

# Mestrado Próprio b-learning

Nutrição Desportiva em  
Populações Especiais  
para Enfermeiros



## Mestrado Próprio b-learning

### Nutrição Desportiva em Populações Especiais 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-populacoes-especiais-enfermeiros](http://www.techtute.com/pt/enfermagem/mestrado-proprio-b-learning/nutricao-desportiva-populacoes-especiais-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. 34*

08

Onde posso fazer  
o estágio clínico?

---

*pág. 40*

09

Metodologia

---

*pág. 44*

10

Certificação

---

*pág. 52*

# 01

# Apresentação

Os avanços nas ciências do desporto trouxeram consigo a implementação de protocolos e recursos tecnológicos para prevenir diferentes doenças físicas nos atletas. No entanto, manter-se atualizado com os mais recentes planos dietéticos e dispositivos de monitorização é um desafio para os profissionais de enfermagem. Por conseguinte, esta qualificação da TECH oferece uma combinação excepcional de aprendizagem teórica e prática em Nutrição Desportiva em Populações Especiais para estes profissionais de saúde. O curso consiste num período de estudo online de 1500 horas numa plataforma interativa com recursos multimédia. Segue-se um estágio presencial intensivo de 3 semanas num centro hospitalar de renome para completar a formação prática dos participantes.





“

*Atualize as suas competências de enfermagem com a TECH para monitorizar o gasto energético de atletas de populações especiais”*

Recentemente, o setor da saúde tem-se concentrado em fornecer os melhores conselhos nutricionais aos atletas de Populações Especiais, uma categoria que inclui atletas infantis, atletas com incapacidades, entre outros. Para o efeito, foram realizados numerosos estudos para analisar o impacto do gasto energético na saúde dos praticantes profissionais de exercício físico e a forma como uma dieta personalizada pode beneficiar o seu desempenho competitivo. No entanto, os profissionais de enfermagem têm muitas vezes dificuldade em manter-se atualizados neste domínio. As razões são variadas e incluem a falta de formações que abordem as inovações nesta área, como a personalização das atividades e do treino.

Neste contexto, a TECH destaca-se pela competência pedagógica e propõe uma modalidade académica que satisfaz os interesses e objetivos destes profissionais. Este Mestrado Próprio b-learning apoia a abordagem teórica e prática deste tema através de duas fases bem enquadradas. Por um lado, o enfermeiro terá a oportunidade de aceder a conceitos-chave a partir de uma plataforma 100% online e interativa. Nela, o corpo docente de excelência deste curso forneceu diferentes materiais didáticos e recursos multimédia, como vídeos e infografias, para alargar as competências dos alunos.

Segue-se a oportunidade de realizar um estágio intensivo e exaustivo numa instituição hospitalar de vanguarda. Durante 3 semanas, o enfermeiro terá acesso às tecnologias mais modernas neste domínio, aprenderá mais sobre a sua utilização e as aplicações que podem ser desenvolvidas a partir delas. Além disso, terá a possibilidade de tratar pacientes reais com várias patologias, sob a supervisão e orientação de especialistas reconhecidos e experientes a nível internacional.

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

- ♦ O desenvolvimento de mais de 100 casos clínicos apresentados por profissionais de enfermagem
- ♦ Os seus conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos fornece informações científicas sobre as disciplinas médicas essenciais para a prática profissional
- ♦ Planos de atuação integrais e sistematizados perante as principais patologias
- ♦ Com especial ênfase na medicina baseada em provas e nas metodologias de investigação em cuidados intensivos de enfermagem
- ♦ Tudo isto será complementado por lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet
- ♦ Além disso, terá a possibilidade de efetuar um estágio num dos melhores centros hospitalares



*Graças à TECH, irá dominar os protocolos e procedimentos de enfermagem mais inovadores para o diagnóstico de doenças alimentares no atleta incapacitado"*

“

*Este Mestrado Próprio b-learning transformá-lo-á num enfermeiro especializado na composição de tabelas alimentares para atletas de populações especiais”*

Este Mestrado de carácter profissionalizante e modalidade semipresencial visa a atualização dos profissionais de enfermagem que necessitam de um alto nível de qualificação. O conteúdo é baseado nas últimas evidências científicas e orientado de forma didática para integrar o conhecimento teórico à prática da enfermagem, e os elementos teórico-práticos facilitarão a atualização do conhecimento e possibilitarão a tomada de decisões na gestão do paciente.

O seu conteúdo multimédia desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa oferece ao profissional de enfermagem uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma aprendizagem imersiva programada para praticar em 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.

*Durante o estágio clínico terá acesso a instalações clínicas de renome internacional.*

*Matricule-se agora na TECH e ficará a par de todos os recursos tecnológicos ao dispor do pessoal de Enfermagem em Nutrição Desportiva em Populações Especiais.*



# 02

## Porquê fazer este Mestrado Próprio b-learning?

A TECH criou um Mestrado Próprio b-learning de vanguarda para atualizar os conhecimentos dos enfermeiros envolvidos na Nutrição Desportiva em Populações Especiais. O curso inclui um programa curricular completo disponível numa plataforma 100% online e um estágio prático, presencial e imersivo num hospital de prestígio. Os alunos terão assim a oportunidade de aplicar as competências teóricas adquiridas num ambiente de trabalho dinâmico e prestar cuidados a pacientes reais. Após a conclusão dos seus estudos, os alunos terão todas as competências necessárias para se destacarem no mercado de trabalho com o seu perfil atualizado.





“

*A TECH dá-lhe a oportunidade de atualizar os seus conhecimentos com grandes especialistas, em instituições sanitárias de renome e através da excelente formação prática incluída nesta capacitação"*

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

Este Mestrado Próprio b-learning explora as aplicações e procedimentos mais inovadores que os enfermeiros podem realizar com as ferramentas mais atualizadas em Nutrição Desportiva em Populações Especiais. Após a conclusão das diferentes fases de estudo, o aluno saberá manipulá-las corretamente e aplicá-las em benefício de melhores resultados na avaliação e acompanhamento de atletas infantis, com incapacidades ou doenças crónicas.

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

Ao longo desta formação, o enfermeiro será continuamente acompanhado por especialistas de renome. Durante a fase teórica, trabalhará com um corpo docente de excelência e depois, na fase prática, trabalhará diretamente com profissionais de Nutrição Desportiva em Populações Especiais que desenvolvem os conteúdos desta capacitação em hospitais de topo.

