



# PROJETO PEDAGÓGICO DE CURSO

Pós-Graduação *Lato Sensu*

Nutrição Estética

## 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 .....                    | 5  |
| 7. Competências e Habilidades do Egresso ..... | 6  |
| 8. Metodologia de Ensino e Aprendizagem .....  | 7  |
| 9. Estágio Não Obrigatório .....               | 9  |
| 10. Matriz Curricular .....                    | 11 |
| 11. Carga Horária .....                        | 11 |
| 12. Conteúdo programático .....                | 12 |
| 13. Infraestrutura Física e Pedagógica .....   | 29 |

## 1. Nome do Curso e Área do Conhecimento

**Nome do Curso:** Nutrição Estética

**Área de Avaliação (CAPES):** Nutrição

**Grande Área (CAPES):** Ciências da Saúde (4.00.00.00-1)

**Área do Conhecimento (CAPES):** Nutrição (4.05.00.00-4)

**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.

## 3. Público-alvo

O curso se destina a profissionais nutricionistas interessados em conhecer, aprimorar e atualizar as premissas da nutrição aplicada à estética.

## 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

De acordo com dados atuais, o mercado de estética foi o que mais cresceu no Brasil, representando cerca de 567% de aumento. O número de profissionais atuante nessa área também saltou de 72 mil para mais de 480 mil, segundo dados da Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (ABIHPEC, 2021). O CFN (Conselho Federal de Nutrição) aponta que em março de 2022 já havia 187.532 profissionais de nutrição formados. Com o crescente interesse e busca pela profissão, cresceu também o número de pós-graduação no Brasil que fornecem ao profissional formado algo que o diferencia da massa formada anualmente. Assim, o CFN aponta que 73,2% do profissional formado em nutrição já possui uma pós-graduação.

O curso de pós-graduação em Nutrição e estética propõe tornar o profissional apto a atender a demanda do mercado, por meio do aprofundamento de conhecimentos de nutrição e estética, excluindo os mitos populares e impressões midiática, possibilitando ao profissional que atue no consultório, clínicas de estética e demais estabelecimentos de saúde.

As disciplinas propostas no curso buscam capacitar e integrar o conhecimento da nutrição por completo, considerando os aspectos fisiológicos e bioquímicos que resultam nas rotas metabólicas que buscam representar área da Saúde e Estética com base em artigos científicos e princípios éticos.

### **Referências:**

ABIHPEC. Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (ABIHPEC). Panorama do setor em 2021. Disponível em

[https://abihpec.org.br/site2019/wpcontent/uploads/2022/02/Panorama\\_do\\_Sector\\_Atualizado\\_Dezembro-1.pdf](https://abihpec.org.br/site2019/wpcontent/uploads/2022/02/Panorama_do_Sector_Atualizado_Dezembro-1.pdf). Acesso em: 10 de Outubro de 2022.

CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Cartilha de Inserção Profissional dos Nutricionistas no Brasil. Instituto de Planejamento, Pesquisa, Comunicação, Estudos Sociais e Tecnológicos – IPPECET. Brasília; 2019.

## 6. Objetivos do Curso

### 6.1. Objetivo Geral

- Capacitar os profissionais nutricionistas a compreender estratégias nutricionais em estética com uma abordagem atual que favoreça o equilíbrio da saúde, qualidade de vida e bem-estar, propiciando resultados eficientes e duradouros aos clientes.

### 6.2. Objetivos Específicos

- Apresentar os aspectos éticos por meio da legislação vigente e perspectivas de mercado de trabalho na área.
- Conhecer os aspectos de bioquímica, fisiologia e metabolismo aplicados a Nutrição e estética.
- Oferecer a base para avaliação nutricional e interpretação de exames laboratoriais.
- Compreender as implicações de dietas como vegetarianismo, veganismo, *plant based* e Ayurveda na saúde geral.
- Estabelecer demanda energética durante as diferentes fases do DIA do paciente (crononutrição) e modulação hormonal na saúde.

- Compreender sobre os conceitos e aplicabilidade da Nutrigenômica, Nutricosméticos e Nutracêuticos e, seus impactos na pele e estética geral.
- Estabelecer aspectos de distúrbios de imagem em estética e gastronomia funcional.

