



PROJETO PEDAGÓGICO DE CURSO

Pós-Graduação *Lato Sensu*

Nutrição, Qualidade de Vida e Empreendedorismo

Sumário

1. Nome do Curso e Área do Conhecimento.....	3
2. Características Técnicas do Curso.....	3
3. Público-Alvo	3
4. Critérios de Seleção	4
5. Justificativa do Curso	4
6. Objetivos do Curso	4
7. Competências e Habilidades do Curso	5
8. Metodologia de Ensino e Aprendizagem	5
9. Estágio Não Obrigatório.....	8
10. Matriz Curricular	10
11. Carga Horária.....	11
12. Conteúdo Programático.....	11
13. Infraestrutura Física e Pedagógica.....	20

1. Nome do Curso e Área do Conhecimento

Nome do Curso: Nutrição, Qualidade de Vida e Empreendedorismo

Área de Avaliação (CAPES): Nutrição

Grande Área (CAPES): Ciências da Saúde (40000001)

Área do Conhecimento (CAPES): Nutrição (40500004)

Classificação OCDE: Saúde e bem-estar

2. Características Técnicas do Curso

Modalidade: Educação a Distância

Número máximo de vagas por Polo/Unidade: 1000 alunos

Período de Oferecimento: O curso possui entrada intermitente, respeitadas as datas de início e de fim cadastradas na oferta, bem como observado o período indicado para a sua integralização.

Limitações legais

Resolução CNE/CES Nº 1, de 06 de abril de 2018, que estabelece normas para o funcionamento de cursos de pós-graduação lato sensu.

O candidato deverá ser graduado com diploma devidamente registrado segundo as normas estabelecidas pelo MEC.

O curso atende todas as exigências legais do MEC, no entanto, não se propõe a atender resoluções específicas de um único conselho de classe. Para isso, é fundamental que cada interessado faça um estudo comparativo entre a matriz proposta pela nossa instituição e as exigências do seu órgão de classe.

3. Público-alvo

Profissionais graduados em nutrição que queiram aprimorar os conhecimentos na área de nutrição, aplicada à saúde, bem-estar e qualidade de vida, com o viés do empreendedorismo.

4. Critérios de Seleção

O ingresso na pós-graduação será realizado por meio de inscrição no portal da Instituição e entrega dos documentos solicitados. Em seguida, analisados pela área competente.

5. Justificativa do Curso

O curso atende as perspectivas de mercado que demanda profissionais com competências voltadas para a importância da nutrição no âmbito não só da estética, mas da saúde, bem-estar e qualidade de vida, com foco em longevidade, e sua atuação em clínicas, consultórios, academias, entre outros. A visão empreendedora é fundamental para alavancar a carreira nessa área, o que é proporcionado pela abordagem do empreendedorismo, com ênfase na oportunidade de criação de um novo modelo de negócio inovador e do protagonismo do profissional para a gestão de sua jornada.

6. Objetivos do Curso

6.1. Objetivo Geral

- Desenvolver e especializar o profissional na área de nutrição acerca de novas tendências e perspectivas do mercado no âmbito da qualidade de vida, estética e bem-estar. Além disso, objetiva capacitar e expandir a visão sobre empreendedorismo e gestão para alavancar a carreira na área de clínicas, consultórios, centros estéticos, academias, entre outros.

6.2. Objetivos Específicos

- Oferecer conhecimentos específicos essenciais sobre nutrição e qualidade de vida.
- Preparar profissionais para orientar e acompanhar hábitos saudáveis e de bem-estar.
- Proporcionar conhecimento para elaboração de programas de saúde e bem-estar.
- Aprofundar os conhecimentos ligados a nutrição, qualidade de vida e empreendedorismo.
- Identificar e reformular objetivos de sucesso da sua carreira.

7. Competências e Habilidades do Egresso

Competências

O especialista em Nutrição, Qualidade de vida e Empreendedorismo terá aprimoradas e desenvolvidas as habilidades na área da nutrição voltadas para a qualidade de vida, estética, bem-estar e empreendedorismo. Para tal, o curso abordará temas atuais acerca da avaliação nutricional, nutrição saudável, esportiva e estética, além de conteúdo atualizado sobre nutrigenômica e utilização de softwares que auxiliarão na prática clínica. A visão empreendedora do curso é um diferencial para o mercado de trabalho.

Habilidades

- Compreender o processo de digestão e absorção de nutrientes e sua relação com a saúde do indivíduo;
- Avaliar o estado nutricional de indivíduos e grupos específicos;
- Elaborar planos dietoterápicos voltados para diferentes contextos clínicos de acordo com o diagnóstico nutricional;
- Criar estratégias nutricionais para emagrecimento e qualidade de vida.

- Definir objetivos e planos voltados para o empreendedorismo na área de alimentação e nutrição.

8. Metodologia de Ensino e Aprendizagem

O desenvolvimento das disciplinas do curso se dará no ambiente virtual, onde o aluno cumprirá 40 horas por disciplina.

Estas 40 horas são compostas pelo estudo dos diversos insumos pedagógicos disponibilizados, como:

- ✓ materiais de leitura;
- ✓ videoaulas;
- ✓ slides;
- ✓ podcasts;
- ✓ indicações de leituras extras como artigos e capítulos de livros.

Como parte do modelo acadêmico, também contabilizamos:

- ✓ a interação com os tutores para esclarecimentos de dúvidas pedagógicas (via Fórum);
- ✓ a realização da avaliação disciplinar pelo aluno.

