

# Formação Prática

## Nutrição Desportiva para Enfermeiros



tech



**tech**

Formação Prática  
Nutrição Desportiva  
para Enfermeiros

# Índice

01

Introdução

---

*pág. 4*

02

Porquê fazer esta  
Formação Prática?

---

*pág. 6*

03

Objetivos

---

*pág. 8*

04

Planeamento do ensino

---

*pág. 10*

05

Onde posso fazer a  
Formação Prática?

---

*pág. 12*

06

Condições gerais

---

*pág. 16*

07

Certificação

---

*pág. 18*

# 01 Introdução

Estudos científicos sustentam a relevância da nutrição no desempenho dos desportistas, para além dos progressos no campo da alimentação e da adaptação da dieta de acordo com as características físicas de cada pessoa. Face a esta nova realidade, é essencial que os profissionais de enfermagem se especializem e se mantenham atualizados. As suas competências e capacidades em matéria de aconselhamento e acompanhamento do atleta são altamente valorizadas e necessárias no mundo do desporto. É por isso que a TECH oferece aos estudantes uma experiência 100% real numa empresa de referência no domínio da Nutrição Desportiva.



*Escolha esta Formação Prática e dirija-se a um centro clínico de referência para se atualizar em Nutrição Desportiva para Enfermeiros com os profissionais mais conceituados"*





A inclusão de probióticos, prebióticos nas dietas dos atletas ou as inovações contínuas na adaptação do menu de acordo com a atividade física ou a recuperação de tecidos lesionados, tem levado cada vez mais atletas a recorrer a profissionais para obter conselhos sobre como melhorar o seu desempenho competitivo. Por conseguinte, é essencial que se proceda a uma especialização e a uma atualização contínua sobre o desenvolvimento da Nutrição Desportiva.

Face a este cenário, esta instituição académica concebeu um curso que oferece a oportunidade de obter uma experiência profissional durante três semanas, respondendo às necessidades reais dos profissionais de enfermagem. Desta forma, poderá incorporar na sua atividade habitual as últimas novidades em matéria de métodos e técnicas utilizados na introdução de alimentos específicos na dieta dos desportistas. Além disso, será capaz de efetuar as avaliações nutricionais mais adequadas em função da fase em que o atleta se encontra (preparação, competição ou reabilitação), regular e controlar a adaptação metabólica ao exercício ou implementar planos alimentares inovadores em função da modalidade desportiva.

É de salientar que nunca estará sozinho, uma vez que uma equipa técnica especializada o acompanhará durante todo o processo de aprendizagem. A TECH também lhe atribuirá um orientador específico que estará encarregue de o guiar em todas as atividades a realizar durante o seu estágio no centro clínico. Isto dar-lhe-á mais segurança e garantirá que aproveitará ao máximo o seu tempo para aprender eficazmente. Assim, no final da Formação Prática, o aluno apresentará um perfil profissional atualizado de acordo com os novos desafios na área dos cuidados especializados referidos.

# 02

## Porquê fazer esta Formação Prática?

Os atletas requerem uma assistência específica em termos de nutrição, por isso recorrem a centros especializados que lhes oferecem assistência em termos de Nutrição Desportiva. Neste sentido, a procura de profissionais em termos de cuidados primários e assistência em Nutrição é importante. Por esta razão, a TECH criou este curso eminentemente prático para que o profissional de enfermagem possa desenvolver a sua carreira numa área de especialização como a Nutrição Desportiva. Através deste, o estudante poderá deslocar-se diretamente a um centro clínico de referência escolhido para o efeito, com o objetivo de obter os conhecimentos mais modernos na área junto de grandes especialistas. Durante três semanas, irá atualizar-se intensivamente sobre as técnicas, os procedimentos e os progressos da terapêutica nesta importante área de estudo.



