

# Mestrado Próprio b-learning

Nutrição Desportiva  
para Enfermeiros





## Mestrado Próprio b-learning

### Nutrição Desportiva para Enfermeiros

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágio Clínico)

Duração: 12 meses

Certificação: TECH Universidade Tecnológica

60 + 5 créditos ECTS

Carga horária: 1620 horas

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/enfermagem/mestrado-proprio-b-learning/nutricao-desportiva-enfermeiros](http://www.techtute.com/pt/enfermagem/mestrado-proprio-b-learning/nutricao-desportiva-enfermeiros)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Porquê fazer este Mestrado  
Próprio b-learning?

---

*pág. 8*

03

Objetivos

---

*pág. 12*

04

Competências

---

*pág. 18*

05

Direção do curso

---

*pág. 22*

06

Planeamento  
do ensino

---

*pág. 26*

07

Estágio Clínico

---

*pág. 32*

08

Onde posso fazer  
o estágio clínico?

---

*pág. 38*

09

Metodologia

---

*pág. 42*

10

Certificação

---

*pág. 50*

# 01

# Apresentação

A nutrição é um dos fatores que influencia significativamente o desempenho de um atleta, quer na fase de preparação para uma competição de alto nível, quer num processo de recuperação após uma lesão. O aconselhamento e o acompanhamento exaustivo do profissional de enfermagem na estratégia nutricional são, portanto, fundamentais para o sucesso do atleta. Esta é a razão da criação desta capacitação, que oferece aos alunos as informações mais atualizadas sobre nutrição desportiva, dadas por profissionais especializados e com experiência no mundo do desporto. Tudo isto através de conteúdos multimédia inovadores a que pode aceder 24 horas por dia a partir de um computador com ligação à internet. Da mesma forma, uma vez concluída a fase teórica 100% online, os alunos passarão 3 semanas num centro onde poderão aprofundar os seus conhecimentos com profissionais do setor e concluir a capacitação num prazo máximo de 12 meses.





“

*Um Mestrado Próprio b-learning  
que lhe permitirá atualizar os  
seus conhecimentos em Nutrição  
Desportiva em apenas 12 meses”*

A nutrição está a tornar-se cada vez mais importante no domínio do desporto, dados os efeitos positivos que uma estratégia alimentar adequada tem no desempenho de um atleta. Por esta razão, os clubes e os atletas integram cada vez mais profissionais nas suas equipas para os aconselharem e estabelecerem orientações dietéticas em função da competição ou da situação física em que se encontram.

A preparação nutricional tem tanto peso como o próprio exercício físico. É por isso que é necessário que os profissionais de enfermagem estejam constantemente atualizados sobre as necessidades nutricionais e energéticas de acordo com as características do atleta e a fase da prática desportiva em que se encontra. Nesta linha, a TECH oferece aos especialistas este Mestrado Próprio b-learning em Nutrição Desportiva para Enfermeiros que visa oferecer as últimas informações neste âmbito pela mão de um corpo docente altamente qualificado e com vasta experiência no mundo da saúde e do desporto.

Um curso que consiste numa fase teórica lecionada exclusivamente online e na qual o aluno ficará a conhecer as novas tendências alimentares (Probióticos, Prebióticos e Simbióticos), na avaliação do estado nutricional e da dieta do atleta, bem como os aspetos psicológicos que podem influenciar o atleta. Tudo isto é feito através de recursos pedagógicos nos quais foi utilizada a mais recente tecnologia aplicada ao ensino.

Além disso, uma vez terminada a atualização dos seus conhecimentos teóricos, os alunos completarão esta capacitação universitária com um estágio de 3 semanas num centro onde poderão aplicar de forma mais direta a informação recebida neste Mestrado Próprio b-learning.

O enfermeiro está, portanto, perante uma excelente oportunidade de atualizar os seus conhecimentos em Nutrição Desportiva através de uma formação ministrada numa modalidade 100% online e cujos conteúdos podem ser acedidos comodamente. Basta um dispositivo eletrónico (computador, tablet ou telemóvel) com ligação à internet para poder consultar, em qualquer momento, os conteúdos educativos alojados no Campus Virtual. Sem aulas presenciais nem horários fixos, este Mestrado Próprio b-learning é ideal para profissionais que procuram atualizar os seus conhecimentos de uma forma compatível com as suas responsabilidades profissionais e/ou pessoais.

Este **Mestrado Próprio b-learning em Nutrição Desportiva para Enfermeiros** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As características que mais se destacam são:

- ◆ Desenvolvimento de mais de 100 casos clínicos apresentados por profissionais de nutrição com experiência no cuidado nutricional de atletas de alto nível
- ◆ O seu conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informações científicas sobre as disciplinas médicas essenciais para a prática profissional
- ◆ Planos integrais de atuação sistematizada perante os problemas do setor da saúde
- ◆ Apresentação de workshops práticos sobre Nutrição Clínica
- ◆ Sistema interativo de aprendizagem baseado em algoritmos para a tomada de decisões sobre as situações apresentadas
- ◆ Diretrizes para a prática clínica sobre a abordagem de diferentes patologias
- ◆ Foco especial nas tendências em nutrição e nas novas patologias
- ◆ Lições teóricas, questionamentos ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e documentos individuais de reflexão
- ◆ Disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet
- ◆ Além disso, poderá realizar um estágio clínico num dos melhores centros de alto rendimento num dos melhores centros hospitalares



*Tenha acesso a um curso que lhe dará a conhecer as últimas informações sobre os alimentos ecológicos e a sua inclusão na dieta dos desportistas"*

“

*Basta um dispositivo eletrónico com ligação à internet para ter acesso aos conteúdos educativos desta capacitação a qualquer altura”*

Este Mestrado Próprio b-learning de carácter profissional visa a atualização dos profissionais de enfermagem que exercem as suas funções em centros de alto rendimento, centros clínicos ou hospitalares e necessitam de um alto nível de qualificação. Os conteúdos são baseados nas últimas evidências científicas e orientados de forma didática para integrar o conhecimento teórico na prática de enfermagem, e os elementos teórico-práticos facilitarão a atualização dos conhecimentos e possibilitarão a tomada de decisões na gestão do paciente.

O seu conteúdo multimídia desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, oferece ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma aprendizagem imersiva programada para capacitar através de situações reais. A estrutura deste curso centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, na qual o aluno deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem durante o mesmo. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas reconhecidos.