Vale ressaltar que cada aluno é único e tem seu próprio tempo para aprendizagem. Alguns conseguem assimilar o conteúdo com mais agilidade, outros precisam retomar as leituras e videoaulas para tornar sua aprendizagem efetiva.

O tempo gasto pelo aluno para o entendimento de cada disciplina depende também da sua familiaridade com o tema, ou seja, o conhecimento prévio que o aluno tem em relação a temática abordada.

No ambiente virtual, o aluno encontrará o conteúdo das disciplinas, organizados em temas/webaulas.

Para cada um deles, o aluno realizará um conjunto de atividades baseadas em leitura de textos de fundamentação teórica e acesso a recursos audiovisuais.

Um tutor apoiará as atividades realizadas no ambiente virtual, atendendo o aluno nas suas dúvidas por meio de ferramentas de comunicação.

O aluno, ao iniciar os seus estudos, terá um encontro presencial para acolhida/ambientação; esse encontro terá como objetivos:

- ✓ Integrar o aluno ao curso de Pós-Graduação.
- ✓ Dialogar e esclarecer as dúvidas sobre a proposta pedagógica do curso e as regras acadêmicas.
- ✓ Apresentar ao aluno o Ambiente Virtual de Aprendizagem (o primeiro acesso; o envio de documentos; os serviços de secretaria e financeiro; a disciplina Ambientação; a tutoria online; o boletim acadêmico; as disciplinas e seus conteúdos; a biblioteca virtual; entre outros).
- ✓ Proporcionar um momento de Network aos pós-graduandos.

Avaliação do Desempenho do Aluno

O aluno deverá realizar as atividades propostas no ambiente virtual. A realização das atividades irá compor sua frequência no curso, que será considerada para a sua aprovação.

A atividade avaliativa que o aluno realizará para compor a sua média é a Avaliação Virtual (AV); essa atividade é obrigatória e estará disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem – AVA, conforme cronograma de seu curso.

Para a aprovação em cada uma das disciplinas, o aluno deverá obter frequência de, no mínimo, 75% (setenta e cinco por cento) e nota igual ou superior a 7,0 (sete).

As notas devem ser expressas no intervalo de 0 (zero) a 10 (dez).

O aluno que obtiver média inferior a 7,0 (sete) nas disciplinas terá direito ao Programa de Dependência e Recuperação – PDR, mediante a solicitação de requerimento e respeitando o período de júbilamento do curso.

O PDR será realizado no ambiente virtual de aprendizagem, sendo que o aluno terá acesso ao conteúdo da disciplina e realizará uma Avaliação Virtual - AV, e a nota obtida substituirá a média do aluno.

Para a obtenção do **Certificado** de Pós-graduação *Lato Sensu* – especialização, o aluno deverá cumprir todas condições seguintes:

- ✓ Frequência mínima de 75% (setenta e cinco por cento) em todas as disciplinas;
- ✓ Nota igual ou superior a 7,0 (sete) em todas as disciplinas.

Certificação

O Certificado de conclusão de curso de Especialização será acompanhado por histórico escolar, em cumprimento às exigências da Resolução CNE/CES nº1, de 06 de abril de 2018, da Câmara de Educação Superior do Conselho Nacional de Educação.

Composição do Corpo Docente

O corpo docente do curso é constituído por profissionais qualificados, com comprovado saber em sua área de atuação, conforme Resolução CNE/CES nº1, de 06 de abril de 2018, sendo integrado, no mínimo, por 30% (trinta por cento) de portadores de título de pós-graduação *stricto sensu*, isto é, portadores de títulos de Mestrado e Doutorado, obtidos em programas de pós-graduação *stricto sensu* devidamente reconhecidos pelo poder público em território nacional, ou revalidados, conforme legislação vigente. Os demais docentes são certificados em nível de especialização, pós-graduação *lato sensu*, de reconhecida capacidade técnico-profissional.

9. Estágio Não Obrigatório

O estágio curricular não obrigatório tem como finalidade estimular o aluno a desenvolver atividades extracurriculares, para que possa inter-relacionar os

conhecimentos teóricos e práticos adquiridos durante o curso e aplicá-los na solução de problemas reais da profissão, proporcionando o desenvolvimento da análise crítica e reflexiva para os problemas socioeconômicos do país, de acordo com a Resolução de Estágio curricular não obrigatório vigente na Instituição.

Os principais objetivos da prática do estágio curricular não obrigatório são:

- I. proporcionar o exercício do aprendizado comprometido com a realidade socioeconômica-política do país;
- II. propiciar a realização de experiências de ensino e aprendizagem visando à educação profissional continuada, alicerçada no desenvolvimento de competências e habilidades e ao exercício do pensamento reflexivo e criativo; e
- II. incentivar o trabalho de pesquisa e investigação científica, visando ao desenvolvimento da ciência, da tecnologia e da cultura.

A carga horária é definida pela concedente de estágio, não podendo ultrapassar a carga horária máxima de 6 (seis) horas diárias e 30 (trinta) horas semanais, as quais podem ser realizadas em empresas públicas ou privadas, instituição de pesquisa, órgãos governamentais e não governamentais, e as próprias unidades da Universidade, desde que sigam às condições adequadas para que o estagiário possa aprofundar os seus conhecimentos teóricos e práticos adquiridos no curso.