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

A TECH seleciona cuidadosamente todos os centros que farão parte do estágio prático integrado neste Mestrado Próprio b-learning. Este estágio garantirá ao profissional o acesso a um ambiente clínico de prestígio no domínio da Nutrição Desportiva em Populações Especiais. Desta forma, poderão analisar diretamente a dinâmica de trabalho de uma área de enfermagem exigente, rigorosa e exaustiva.





#### 4. Combinar a melhor teoria com a prática mais avançada

Poucas formações conseguem combinar a aprendizagem teórica e prática. No entanto, a TECH garante efetivamente que os enfermeiros que concluírem este Mestrado Próprio b-learning possuem uma vasta gama de competências no domínio da Nutrição Desportiva em Populações Especiais. Para este efeito, o estágio prático e presencial integrado na capacitação, onde os alunos aplicarão os conteúdos estudados online numa instituição hospitalar de prestígio durante 3 semanas, é de vital importância.

#### 5. Alargar as fronteiras do conhecimento

Para realizar o estágio profissional deste Mestrado Próprio b-learning, a TECH oferece centros de envergadura internacional. Desta forma, os enfermeiros poderão alargar as suas fronteiras e manter-se atualizados com os melhores profissionais de centros clínicos situados em diferentes latitudes. Uma oportunidade única que só a TECH, a maior universidade digital do mundo, poderia oferecer.



*Terá uma imersão prática total  
no centro da sua escolha"*

# 03

## Objetivos

Este Mestrado Próprio b-learning proporcionará aos enfermeiros um conhecimento atualizado das metodologias e ferramentas mais inovadoras para a gestão nutricional de atletas de populações especiais. Este curso é superior a outros do seu género no mercado, uma vez que o aluno desenvolverá competências teóricas e práticas no mesmo modelo de aprendizagem. Desta forma, distinguir-se-ão imediatamente no mercado de trabalho pela sua capacidade de lidar com uma vasta gama de problemas neste campo.



“

*Através deste Mestrado Próprio b-learning, atualizará as suas competências de enfermagem para acompanhar as necessidades nutricionais e energéticas dos atletas em idade infantil e paratletas”*



## Objetivo geral

---

- O principal objetivo do Mestrado Próprio b-learning em Nutrição Desportiva em Populações Especiais para Enfermeiros da TECH é atualizar os conhecimentos dos profissionais relativamente às novas tendências da nutrição do atleta. Desta forma, procura também promover estratégias de trabalho práticas baseadas nas mais recentes evidências científicas. Através deste curso, os alunos obterão uma atualização completa que combina teoria e prática nesta especialidade, proporcionando-lhes as vantagens necessárias para o seu crescimento profissional



*Combinará a teoria e a prática profissional através de uma abordagem educativa exigente e gratificante"*



## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. 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 energético do músculo

### Módulo 2. Avaliação do atleta em diferentes alturas da época

- ◆ Realizar interpretações da bioquímica para detetar défices nutricionais ou estados de sobretreino
- ◆ Analisar os diferentes métodos de composição corporal, de modo a otimizar o peso e a percentagem de gordura adequados ao desporto que pratica
- ◆ Monitorizar o desportista ao longo da temporada
- ◆ Planificar os períodos da temporada de acordo com as suas necessidades



### **Módulo 3. Desportos aquáticos**

- ♦ Obter uma compreensão profunda das características mais importantes dos principais desportos aquáticos
- ♦ Compreender as exigências e requisitos das atividades desportivas em ambientes aquáticos
- ♦ Diferenciar as necessidades nutricionais entre os diferentes desportos aquáticos

### **Módulo 4. Condições extremas**

- ♦ Diferenciar as principais limitações do rendimento causadas pelo clima
- ♦ Elaborar um plano de aclimação de acordo com a situação em questão
- ♦ Aprofundar nas adaptações fisiológicas devido à altitude
- ♦ Estabelecer diretrizes de hidratação individuais corretas de acordo com o clima

### **Módulo 5. 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 6. Atleta diabético tipo 1**

- ♦ Estabelecer o mecanismo fisiológico e bioquímico da diabetes, tanto em repouso como durante o exercício
- ♦ Aprofundar conhecimentos sobre como funcionam as diferentes insulinas ou medicações utilizadas pelos diabéticos/as

- ♦ Avaliar as necessidades nutricionais das pessoas com diabetes na sua vida diária como no exercício, para melhorar a sua saúde
- ♦ Aprofundar os conhecimentos necessários para planear a nutrição de atletas de diferentes disciplinas com diabetes para melhorar a sua saúde e desempenho
- ♦ Estabelecer o estado atual das provas sobre as ajudas ergogénicas para diabéticos(as)

### **Módulo 7. Paratletas**

- ♦ Aprofundar as diferenças entre as distintas categorias de paratletas e as suas limitações fisiológico-metabólicas
- ♦ Determinar as necessidades nutricionais dos diferentes paratletas de forma a estabelecer um plano nutricional preciso
- ♦ Aprofundar os conhecimentos necessários para estabelecer interações entre a ingestão de fármacos nestes atletas e os nutrientes de forma a evitar déficits
- ♦ Compreender a composição corporal dos paratletas nas suas diferentes categorias desportivas
- ♦ Aplicar as atuais provas científicas sobre as ajudas nutricionais ergogénicas

### **Módulo 8. Desportos por categoria de peso**

- ♦ Estabelecer as diferentes características e necessidades dentro do desporto por categoria de peso
- ♦ Compreender em profundidade as estratégias nutricionais na preparação do atleta para a competição
- ♦ Otimizar a melhoria da composição corporal através de uma abordagem nutricional



### Módulo 9. Diferentes fases ou populações específicas

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

### Módulo 10. Período lesivo

- ◆ Determinar as diferentes fases da lesão
- ◆ Ajudar na prevenção das lesões
- ◆ Melhorar o prognóstico da lesão
- ◆ Estabelecer uma estratégia nutricional de acordo com as novas exigências nutricionais que surgem durante o período lesivo

“ Através deste curso, tornar-se-á num enfermeiro atualizado capaz de gerar orientações nutricionais específicas para a nutrição adequada do atleta adulto saudável”



# 04

# Competências

Após a conclusão deste Mestrado Próprio b-learning, os enfermeiros terão um elevado nível de capacidade para aplicar métodos terapêuticos e de controlo de diferentes patologias alimentícias. Tudo graças a este curso composto por duas fases académicas com igual impacto nas competências teóricas e práticas mais atualizadas nesta área da saúde.