*Graças à TECH, desfrutará de uma experiência única de aprendizagem prática com a orientação de profissionais especialistas em Nutrição Desportiva, para que possa tornar-se num enfermeiro especialista neste domínio"*

### 1. Atualize-se a partir da mais recente tecnologia disponível

O papel do enfermeiro na área evoluiu. Por este motivo, a TECH desenvolveu este curso, com o objetivo de aproximar o profissional dos mais diversos casos de pacientes interessados em melhorar o seu desempenho desportivo através da nutrição. Para tal, o enfermeiro será inserido num ambiente clínico de vanguarda, com acesso às mais recentes tecnologias e a pessoal técnico especializado.

### 2. Recorrer à experiência dos melhores especialistas

O aluno nunca estará sozinho, pois a TECH selecionará um orientador que o acompanhará durante todo o processo, no centro clínico onde se realizará a formação prática. Além disso, trabalhará em conjunto com uma equipa multidisciplinar que o integrará nas atividades deste curso.

### 3. Aceder a ambientes clínicos de excelência

A TECH seleciona cuidadosamente todos os centros disponíveis para as Formações Práticas. Graças a isso, o profissional de enfermagem terá acesso garantido a um ambiente clínico conceituado na área Nutrição Desportiva. Desta forma, poderá conhecer o dia a dia de uma área de trabalho exigente, rigorosa e exaustiva, aplicando sempre as mais recentes teses e postulados científicos na sua metodologia de trabalho.



#### 4. Por em prática o que aprendeu desde o início

A TECH valoriza a Formação Prática do profissional com este curso, dando ao enfermeiro a possibilidade de se inserir num ambiente clínico avançado, com os recursos técnicos necessários para alargar as suas competências em Nutrição Desportiva. De uma forma 100% prática e ao longo de três semanas, irá aperfeiçoar o seu perfil curricular com os conhecimentos mais avançados que lhe permitirão destacar-se.

#### 5. Expandir as fronteiras do conhecimento

Com a TECH não há fronteiras para a aquisição de conhecimentos. Com base na sua expressão máxima de atualização, selecionou espaços onde o profissional de enfermagem pode desenvolver um estágio presencial no qual colocará em prática tudo o que sabe sobre Nutrição Desportiva. Desta forma, desfrutará de uma experiência de crescimento única para a sua formação intelectual.