*Poderá aprofundar a qualquer momento os seus conhecimentos sobre as últimas novidades em matéria de ergogénicos e a atual regulamentação antidopagem.*

*Reduza as longas horas de estudo e memorização graças ao sistema Relearning utilizado pela TECH em todos os seus cursos.*



02

# Porquê fazer este Mestrado Próprio b-learning?

Num mercado educativo repleto de formações profissionais, escolher a que melhor se adapta às suas necessidades não é uma tarefa fácil. No entanto, tendo em conta a qualidade e atualidade dos conteúdos, o apoio de especialistas profissionais e o facto de se basear também no estudo teórico com um estágio prático presencial, a TECH torna-se na escolha óbvia. Neste espaço académico, os profissionais encontrarão tudo o que precisam para aperfeiçoar a sua praxis clínica diária e as suas competências no tratamento de pacientes desportivos que procuram os melhores conselhos nutricionais. Graças a este Mestrado Próprio b-learning, atingirá o nível de excelência em apenas 12 meses, com 3 semanas de estágio presencial numa instituição clínica de referência. Desta forma, poderá colocar em prática os conhecimentos adquiridos no plano de estudos proposto.





“

*A TECH é a única universidade que lhe oferece a possibilidade de entrar em ambientes clínicos reais e altamente exigentes para estudar em profundidade, sob a orientação dos melhores especialistas, os últimos desenvolvimentos em Nutrição Desportiva para Enfermeiros. Matricule-se agora mesmo”*

### **1. Atualizar-se com a tecnologia mais recente disponível**

O papel do enfermeiro numa área evoluiu. Por este motivo, a TECH desenvolveu esta capacitação, tendo 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 entrará num ambiente clínico de vanguarda com acesso às mais recentes tecnologias e a pessoal técnico especializado.

### **2. Aprofundar conhecimentos recorrendo à experiência dos melhores especialistas**

O aluno nunca estará sozinho, pois a TECH selecionará um tutor que o acompanhará durante todo o processo no centro clínico onde decorrerá o estágio prático. Além disso, trabalhará em conjunto com uma equipa multidisciplinar que o integrará nas atividades desta formação.

### **3. Ser introduzido a ambientes clínicos de topo**

A TECH seleciona cuidadosamente todos os centros disponíveis para as suas Formações Práticas. Graças a isto, o profissional de enfermagem terá acesso garantido a um ambiente clínico de prestígio na área da Nutrição Desportiva. Desta forma, poderá ver 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. Combinar a melhor teoria com a prática mais avançada**

A TECH enfatiza tanto a importância do estudo teórico como a capacitação prática do profissional neste curso, dando ao enfermeiro a oportunidade de ganhar experiência num ambiente clínico avançado com os recursos técnicos necessários para alargar as suas competências em Nutrição Desportiva. Toda a formação é desenvolvida ao longo de 12 meses através do sistema mais ágil e dinâmico adaptado às suas necessidades.

#### **5. Alargar as fronteiras do conhecimento**

Com a TECH não há fronteiras para a aquisição de conhecimentos. Da sua máxima expressão de atualização, selecionou espaços onde o profissional de enfermagem pode realizar um estágio presencial onde 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 total no centro  
da sua escolha”*

# 03

## Objetivos

A estrutura deste Mestrado Próprio b-learning permitirá aos estudantes obterem os conhecimentos atualizados que procuram em Nutrição Desportiva em apenas 12 meses. Isto será possível graças aos recursos didáticos multimédia e ao corpo docente especializado que faz parte desta capacitação. Além disso, o profissional contará com uma fase prática que o aproximará ainda mais da realidade atual neste âmbito desportivo.



“

*Ficará a conhecer as técnicas atualmente utilizadas para a avaliação nutricional dos atletas e a adaptação da sua dieta”*



## Objetivo geral

---

- O objetivo geral do Mestrado Próprio b-learning em Nutrição Desportiva para Enfermeiros é dotar os alunos de conhecimentos sobre as últimas tendências em nutrição, tanto para o cuidado da saúde de atletas saudáveis como de atletas com patologias. Além disso, obterá conhecimentos atualizados que lhe permitirão promover estratégias em função das características do paciente e da modalidade desportiva praticada

“

*Os casos de estudo fornecidos pelos especialistas que lecionam este curso ajudá-lo-ão a integrar os seus métodos na sua praxis diária”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Novos avanços na alimentação

- ♦ 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

### Módulo 2. Tendências atuais na Nutrição

- ♦ 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

### Módulo 3. Avaliação do estado nutricional e da dieta Aplicação na prática

- ♦ Explicar as diferentes técnicas e produtos de apoio nutricional básico e avançado relacionados com a nutrição do paciente
- ♦ Definir a utilização correta de ajudas ergogénicas

### Módulo 4. Alimentação na prática de exercício físico

- ♦ Explicar os regulamentos antidoping em vigor
- ♦ Identificar os transtornos psicológicos relacionados com a prática do desporto e a nutrição

### Módulo 5. Fisiologia muscular e metabólica relacionada com o exercício

- ♦ Aprofundar conhecimentos sobre a estrutura do músculo esquelético
- ♦ Aprofundar conhecimentos sobre como funciona o músculo esquelético
- ♦ Aprofundar conhecimentos sobre as adaptações mais importantes que ocorrem nos atletas
- ♦ Aprofundar conhecimentos sobre os mecanismos de produção de energia com base no tipo de exercício realizado
- ♦ Aprofundar conhecimentos sobre a integração dos diferentes sistemas de energia que compõem o metabolismo da energia muscular

### Módulo 6. Vegetarianismo e veganismo

- ♦ Diferenciar entre os diferentes tipos de desportista vegetariano
- ♦ Obter um conhecimento profundo dos principais erros cometidos
- ♦ Resolver as deficiências nutricionais significativas dos atletas
- ♦ Gerir as capacidades para fornecer ao desportista as melhores ferramentas para combinar alimentos

### Módulo 7. Diferentes fases ou populações específicas

- ♦ Explicar as características fisiológicas particulares a ter em conta na abordagem nutricional dos diferentes grupos de atletas
- ♦ Compreender em profundidade os fatores externos e internos que influenciam a abordagem nutricional destes grupos







### **Módulo 8. Nutrição para a reabilitação e recuperação funcional**

- ♦ Abordar o conceito de nutrição integral como um elemento chave no processo de reabilitação e recuperação funcional
- ♦ Distinguir as diferentes estruturas e propriedades de macronutrientes e micronutrientes
- ♦ Dar prioridade à importância tanto da captação de água como da hidratação no processo de recuperação
- ♦ Analisar os diferentes tipos de fitoquímicos e o seu papel essencial na melhoria do estado de saúde e regeneração do organismo