Para o Curso de Pós-Graduação EAD, a prática do estágio curricular não obrigatório é permitida durante a vigência do curso, não podendo exceder em um mesmo campo de estágio o período de 2 (dois) anos.

Os estágios curriculares não obrigatórios devem estar apoiados em Termo de Compromisso e de comum acordo com a Instituição, devendo explicitar não somente os aspectos legais específicos, como também os aspectos educacionais e de compromisso com a realidade social.

O Planejamento do Estágio Curricular Não Obrigatório é de responsabilidade do coordenador de curso/professor orientador e também do Departamento de Estágios.

10. Matriz Curricular

DISCIPLINAS	CH PRÁTICA	CH TEÓRICA	CH TOTAL
Ambientação	0 h	0 h	0 h
Avaliação Nutricional	0 h	40 h	40 h
Nutrição nas doenças crônicas e contagiosas do adulto	0 h	40 h	40 h
Nutrição aplicada ao exercício	0 h	40 h	40 h
Nutrição em estética e qualidade de vida	0 h	40 h	40 h
Suplementação nutricional	0 h	40 h	40 h
Nutrigenômica	0 h	40 h	40 h
Indicadores de qualidade e softwares em nutrição	0 h	40 h	40 h
Empreendedorismo e <i>growth hacking</i>	0 h	40 h	40 h
Gestão de Carreira	0 h	40 h	40 h

11. Carga Horária

A carga horária de 360h constitui o conteúdo ministrado em 9 (nove) disciplinas.

12. Conteúdo programático

Disciplina: Ambientação

Ementa: Ensino a distância: características desta modalidade de estudo. A tecnologia e o ensino à distância. Legislação do Ensino a Distância no Brasil. Aspectos relacionados ao perfil no Ensino a Distância.

Competências e Habilidades:

- Compreender a modalidade de ensino a distância.
- Identificar uma relação entre tecnologia e educação no contexto do EAD;
- Discutir elementos da legislação do ensino a distância no Brasil;
- Refletir sobre o perfil do aluno em ensino a distância.

Conteúdo Programático 1: Introdução ao Ensino a Distância.

Conteúdo Programático 2: Tecnologia e educação.

Conteúdo Programático 3: Legislação do Ensino a Distância no Brasil.

Conteúdo Programático 4: Perfil do aluno no Ensino a Distância.

Bibliografia básica:

BRASIL. Ministério da Educação. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - Lei n. 9.394/96**. Brasília, 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 6 dez. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução CNE/CP n. 7, de 18 de dezembro de 2018**. Brasília, 2018. Disponível em: https://normativasconselhos.mec.gov.br/normativa/view/CNE_RES_CNECESN72018.pdf. Acesso em: 6 dez. 2022.

GIL, H. A passagem da Web 1.0 para a Web 2.0 e... Web 3.0: potenciais consequências para uma 'humanização' em contexto educativo. 2014. **Boletim informativo Cybercentro Castelo Branco**. Castelo Branco, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2404/1/A%20passagem%20da%20Web%20Henrique.pdf>. Acesso em: 6 dez. 2022.

MEYER, A. I. da S. (2022). Conceituando a Educação a Distância. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 1, p. 590-601, [s. l.], 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/3835>. Acesso em: 6 dez. 2022.

VAZ, M. L. de L.; RIBEIRO, F.; COSTA, L. A. da. Os desafios da educação a distância on-line e a remotividade na nova engenharia educacional. **Brazilian Journal of Science**, v. 1, n. 4, p. 79-86. Goiás, 2022. Disponível em: <https://www.brazilianjournalofscience.com.br/revista/article/view/79>. Acesso em: 6 dez. 2022.

VIEIRA, D. M. L.; COSTA, L. A.; VAZ, M. L. L. Um novo olhar para a educação a distância. In: MACHADO, G. E.; COSTA, S. C.; SILVA, K. R. P. **Debates contemporâneos: perspectivas e reflexões atuais**. Santa Maria: Arco, 2021.

Bibliografia Complementar:

BAPTISTA, M. M. Internet: auxílio à educação. **BIBLOS - Revista do Instituto de Ciências Humanas e da Informação**, v. 16, p. 37- 44, [s. l.], 2004. Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.11959/brapci/23717>. Acesso em: 6 dez. 2022.

MOORE, M.; KEARSLEY, G. **Educação a distância: uma visão integrada**. São Paulo: Thomson Learning, 2007.

MORAN, J. M.; MASETTO, M. T.; BEHRENS, M. A. **Novas tecnologias e mediação pedagógica**. 21. ed. Campinas: Papirus, 2013.

PIVA, D. J.; PUPO, R.; GAMEZ, L. et al. **EAD na prática: planejamento, métodos e ambientes de educação on-line**. São Paulo: Elsevier, 2011.

Disciplina: Avaliação nutricional

Ementa: Introdução a avaliação nutricional, incluindo estudo de fatores determinantes, objetivos, importância e métodos; inquéritos dietéticos; avaliação antropométrica e da composição corporal da criança, adolescente, gestante,

nutriz, adultos e idoso; avaliação clínica, bioquímica e imunológica do estado nutricional do adulto e do paciente pós hospitalização.

Competências e habilidades:

- Conhecer a importância e conceitos básicos da avaliação nutricional;
- Realizar o diagnóstico do estado nutricional individual e populacional;
- Conhecer e aplicar indicadores antropométricos, métodos bioquímicos e imunológicos para a realização do diagnóstico nutricional;
- Avaliar o consumo alimentar utilizando inquéritos dietéticos, levando em consideração hábitos e preferências, de forma individual e populacional;
- Considerar diferenças necessárias no processo de avaliação nutricional de acordo com idade/situação;
- Desenvolver raciocínio, pensamento crítico e capacidade de relacionar conhecimentos.