*Terá uma imersão prática completa numa escola da sua escolha"*

# 03

## Objetivos

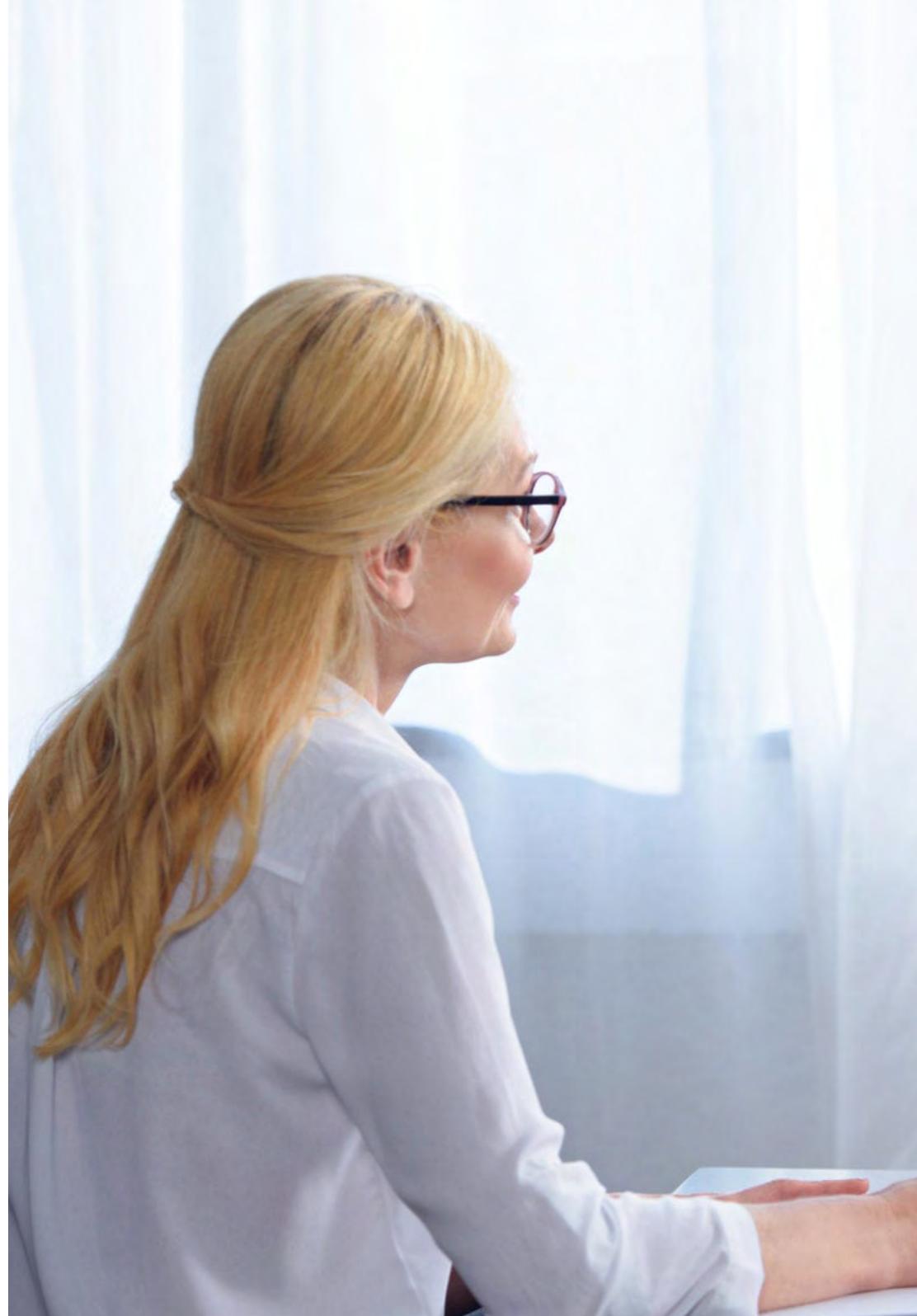
Com esta Formação Prática, poderá atualizar os seus conhecimentos sobre alimentação e nutrição para atletas em três semanas, juntamente com profissionais com experiência neste domínio. Isto permitirá aos estudantes manterem-se a par dos desenvolvimentos no domínio da nutrição (probióticos e prebióticos), da adaptação da dieta em função das características do paciente, bem como das últimas informações no domínio da suplementação e da dopagem.



### Objetivos gerais

---

- ♦ Atualizar os conhecimentos sobre as novas tendências na nutrição humana, tanto em situações de saúde como patológicas, através da medicina baseada em evidências
- ♦ Promover estratégias de trabalho baseadas no conhecimento prático das novas tendências em nutrição e sua aplicação às patologias de adultos, onde estas desempenham um papel fundamental na sua terapia
- ♦ Privilegiar a aquisição de competências e habilidades técnicas, através de um poderoso sistema audiovisual, e a possibilidade de desenvolvimento através de workshops de simulação online e/ou especialização específica
- ♦ Incentivar a estimulação profissional através da educação e investigação contínuas





## Objetivos específicos

---

- ♦ Analisar os diferentes métodos de avaliação do estado nutricional
- ♦ Interpretar e integrar dados antropométricos, clínicos, bioquímicos, hematológicos, imunológicos e farmacológicos na avaliação nutricional do paciente e no seu tratamento dietético-nutricional
- ♦ Detetar e avaliação precoce de desvios quantitativos e qualitativos do equilíbrio nutricional devido a excesso ou deficiência
- ♦ Descrever a composição e usos dos novos alimentos
- ♦ Explicar as diferentes técnicas e os produtos de apoio nutricional básico e avançado relacionados com a nutrição do paciente
- ♦ Definir o uso correto de ajudas ergogénicas
- ♦ Explicar os regulamentos antidoping em vigor
- ♦ Identificar as perturbações psicológicas relacionados com a prática do desporto e a nutrição