## 7. Competências e Habilidades do Egresso

### **Competências**

Atuar na área de nutrição estética com conceitos teóricos e atualizados que esclarecem o manejo nutricional e o entendimento de doenças e características sociais que unem o eixo saúde com estética trazendo um diferencial para esse profissional perante o mercado de trabalho.

### **Habilidades**

- Identificar problemas relacionados a distúrbios nutricionais que impactam na saúde da pele, cabelo, unhas e etc;
- Propor estratégias nutricionais baseadas na interpretação de exames, inquéritos alimentares e avaliação antropométrica dos pacientes;
- Orientar o paciente/cliente de forma prática com base nas inter-relações causadas pelo alimento com a bioquímica e fisiologia direcionada a estética;
- Utilizar o empreendedorismo e análise do mercado de trabalho e estimular o desenvolvimento de plano de negócio e gestão de atendimento e satisfação do cliente.

## 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 jubramento 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 as 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.

## **1. 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.

## 2. Matriz Curricular

| DISCIPLINAS                                                     | CH PRÁTICA | CH TEÓRICA | CH TOTAL |
|-----------------------------------------------------------------|------------|------------|----------|
| Ambientação                                                     | 0 h        | 0 h        | 0 h      |
| Introdução à Nutrição estética                                  | 0 h        | 40 h       | 40 h     |
| Avaliação Nutricional                                           | 0 h        | 40 h       | 40 h     |
| Nutrição em estética e qualidade de vida                        | 0 h        | 40 h       | 40 h     |
| Nutrição aplicada ao exercício                                  | 0 h        | 40 h       | 40 h     |
| Tópicos especiais e abordagens específicas em nutrição estética | 0 h        | 40 h       | 40 h     |
| Prática nutricional baseada em evidências na obesidade          | 0 h        | 40 h       | 40 h     |
| Nutrigenômica                                                   | 0 h        | 40 h       | 40 h     |
| Qualidade em serviços e a satisfação do cliente                 | 0 h        | 40 h       | 40 h     |
| Empreendedorismo                                                | 0 h        | 40 h       | 40 h     |

## 3. Carga Horária

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

## 4. 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](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](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. 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: Introdução à Nutrição Estética**

**Ementa:** Conceitos teóricos da bioquímica e fisiologia aplicada à estética, evidências científicas e base na legislação e códigos de ética vigentes. Abordar interpretação de exames laboratoriais e prescrição magistral com ênfase à

estética. Fomentar estratégias nutricionais e suplementação para casos de alterações de adiposidade corporal, pele, cabelo e unha e para casos de tratamentos estéticos cirúrgicos e não cirúrgicos.

### **Competências e Habilidades:**

- Conceituar a parte teórica de bioquímica, fisiologia e metabolismo aplicados à estética.
- Apresentar legislação vigente sobre nutrição e estética e abordagem nutricional em cirurgias estéticas e procedimentos não invasivos.
- Orientar sobre a solicitação e interpretação de exames laboratoriais e prescrição magistral.
- Classificar as diferentes estratégias nutricionais para terapêuticas envolvidas com a estética no âmbito das alterações da adiposidade corporal e procedimentos estéticos cirúrgicos e não cirúrgicos.

**Conteúdo Programático 1:** Bioquímica, Fisiologia Aplicadas à Nutrição Estética. Evidências científicas, ética profissional e legislação.

**Conteúdo Programático 2:** Solicitação e interpretação de exames laboratoriais e prescrição magistral em estética.

**Conteúdo Programático 3:** Estratégias nutricionais e suplementação para alterações de adiposidade corporal: Gordura localizada, celulite e flacidez.

**Conteúdo Programático 4:** Estratégias nutricionais e suplementação para a pele, cabelo e unhas e para procedimentos estéticos cirúrgicos e não cirúrgicos.

### **Bibliografia básica:**

MAHAN, L. K.; RAYMOND, J. L. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.** 14ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2019.

SILVERTHORN, Dee Unglaub. **Fisiologia humana: uma abordagem integrada.** 7ª ed. Porto Alegre: ArtMed, 930p, 2017.

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.

VENTURI, Ivonilce; SANT'ANNA, Lina C. **Nutrição aplicada à estética**. Porto Alegre: Grupo A, 2020.

GUARESCHI, Zoé Maria Neves de C. **Nutrição em estética e qualidade de vida**. São Paulo: Editora Saraiva, 2021.