### **Módulo 9. Alimentação, saúde e prevenção de doenças: questões atuais e recomendações para a população em geral**

- ♦ Analisar os hábitos alimentares do paciente, bem como os seus problemas e motivação
- ♦ Atualizar os seus conhecimentos sobre as recomendações nutricionais baseadas em evidências científicas para a sua aplicação na prática clínica
- ♦ Capacitar em matéria de design de estratégias de educação nutricional e prestação de cuidados aos pacientes

### **Módulo 10. Avaliação do estado nutricional e cálculo de planos nutricionais personalizados, recomendações e acompanhamento**

- ♦ Avaliação adequada do caso clínico, interpretação das causas e dos riscos
- ♦ Calcular de forma personalizada os planos nutricionais tendo em conta todas as variáveis individuais
- ♦ Criar planos e modelos nutricionais para uma recomendação completa e prática

# 04

## Competências

No decurso desta formação, o especialista reforçará as suas competências e aptidões para poder estabelecer orientações nutricionais para desportistas tendo em conta as informações mais recentes e atualizadas neste contexto. Assim, cumprirá o seu papel de aconselhamento e acompanhamento dos atletas, tanto de alto rendimento como amadores. Os casos de estudo práticos fornecidos pelos especialistas que ministram esta capacitação servirão para aproximar os casos reais e integrar esta metodologia na praxis habitual do profissional de enfermagem.



“

*Com esta capacitação, poderá melhorar as suas competências e aptidões na prestação de cuidados nutricionais a atletas com patologias e em fase de recuperação"*



## Competências gerais

---

- Aplicar as novas tendências da nutrição desportiva aos seus pacientes
- Aplicar as novas tendências em nutrição de acordo com as patologias do adulto
- Investigar os problemas nutricionais dos seus pacientes

“

*Através deste curso, poderá atualizar os seus conhecimentos em Nutrição Desportiva e tornar-se num enfermeiro especializado que se destacará em ambientes clínicos modernos”*





## Competências específicas

---

- ♦ Avaliação do estado nutricional de um paciente
- ♦ Identificar os problemas nutricionais dos pacientes e aplicar os tratamentos e dietas mais apropriados em cada caso
- ♦ Conhecer a composição dos alimentos, identificar as suas utilidades e adicioná-los às dietas dos pacientes que deles necessitam
- ♦ Conhecer as regras antidoping
- ♦ Procurar ajuda para pacientes com transtornos psicológicos relacionados com o desporto e a nutrição
- ♦ Manter-se a par da segurança alimentar e compreender os potenciais riscos alimentares
- ♦ Identificar os benefícios da dieta mediterrânica
- ♦ Identificar as necessidades energéticas dos desportistas e fornecer-lhes dietas apropriadas

# 05

## Direção do curso

Na sua máxima de oferecer aos alunos um ensino de qualidade ao alcance de todos, a TECH reuniu neste Mestrado Próprio b-learning em Nutrição Desportiva para Enfermeiros uma excelente equipa de professores que se destacam pela sua experiência no acompanhamento de desportistas de alta competição. O seu vasto conhecimento está também patente nos conteúdos a que o profissional de enfermagem terá acesso 24 horas por dia a partir de qualquer dispositivo com ligação à internet.



“

*Impulsione sua carreira acadêmica com os melhores e adquira os conhecimentos e habilidades necessários para prosperar no campo da hepatologia"*

## Diretor convidado



### Dr. Enrique Pérez de Ayala

- ♦ Chefe do Serviço de Medicina Desportiva na Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Licenciatura em Medicina na Universidad Autónoma de Barcelona
- ♦ Mestrado em Avaliação de Lesões Corporais
- ♦ Curso de Especialização em Biologia e Medicina Desportiva na Universidad Pierre et Marie Curie
- ♦ Chefe da Secção de Medicina Desportiva da Real Sociedad de Fútbol
- ♦ Membro de: Asociación Española de Médicos de Equipos de Fútbol, Federación Española de Medicina Deportiva, Sociedad Española de Medicina Aeroespacial

## Professores

### Dra. Uxue Urbeltz

- ♦ Monitora na BPX, Patronato de Deportes de San Sebastián
- ♦ Dietista na Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Licenciatura em Dietética e Nutrição
- ♦ Licenciatura em Engenharia de Inovação em Processos e Produtos Alimentares na Universidad Pública de Navarra
- ♦ Pós-Graduação Online em Microbiota na Regenera
- ♦ Certificado em Antropometria ISAK Nível 1 na The International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)

### Dra. Ane Aldalur Mancisidor

- ♦ Dietista Especializada em Alimentação à Base de Plantas
- ♦ Licenciatura em Enfermagem
- ♦ Licenciatura em Dietética e Nutrição na Cebanc
- ♦ Curso de Especialização em TCA e Nutrição Desportiva
- ♦ Membro do Gabinete de Dietética do Servicio Vasco de la Salud





# 06

## Planeamento do ensino

Esta instituição académica utiliza o sistema Relearning, baseado na reiteração de conteúdos, em todos os seus cursos. Graças a este método, os alunos que concluírem este Mestrado Próprio b-learning poderão aprofundar as últimas tendências em matéria de alimentação e nutrição, os métodos aplicados para avaliar o atleta ou o planeamento dietético adaptado às modalidades desportivas de uma forma muito mais ágil e dinâmica. Além disso, os alunos têm acesso a resumos em vídeo, vídeos detalhados, esquemas ou leituras complementares, o que facilitará ainda mais a atualização dos seus conhecimentos.



“

*Quer fazer parte da equipa de cuidados de saúde de grandes clubes? Inscreva-se nesta capacitação e atualize os seus conhecimentos em Nutrição Desportiva”*

### Módulo 1. Novos avanços na alimentação

- 1.1. Bases moleculares da nutrição
- 1.2. Atualização sobre a composição dos alimentos
- 1.3. Tabelas de composição de alimentos e bases de dados nutricionais
- 1.4. Fitoquímicos e compostos não-nutricionais
- 1.5. Novos alimentos
  - 1.5.1. Nutrientes funcionais e compostos bioativos
  - 1.5.2. Probióticos, Prebióticos e Simbióticos
  - 1.5.3. Qualidade e design
- 1.6. Alimentos ecológicos
- 1.7. Alimentos transgênicos
- 1.8. A água como nutriente
- 1.9. Segurança alimentar
  - 1.9.1. Perigos físicos
  - 1.9.2. Perigos químicos
  - 1.9.3. Riscos microbiológicos
- 1.10. Nova rotulagem de alimentos e informação ao consumidor
- 1.11. Fitoterapia aplicada a patologias nutricionais