*Poderá trabalhar num cenário real com pacientes que necessitam que os profissionais de Enfermagem lhes forneçam a alimentação mais adequada para a prática da sua modalidade desportiva"*

# 04

## Planificação do programa de estágio

A Formação Prática deste curso de Nutrição Desportiva consiste num estágio prático num centro de referência na prestação de serviços nutricionais a atletas. Assim, durante as três semanas de formação, o profissional terá turnos de 8 horas de trabalho, de segunda a sexta-feira, ao lado de especialistas que o orientarão sempre na atualização dos seus conhecimentos.

Este estágio permitirá-lhe conhecer pacientes reais e as mais recentes técnicas aplicadas neste centro para a avaliação nutricional do atleta, bem como a adaptação da alimentação de acordo com as suas necessidades. Assim, o enfermeiro especialista será capaz de aplicar todos estes procedimentos na sua prática quotidiana, mantendo o mais elevado profissionalismo.

Nesta proposta de formação totalmente prática, as atividades visam desenvolver e aperfeiçoar as competências necessárias à prestação de cuidados de saúde em áreas e condições que exigem um elevado nível de qualificação, sendo orientadas para a formação específica para o exercício da atividade, num meio no qual se procuram profissionais experientes.

Este estágio prático é uma excelente oportunidade para se atualizar em Nutrição Desportiva, adquirindo os conhecimentos mais inovadores e atuais neste domínio junto de verdadeiros profissionais do setor. Trata-se de uma nova forma de integrar os processos de saúde e de assimilar conceitos renovados num centro de referência, que oferece a melhoria que todos os profissionais de Enfermagem procuram hoje em dia.

O ensino prático será realizado com a participação ativa do aluno na realização das atividades e procedimentos de cada área de competência (aprender a aprender e aprender a fazer), com o acompanhamento e orientação dos professores e outros parceiros de qualificação para facilitar o trabalho em equipa e a integração multidisciplinar como competências transversais à prática da Enfermagem Clínica (aprender a ser e aprender a relacionar-se).

Os procedimentos descritos a seguir constituirão a base da parte prática da formação e a sua aplicação está sujeita tanto à adequação dos pacientes como à disponibilidade do centro e à sua carga de trabalho, sendo as atividades propostas as seguintes:



*Forme-se numa instituição que lhe ofereça todas estas possibilidades, com um programa académico inovador e uma equipa humana capaz de o desenvolver ao máximo"*



Módulo	Atividade Prática
Novos progressos na alimentação	Participar na avaliação do especialista sobre a atualização de novos alimentos e a sua composição
	Avaliar os alimentos biológicos a incluir na dieta do atleta
	Avaliação dos alimentos transgênicos e da sua contribuição para cada atleta
	Controlo da rotulagem dos alimentos e informação do consumidor
Tendências atuais na nutrição	Realizar análises nutrigenéticas
	Intervir na avaliação nutrigenómica
	Realização de análises de imunonutrição
	Aplicar um tratamento para a regulação fisiológica da alimentação Apetite e saciedade
	Participar na análise da psicologia e da nutrição juntamente com o especialista
	Avaliar o comportamento e a atividade do sono no atleta e comparar com o desempenho
Avaliação do estado nutricional e da dieta Aplicação prática	Realizar a análise da bioenergética e da nutrição
	Verificar o estado nutricional do paciente nas diferentes fases etárias
	Avaliação da ingestão diária e realização dos ajustes dietéticos necessários
	Efetuar uma avaliação do regime alimentar do adulto saudável
	Realizar uma avaliação da alimentação na menopausa
Abordagem do atleta na prática desportiva	Verificar a adaptação fisiológica e metabólica a diferentes tipos de exercício no atleta
	Avaliação das necessidades energéticas e do estado nutricional do atleta
	Acompanhar o especialista na avaliação da capacidade física do atleta
	Aplicar a análise da alimentação e da hidratação nas diferentes fases da prática desportiva
	Planear, juntamente com o especialista, a dieta adaptada às modalidades desportivas e à recuperação de lesões
	Apoiar o especialista na avaliação do atleta com perturbações psicológicas relacionadas com a sua prática desportiva