“

*Graças à TECH, adquirirá todas as competências de enfermagem necessárias para detetar possíveis sinais de alteração nutricional em populações especiais de desportistas"*



## Competências gerais

---

- ♦ Aplicar as novas tendências da Nutrição Desportiva em Populações Especiais para Enfermeiros aos seus pacientes
- ♦ Implementar as novas tendências em nutrição de acordo com as patologias
- ♦ Investigar os problemas nutricionais dos seus pacientes



*Após esta capacitação, terá competências para identificar gastos nutricionais excessivos em atletas que enfrentam diferentes situações fisiopatológicas"*





## Competências específicas

---

- ◆ Consolidar a iniciativa e o espírito empreendedor para criar projetos relacionados com a nutrição na atividade física e no desporto
- ◆ Adquirir aptidões avançadas para detetar os possíveis sinais de alteração nutricional associados à prática desportiva
- ◆ Dominar a estrutura do tecido muscular e a sua implicação no desporto
- ◆ Ter conhecimento das necessidades energéticas e nutricionais dos atletas em diferentes situações fisiopatológicas
- ◆ Controlar as necessidades energéticas e nutricionais das crianças atletas
- ◆ Supervisionar as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas paralímpicos

# 05

## Direção do curso

A TECH selecionou para o seu curso professores com vasta experiência em Nutrição Desportiva em Populações Especiais. Cada um deles possui experiência distinta no manuseamento de equipamentos de trabalho e conhecimentos técnicos avançados na disciplina. Os professores selecionaram procedimentos inovadores e oferecem excelentes conselhos para que o enfermeiro adquira novas competências e preste uma melhor assistência às crianças ou atletas paralímpicos, de acordo com as suas necessidades alimentícias. Graças à experiência e aos conhecimentos deste corpo docente, os alunos podem ter a certeza de receber a preparação mais completa e atualizada neste campo.



“

*A TECH integrou um corpo docente de excelência composto pelos melhores especialistas em Nutrição Desportiva para Enfermeiros”*

## Direção



### Doutor Javier Marhuenda Hernández

- ♦ Nutricionista em Clubes de Futebol Profissional
- ♦ Chefe do Departamento de Nutrição Desportiva. Club Albacete Balompié SAD
- ♦ Chefe do Departamento de Nutrição Desportiva. Universidad Católica de Murcia, UCAM Murcia Club de Fútbol
- ♦ Assessor Científico. Nutrium
- ♦ Assessor Nutricional. Centro Impulso
- ♦ Docente e Coordenador de Estudos de Pós-Graduação
- ♦ Doutoramento em Nutrição e Segurança Alimentar. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Licenciatura em Nutrição Humana e Dietética. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Mestrado em Nutrição Clínica. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Académico. Academia Española de Nutrición y Dietética (AEND)

## Professores

### Doutor Francisco Javier Martínez Noguera

- ♦ Nutricionista Desportivo no CIARD-UCAM
- ♦ Nutricionista Desportivo na Clínica Fisioterapia Jorge Lledó
- ♦ Assistente de Investigação no CIARD-UCAM
- ♦ Nutricionista Desportivo no UCAM Murcia Club de Fútbol
- ♦ Nutricionista no SANO Center
- ♦ Nutricionista Desportivo no UCAM Murcia Club de Baloncesto
- ♦ Doutoramento em Ciências do Desporto na Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Licenciatura em Nutrição Humana e Dietética na Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Mestrado em Nutrição e Segurança Alimentar na Universidad Católica San Antonio de Murcia



**Dra. Marta Ramírez Munuera**

- ◆ Nutricionista Desportiva Especializada em Desportos de Força
- ◆ Nutricionista. M10 Salud y Fitness. Centro de Salud y Deporte
- ◆ Nutricionista. Mario Ortiz Nutrición
- ◆ Formadora em Cursos e Workshops de Nutrição Desportiva
- ◆ Oradora em Conferências e Seminários sobre Nutrição Desportiva
- ◆ Licenciatura em Nutrição Humana e Dietética. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ◆ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e no Desporto. Universidad Católica San Antonio de Murcia

**Dr. Raúl Arcusa Saura**

- ◆ Nutricionista. Club Deportivo Castellón
- ◆ Nutricionista em vários clubes semiprofissionais de Castellón
- ◆ Investigador Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ◆ Docente de Licenciatura e Pós-Graduação
- ◆ Licenciatura em Nutrição Humana e Dietética
- ◆ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e no Desporto

**Dra. Johana Montoya Castaño**

- ◆ Nutricionista Desportiva
- ◆ Nutricionista. Ministerio del Deporte de Colombia (Mindeportes)
- ◆ Assessora Científica. Bionutrition, Medellín
- ◆ Docente de Nutrição Desportiva de Licenciatura
- ◆ Nutricionista Dietista. Universidad de Antioquia
- ◆ Mestrado em Nutrição na Atividade Física e no Desporto. Universidad Católica San Antonio de Murcia

**Doutor Fernando Mata**

- ◆ Nutricionista Desportivo
- ◆ Assessor Científico do Cádiz Club de Fútbol
- ◆ Assessor Científico da Seleção Espanhola de Boxe
- ◆ Assessor Científico da Federação Uruguaia de Halterofilismo
- ◆ Diretor-geral da NutriScience España
- ◆ Coordenador da área de Nutrição das Clínicas Beiman
- ◆ Coordenador do grupo de nutrição da SAMD
- ◆ Doutoramento em Biomedicina
- ◆ Licenciatura em Dietética e Nutrição
- ◆ Mestrado em Investigação Biomédica Translacional na Universidad de Córdoba
- ◆ Mestrado em Fisiologia na Universidad de Barcelona



*Os membros deste corpo docente estão a par de todas as inovações que a área da enfermagem explora atualmente para cuidar da saúde dos pacientes com incapacidade"*

# 06

## Planeamento do ensino

O programa curricular desta capacitação foi concebido com base nas últimas evidências científicas sobre as ferramentas de avaliação do estado nutricional e cálculo de planos alimentares personalizados. Ao longo dos seus módulos, examina os contributos tecnológicos mais atuais para a análise da fisiologia muscular e do comportamento metabólico dos atletas. Para dominar estes temas, a TECH fornece aos enfermeiros não só os recursos teóricos convencionais, mas também uma vasta gama de produtos multimédia, como infografias e vídeos, que permitem um desenvolvimento de competências mais rápido e flexível.