Conteúdo Programático 1: introdução à avaliação nutricional: fatores determinantes, objetivos, importância e métodos.

Conteúdo Programático 2: inquéritos dietéticos.

Conteúdo Programático 3: avaliação antropométrica e da composição corporal da criança e do adolescente.

Conteúdo Programático 4: avaliação antropométrica e da composição corporal da gestante e nutriz.

Conteúdo Programático 5: avaliação antropométrica e da composição corporal do adulto e do idoso.

Conteúdo Programático 6: avaliação clínica, bioquímica e imunológica do estado nutricional.

Conteúdo Programático 7: avaliação clínica do estado nutricional do paciente pós hospitalização.

Bibliografia:

CUPPARI, L. Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto. 2ªEd. Barueri: Manole, 2005.

FISBERG, R.M.; SLATER VILLAR, B.; MARCHIONI, D.M.L.; MARTINI, L.A. Inquéritos alimentares: métodos e bases científicos. 1ªEd. Barueri: Manole, 2005.

HEYWARD, V.H.; STOLARCZYK, L.M. Avaliação da composição corporal aplicada. São Paulo: Manole, 2000.

KRAUSE, M.V; MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. Alimentos, nutrição & dietoterapia. 12ªEd. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

NACIF, M.; VIEBIG, R.F. Avaliação antropométrica nos ciclos da vida: uma visão prática. 2ªEd. São Paulo: Metha, 2011.

PETROSKI, E.L. Antropometria: técnicas e padronizações. 5ªEd. Porto Alegre: Fontoura, 2011. 208p.

ROSS, A.C.; CABALLERO, B.; COUSINS, R.J.; TUCKER, K.L.; ZIEGLER, T.R. Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença. 9ªed. Barueri: Manole, 2003.

SICHIERI, R.; ALLAM, V.L.C. Avaliação do estado nutricional de adolescentes brasileiros através do índice de massa corporal. Jornal de Pediatria, v.72, n.2, p.80-84, 1996.

Disciplina: Nutrição nas doenças crônicas e contagiosas do adulto

Ementa: Terapia nutricional para pacientes com doenças crônicas e infectocontagiosas, como: obesidade, desnutrição, transtornos alimentares, doenças do trato gastrointestinal (esôfago, estômagos e intestino), doenças hepáticas e pancreáticas, doenças cardiovasculares, dislipidemias, hipertensão arterial, doenças renais, doenças pulmonares, doenças endócrinas, câncer e doenças infectocontagiosas como o HIV.

Competências e habilidades:

- Conhecer princípios de dietoterapia para diversas doenças crônicas e infectocontagiosas;
- Reconhecer e diagnosticar doenças crônicas e infectocontagiosas;
- Estar apto a solicitar e avaliar exames bioquímicos e outros específicos para o diagnóstico, tratamento e evolução da doença crônica ou infectocontagiosa em questão;
- Relacionar aspectos fisiopatológicos previamente estudados à terapia nutricional adequada à cada doença crônica ou infectocontagiosa;
- Estar apto a aplicar terapias nutricionais em doenças crônicas e infectocontagiosas;
- Estar apto a dar orientações adequadas a cada doença e paciente;
- Desenvolver estratégias de prevenção de doenças crônicas e infectocontagiosas;
- Desenvolver raciocínio, pensamento crítico e capacidade de relacionar conhecimentos.

Conteúdo Programático 1: terapia nutricional na obesidade, desnutrição e transtornos alimentares.

Conteúdo Programático 2: terapia nutricional em doenças do trato gastrointestinal.

Conteúdo Programático 3: terapia nutricional em doenças hepáticas e pancreáticas.

Conteúdo Programático 4: terapia nutricional em doenças cardiovasculares, dislipidemias e hipertensão arterial.

Conteúdo Programático 5: terapia nutricional em doenças renais e pulmonares.

Conteúdo Programático 6: terapia nutricional em doenças endócrinas e câncer.

Conteúdo Programático 7: terapia nutricional em doenças infectocontagiosas.

Bibliografia:

BRASIL. Aconselhamento em DST, HIV e Aids: diretrizes e procedimentos básicos. Brasília: Ministério da Saúde, 1997.

COSTA, M.J.C. Interpretação de exames bioquímicos para o nutricionista. 2ªEd. São Paulo: Atheneu, 2008.

CUPPARI, L. Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto. 2ªEd. Barueri: Manole, 2005.

ISOSAKI, M.; CARDOSO, E.; OLIVEIRA, A. Manual de dietoterapia e avaliação nutricional: serviço de nutrição e dietética do Instituto do Coração – HCFMUSP. 2ªEd. São Paulo: Atheneu, 2009.

KRAUSE, M. V; MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. Alimentos, nutrição & dietoterapia. 12ªEd. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

MILLER, O. Laboratório para o clínico. 8. ed. São Paulo: Atheneu, 1995.

WILLIAMS, S.R. Fundamentos de nutrição e dietoterapia. 6ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 1997.

Disciplina: Nutrição aplicada ao exercício

Ementa: Estudo das funções dos nutrientes no organismo e necessidades nutricionais no exercício físico e na prática de modalidades esportivas. Relação entre a nutrição e desempenho físico. Metabolismos envolvidos. Digestão, absorção e aproveitamento dos nutrientes em situação de repouso e exercício. Avaliação nutricional e controle do peso corporal.