# 05

## Onde posso fazer a Formação Prática?

O profissional que ingressar nesta Formação Prática realizará este estágio numa empresa de referência na prestação de serviços nutricionais a desportistas. Além disso, contará com profissionais com uma vasta experiência neste domínio, que o acompanharão e supervisionarão na realização das diferentes atividades estabelecidas, para que o aluno obtenha os conhecimentos atualizados que procura.

“

*Tem a grande oportunidade de atualizar os seus conhecimentos num centro de referência no domínio da nutrição desportiva”*





O estudante poderá efetuar esta formação nos seguintes centros:



Enfermagem

### Hospital HM Regla

País: Espanha  
Cidade: Leão

Direção: Calle Cardenal Landázuri, 2,  
24003, León

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados  
privados em toda a Espanha

**Formações práticas relacionadas:**

- Atualização dos Tratamentos Psiquiátricos de Pacientes Menores



Enfermagem

### Hospital HM Nou Delfos

País: Espanha  
Cidade: Barcelona

Direção: Avinguda de Vallcarca, 151,  
08023 Barcelona

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados  
privados em toda a Espanha

**Formações práticas relacionadas:**

- Medicina Estética
- Nutrição Clínica em Medicina



Enfermagem

### Hospital HM Nuevo Belén

País: Espanha  
Cidade: Madrid

Direção: Calle José Silva, 7, 28043, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados  
privados em toda a Espanha

**Formações práticas relacionadas:**

- Cirurgia Geral e do Aparelho Digestivo
- Nutrição Clínica em Medicina



Enfermagem

### Policlínico HM Distrito Telefónica

País: Espanha  
Cidade: Madrid

Direção: Ronda de la Comunicación,  
28050, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados  
privados em toda a Espanha

**Formações práticas relacionadas:**

- Tecnologias Óticas e Optometria Clínica
- Cirurgia Geral e do Aparelho Digestivo



Enfermagem

### Policlínico HM Gabinete Velázquez

País: Espanha  
Cidade: Madrid

Direção: C. de Jorge Juan, 19, 1º 28001, 28001, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados em toda a Espanha

**Formações práticas relacionadas:**

- Nutrição Clínica em Medicina
- Cirurgia Plástica Estética



Enfermagem

### Policlínico HM Las Tablas

País: Espanha  
Cidade: Madrid

Direção: C. de la Sierra de Atapuerca, 5, 28050, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados em toda a Espanha

**Formações práticas relacionadas:**

- Enfermagem no Serviço de Traumatologia
- Diagnóstico em Fisioterapia



Enfermagem

### Policlínico HM Moraleja

País: Espanha  
Cidade: Madrid

Direção: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados em toda a Espanha