“

*O Relearning e outros métodos didáticos implementados pela TECH ajudá-lo-ão a superar os conteúdos académicos deste curso de uma forma imediata e eficaz"*

## Módulo 1. Fisiologia muscular e metabólica relacionada com o exercício

- 1.1. Adaptação cardiovascular relativa ao exercício
  - 1.1.1. Aumento do volume sistólico
  - 1.1.2. Redução da frequência cardíaca
- 1.2. Adaptação ventilatória relativa ao exercício
  - 1.2.1. Alterações no volume ventilatório
  - 1.2.2. Alterações no consumo de oxigénio
- 1.3. Adaptação hormonal relativa ao exercício
  - 1.3.1. Cortisol
  - 1.3.2. Testosterona
- 1.4. Estrutura muscular e tipos de fibras musculares
  - 1.4.1. A fibra muscular
  - 1.4.2. Fibras musculares tipo I
  - 1.4.3. Fibras musculares tipo II
- 1.5. Conceito de limiar láctico
- 1.6. ATP e metabolismo do fosfagénio
  - 1.6.1. Caminhos metabólicos para a ressíntese do ATP durante o exercício
  - 1.6.2. Metabolismo do fosfagénio
- 1.7. Metabolismo de carboidratos
  - 1.7.1. Mobilização de carboidratos durante o exercício
  - 1.7.2. Tipos de glicólise
- 1.8. Metabolismo lipídico
  - 1.8.1. Lipólise
  - 1.8.2. Oxidação da gordura durante o exercício
  - 1.8.3. Corpos cetónicos
- 1.9. Metabolismo das proteínas
  - 1.9.1. Metabolismo do amoníaco
  - 1.9.2. Oxidação de aminoácidos
- 1.10. Bioenergética mista de fibras musculares
  - 1.10.1. Fontes energéticas e a sua relação com o exercício
  - 1.10.2. Fatores que determinam o uso de uma ou outra fonte de energia durante o exercício

## Módulo 2. Avaliação do atleta em diferentes momentos da época

- 2.1. Avaliação bioquímica
  - 2.1.1. Hemograma
  - 2.1.2. Marcadores de excesso de treino
- 2.2. Avaliação antropométrica
  - 2.2.1. Composição corporal
  - 2.2.2. Perfil ISAK
- 2.3. Pré-temporada
  - 2.3.1. Elevada carga de trabalho
  - 2.3.2. Assegurar o suporte calórico e proteico
- 2.4. Temporada competitiva
  - 2.4.1. Desempenho desportivo
  - 2.4.2. Recuperação entre jogos
- 2.5. Período de transição
  - 2.5.1. Período de férias
  - 2.5.2. Alterações na composição do corpo
- 2.6. Viagens
  - 2.6.1. Torneios durante a temporada
  - 2.6.2. Torneios fora da temporada (Mundial, Europeu e JO)
- 2.7. Monitorização do atleta
  - 2.7.1. Estado basal do atleta
  - 2.7.2. Evolução durante a temporada
- 2.8. Cálculo da taxa de transpiração
  - 2.8.1. Perdas de água
  - 2.8.2. Protocolo de cálculo
- 2.9. Trabalho multidisciplinar
  - 2.9.1. O papel do nutricionista no ambiente do atleta
  - 2.9.2. Comunicação com outras áreas
- 2.10. Doping
  - 2.10.1. Lista WADA
  - 2.10.2. Provas antidoping

### Módulo 3. Desportos aquáticos

- 3.1. História dos desportos aquáticos
  - 3.1.1. Olimpíadas e grandes torneios
  - 3.1.2. Desportos aquáticos na atualidade
- 3.2. Restrições de desempenho
  - 3.2.1. Desportos aquáticos dentro de água (natação, polo aquático, etc.)
  - 3.2.2. Desportos aquáticos sobre a água (surf, vela, canoagem, etc.)
- 3.3. Características básicas dos desportos aquáticos
  - 3.3.1. Desportos aquáticos dentro de água (natação, polo aquático, etc.)
  - 3.3.2. Desportos aquáticos sobre a água (surf, vela, canoagem, etc.)
- 3.4. Fisiologia nos desportos náuticos
  - 3.4.1. Metabolismo energético
  - 3.4.2. Biótipo de um atleta
- 3.5. Treino
  - 3.5.1. Força
  - 3.5.2. Resistência
- 3.6. Composição corporal
  - 3.6.1. Natação
  - 3.6.2. Waterpolo
- 3.7. Pré-competição
  - 3.7.1. 3 horas antes
  - 3.7.2. 1 hora antes
- 3.8. Pré-competição
  - 3.8.1. Hidratos de carbono
  - 3.8.2. Hidratação
- 3.9. Pós-competição
  - 3.9.1. Hidratação
  - 3.9.2. Proteína
- 3.10. Ajudas ergonómicas
  - 3.10.1. Creatina
  - 3.10.2. Cafeína

### Módulo 4. Condições adversas

- 4.1. História do desporto em condições extremas
  - 4.1.1. Competições de Inverno na história
  - 4.1.2. Competições em ambientes quentes nos dias de hoje
- 4.2. Limitações de desempenho em climas quentes
  - 4.2.1. Desidratação
  - 4.2.2. Fadiga
- 4.3. Características básicas em Climas Quentes
  - 4.3.1. Altas temperaturas e humidade
  - 4.3.2. Aclimação
- 4.4. Nutrição e hidratação em climas quentes
  - 4.4.1. Hidratação e eletrólitos
  - 4.4.2. Hidratos de carbono
- 4.5. Limitações de rendimento em climas frios
  - 4.5.1. Fadiga
  - 4.5.2. Roupa aparatososa
- 4.6. Características básicas em climas frios
  - 4.6.1. Frio extremo
  - 4.6.2. VO2 máx. reduzido
- 4.7. Nutrição e hidratação em climas frios
  - 4.7.1. Hidratação
  - 4.7.2. Hidratos de carbono