Competências e habilidades:

- Conhecimento da importância de diferentes nutrientes para o exercício, bem como, de sua funcionalidade do organismo.

- Identificar a necessidade da nutrição aliada à atividade física, os fatores que influenciam a taxa metabólica basal e a utilização dos substratos durante o exercício, sabendo propor recomendações para diferentes tipos de exercícios.
- Caracterizar as alterações causadas pelo exercício nos sistemas respiratório e cardiovascular e identificar os sistemas energéticos predominantes durante o exercício.

Conteúdo Programático 1: Fundamentos de Nutrição Esportiva (Origens da nutrição no esporte, equilíbrio e desequilíbrio energético, equilíbrio hídrico.)

Conteúdo Programático 2: Nutrientes alimentares (Digestão, absorção e aproveitamento dos nutrientes em repouso e exercício; Importância e necessidades diárias dos nutrientes para indivíduos ativos e atletas);

Conteúdo Programático 3: Macronutrientes e vitaminas no Esporte (Importância dos carboidratos, lipídeos, proteínas e vitaminas no exercício);

Conteúdo Programático 4: Avaliação Nutricional (Métodos de análise da composição corporal; Análise da ingestão alimentar e do gasto energético no exercício).

Conteúdo Programático 5: Suplementação no esporte (Recursos ergogênicos nutricionais, suplementos de proteínas e aminoácidos, suplementos de carboidratos, suplementos de gorduras).

Conteúdo Programático 6: Nutrição e Desempenho Físico (Utilização dos substratos durante o exercício; recomendações para exercícios de força e de resistência);

Conteúdo Programático 7: Controle do Peso Corporal (Conceito e classificação de sobrepeso e obesidade; balanço energético e manutenção da massa corporal; nutrição e exercício no controle de peso).

Bibliografia:

BIESEK, S.; ALVES, L.A.; GUERRA, I. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. São Paulo: Manole, 2005.

COZZOLINO, S. Biodisponibilidade de Nutrientes. 4ª ed. São Paulo: Manole. 2012.

FERNANDEZ, M.D.; SAINZ, A.G.; GARZON, M.J.C. Treinamento físico desportivo e alimentação. Rio de Janeiro: Artmed, 2002.

HIRSCHBRUCH, MD. Nutrição esportiva: uma visão prática 2ª ed. São Paulo: Manole. 2008.

MCARDLE, W.D.; KATCH, I.F.; KATCH, V.L.; Nutrição para o esporte e o exercício. 4 Ed. Guanabara, Rio de Janeiro, 2011.

MOREIRA, Fernanda P.; RODRIGUES, Kelly L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. Rev. Bras. Med. Esporte vol.20 no.5, São Paulo, 2014.

ROSSI, L. Avaliação nutricional: novas perspectivas. 1ª ed. São Paulo: Roca, 2009.

TIRAPGUI J. Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física. 2ªed. São Paulo: Atheneu, 2012.

WOLINSKY, I.; HICKSON JÚNIOR, J.F. Nutrição no exercício e no esporte. 2ªed. Rio de Janeiro: Roca, 2002.

Disciplina: Nutrição em estética e qualidade de vida

Ementa: Nesta disciplina será abordado o que há de atual em emagrecimento e qualidade de vida, como estratégias nutricionais para emagrecimento, nutrição e cuidados com a pele (hidratação, acne, redução de estrias, celulite e flacidez), além de estrutura de atendimento e estratégias atuais de adesão ao tratamento nutricional.

Competências e Habilidades:

- Diferenciar pacientes que procuram estética e emagrecimento daqueles que procuram performance.
- Ter senso crítico com relação a estratégias de emagrecimento.
- Utilizar as estratégias para emagrecimento e estética de acordo com a individualidade e estilo de vida do paciente.

Conteúdo Programático 1: Conceituar o público que procura por estética e qualidade de vida. Esportes mais comuns.

Conteúdo Programático 2: Estratégias nutricionais para emagrecimento: *low carb* e jejum intermitente.

Conteúdo Programático 3: Estratégias nutricionais para cuidados com a pele (hidratação, acne, estrias, celulite e flacidez).

Conteúdo Programático 4: Estrutura do atendimento nutricional, estratégias de adesão ao tratamento nutricional, *personal diet* e marketing nutricional no âmbito estético e esportivo.

Bibliografia Básica:

COZZOLINO, S.M.F., COMINETTI, C. **Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença.** São Paulo: Manole, 2013.

NAVES, A., BAPTISTELLA, A.B. **Análise crítica das estratégias nutricionais para performance esportiva e emagrecimento.** 1 ed, São Paulo. VP editora, 2016.

PASCHOAL V., NAVES A. **Tratado de Nutrição Esportiva Funcional.** 1ª edição - São Paulo: Roca 2014.

Bibliografia Complementar:

DORLING, James et al. Acute and Chronic Effects of Exercise on Appetite, Energy Intake, and Appetite-Related Hormones: The Modulating Effect of Adiposity, Sex, and Habitual Physical Activity. *Nutrients*, [s.l.], v. 10, n. 9, p.1140-1162, 22 ago. 2018. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu10091140>.