### Módulo 2. Tendências atuais na Nutrição

- 2.1. Nutrigenética
- 2.2. Nutrigenômica
  - 2.2.1. Fundamentos
  - 2.2.2. Métodos
- 2.3. Imunonutrição
  - 2.3.1. Interações nutricionais-imunitárias
  - 2.3.2. Antioxidantes e função imunológica
- 2.4. Regulação fisiológica da alimentação Apetite e saciedade
- 2.5. Psicologia e nutrição
- 2.6. Nutrição e sono
- 2.7. Atualização dos objetivos nutricionais e dos consumos recomendados
- 2.8. Novas evidências sobre a dieta mediterrânea

### Módulo 3. Avaliação do estado nutricional e da dieta Aplicação na prática

- 3.1. Bioenergética e nutrição
  - 3.1.1. Requisitos energéticos
  - 3.1.2. Métodos de avaliação do gasto energético
- 3.2. Avaliação do estado nutricional
  - 3.2.1. Análise da composição corporal
  - 3.2.2. Diagnóstico clínico Sintomas e sinais
  - 3.2.3. Métodos bioquímicos, hematológicos e imunológicos
- 3.3. Avaliação do consumo
  - 3.3.1. Métodos de análise da ingestão de alimentos e nutrientes
  - 3.3.2. Métodos diretos e indiretos
- 3.4. Atualização dos requisitos nutricionais e dos consumos recomendados
- 3.5. Nutrição no adulto saudável Objetivos e orientações Dieta Mediterrânea
- 3.6. Alimentação na menopausa
- 3.7. Nutrição nos idosos

### Módulo 4. Alimentação na prática de exercício físico

- 4.1. Fisiologia do exercício
- 4.2. Adaptação fisiológica a diferentes tipos de exercício
- 4.3. Adaptação metabólica ao exercício Regulação e controle
- 4.4. Avaliação das necessidades energéticas e do estado nutricional do atleta
- 4.5. Avaliação da capacidade física do atleta
- 4.6. Nutrição nas diferentes fases da prática desportiva
  - 4.6.1. Pré-competitivos
  - 4.6.2. Durante
  - 4.6.3. Pós-competição
- 4.7. Hidratação
  - 4.7.1. Regulamento e necessidades
  - 4.7.2. Tipos de bebidas
- 4.8. Planejamento dietético adaptado às atividades desportivas
- 4.9. Ajudas ergonômicas e regulamentos antidoping atuais
  - 4.9.1. Recomendações da WADA e da AEPSAD

- 4.10. Nutrição na recuperação de lesões desportivas
- 4.11. Distúrbios psicológicos relacionados com a prática do desporto
  - 4.11.1. Distúrbios alimentares: vigorexia, ortorexia, anorexia
  - 4.11.2. Cansaço por treino excessivo
  - 4.11.3. A tríade da atleta feminina
- 4.12. O papel do treinador no desempenho desportivo

### Módulo 5. Fisiologia muscular e metabólica relacionada com o exercício

- 5.1. Adaptação cardiovascular relativa ao exercício
  - 5.1.1. Aumento do volume sistólico
  - 5.1.2. Redução da frequência cardíaca
- 5.2. Adaptação ventilatória relativa ao exercício
  - 5.2.1. Alterações no volume ventilatório
  - 5.2.2. Alterações no consumo de oxigénio
- 5.3. Adaptação hormonal relativa ao exercício
  - 5.3.1. Cortisol
  - 5.3.2. Testosterona
- 5.4. Estrutura muscular e tipos de fibras musculares
  - 5.4.1. A fibra muscular
  - 5.4.2. Fibras musculares tipo I
  - 5.4.3. Fibras musculares tipo II
- 5.5. Conceito de limiar láctico
- 5.6. ATP e metabolismo do fosfagénio
  - 5.6.1. Caminhos metabólicos para a ressíntese do ATP durante o exercício
  - 5.6.2. Metabolismo do fosfagénio
- 5.7. Metabolismo de carboidratos
  - 5.7.1. Mobilização de carboidratos durante o exercício
  - 5.7.2. Tipos de glicólise
- 5.8. Metabolismo lipídico
  - 5.8.1. Lipólise
  - 5.8.2. Oxidação da gordura durante o exercício
  - 5.8.3. Corpos cetónicos

- 5.9. Metabolismo das proteínas
  - 5.9.1. Metabolismo do amoníaco
  - 5.9.2. Oxidação de aminoácidos
- 5.10. Bioenergética mista de fibras musculares
  - 5.10.1. Fontes energéticas e a sua relação com o exercício
  - 5.10.2. Fatores que determinam o uso de uma ou outra fonte de energia durante o exercício

### Módulo 6. Vegetarianismo e veganismo

- 6.1. Vegetarianismo e veganismo na história do desporto
  - 6.1.1. Início do veganismo no desporto
  - 6.1.2. Desportistas vegetarianos na atualidade
- 6.2. Diferentes tipos de dietas vegetarianas (mudar a palavra vegetariana)
  - 6.2.1. Atleta vegan
  - 6.2.2. Atleta vegetariano
- 6.3. Erros frequentes no atleta vegan
  - 6.3.1. Balanço energético
  - 6.3.2. Consumo de proteína
- 6.4. Vitamina B12
  - 6.4.1. Suplementos de B12
  - 6.4.2. Biodisponibilidade das algas espirulinas
- 6.5. Fontes de proteína em dietas veganas/vegetarianas
  - 6.5.1. Qualidade proteica
  - 6.5.2. Sustentabilidade ambiental
- 6.6. Outros nutrientes fundamentais em vegans
  - 6.6.1. Conversão ALA em EPA/DHA
  - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 6.7. Avaliação bioquímica / deficiências nutricionais
  - 6.7.1. Anemia
  - 6.7.2. Sarcopenia
- 6.8. Alimentação vegana vs. Alimentação omnívora
  - 6.8.1. Alimentação evolutiva
  - 6.8.2. Alimentação atual

- 6.9. Ajudas ergonómicas
  - 6.9.1. Creatina
  - 6.9.2. Proteína vegetal
- 6.10. Fatores que diminuem a absorção de nutrientes
  - 6.10.1. Alto consumo de fibra
  - 6.10.2. Oxalatos