## Módulo 5. Vegetarianismo e veganismo

- 5.1. Vegetarianismo e veganismo na história do desporto
  - 5.1.1. Início do veganismo no desporto
  - 5.1.2. Desportistas vegetarianos na atualidade
- 5.2. Diferentes tipos de dietas vegetarianas (mudar a palavra vegetariana)
  - 5.2.1. Atleta vegan
  - 5.2.2. Atleta vegetariano
- 5.3. Erros frequentes no atleta vegan
  - 5.3.1. Balanço energético
  - 5.3.2. Consumo de proteína
- 5.4. Vitamina B12
  - 5.4.1. Suplementos de B12
  - 5.4.2. Biodisponibilidade das algas espirulinas
- 5.5. Fontes de proteína em dietas veganas/vegetarianas
  - 5.5.1. Qualidade proteica
  - 5.5.2. Sustentabilidade ambiental
- 5.6. Outros nutrientes fundamentais em vegans
  - 5.6.1. Conversão ALA em EPA/DHA
  - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 5.7. Avaliação bioquímica / deficiências nutricionais
  - 5.7.1. Anemia
  - 5.7.2. Sarcopenia
- 5.8. Dietas veganas vs. omnívoras
  - 5.8.1. Alimentação evolutiva
  - 5.8.2. Alimentação atual
- 5.9. Ajudas ergonómicas
  - 5.9.1. Creatina
  - 5.9.2. Proteína vegetal
- 5.10. Fatores que diminuem a absorção de nutrientes
  - 5.10.1. Alto consumo de fibra
  - 5.10.2. Oxalatos





## Módulo 6. Atleta diabético tipo 1

- 6.1. Conhecer a diabetes e a sua patologia
  - 6.1.1. Incidência da Diabetes
  - 6.1.2. Fisiopatologia da Diabetes
  - 6.1.3. Consequências da Diabetes
- 6.2. Fisiologia do exercício em pessoas com diabetes
  - 6.2.1. Exercício máximo, submáximo e metabolismo muscular durante o exercício
  - 6.2.2. Diferenças a nível metabólico durante o exercício em pessoas com diabetes
- 6.3. Exercício em pessoas com diabetes tipo 1
  - 6.3.1. Hipoglicémia, hiperglicemia e ajuste da gestão nutricional
  - 6.3.2. Tempo de exercício e ingestão de hidratos de carbono
- 6.4. Exercício em pessoas com diabetes tipo 2 Controlo da glicemia
  - 6.4.1. Riscos de atividade física em pessoas com diabetes tipo 2
  - 6.4.2. Benefícios do exercício em pessoas com diabetes tipo 2
- 6.5. Exercício em crianças e adolescentes com diabetes
  - 6.5.1. Efeitos metabólicos do exercício
  - 6.5.2. Precauções a ter durante o exercício
- 6.6. Terapia de insulina e exercício
  - 6.6.1. Bomba de insulina
  - 6.6.2. Tipos de insulinas
- 6.7. Estratégias nutricionais durante o desporto e o exercício em diabetes tipo 1
  - 6.7.1. Da teoria à prática
  - 6.7.2. Ingestão de carboidratos antes, durante e depois do exercício físico
  - 6.7.3. Hidratação antes, durante e depois do exercício
- 6.8. Planeamento nutricional em desportos de resistência
  - 6.8.1. Maratona
  - 6.8.2. Ciclismo
- 6.9. Planeamento nutricional em desportos de equipa
  - 6.9.1. Futebol
  - 6.9.2. Rugby
- 6.10. Suplementação desportiva e diabetes
  - 6.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os atletas com diabetes

## Módulo 7. Paratletas

- 7.1. Classificação e categorias em paratletas
  - 7.1.1. O que é um Paratleta?
  - 7.1.2. Como são classificados os paratletas?
- 7.2. Ciência do desporto em paratletas
  - 7.2.1. Metabolismo e fisiologia
  - 7.2.2. Biomecânica
  - 7.2.3. Psicologia
- 7.3. Necessidades energéticas e hidratação em paratletas
  - 7.3.1. Procura energética ideal para a formação
  - 7.3.2. Planeamento da hidratação antes, durante e depois dos treinos e competições
- 7.4. Problemas nutricionais em diferentes categorias de paratletas de acordo com a patologia ou anomalia
  - 7.4.1. Lesões da medula espinhal
  - 7.4.2. Paralisia cerebral e lesões cerebrais adquiridas
  - 7.4.3. Amputados
  - 7.4.4. Deterioração da visão e audição
  - 7.4.5. Incapacidades intelectuais
- 7.5. Planeamento nutricional em paratletas com lesões na medula espinhal, paralisia cerebral e lesões cerebrais adquiridas
  - 7.5.1. Requisitos nutricionais (macro e micronutrientes)
  - 7.5.2. Transpiração e reposição de fluidos durante o exercício
- 7.6. Planeamento nutricional em amputados paratletas
  - 7.6.1. Requisitos energéticos
  - 7.6.2. Macronutrientes
  - 7.6.3. Termorregulação e hidratação
  - 7.6.4. Questões nutricionais relacionadas com as próteses
- 7.7. Planeamento e problemas nutricionais em paratletas com incapacidades na visão/audição e défices intelectuais
  - 7.7.1. Problemas de nutrição desportiva com deterioração da visão: retinite pigmentosa, retinopatia diabética, albinismo, doença de Stargardt e patologias auditivas
  - 7.7.2. Problemas de nutrição desportiva com deficiências intelectuais: síndrome de Down, autismo e aspergers, fenilcetonúria

- 7.8. Composição corporal em paratletas
  - 7.8.1. Técnicas de medição
  - 7.8.2. Fatores que influenciam a fiabilidade dos diferentes métodos de medição
- 7.9. Farmacologia e interações com os nutrientes
  - 7.9.1. Diferentes tipos de fármacos ingeridos por paratletas
  - 7.9.2. Deficiências de micronutrientes em paratletas
- 7.10. Ajudas ergonómicas
  - 7.10.1. Suplementos potencialmente benéficos para os paratletas
  - 7.10.2. Consequências adversas para a saúde e problemas de contaminação e doping devido à ingestão de ajudas ergogénicas

## Módulo 8. Desportos por categoria de peso

- 8.1. Características dos principais desportos por categoria de peso
  - 8.1.1. Regras
  - 8.1.2. Categorias
- 8.2. Programação da temporada
  - 8.2.1. Competições
  - 8.2.2. Macro ciclo
- 8.3. Composição corporal
  - 8.3.1. Desportos de combate
  - 8.3.2. Halterofilismo
- 8.4. Fases de ganho de massa muscular
  - 8.4.1. % Gordura corporal
  - 8.4.2. Programação
- 8.5. Etapas de definição
  - 8.5.1. Hidratos de carbono
  - 8.5.2. Proteína
- 8.6. Pré-competição
  - 8.6.1. *Peak week*
  - 8.6.2. Antes da pesagem
- 8.7. Pré-competição
  - 8.7.1. Aplicação prática
  - 8.7.2. *Timing*