**Formações práticas relacionadas:**

- Medicina de Reabilitação na Abordagem da Lesão Cerebral Adquirida



Enfermagem

### Policlínico HM Sanchinarro

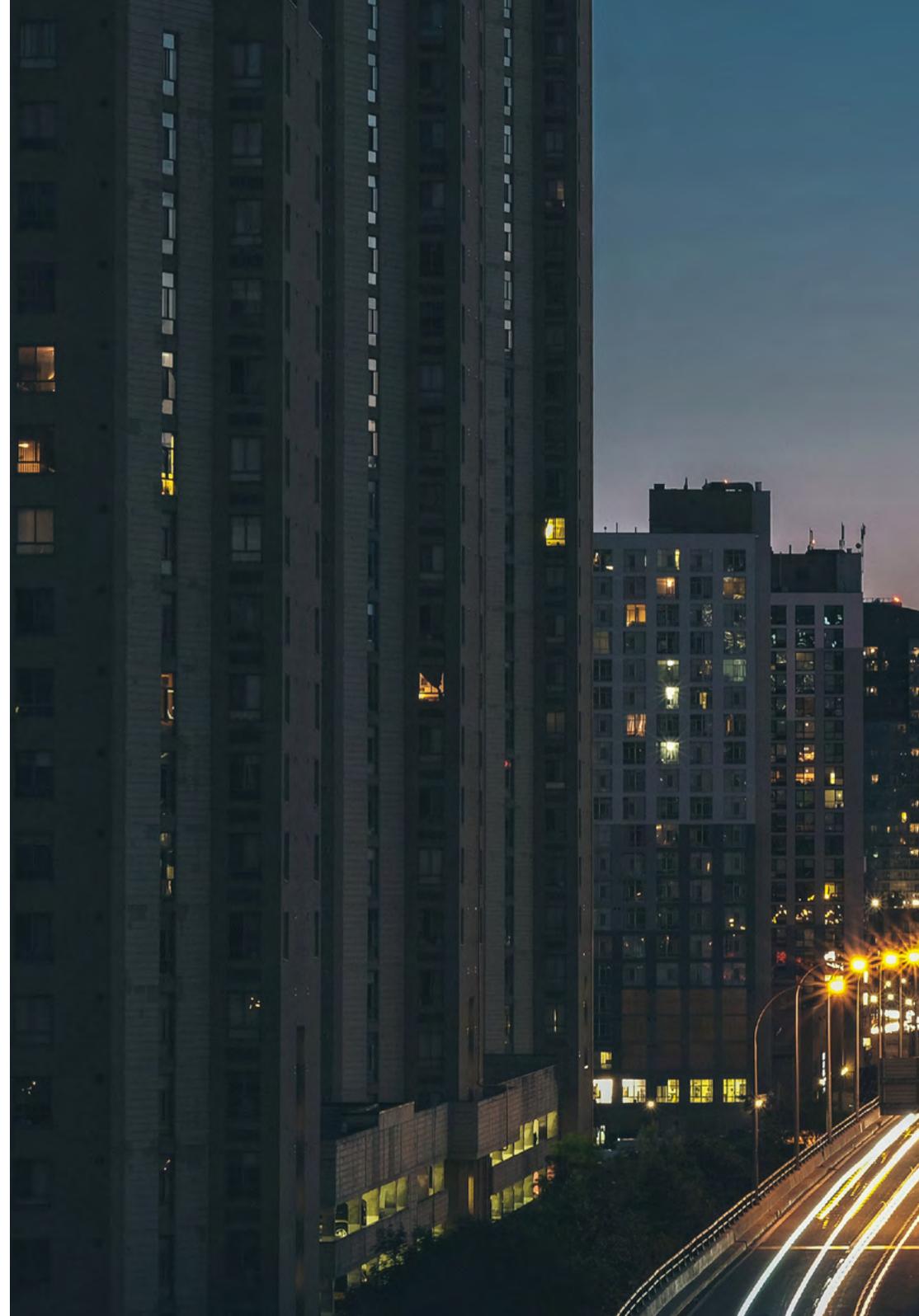
País: Espanha  
Cidade: Madrid

Direção: Av. de Manoteras, 10, 28050, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados em toda a Espanha

**Formações práticas relacionadas:**

- Cuidados Ginecológicos para Médicos Parteiros
- Enfermagem no Serviço de Aparelho Digestivo





**Enfermagem**

**Prosystem Nutrición**

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: C. Fresno, 23, 28522  
Rivas-Vaciamadrid, Madrid

Clínica focada na atividade física e no  
planeamento nutricional

---

**Formações práticas relacionadas:**

- Nutrição Desportiva
- Nutrição Desportiva para Enfermeiros



*Aproveite esta oportunidade para se rodear de profissionais especializados e aprender com a sua metodologia de trabalho"*