### Módulo 7. Diferentes fases ou populações específicas

- 7.1. Nutrição na mulher desportiva
  - 7.1.1. Fatores limitadores
  - 7.1.2. Requisitos
- 7.2. Ciclo Menstrual
  - 7.2.1. Fase lútea
  - 7.2.2. Fase folicular
- 7.3. Tríade
  - 7.3.1. Amenorreia
  - 7.3.2. Osteoporose
- 7.4. Nutrição na mulher desportiva grávida
  - 7.4.1. Requisitos energéticos
  - 7.4.2. Micronutrientes
- 7.5. Efeitos do exercício físico na criança atleta
  - 7.5.1. Treino de força
  - 7.5.2. Treino de resistência
- 7.6. Educação nutricional da criança atleta
  - 7.6.1. Açúcar
  - 7.6.2. TCA
- 7.7. Requisitos nutricionais da criança atleta
  - 7.7.1. Hidratos de carbono
  - 7.7.2. Proteínas
- 7.8. Alterações associadas ao envelhecimento
  - 7.8.1. % Gordura corporal
  - 7.8.2. Massa muscular

- 7.9. Principais problemas para os atletas seniores
  - 7.9.1. Articulações
  - 7.9.2. Saúde cardiovascular
- 7.10. Suplemento interessante para os atletas seniores
  - 7.10.1. *Whey Protein*
  - 7.10.2. Creatina

### Módulo 8. Nutrição para a reabilitação e recuperação funcional

- 8.1. A alimentação integral como elemento chave na prevenção e recuperação de lesões
- 8.2. Hidratos de carbono
- 8.3. Proteínas
- 8.4. Gorduras
  - 8.4.1. Saturadas
  - 8.4.2. Insaturadas
    - 8.4.2.1. Monoinsaturadas
    - 8.4.2.2. Polinsaturadas
- 8.5. Vitaminas
  - 8.5.1. Hidrossolúveis
  - 8.5.2. Lipossolúveis
- 8.6. Minerais
  - 8.6.1. Macrominerais
  - 8.6.2. Microminerais
- 8.7. Fibra
- 8.8. Água
- 8.9. Fitoquímicos
  - 8.9.1. Fenóis
  - 8.9.2. Tióis
  - 8.9.3. Terpenos
- 8.10. Suplementos alimentares para prevenção e recuperação funcional

### Módulo 9. Alimentação, saúde e prevenção de doenças: questões atuais e recomendações para a população em geral

- 9.1. Hábitos alimentares da população atual e riscos para a saúde
- 9.2. Dieta mediterrânica e sustentável
  - 9.2.1. Modelo de alimentação recomendado
- 9.3. Comparação de modelos de alimentação ou "dietas"
- 9.4. Nutrição em vegetarianos
- 9.5. Infância e adolescência
  - 9.5.1. Nutrição, crescimento e desenvolvimento
- 9.6. Adultos
  - 9.6.1. Nutrição para a melhoria da qualidade de vida
  - 9.6.2. Prevenção
  - 9.6.3. Tratamento de doenças
- 9.7. Recomendações durante a gravidez e lactação
- 9.8. Recomendações durante a menopausa
- 9.9. Idade avançada
  - 9.9.1. Nutrição no envelhecimento
  - 9.9.2. Alterações na composição do corpo
  - 9.9.3. Alterações
  - 9.9.4. Desnutrição
- 9.10. Nutrição em desportistas

### Módulo 10. Avaliação do estado nutricional e cálculo de planos nutricionais personalizados, recomendações e acompanhamento

- 10.1. Histórico e antecedentes clínicos
  - 10.1.1. Variáveis individuais que afetam a resposta do plano nutricional
- 10.2. Antropometria e composição corporal
- 10.3. Avaliação de hábitos alimentares
  - 10.3.1. Avaliação nutricional do consumo de alimentos

- 10.4. Equipa interdisciplinar e circuitos terapêuticos
- 10.5. Cálculo da ingestão de energia
- 10.6. Cálculo das doses recomendadas de macro e micronutrientes
- 10.7. Quantidades recomendadas e frequência de consumo de alimentos
  - 10.7.1. Modelos de alimentação
  - 10.7.2. Planeamento
  - 10.7.3. Distribuição das doses diárias
- 10.8. Modelos de planeamento dietético
  - 10.8.1. Menus semanais
  - 10.8.2. Ingestão diária
  - 10.8.3. Metodologia por trocas alimentares
- 10.9. Nutrição hospitalar
  - 10.9.1. Modelos de dietas
  - 10.9.2. Algoritmos de decisão
- 10.10. Educação
  - 10.10.1. Aspectos psicológicos
  - 10.10.2. Manter hábitos alimentares
  - 10.10.3. Recomendações de alta



*Este Mestrado Próprio  
b-learning irá colocá-lo a par dos  
últimos desenvolvimentos em  
nutrigenética e nutrigenómica"*

# 07

## Estágio Clínico

Após superar o período teórico online, o profissional de enfermagem juntar-se-á a especialistas da área da Nutrição Desportiva num período de formação prática. Esta atividade terá lugar num centro especializado na prestação de cuidados gerais e nutricionais a desportistas. Nele, os alunos terão a possibilidade de aplicar a informação atualizada que receberam no decurso deste Mestrado Próprio b-learning em situações reais.





“

*Tem a oportunidade de melhorar as suas competências no domínio da nutrição desportiva num estágio prático de 3 semanas”*

O período de Formação Prática deste curso de Nutrição Desportiva para Enfermeiros consiste num estágio de 3 semanas num centro de referência em prestação de cuidados e aconselhamento nutricional a desportistas. Assim, de segunda a sexta-feira, os alunos estarão com especialistas que os acompanharão nesta atualização de conhecimentos.

Graças a este estágio, os alunos poderão estar com pacientes reais e ser orientados por uma equipa de profissionais relevantes neste campo. Serão responsáveis pela indicação dos métodos e técnicas utilizados para melhorar o desempenho ou recuperação do atleta através da alimentação.

Nesta proposta, as atividades visam aperfeiçoar as competências na análise de novos alimentos, a sua avaliação de acordo com as necessidades de cada paciente, bem como as orientações indicadas para o planeamento de uma dieta de acordo com as características do desportista, a modalidade que pratica e o momento de competição em que se encontra.

A parte prática será realizada 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 colegas de formação que facilitam o trabalho em equipa e a integração multidisciplinar como competências transversais à praxis de enfermagem clínica (aprender a ser e aprender a relacionar-se).