- 8.8. Pós-competição
  - 8.8.1. Hidratação
  - 8.8.2. Proteína
- 8.9. Ajudas ergonómicas
  - 8.9.1. Creatina
  - 8.9.2. *Whey protein*

## Módulo 9. Diferentes fases ou populações específicas

- 9.1. Nutrição na mulher desportiva
  - 9.1.1. Fatores limitadores
  - 9.1.2. Requisitos
- 9.2. Ciclo Menstrual
  - 9.2.1. Fase lútea
  - 9.2.2. Fase folicular
- 9.3. Tríade
  - 9.3.1. Amenorreia
  - 9.3.2. Osteoporose
- 9.4. Nutrição na mulher desportiva grávida
  - 9.4.1. Requisitos energéticos
  - 9.4.2. Micronutrientes
- 9.5. Efeitos do exercício físico na criança atleta
  - 9.5.1. Treino de força
  - 9.5.2. Treino de resistência
- 9.6. Educação nutricional da criança atleta
  - 9.6.1. Açúcar
  - 9.6.2. TCA
- 9.7. Requisitos nutricionais da criança atleta
  - 9.7.1. Hidratos de carbono
  - 9.7.2. Proteínas
- 9.8. Alterações associadas ao envelhecimento
  - 9.8.1. % Gordura corporal
  - 9.8.2. Massa muscular

- 9.9. Principais problemas para os atletas seniores
  - 9.9.1. Articulações
  - 9.9.2. Saúde cardiovascular
- 9.10. Suplemento interessante para os atletas seniores
  - 9.10.1. *Whey protein*
  - 9.10.2. Creatina

## Módulo 10. Período lesivo

- 10.1. Introdução
- 10.2. Prevenção de lesões em atletas
  - 10.2.1. Disponibilidade relativa de energia no desporto
  - 10.2.2. Implicações para a saúde oral e lesões
  - 10.2.3. Fadiga, nutrição e lesões
  - 10.2.4. Sono, nutrição e lesões
- 10.3. Fases da lesão
  - 10.3.1. Fase de imobilização Inflamação e mudanças que ocorrem durante esta fase
  - 10.3.2. Fase de retorno da atividade
- 10.4. Consumo de energia durante o período de lesão
- 10.5. Consumo de macronutrientes durante o período de lesão
  - 10.5.1. Ingestão de hidratos de carbono
  - 10.5.2. Ingestão de gorduras
  - 10.5.3. Ingestão de proteínas
- 10.6. Ingestão de micronutrientes de interesse especial durante a lesão
- 10.7. Suplementos desportivos com provas durante o período de lesão
  - 10.7.1. Creatina
  - 10.7.2. Omega 3
  - 10.7.3. Outros
- 10.8. Lesões nos tendões e ligamentos
  - 10.8.1. Introdução às lesões tendinosas e ligamentares Estrutura do tendão
  - 10.8.2. Colagénio, gelatina e vitamina C. Podem ajudar?
  - 10.8.3. Outros nutrientes envolvidos na síntese de colagénio
- 10.9. Regresso à competição
  - 10.9.1. Considerações nutricionais no regresso à competição
- 10.10. Casos práticos interessantes na literatura científica sobre lesões

07

# Estágio Clínico

No final do período de aprendizagem teórica e online deste Mestrado Próprio b-learning, a TECH contemplou a realização de um estágio presencial para os enfermeiros. A partir deste estágio intensivo, terão acesso a centros hospitalares de renome e prestarão cuidados diretos a casos reais durante 3 semanas rigorosas.



“

*Durante a segunda fase deste Mestrado Próprio b-learning, desenvolverá o acompanhamento de enfermagem das necessidades nutricionais específicas dos atletas com diabetes num hospital de prestígio”*

A fase prática desta formação consiste em 120 horas de preparação numa instituição sanitária de referência. O enfermeiro cumprirá uma jornada de trabalho de 8 horas, de segunda a sexta-feira, sob a supervisão de um orientador de formação, que lhe atribuirá responsabilidades e tarefas específicas para o tratamento de casos reais com patologias nutricionais complexas.

O aluno terá a oportunidade de trabalhar em rede com outros profissionais da instituição e partilhar experiências e competências. Além disso, terá acesso a equipamento moderno e de alta qualidade para exames fisiológicos e cálculos eficazes das necessidades nutricionais. Após a conclusão desta fase de ensino presencial, o aluno estará atualizado de forma teórica e prática sobre os principais desenvolvimentos na sua área de interesse e estará pronto para os aplicar na sua prática profissional diária.

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 (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:





Módulo	Atividade Prática
Novos desenvolvimentos na alimentação e nutrição	Elaborar tabelas de composição dos alimentos em função dos dados nutricionais
	Testar alimentos transgénicos para abordagens dietéticas contemporâneas
	Avaliar as implicações dos fitoquímicos e dos compostos não nutricionais na dieta diária do atleta
Metodologias da consulta nutricional	Avaliação da adaptação fisiológica aos diferentes tipos de exercício físico
	Examinar regularmente as bases da regulação fisiológica da alimentação, do apetite e da saciedade
	Explorar as necessidades nutricionais em situações de stress metabólico
Avaliação do estado nutricional e da dieta	Cálculo do gasto energético através de métodos de avaliação específicos
	Prevenir as perturbações alimentares como a Vigorexia, a Ortorexia e a Anorexia através da assistência psicológica necessária
	Detetar problemas gastrointestinais através de bebidas energéticas e géis fabricados com tecnologia de hidrogel
	Examinar a ingestão de proteínas através da absorção de micronutrientes como a vitamina D
Nutrição para o atleta diabético e o paratleta	Avaliar as diferentes insulinas ou medicamentos utilizados pelos diabéticos e determinar como a sua utilização é mais adequada ao exercício físico efetuado pelo atleta doente
	Monitorizar as necessidades nutricionais das pessoas com diabetes na sua vida diária como no exercício para melhorar a sua saúde
	Medir adequadamente as interações entre a ingestão de fármacos nestes atletas e os nutrientes para evitar défices



*Este estágio clínico alargará os seus horizontes profissionais sob a orientação especializada de um orientador de formação"*

## 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 curso 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, 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 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?