FARR, Olivia M.; GAVRIELI, Anna; MANTZOROS, Christos S. Leptin applications in 2015. *Current Opinion in Endocrinology & Diabetes and Obesity*, [s.l.], v. 22, n. 5, p.353-359, out. 2015. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1097/med.000000000000184>.

KRAEMER, W. J.; RATAMESS, N. A. Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. *Sports Med.*, v.35, p.339-361, 2005.

THOM G, LEAN M. Is There an Optimal Diet for Weight Management and Metabolic Health? **Gastroenterology**. 2017. May; 152(7):1739-1751. doi:10.1053/j.gastro.2017.01.056. Epub 2017 Feb 15. Review.

Disciplina: Suplementação nutricional

Ementa: Nesta disciplina serão abordados os principais suplementos para melhora da performance esportiva e composição corporal, o papel das vitaminas, minerais e compostos bioativos, bem como dosagens e formas de avaliação no exercício físico e na saúde.

Competências e Habilidades:

- Conhecer os suplementos de proteínas e aminoácidos, suas hipóteses de uso e evidências.
- Conhecer os suplementos de carboidratos, suas hipóteses de uso e evidências.
- Prescrever com senso crítico, através da literatura, recursos ergogênicos e objetivos.
- Conhecer os suplementos de gorduras, suas hipóteses de uso e evidências.

- Compreender o papel das vitaminas, minerais e compostos bioativos, dosagens e formas de avaliação no exercício físico e na saúde.
-
- **Conteúdo Programático 1:** Suplementos de proteínas, aminoácidos, uso e mecanismo de ação.
- **Conteúdo Programático 2:** Suplementos de carboidratos, usos e efeitos ergogênicos.
- **Conteúdo Programático 3:** Suplementos de óleos, gorduras e ácidos graxos para o esporte e saúde.
- **Conteúdo Programático 4:** Suplementação de vitaminas, minerais e compostos bioativos no esporte.

Bibliografia Básica:

BIESEK S., ALVES L. A., GUERRA I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte.** 3^a edição. São Paulo, Manole, 2015.

CHEMIN, S.M.S.S.; MURA, J.D.P. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia.** São Paulo: Roca, 2008.

PASCHOAL V., NAVES A., **Tratado de Nutrição Esportiva Funcional.**

1ª edição - São Paulo: Roca 2014. BIESEK S., ALVES L. A., GUERRA I.

Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. 3^a edição. São Paulo, Manole, 2015.

Bibliografia Complementar:

COZZOLINO, S.M.F., COMINETTI, C. **Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença.** São Paulo: Manole, 2013.

KERKSICK, Chad M. et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, [s.l.], v. 15, n. 1, p.1-15, 1 ago. 2018. Springer Nature. <http://dx.doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>.

THOMAS, D. Travis; ERDMAN, Kelly Anne; BURKE, Louise M. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. **Journal of the Academy of Nutrition And Dietetics**, [s.l.], v. 116, n. 3, p.501-528, mar. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>.

Disciplina: Nutrigenômica

Ementa: Nesta disciplina serão abordados os princípios básicos da genômica e interação com a nutrição, o efeito dos nutrientes e do exercício físico na expressão gênica, a influência da a nutrigenômica e nutrigenética nas doenças crônico não transmissíveis e os aspectos éticos aplicados à prática do nutricionista.

Competências e Habilidades:

- Compreender os princípios básicos da genômica e interação com a nutrição.
- Compreender o efeito dos nutrientes e do exercício físico na expressão gênica.
- Abordar a influência da a nutrigenômica e nutrigenética nas doenças crônico não transmissíveis.

Conteúdo Programático 1: Princípios básicos de biologia molecular.

Informação genética, conceitos e aplicações da nutrigenômica e nutrigenética

Conteúdo Programático 2: Modulação da expressão gênica por nutrientes e compostos bioativos.

Conteúdo Programático 3: Conceito e aplicação da epigenética na nutrição e doenças.

Conteúdo Programático 4: Aspectos éticos e exames aplicados à prática do nutricionista.

Bibliografia Básica:

CAMP, K.M.; TRUJILLO, E. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutritional genomics. **J. Acad. Nutr. Diet.**, v. 114, n. 2, p. 299-312, 2014.

COMINETTI, C.; ROGERO, M.M.; HORST, M.A. **Genômica Nutricional – Dos fundamentos à Nutrição Molecular**. 1ª edição. Barueri: Manole, 2017. 556 p.

COZZOLINO, S.M.F., COMINETTI, C. **Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença**. São Paulo: Manole, 2013.

MIR, L. **Genômica**. São Paulo: Editora Atheneu, 2004. 1114 p.

Bibliografia Complementar:

BOSCO, S. M. D.; GENRO, J. P. **Nutrigenética e implicações na saúde humana**. 1ª edição. Atheneu, 2014. 227 p.

BRIGELIUS-FLOHÉ, R.; JOOST, H-G. **Nutritional Genomics. Impact on Health and Disease**. Germany: Wiley-VXH, 2006.

FERGUSON, L.R.; DE CATERINA, R.; GÖRMAN, U.; ALLAYEE, H.; KOHLMEIER, M. et al. Guide and Position of the international Society of Nutrigenetics/Nutrigenomics on Personalised Nutrition: Part 1 - Fields of Precision Nutrition. **J Nutrigenet Nutrigenomics**, v. 9, n. 1, p. 12-27, 2016.