Os procedimentos descritos a seguir constituirão a base da parte prática da capacitação 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:



*Poderá aplicar todos os seus conhecimentos num centro de referência especializado no tratamento nutricional de desportistas"*



Módulo	Atividade Prática
Novos avanços na alimentação	Participar na avaliação do especialista sobre a atualização de novos alimentos e a sua composição
	Avaliar alimentos ecológicos a integrar na dieta do atleta
	Avaliar alimentos transgênicos e a sua contribuição nutricional para cada atleta
	Verificar a rotulagem de alimentos e informar o consumidor
Tendências atuais na Nutrição	Realizar a análise de nutrigenética
	Intervir na avaliação de nutrigenômica
	Realizar a análise de imunonutrição
	Aplicar um tratamento para a regulação fisiológica da alimentação Apetite e saciedade
	Participar na análise da psicologia e da alimentação juntamente com o especialista
	Avaliar o comportamento e a atividade do sono no atleta e comparar com o seu desempenho
Avaliação do estado nutricional e da dieta Aplicação na prática	Realizar a análise bioenergética e nutricional
	Comprovar o estado nutricional do paciente nas suas diferentes fases etárias
	Avaliar a ingestão diária e aplicar os ajustes dietéticos necessários
	Avaliar o regime alimentar do adulto saudável
	Avaliar a alimentação na menopausa
Abordagem do atleta na prática desportiva	Verificar a adaptação fisiológica e metabólica a diferentes tipos de exercício no atleta
	Avaliar as 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 em transtornos psicológicos relacionados com a sua prática desportiva

## 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 do contrato de estágio são as seguintes:

**1. ORIENTAÇÃO:** durante o Mestrado Próprio b-learning, o aluno terá dois orientadores que o acompanharão durante todo o processo, resolvendo toda as 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, devendo informar o profissional devida e antecipadamente, com tempo suficiente para facilitar a sua organização.

**3. NÃO COMPARÊNCIA:** em caso de não comparência no dia do início do Mestrado Próprio b-learning, o aluno perderá o direito ao mesmo 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 o Mestrado Próprio b-learning receberá um certificado que acreditará a sua participação no centro em questão.

**5. RELAÇÃO PROFISSIONAL:** o Mestrado Próprio b-learning não constitui uma relação profissional de qualquer tipo.

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

**7. NÃO INCLUI:** o Mestrado Próprio b-learning 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.

# 08

## Onde posso fazer o estágio clínico?

Esta instituição académica selecionou cuidadosamente as empresas nas quais os alunos irão realizar o seu estágio prático para que possam atingir com sucesso os seus objetivos de atualização de conhecimentos em Nutrição Desportiva. Assim, durante este período, os alunos estarão num centro de referência, encarregado de melhorar a condição física dos atletas através da alimentação, da dieta ou da suplementação. Neste cenário, o aluno estará ao lado de profissionais da empresa que o orientarão em todos os momentos para atingir os seus objetivos.





“

*Um estágio prático de 3 semanas no qual completará a sua atualização de conhecimentos com profissionais especializados em Nutrição Desportiva”*

# tech 40 Onde posso fazer o Estágio Clínico?



O aluno pode frequentar esta capacitação nos seguintes centros:



Enfermagem

## Hospital HM Regla

País	Cidade
Espanha	León

Endereço: Calle Cardenal Landázuri, 2,  
24003, León

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

### Formações práticas relacionadas:

-Atualização em Tratamentos Psiquiátricos  
em Pacientes Menores



Enfermagem

## Hospital HM Nou Delfos

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: Avinguda de Vallcarca, 151,  
08023 Barcelona

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

### Formações práticas relacionadas:

-Medicina Estética  
-Nutrição Clínica



Enfermagem

## Policlínico HM Gabinete Velázquez

País	Cidade
Espanha	Madrid

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

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

### Formações práticas relacionadas:

-Nutrição Clínica  
-Cirurgia Plástica Estética



Enfermagem

## Policlínico HM Las Tablas

País	Cidade
Espanha	Madrid

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

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

### Formações práticas relacionadas:

-Enfermagem no Serviço de Traumatologia  
-Diagnóstico em Fisioterapia



Enfermagem

## Hospital HM Nuevo Belén

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: Calle José Silva, 7, 28043, Madrid

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

### Formações práticas relacionadas:

-Cirurgia Geral e do Aparelho Digestivo  
-Nutrição Clínica



Enfermagem

## Policlínico HM Distrito Telefónica

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: Ronda de la Comunicación,  
28050, Madrid

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

### Formações práticas relacionadas:

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



Enfermagem

## Policlínico HM Moraleja

País	Cidade
Espanha	Madrid

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

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

### Formações práticas relacionadas:

-Medicina de Reabilitação na Abordagem da Lesão Cerebral  
Adquirida



Enfermagem

## Policlínico HM Sanchinarro

País	Cidade
Espanha	Madrid

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

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

### Formações práticas relacionadas:

-Cuidados Ginecológicos para Parteiras  
-Enfermagem no Serviço do Aparelho Digestivo





**Enfermagem**

**Prosystem Nutrición**

País	Cidade
Espanha	Madrid

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

Clinica centrada 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"*

05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.



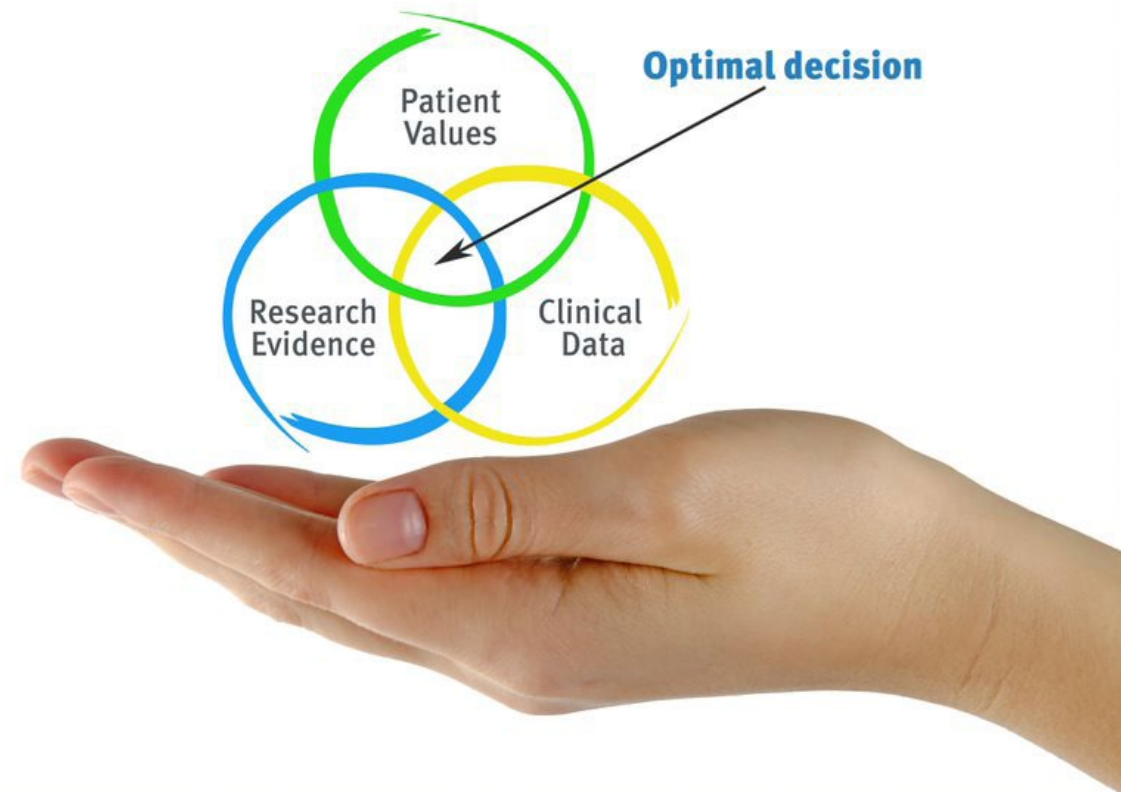
“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"*