# 06

## Condições gerais

### Seguro de responsabilidade civil

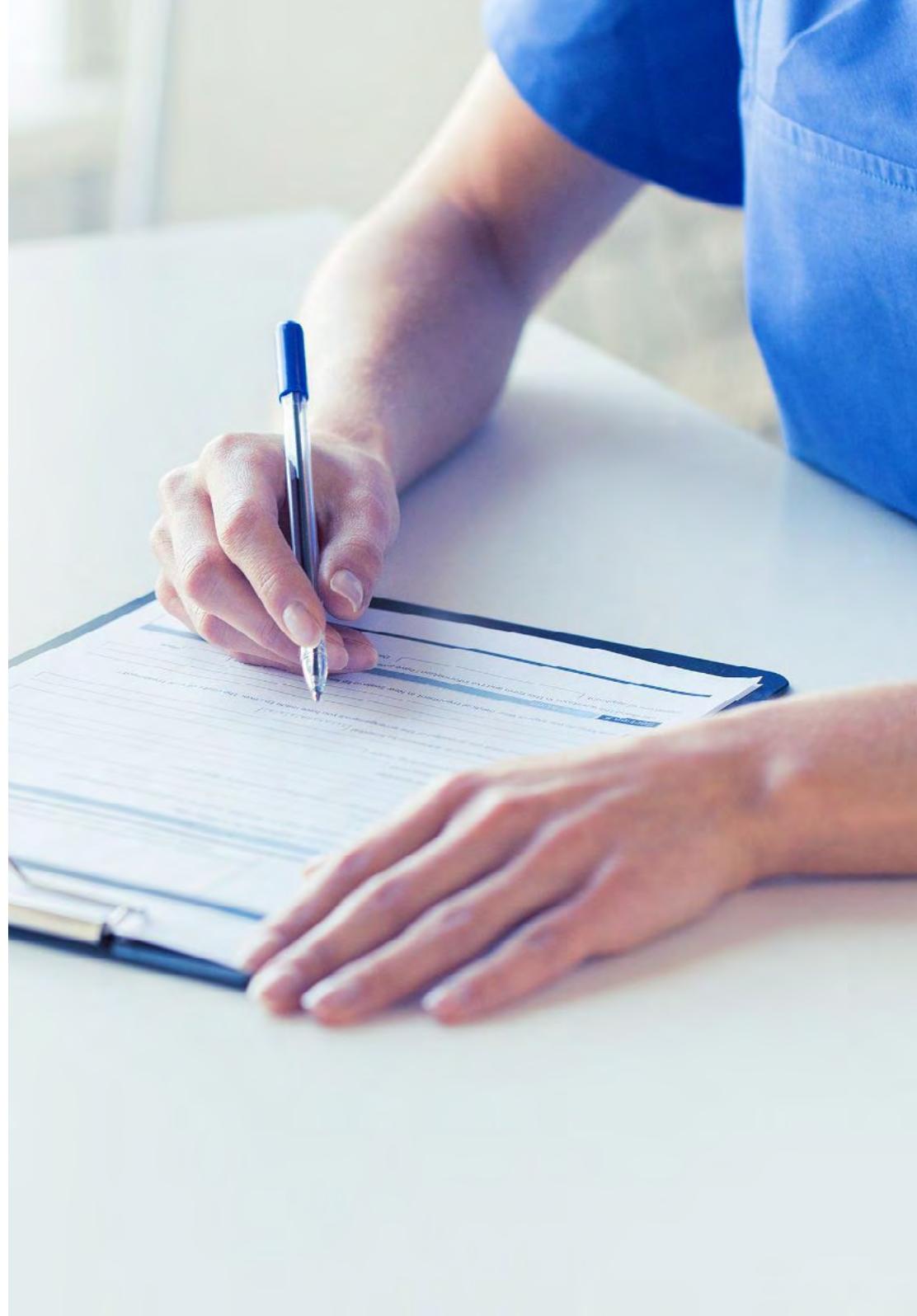
A principal preocupação desta instituição é garantir a segurança dos profissionais que realizam o estágio e dos demais colaboradores necessários para o processo de formação prática na empresa.

