

## **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.

<b>Código</b>	<b>Disciplina</b>	<b>Carga Horária</b>
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, 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  
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**. 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](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

ARAÚJO, 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](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](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](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>>.

## 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.