## Na Escola de Enfermagem da TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os enfermeiros aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

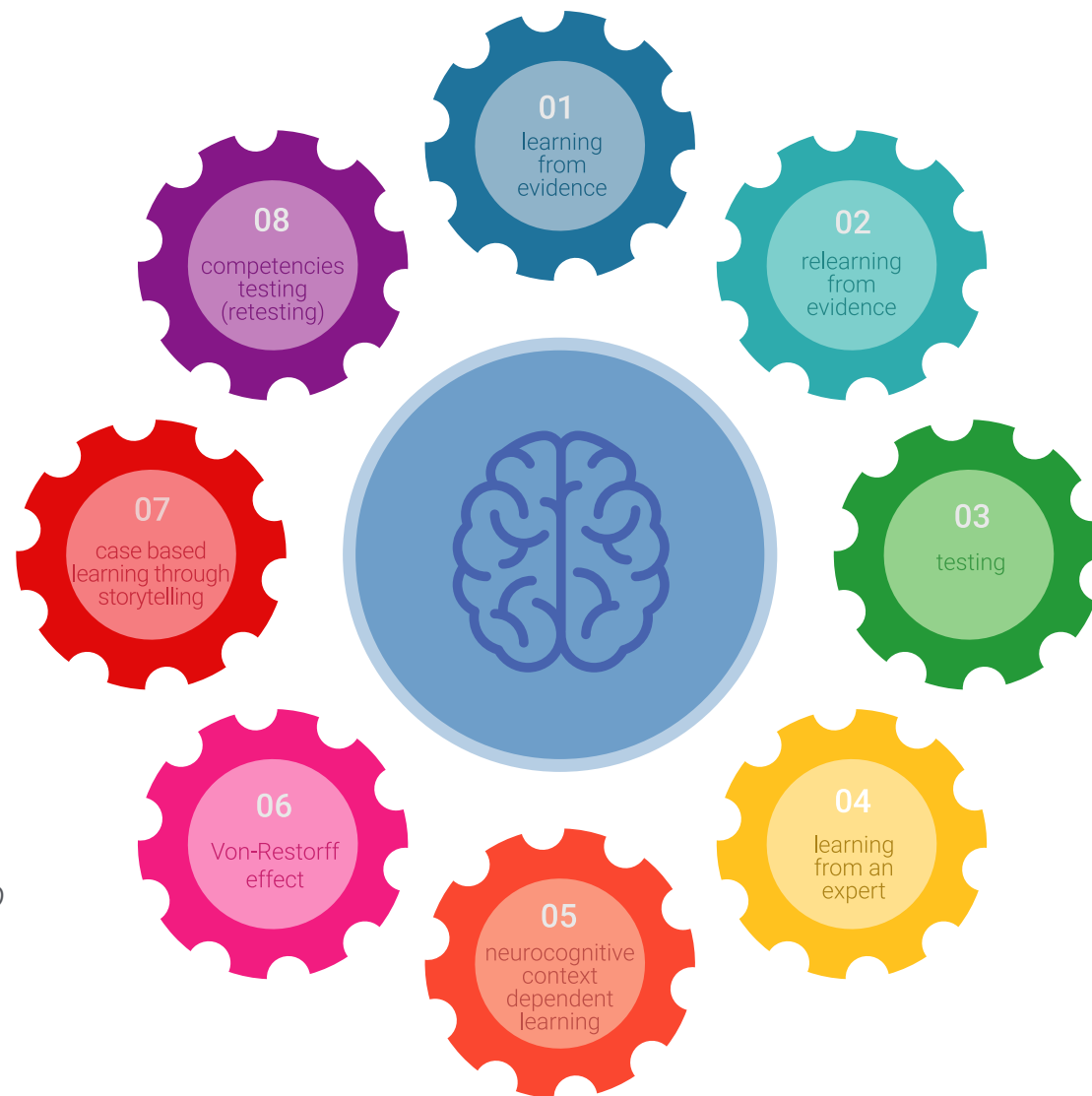
- 1 Os enfermeiros que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



*O enfermeiro aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 175.000 enfermeiros com sucesso sem precedentes em todas as especialidades, independentemente da carga prática. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Técnicas e procedimentos de enfermagem em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