#### **Bibliografia Complementar:**

FERREIRA, J. B.; LEMOS, L. M. A.; SILVA, T. R. Qualidade de vida, imagem corporal e satisfação nos tratamentos estéticos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 6, n. 4, p. 402-420, 2016.

WITT, J. DA S. G. Z.; SCHNEIDER, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 9, p. 3909–3916, 2011.

CARTWRIGHT, M. M., GRABER, E. M.; STEIN, G. L. The role of medical nutrition therapy in dermatology and skin aesthetics: A review. **Journal of Drugs in Dermatology**, v. 19, n. 1, p. 12-18. 2020.

Baty, V. Diet-mediated modulation of the human gut microbiota and nutritional aesthetics. **Ethique Et Sante**, v.12, n. 2, p. 103-109. 2015.

## **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**. 1ºEd. 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**. 12ºEd. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

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

PETROSKI, E.L. **Antropometria: técnicas e padronizações**. 5ºEd. 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**. 9ºed. 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 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.0000000000000184>.

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-

## **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.

TIRAPEGUI 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: Tópicos especiais e abordagens específicas em nutrição estética**

**Ementa:** Conhecimentos e implicações na saúde/estética de dietas específicas como vegetarianismo, veganismo, *plant based* e Ayurveda com base na saúde da pele, cabelos e unhas. Abordar aspectos da nutrição comportamental, transtornos alimentares, disbiose e modulação intestinal. Explorar aspectos teóricos da crononutrição e modulação hormonal e suas implicações na nutrição aplicada à estética. Explorar a relação dos nutracêuticos e nutricosméticos e, compreender fundamentos da gastronomia e nutrição fitoterápica aplicadas à estética.

### **Competências e Habilidades:**

- Compreender características e implicações de dietas específicas como vegetarianismo, veganismo, *plant based* e Ayurveda na saúde de pele, cabelos, unhas.
- Tratar sobre os aspectos da nutrição comportamental e transtornos alimentares com base na modulação intestinal.
- Diferenciar especificidade da nutrição ligada a crononutrição, disbiose e modulação hormonal.
- Compreender sobre os Nutricosméticos e nutracêuticos e o papel da fitoterapia e gastronomia funcional.

**Conteúdo Programático 1:** Dietas específicas: conceitos e impactos de dietas como vegetarianismo, veganismo, *plant based* e Ayurveda na saúde e estética.

**Conteúdo Programático 2:** Nutrição comportamental e transtornos alimentares em estética. Disbiose e modulação intestinal.

**Conteúdo Programático 3:** Crononutrição e modulação hormonal: especificidade nutricional de cada momento do dia (controle dos níveis de estresse) e modulação hormonal e suas implicações na saúde estética.

**Conteúdo Programático 4:** Nutracêuticos e Nutricosméticos. Fitoterapia e Gastronomia funcional aplicada à estética.

#### **Bibliografia básica:**

MAHAN, L. K.; RAYMOND, J. L. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 14ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2019.

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.

PUJOL, A. P, *Nutrição Aplicada a estética*. 2 ed. Rio de Janeiro: Rubio. p. 568. 2020.

GISELE, A.; TRAUB, L. L.; LITZ, T; PAIL, B. P. *Métodos e técnicas de avaliação estética*. Porto Alegre: Grupo A, 2018.

#### **Bibliografia Complementar:**

BISSON, Marcelo P. *Nutracêutica clínica, estética, esportiva e prescrição de fitoterápicos*. São Paulo: Editora Manole, 2020.

DINI, I.; LANERI, S. Nutricosmetics: A brief overview. **Phytotherapy Research**, v. 33, n. 12, p. 3054–3063, 1 dez. 2019.

KEFALA, V.; KINTZIOU, H.; GARDIKI, V.; RAIAKOU, V. Nutricosmetics and cosmeceuticals together: A new approach in the prevention of skin aging.

