política de anulação. - A APN reserva-se o direito de adiamento ou cancelamento da ação de formação, mediante informação prévia aos formandos. 		
OBJETIVOS	<p>Objetivos gerais</p> <p>São objetivos do curso dotar os formandos de conhecimentos necessários sobre suplementação alimentar e conceder aptidão nesta área, para futura aplicação na prática profissional.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>No final do curso, o formando será capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer a legislação aplicável aos suplementos alimentares; - Conhecer o conceito de suplemento alimentar e distingui-lo de um alimento para grupo específico vs alimento comum; - Identificar as fontes com evidência científica para conhecimento dos suplementos alimentares; - Conhecer as moléculas com evidência científica para a perda de peso; - Reconhecer os critérios para seleção e prescrição de um suplemento alimentar para a perda de peso; - Identificar as mais frequentes interações suplemento alimentar medicamento; - Saber identificar as substâncias com efeito ergogénico presentes nos suplementos alimentares; - Reconhecer o efeito do suplemento na performance: mecanismo e variável; - Saber decidir a necessidade de um suplemento no planeamento do atleta. 		

**METODOLOGIA
DA FORMAÇÃO**

Os temas serão introduzidos através de uma breve explanação teórica por parte do formador, assente prioritariamente nos métodos expositivo e demonstrativo. Complementarmente, os assuntos serão trabalhados pelos formandos, através da realização de casos práticos, sob a orientação e supervisão do formador, e que permitem uma experimentação prática simulada dos assuntos abordados sob o ponto de vista concetual. O desenvolvimento de atividades de natureza mais prática contribuirá para uma sistematização das aprendizagens desenvolvidas pelos formandos durante as sessões de formação.

PROGRAMA | CRONOGRAMA

Dia	Sessão	Horas	Módulo Temas	Formador
1	1	4h	1 - Legislação	Paula Bico
1	2	4h	2 - Suplementação na perda de peso	Maria João Campos
2	3	4h	3 - Suplementação no desporto	Filipa Vicente

Sessão 1 | Módulo 1 - Legislação

Definição de suplemento alimentar

Enquadramento legal para a entrada de um suplemento no mercado

Substâncias proibidas

Categorias de suplementos alimentares: vitaminas e minerais, substitutos de refeição, concentrados, etc.

Resolução de exercícios: identificar a categoria do suplemento alimentar

Sessão 2 | Módulo 2 - Suplementação na perda de peso

Objetivos da suplementação na perda de peso

Evidência científica dos suplementos alimentares na perda de peso

Necessidades de suplementação num plano alimentar hipocalórico

Interação suplemento - medicamento

Critérios de decisão para a prescrição de um suplemento num programa de emagrecimento: casos práticos

Sessão 3 | Módulo 3 - Suplementação o desporto

Conceito de ergogénico

Suplementos alimentares na prática desportiva: substâncias ativas

O papel de diversos suplementos na performance desportiva nas diferentes variáveis da performance: força, resistência aeróbia/endorance, velocidade/potência

Revisão do efeito de outros suplementos alimentares no plano do atleta: vitaminas, minerais, ácidos gordos, etc.

<p>AValiação</p>	<p>No âmbito da avaliação, serão consideradas as seguintes dimensões de análise:</p> <p>Avaliação de diagnóstico - sem ponderação para a classificação final do formando</p> <p>A frequência com aproveitamento exige uma frequência efetiva da formação igual ou superior a 90% da carga horária total do curso.</p> <p>Complementarmente é assegurado um modelo de avaliação do grau de satisfação das partes envolvidas no processo formativo, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avaliação de satisfação dos formandos - Avaliação da ação de formação pelo formador - Avaliação do desempenho do formador pela coordenação pedagógica - Avaliação da eficácia da formação – acompanhamento pós-formação
<p>Assuidade</p>	<p>Frequência efetiva igual ou superior a 90% da carga horária do curso. O controlo da assiduidade dos formandos é efetuado através do preenchimento de um registo de presenças a distribuir pelo formador em cada sessão. Para efeitos de contabilização de presença, permitir-se-á uma tolerância de 15 minutos antes do início da cada sessão.</p>
<p>RECURSOS FÍSICOS, AUDIOVISUAIS E PEDAGÓGICOS</p>	<p>A sala de formação está equipada com mesas e cadeiras adequadas à intervenção formativa e com os seguintes recursos audiovisuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador portátil - Projetor de vídeo - Tela de projeção - Flipchart - Materiais diversos de suporte aos casos práticos. <p>Os espaços utilizados apresentam condições de dimensão, luminosidade, temperatura e ventilação, bem como, condições de higiene e segurança adequados.</p>
<p>EQUIPA PEDAGÓGICA</p>	<p>O formador a afetar ao desenvolvimento do curso terá o seguinte perfil de competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilitações académicas: habilitações de nível superior, com formação de base ou complementar (nomeadamente decorrente de formação profissional) enquadrada na AEF a intervir; - Formação pedagógica: portador de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP); - Experiência pedagógica: experiência pedagógica anterior mínima de 3 anos; - Experiência profissional: experiência profissional relevante na área (critério preferencial); - Aptidões psicossociais: aptidões que contribuam para a construção de um bom ambiente de formação, como sejam o espírito de cooperação, a facilidade de comunicação e relacionamento, a flexibilidade, a tolerância e a capacidade de auto e hétero-crítica.

**METODOLOGIAS
DE
ACOMPANHAME
NTO**

O sistema de acompanhamento a prosseguir durante a ação de formação tem como objetivos verificar:

- A conformidade na execução e o cumprimento progressivo dos objetivos pedagógicos;
- As alterações provocadas no nível de conhecimento e aprendizagem dos formandos;
- O cumprimento da planificação e estrutura programática do curso;
- A adequação das metodologias pedagógicas às necessidades e expectativas dos formandos;
- A adequação dos equipamentos e recursos pedagógicos às condições de execução da formação;
- O cumprimento do cronograma estabelecido e a assiduidade dos formandos;
- A adesão, reações e nível de satisfação das expectativas iniciais dos formandos em relação à atividade formativa.