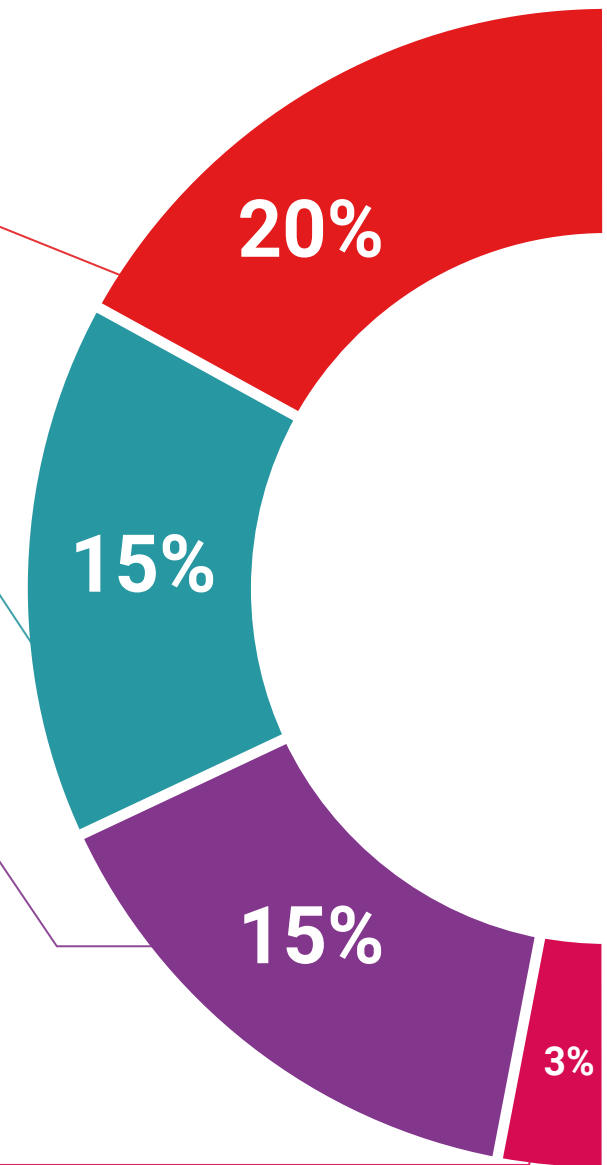
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".

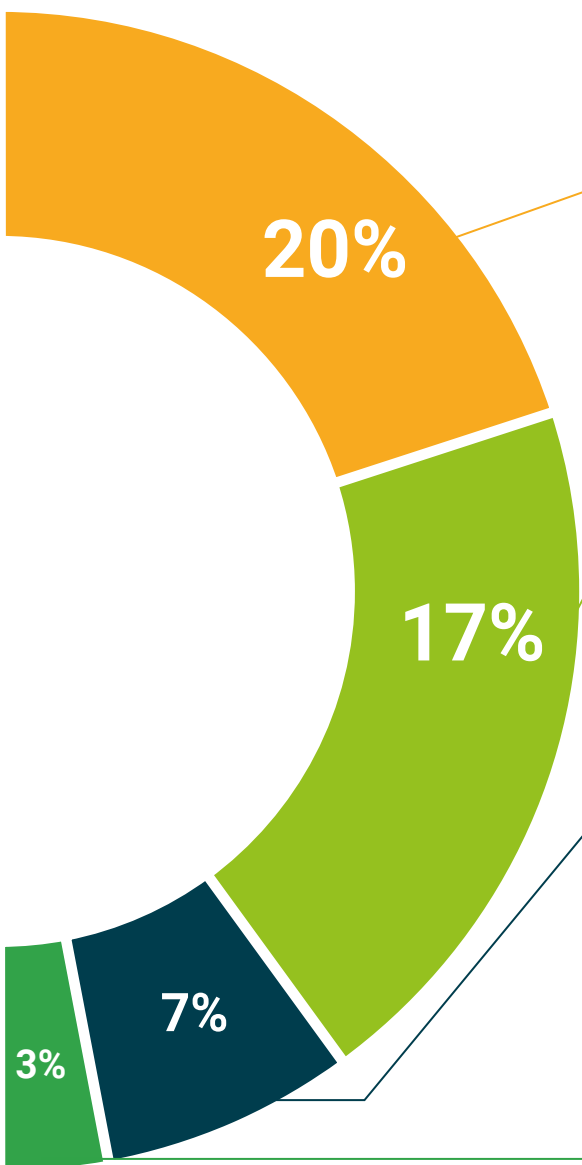


#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação.







#### Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



#### Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



# 10

# Certificação

O Mestrado Próprio b-learning em Nutrição Desportiva para Enfermeiros garante, para além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um certificado de Mestrado Próprio b-learning emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Mestrado Próprio b-learning em Nutrição Desportiva para Enfermeiros** conta com o conteúdo educativo 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 Mestrado Próprio b-learning, emitido pela TECH.

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: **Mestrado Próprio b-learning em Nutrição Desportiva para Enfermeiros**

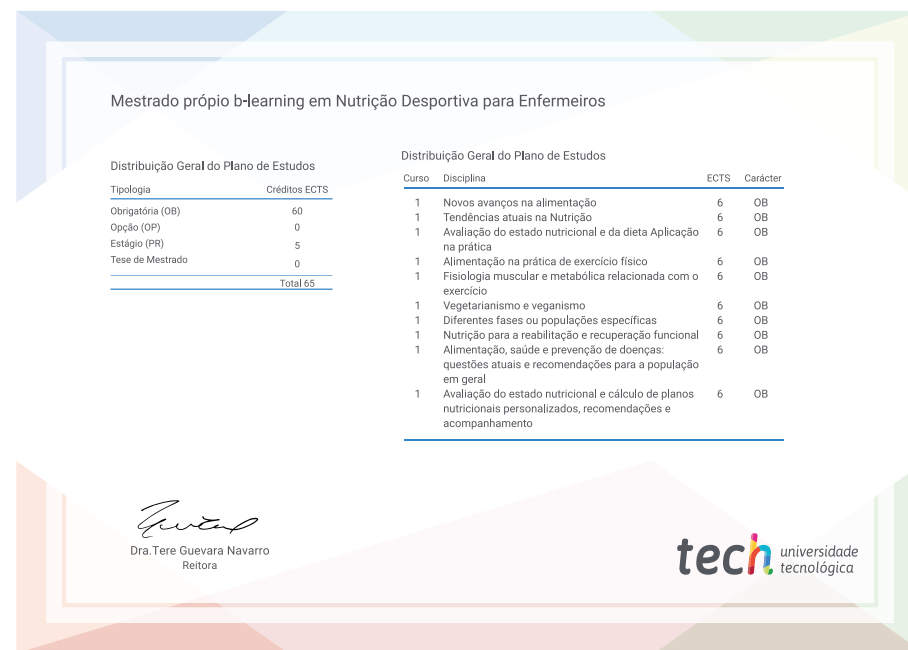
Modalidade: **Semipresencial (Online + Estágio Clínico)**

Duração: **12 meses**

Certificação: **TECH Universidade Tecnológica**

Reconhecimento: **60 + 5 créditos ECTS**

Carga horária: **1620 horas**



\*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade comunidade  
atenção personalizada  
conhecimento  
presente  
desenvolvimento

**tech** universidade  
tecnológica

**Mestrado Próprio b-learning**

Nutrição Desportiva  
para Enfermeiros

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágio Clínico)

Duração: 12 meses

Certificação: TECH Universidade Tecnológica

60 + 5 créditos ECTS

Carga horária: 1620 horas

Mestrado Próprio b-learning

Nutrição Desportiva  
para Enfermeiros