**Review of Clinical Pharmacology and Pharmacokinetics**, International Edition, v. 25, n. 3, p.143-148. 2011

## **Disciplina: Prática Nutricional baseada em evidências na obesidade**

**Ementa:** Nesta disciplina serão abordadas as principais terapias nutricionais para obesidade e técnicas dietéticas com uma abordagem da gastronomia

funcional. Também será tratado terapias nutricionais e cognitivo-comportamentais na presença distúrbios psicológicos e psiquiátricos (como compulsão, depressão entre outros), terapia nutricional para pacientes com doenças associadas e farmacoterapia no emagrecimento e perspectivas do tratamento

### **Competências e Habilidades:**

- Identificar as abordagens para o tratamento nutricional com base em técnicas dietéticas
- Capacitar o profissional a identificar possíveis casos de distúrbios psicológicos e psiquiátricos que levam a obesidade
- Compreender as diferenças da abordagem nutricional para cada doença associada a obesidade
- Identificar os mecanismos de ação exercidos pelos medicamentos comumente utilizados no emagrecimento

**Conteúdo Programático 1:** Estratégias nutricionais para a perda de peso: Tratamento nutricional (redução da densidade energética) e técnicas dietéticas (gastronomia funcional)

**Conteúdo Programático 2:** Manejo nutricional na abordagem comportamental

**Conteúdo Programático 3:** Terapia nutricional para o paciente com doenças associadas à obesidade (Doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, síndrome da apneia obstrutiva do sono, dislipidemia, doença hepática gordurosa não alcoólica)

**Conteúdo Programático 4:** Tratamentos não farmacológicos e farmacológicos aplicados ao tratamento da obesidade, e suas perspectivas.

### **Bibliografia básica:**

MANCINI, M. C. Tratado de Obesidade. 3ª ed. Rio de Janeiro: Grupo Guanabara Koogan, 2021.

CUPPARI, Lilian. Nutrição clínica no adulto 4ª ed. Barueri: Editora Manole, 2019.

PHILIPPI, S. T.; COLUCCI, A. C. A. **Nutrição e gastronomia**. Barueri: Editora Manole, 2018.

#### **Bibliografia complementar:**

DOMENE, S. M. Á. **Técnica Dietética - Teoria e Aplicações**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Grupo Guanabara Koogan, 2018.

AVILA, C. et al. An Overview of Links Between Obesity and Mental Health.

**Current obesity reports**, v. 4, n. 3, p. 303–310, 1 set. 2015.

NIJHAWAN, P.; BEHL, T. Nutraceuticals in the management of obesity.

**Obesity Medicine**, v. 17, 1 mar. 2020.

## **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.

PALERMO, J. R. **Bioquímica da Nutrição**. 2ª edição. Atheneu, 2014. 168 p.

**Disciplina: Qualidade em Serviços e Satisfação do Cliente**

**Ementa:** A disciplina de Qualidade em Serviços e Satisfação do Cliente, traz a discussão teórica, prática e estratégica destas duas variáveis, bem como dos modelos de mensuração reconhecidos internacionalmente.

**Objetivo da disciplina:** Apresentar os conceitos acerca da qualidade em serviços e a satisfação do cliente, bem como a importância destas variáveis no contexto organizacional de resultados, a sua operacionalização e mensuração, para que o aluno desenvolva habilidades que o direcionem ao delineamento de estratégias e a tomada de decisões assertivas.

**Competências e Habilidades:**

- Desenvolver no aluno a capacidade em desenvolver planos de gestão de atendimento
- Capacitar o aluno para avaliar a jornada do cliente em negócios e promover melhorias de qualidade
- Compreender os cenários de mercado e oportunidades ligadas a qualidade no atendimento
- Ensinar o aluno a analisar e compor estratégias e táticas de experiência do cliente

**Conteúdo Programático 1:** Percepção do Cliente: conceitos. Comportamento do Consumidor. Necessidade de mensuração da qualidade em serviços e da satisfação dos clientes. A mente do cliente e o neuroatendimento.

**Conteúdo Programático 2:** Pressupostos acerca dos serviços e da qualidade em serviços. A importância da qualidade em serviços para o sucesso das organizações. O papel dos serviços na oferta de bens tangíveis: agregando valor aos produtos, com um pacote de serviços. A importância do POP – Procedimento Operacional Padrão e Scripts de atendimento.

**Conteúdo Programático 3:** As expectativas dos Clientes. A qualidade em serviços como fator determinante da satisfação dos clientes. As dimensões da qualidade em serviços: o que os clientes avaliam? O tripé da Experiência do

Cliente. Modelo OETE de atendimento ao cliente. Gestão 1D3A1H. Como eliminar fricções de atendimento.

**Conteúdo Programático 4:** O modelo SERQUAL de mensuração da qualidade percebida pelo cliente em serviços. Questionário para avaliação da percepção dos clientes acerca da qualidade em serviços. O que deve ser adequado ou melhorada a partir dos resultados obtidos do SERVQUAL. Tipos de pesquisas de satisfação: NPS, CSAT, CES.