Disciplina: Indicadores de qualidade e softwares em nutrição

Ementa: Princípios epidemiológicos de indicadores do processo saúde-doença; indicadores de qualidade em nutrição clínica ambulatorial; indicadores de qualidade relacionados as terapias nutricionais enteral e parenteral; epidemiologia nutricional e indicadores em diferentes contextos étnico-raciais e sociais; gestão de cuidados em nutrição clínica; utilização de softwares e organização de banco de dados em nutrição clínica; principais softwares utilizados em nutrição clínica.

Competências e Habilidades:

- Conhecer princípios epidemiológicos para a seleção de indicadores do processo saúde-doença.
- Reconhecer principais indicadores de qualidade em nutrição clínica e aplicar tratamento adequado à cada caso identificado.
- Reconhecer principais indicadores de qualidade em terapias nutricionais enteral e parenteral e aplicar conduta adequada à cada caso identificado.
- Avaliar diferenças nos indicadores nutricionais e adotar conduta adequada aos diferentes contextos ético-raciais e sociais.
- Entender como utilizar indicadores de qualidade em nutrição clínica na gestão do cuidado.
- Conhecer principais softwares em nutrição e entender sua importância e papel organizacional.

- Desenvolver raciocínio, pensamento crítico e capacidade de relacionar conhecimentos.

Conteúdo Programático 1: princípios epidemiológicos de indicadores do processo saúde-doença.

Conteúdo Programático 2: indicadores de qualidade em nutrição clínica ambulatorial.

Conteúdo Programático 3: indicadores de qualidade relacionados as terapias nutricionais enteral e parenteral.

Conteúdo Programático 4: epidemiologia nutricional: indicadores em diferentes contextos étnico-raciais e sociais.

Conteúdo Programático 5: gestão de cuidados nutricionais.

Conteúdo Programático 6: uso de softwares e organização de banco de dados em nutrição clínica ambulatorial.

Conteúdo Programático 7: principais softwares em nutrição clínica ambulatorial.

Bibliografia:

BONITA, R.; BEAGLEHOLE, R.; KJELLSTRÖM, T. **Epidemiologia básica**. 2ªEd. São Paulo: Santos, 2016.

JEKEL, J.F.; ELMORE, J.G.; KATZ, D.L. **Epidemiologia, bioestatística e medicina preventiva**. 2ªEd. Porto Alegre: Artmed, 2005.

KURIHAYASHI, A.Y.; CARUSO, L.; SORIANO, F.G. Terapia nutricional parenteral em UTI: aplicação dos indicadores de qualidade. **O mundo da Saúde**. V.33, n.4, p.480-487, 2008.

SCHIERI, R.; GIGANTE, D. **Epidemiologia nutricional**. 1ªEd. São Paulo: Atheneu, 2007.

SOUSA, A.A.; PROENÇA, R.P.C. Tecnologias de gestão dos cuidados nutricionais: recomendações para qualificação do atendimento nas unidades de alimentação e nutrição hospitalares. **Revista de Nutrição**, v.17, n.4, p.425-436, 2004.

TADDEI, J.A.; LANG, R.M.F.; LONGO-SILVA, G. **Nutrição em saúde pública**. 1ªEd. Rio de Janeiro: Rubio, 2012.

VEROTTI, C.C.G. **Contribuição para seleção de dez indicadores de qualidade em terapia nutricional**. 2012. 111 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

Disciplina: Empreendedorismo e growth hacking.

Ementa: Nesta disciplina será apresentado conceitos de empreendedorismo, como entender novos rumos do mercado para inovar e começar o seu próprio negócio, utilizando recursos digitais como base. Também sobre *growth hacking* e como novas tecnologias vão influenciar estratégias de marketing.

Competências e Habilidades:

- Identificar tendências de mercado que podem ser favoráveis para o mercado em que a empresa atua;
- Entender o que é *growth hacking* e como novas tecnologias vão influenciar estratégias de marketing.

Conteúdo Programático 1: Tendências de mercado.

Conteúdo Programático 2: Inovação e Disrupção.

Conteúdo Programático 3: Lançando um novo negócio com o método *lean startup*.

Conteúdo Programático 4: *Growth Hacking* – o que é e como aplicá-lo.

Bibliografia Básica:

DORNELAS, José. **Empreendedorismo:** transformando ideias em negócios. São Paulo: LTC, 2014.

PINHEIRO, Tennyson Dias. **The service startup:** inovação e empreendedorismo por meio do design. Rio de Janeiro: Alta Books, 2015.

RIES, Eric. **A startup enxuta:** como os empreendedores atuais utilizam a inovação contínua para criar empresas extremamente bem-sucedidas. São Paulo: Lua de Papel, 2012.

WEINBERG, Gabriel; MARES, Justin. **Traction:** a startup guide to getting customers. New York: S-Curve Records, 2014.

Bibliografia Complementar:

CLEMENTE, Matheus. Rockcontent. O que é Growth Hacking: pensando fora da caixa para acelerar sua empresa. Disponível em: <https://rockcontent.com/blog/growth-hacking/>. Acesso em: 25 nov. 2019. Publicado em 10 de agosto de 2016. | Atualizado em 14 de outubro de 2019

Empreendedorismo Digital. Disponível em www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/bis/empreendedorismo-digital,f914438af1c92410VgnVCM100000b272010aRCRD. Acesso em 18 de outubro de 2019.

STICKDORN, Marc; SCHNEIDER, Jakob. **Isto é *design thinking* de serviços**. Porto Alegre: BOOKMAN, 2014.