Entre as medidas adotadas para alcançar este objetivo está a resposta a qualquer incidente que possa ocorrer ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

Para tal, esta entidade educativa compromete-se a fazer um seguro de responsabilidade civil que cubra qualquer eventualidade que possa surgir durante o período de estágio no centro onde se realiza a formação prática.

Esta apólice de responsabilidade civil terá uma cobertura ampla e deverá ser aceita antes do início da formação prática.

Desta forma, o profissional não terá que se preocupar com situações inesperadas, estando amparado até a conclusão do programa prático no centro.



## Condições Gerais da Formação Prática

As condições gerais da convenção de estágio para o programa são as seguintes:

**1. ORIENTAÇÃO:** durante a Formação Prática, serão atribuídos ao aluno dois orientadores que o acompanharão ao longo de todo o processo, esclarecendo quaisquer dúvidas e questões que possam surgir. Por um lado, haverá um orientador profissional pertencente ao centro de estágios, cujo objetivo será orientar e apoiar o estudante em todos os momentos. Por outro lado, será também atribuído um orientador académico, cuja missão será coordenar e ajudar o aluno ao longo de todo o processo, esclarecendo dúvidas e auxiliando-o em tudo o que necessitar. Desta forma, o profissional estará sempre acompanhado e poderá esclarecer todas as dúvidas que possam surgir, tanto de natureza prática como académica.

**2. DURAÇÃO:** o programa de estágio terá a duração de 3 semanas consecutivas de formação prática, distribuídas por turnos de 8 horas, em 5 dias por semana. Os dias de comparência e o horário serão da responsabilidade do centro, informando o profissional devidamente e antecipadamente, com tempo suficiente para facilitar a sua organização.

**3. NÃO COMPARÊNCIA:** em caso de não comparência no dia do início da Formação Prática, o aluno perderá o direito à mesma sem possibilidade de reembolso ou de alteração de datas. A ausência por mais de 2 dias de estágio, sem causa justificada/ médica, implica a anulação do estágio e, por conseguinte, a sua rescisão automática. Qualquer problema que surja no decurso da participação no estágio deve ser devidamente comunicado, com carácter de urgência, ao orientador académico.

**4. CERTIFICAÇÃO:** o aluno que concluir a Formação Prática receberá um certificado que acreditará a sua participação no centro em questão.

**5. RELAÇÃO PROFISSIONAL:** a Formação Prática não constitui uma relação profissional de qualquer tipo.

**6. ESTUDOS PRÉVIOS:** alguns centros podem solicitar um certificado de estudos prévios para a realização da Formação Prática. Nestes casos, será necessário apresentá-lo ao departamento de estágios da TECH, para que seja confirmada a atribuição do centro selecionado.

**7. NÃO INCLUI:** a Formação Prática não incluirá qualquer elemento não descrito nas presentes condições. Por conseguinte, não inclui alojamento, transporte para a cidade onde se realizam os estágios, vistos ou qualquer outro serviço não descrito acima.

No entanto, o aluno poderá consultar o seu orientador académico se tiver qualquer dúvida ou recomendação a este respeito. Este fornecer-lhe-á todas as informações necessárias para facilitar os procedimentos envolvidos.

# 07 Certificação

Este certificado de **Formação Prática em Nutrição Desportiva para Enfermeiros** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do panorama profissional e académico.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* de Formação Prática, emitido pela TECH Universidade Tecnológica, que acreditará a aprovação nas avaliações e a aquisição das competências do programa.

Para além do certificado de conclusão, o aluno poderá obter uma declaração, bem como o certificado do conteúdo programático. Para tal, deve contactar o seu orientador académico, que lhe fornecerá todas as informações necessárias.

Certificação: **Formação Prática em Nutrição Desportiva para Enfermeiros**

Duração: **3 semanas**

Modalidade: **de segunda a sexta-feira, turnos de 8 horas consecutivas**

Total de horas: **120 horas de estágio profissional**

Reconhecimento **5 ECTS**



**tech**

Formação Prática  
Nutrição Desportiva  
para Enfermeiros

# Formação Prática

## Nutrição Desportiva para Enfermeiros



tech