#### **Bibliografia:**

CORRÊA, H. L. **Gestão de serviços: lucratividade por meio de operações e de satisfação de clientes.** São Paulo: Atlas, 2002

FITZSIMMONS, J, A. **Administração de Serviços: operações, estratégia e tecnologia da informação.** Porto Alegre; Bookman, 2005

COELHO, F. **Customer Experience Descomplicado.** Santa Catarina. Editora Autores do Brasil, 2020.

BLANCHARD, K. **Experiência inesquecível para o cliente: Estratégias para revolucionar o atendimento.** Figurati, 2015.

#### **Demais referências:**

LOVELOCK, C. H. **Serviços: marketing e gestão.** São Paulo: Saraiva, 2002

NÓBREGA, K. C. **Falando de serviços: um guia para compreender e melhorar os serviços em empresas e organizações.** São Paulo: Atlas, 2013

KOTLER, P. **Marketing de Serviços profissionais.** São Paulo: Manole, 2002.

## **Disciplina: Empreendedorismo**

**Ementa:** A proposta desta disciplina é apresentar aos estudantes os fundamentos, processos e tendências do empreendedorismo, mostrando a necessidade do empreendedor ampliar o seu entendimento sobre o mercado e as estratégias de negócios para obter os resultados esperados.

#### **Competências e Habilidades**

- Propiciar o conhecimento das habilidades que um empreendedor deve ter
- Compreender como a realidade socioeconômica e o ambiente interferem nas decisões do empreendedor.
- Propor ações para o crescimento contínuo e sustentado.
- Propiciar ao aluno o conhecimento necessário para iniciar um novo negócio.

## **Conteúdo Programático**

### **Conteúdo Programático 1: O perfil do empreendedor.**

Evolução do conceito de empreendedor ao longo da história pontuando: tipos de empreendedor; Atitudes e Habilidades Empreendedoras; Características dos comportamentos empreendedores; as diferentes maneiras de empreender. Empreendedorismo Social x Corporativo; Intraempreendedorismo x empreendedorismo.

### **Conteúdo Programático 2: Analisando oportunidades**

Avaliação de Oportunidades. Geração de ideias de negócios e fonte de ideias; transformando ideias em oportunidade de negócios; como avaliar oportunidades de negócios; um pouco sobre criatividade e inovação. Análise de Mercado: macro e microambientes

### **Conteúdo Programático 3: Plano de Negócios**

Planejamento estratégico de negócio; Descrição da empresa; Produtos e Serviços; Plano de marketing; Plano de produção e prestação de serviços; Plano Financeiro; Alternativas para captação de recursos para novos empreendimentos; Parcerias e alianças estratégicas;

### **Conteúdo Programático 4: Iniciando o negócio**

Pensando a empresa. Tipos de empresas: Micro/MEI; franquias, incubadoras, start ups, ciclo de vida de empresa, ciclo de vida de produto; Análise do setor de atuação; nicho de mercado, público-Alvo. Recursos e Parcerias. Lançamento do produto/serviço.

### **Bibliografia básica:**

BARON, Robert A.; SHANE, Scott A.; **Empreendedorismo: Uma visão do processo**. 1. ed. São Paulo: Cengage Learning: 2006.

CHIAVENATO, Idalberto. **Empreendedorismo dando asas ao espírito empreendedor**. 2.ed. rev. e atualizada São Paulo: Saraiva, 2007.

DORNELAS, José Carlos Assis. **Transformando ideias em negócios**. São Paulo: Atlas, 2016.

LONGENECKER, J. C.; PALICH, L. E. **Administração de pequenas empresas**. São Paulo: Thomson, 2007.

OSTERWALTER, Alexander; PIGNEUR, Yves. **Business Model Generation: Inovação Em Modelos De Negócios**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Alta Books, 2011.

#### **Bibliografia Complementar:**

ARAULO FILHO, Geraldo Ferreira. **Empreendedorismo criativo**. Rio de Janeiro: Ciência Moderna, 2007.

DRUKER, Peter Ferdinand. **Inovação e espírito empreendedor**. São Paulo: Pioneira, 1987.

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.

TIGRE, P. B. **Gestão da inovação: a economia da tecnologia do Brasil**. Rio de Janeiro: Elsevier. 2006. 7ª Ed.

## **5. 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.