O estágio prático deste Mestrado Próprio b-learning distingue-se pelo facto de dar aos enfermeiros acesso a instituições sanitárias de prestígio. Aqui, serão capazes de aplicar os conhecimentos teóricos no tratamento de atletas de populações especiais com diferentes necessidades nutricionais. Durante 3 semanas, o profissional adquirirá um domínio mais profundo dos conteúdos estudados e da sua correta execução, incorporando os avanços mais destacados nesta área.







*Matricule-se neste Mestrado Próprio b-learning e atualize as suas competências práticas de acordo com as mais recentes evidências científicas em Nutricionista Desportiva no campo da Enfermagem"*

# tech 42 Onde posso fazer o Estágio Clínico?



Os alunos podem efetuar a parte prática deste Mestrado Próprio b-learning nos seguintes centros:



Enfermagem

## Hospital HM Regla

País: Espanha  
Cidade: 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: Espanha  
Cidade: 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

## Hospital HM Nuevo Belén

País: Espanha  
Cidade: 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: Espanha  
Cidade: 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 Gabinete Velázquez

País: Espanha  
Cidade: 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: Espanha  
Cidade: 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

## Policlínico HM Moraleja

País: Espanha  
Cidade: 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: Espanha  
Cidade: 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



“

*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*.



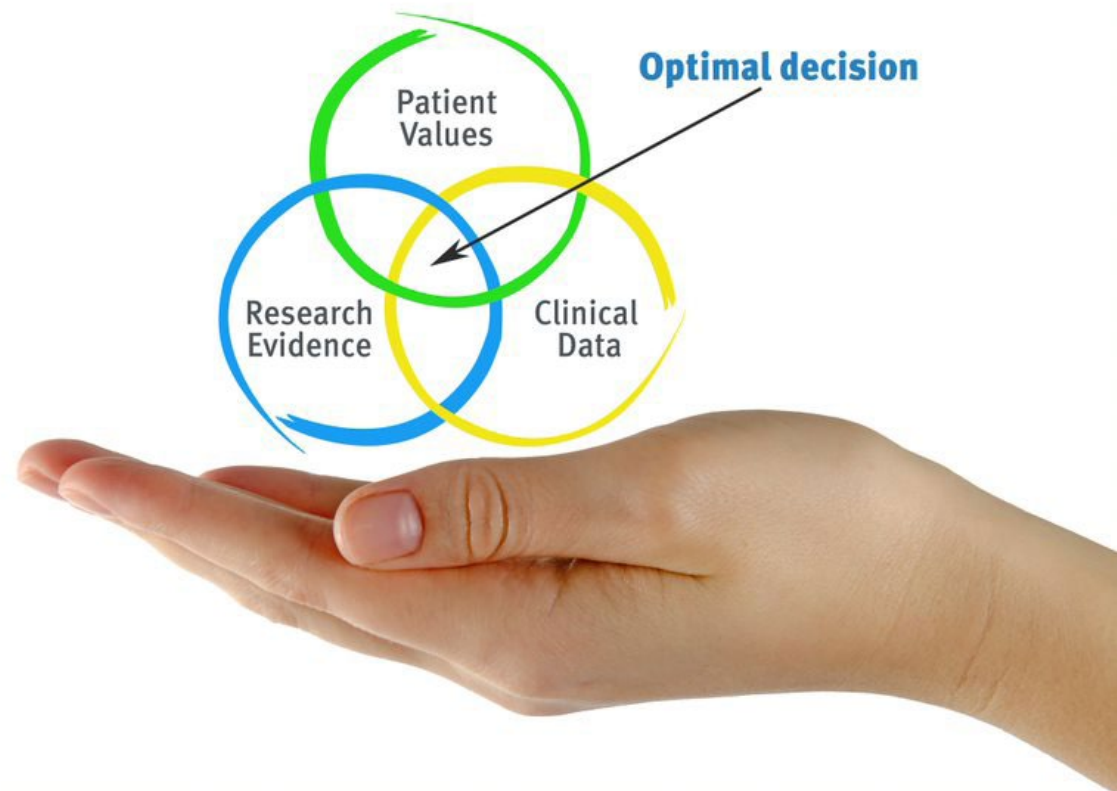
“

*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:

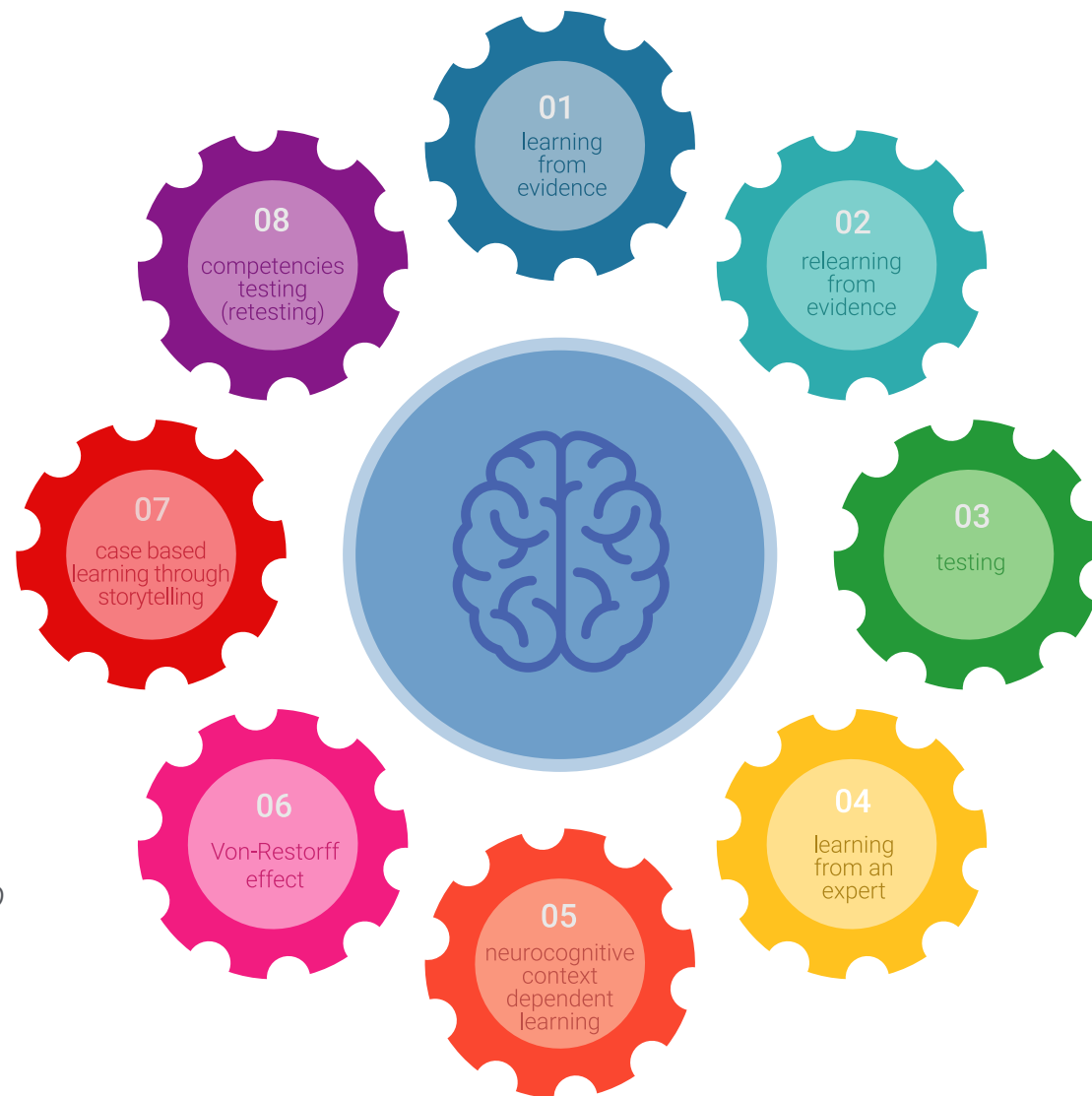
- 1 Os enfermeiros que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao 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