Disciplina: Gestão de carreira

Ementa: Esta disciplina deve abordar os conhecimentos relacionados à Gestão de Carreira e as dimensões ligadas a evolução do trabalho no mundo contemporâneo. Mais especificamente trata dos seguintes temas: Área de atuação profissional. Papel do profissional no cenário atual e as implicações desse papel na formação profissional. Condições atuais do mercado de trabalho no Brasil e suas implicações. Estratégias de evolução de trabalho. Autoconhecimento. A carreira e suas fases de desenvolvimento. Planejamento de carreira e plano de ação para busca dos objetivos pessoais e profissionais.

Competências e Habilidades:

- Capacitar o estudante na gestão da sua própria carreira profissional, identificando objetivos de longo prazo (função que almeja) na sua trajetória profissional, bem como as competências e comportamentos necessários, para o alcance dos seus objetivos de carreira;
- Mostrar a importância de uma atitude protagonista para o sucesso na carreira;
- Habilitar o leitor (aluno de qualquer área do conhecimento) ao planejamento estratégico da sua carreira, visando obter as

competências, habilidades e as atitudes necessárias ao desenvolvimento da sua carreira.

Conteúdo Programático 1: Contexto. Dados do mercado de trabalho no Brasil. Cultura Brasileira nas Organizações. Visão Internacional e Grandes Tendências. O futuro do trabalho. Carreira em T.

Conteúdo Programático 2: Identidade. Vocações, Paixões, Comportamentos, Talentos, Missão Profissional.

Conteúdo Programático 3: Desenvolvimento. Competências técnicas. Competências Comportamentais. Skills que o mercado exige. Sugestões Práticas de dilemas comuns.

Conteúdo Programático 4: Mostrar o Trabalho. Empregabilidade e Networking. Como crescer na carreira. Como utilizar a marca pessoal como recurso para vender o seu trabalho. Como utilizar as redes para propagar o que você faz.

Bibliografia:

DUTRA, Joel Souza (Org.). **Gestão de carreira na empresa contemporânea**. São Paulo: Atlas, 2010.

DUTRA, Joel Souza. **Administração de Carreira**. São Paulo: Atlas, 2006.

MOGGI, Jair; BURKHARD, Daniel. **Assuma a direção de sua carreira**. São Paulo: Negócios, 2003.

EPSTEIN, David. **Porque os generalistas vencem em um mundo de especialistas**. São Paulo: Globo Livros, 2020.

VELOSO, Elza Fátima Rosa. **Carreiras sem fronteiras e transição profissional no Brasil**. São Paulo: Atlas, 2012.

Bibliografia Complementar:

ASHER, Donald. **How to Get Any Job, Second Edition: Career Launch and Re-Launch for Everyone Under 30 (or How to Avoid Living in Your Parents' Basement)**. Berkeley: Ten Speed Press, 2011.

BALASSIANO, Moisés; COSTA, Isabel de Sá A. **Gestão de carreiras**: dilemas e perspectivas. São Paulo: Atlas, 2012.

BOLLES, Richard N. How to find your mission in life? Toronto: **Ten Speed Press**, 2001.

BOCK, Laszlo. **Um novo jeito de trabalhar**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

BUCKINGHAM, Marcus; CLINTON, Donald O. **Descubra seus pontos fortes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.

BURNETT, Bill; EVANS, Dave. **O Design da sua vida**. São Paulo: Rocco, 2017.

GALDINI, Danilca; MAGLIOCCA, Renata; ESTEVES, Sofia. **Carreira**: você está cuidando da sua? Rio de Janeiro: Campus-Elsevier, 2011.

GUILLEBEAU, Chris. **Nasci Para Isso** - Como Encontrar O Trabalho Da Sua Vida. São Paulo: Companhia das letras, 2017.

IBARRA, Hermínia. **Identidade de carreira**: A experiência é a chave para reinventá-la. São Paulo: Gente, 2009.

MEYER, Erin. **A Regra é Não Ter Regras**: A Netflix e a Cultura da Reinvenção. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2020.

LEPERE, Nicole. **How to do the work**. New York, 2021.

TEPERMAN, Joseph. **Anticarreira**: O Futuro do Trabalho, o Fim do Emprego e do Desemprego. São Paulo, 2019.

13. Infraestrutura Física e Pedagógica

O aluno encontrará todo o conteúdo do curso e assistirá às aulas gravadas no ambiente virtual. Para assistir às aulas é fundamental que as especificações abaixo sejam obedecidas, possibilitando, assim, uma recepção de maior qualidade dos vídeos.

Hardware:

- Processador Intel Core 2 Duo ou superior.
- 2Gb de Memória RAM.
- Placa de vídeo com resolução 1024x768, qualidade de cor 32 bits e compatível com Microsoft DirectShow.
- Microsoft DirectX 9.0c ou posterior.

Software:

- Navegador: Firefox, Google Chrome, Internet Explorer (sempre atualizado).
- Sistema Operacional: Windows XP ou posterior.
- Adobe Flash Player (atualizado).
- *Plugin* de vídeos SilverLigth (atualizado)

Rede:

- Conexão com a Internet banda larga de no mínimo 2 MB.
- Em caso de acesso em ambientes corporativos além da velocidade, é necessário verificar as condições de segurança de rede de sua empresa e se certificar que o site não estará bloqueado.

Adicionalmente, é prevista a utilização da biblioteca virtual para consultas bibliográficas e pesquisa de assuntos referentes às disciplinas ministradas.