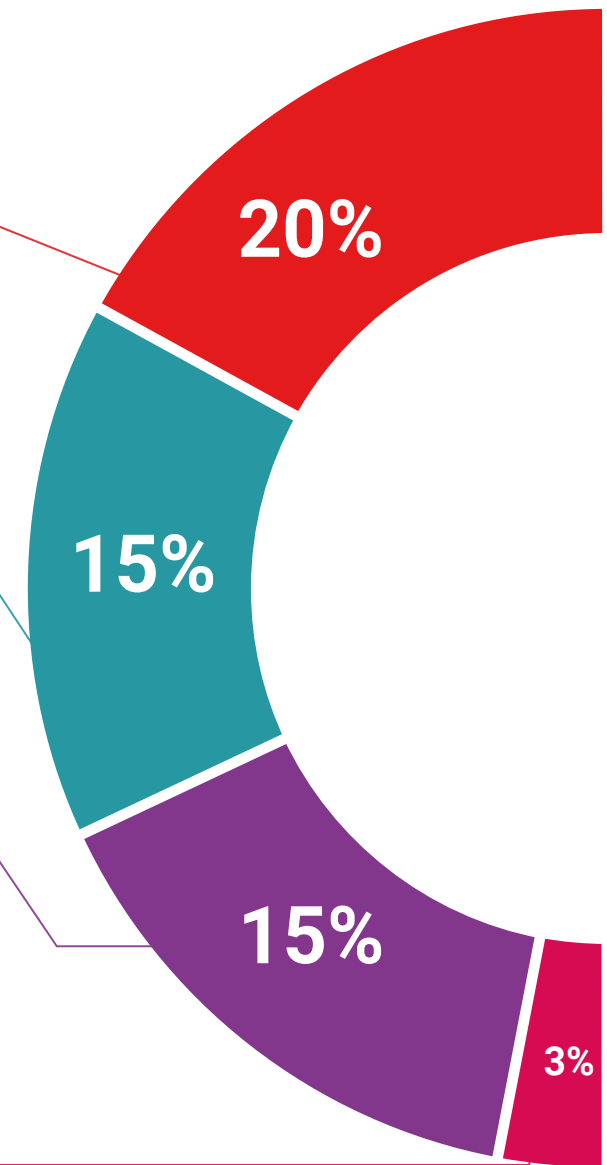
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

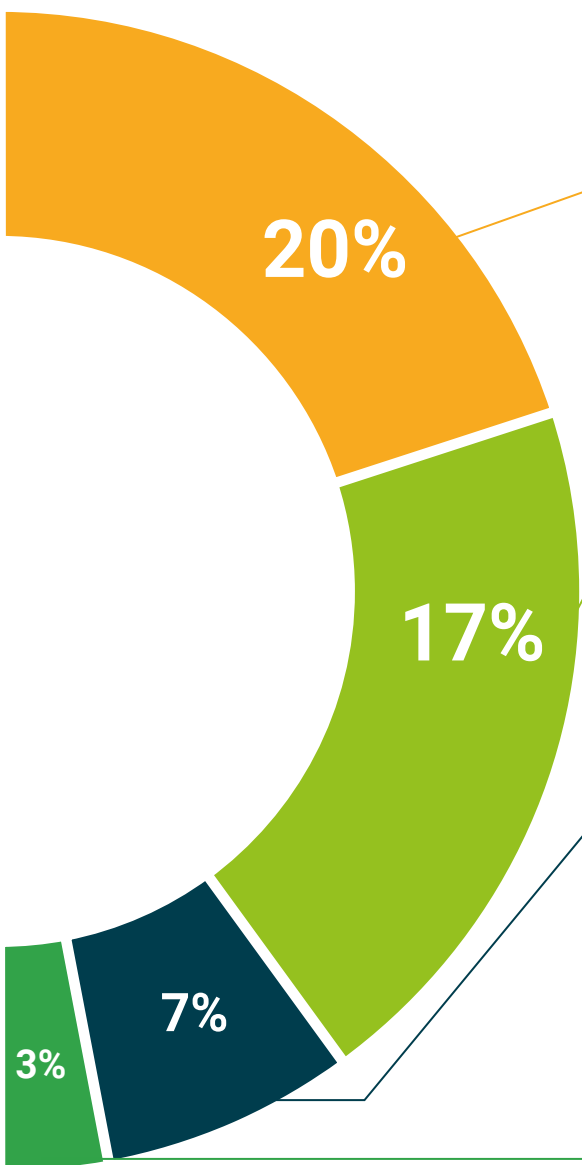
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 em Populações Especiais 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 em Populações Especiais 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 em Populações**



**Mestrado Próprio b-learning em Nutrição Desportiva em Populações Especiais 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.



## Mestrado Próprio b-learning

Nutrição Desportiva em  
Populações Especiais  
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 em  
Populações Especiais  
para Enfermeiros

