

## Curso

# Nutrição e Atividade Física na Medicina de Antienvelhecimento





## Curso

# Nutrição e Atividade Física na Medicina Antienvhecimento

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 12 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/medicina/curso/nutricao-atividade-fisica-medicina-antienvhecimento](http://www.techtute.com/pt/medicina/curso/nutricao-atividade-fisica-medicina-antienvhecimento)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

Um estilo de vida saudável, com exercício físico regular e uma dieta equilibrada, tem grandes benefícios para a saúde das pessoas e pode mesmo retardar o processo de envelhecimento do organismo. Os profissionais da Medicina Antienvhecimento devem, portanto, ter em conta estes fatores para oferecer aos seus pacientes cuidados mais personalizados em matéria de nutrição e de atividade física. Com este curso, pretendemos especializá-lo neste domínio, com o objetivo de lhe proporcionar uma especialização de nível superior que lhe permita alcançar o sucesso profissional.





“

*Conheça as principais recomendações sobre nutrição e atividade física aplicadas à Medicina de Antienvhecimento e ofereça uma assistência mais personalizada aos seus pacientes”*

A determinação das causas do envelhecimento é objeto de estudos científicos desde há várias décadas e, longe de uma resposta, são cada vez mais as perguntas que se colocam. O que é claro é que a atividade física traz grandes benefícios para a saúde, especialmente em certas patologias (doença coronária, hipertensão arterial, cancro, diabetes, benefícios psicológicos, mobilização músculo-esquelética, etc.), ao ponto de ser considerada um indicador de mortalidade em certas patologias. É também um instrumento de avaliação da capacidade funcional base do doente, uma vez que pode condicionar a conduta médica.

Por outro lado, o exercício físico regular mantém o nosso organismo ativo, oxigenado, favorecendo uma renovação metabólica contínua que nos faz eliminar muitas toxinas do nosso corpo, bem como atuar sobre os radicais livres que causam stress oxidativo no organismo. Este stress oxidativo pode provocar a antecipação do processo normal de envelhecimento do nosso organismo e o início da senescência pode levar a uma pior qualidade de vida. Esta antecipação pode também ser provocada por um estilo de vida sedentário e pela obesidade.

Estes radicais livres são substâncias altamente oxidantes que se formam, para além de muitas outras atividades, no metabolismo dos alimentos e podem causar danos que afetam os nossos tecidos. Felizmente, o nosso organismo dispõe de mecanismos para neutralizar estas substâncias oxidantes e torná-las inofensivas. Por este motivo, é importante conhecer o papel dos diferentes nutrientes com efeitos antioxidantes que ajudam a prevenir o envelhecimento prematuro, bem como as propriedades e os benefícios dos diferentes tipos de alimentos.

Com o objetivo de aumentar os conhecimentos neste domínio, a TECH desenvolveu este Curso, que especializa o profissional na realização de uma abordagem global dos seus pacientes de um ponto de vista multidisciplinar. Desta forma, compreendemos que só a partir de uma fonte de conhecimento em disciplinas que a priori podem parecer independentes, mas que estão intimamente inter-relacionadas, é que um processo tão complexo e multifatorial como o envelhecimento pode ser abordado com garantias.

Este **Curso de Nutrição e Atividade Física na Medicina de Antienvhecimento** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em medicina de antienvhecimento
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático destes reúne informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para o exercício profissional.
- ♦ As novidades da Nutrição e da Atividade Física na Medicina de Antienvhecimento
- ♦ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ O seu especial foco nas metodologias inovadoras da Nutrição e Atividade Física na Medicina de Antienvhecimento
- ♦ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Amplie seus conhecimentos através deste Curso que lhe permitirá especializar-se até atingir a excelência nesta área"*

“

*Este Curso é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um programa de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos prática da medicina antiaging e na abordagem global do paciente, obterá um certificado da Universidade online em espanhol: TECH”*

O seu corpo docente inclui profissionais da área da medicina estética, que trazem a sua experiência para esta formação, assim como especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará um programa imersivo programado para se formar em situações reais.

O desenho deste programa se baseia no Aprendizado Baseado em Problemas, pelo qual o médico deverá resolver as diferentes situações da prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para tal, o profissional será auxiliado por um inovador sistema de vídeo interativo criado por especialistas reconhecidos e experientes em Nutrição e Atividade Física na Medicina Envelhecimento.

*Não hesite em frequentar este mestrado connosco. Encontrará o melhor material didático com aulas virtuais.*

*Este Curso 100% online permitir-lhe-á conciliar os seus estudos com a sua profissão enquanto aumenta os seus conhecimentos neste domínio.*



# 02 Objetivos

O Curso de Nutrição e Atividade Física na Medicina de Antienvhecimento visa facilitar o desempenho do profissional através dos últimos avanços e tratamentos mais inovadores no setor, conseguindo uma qualificação superior que lhe permita atuar com total segurança nos casos que surjam na sua atividade.



“

*Na TECH estabelecemos o objetivo de lhe oferecer a mais completa especialização do mercado em Medicina de Antienvhecimento, para que possa adquirir um nível superior de qualificação que o elevará à elite profissional”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Estabelecer as bases fisiológicas para compreender o funcionamento do organismo durante o exercício físico
- ♦ Identificar adaptações de órgãos e sistemas de formação e avaliação e aplicação fisiológica, a fim de melhorar o desempenho físico
- ♦ Desenvolver um plano de atividade física adaptado às características do paciente
- ♦ Estabelecer uma abordagem específica à obesidade usando fármacos
- ♦ Desenvolver os diferentes tipos de nutrientes nos alimentos
- ♦ Examinar diferentes tipos de alimentos com efeitos específicos na saúde
- ♦ Apresentar tipos específicos de dietas



*Com este curso queremos cumprir o seu objetivo de adquirir uma qualificação superior neste campo altamente exigido”*





## Objetivos específicos

---

- ♦ Examinar a resposta metabólica durante o exercício físico
- ♦ Determinar as diferentes técnicas de avaliação fisiológica do paciente
- ♦ Analisar os princípios básicos do treino desportivo para permitir o desenvolvimento de um plano de atividade física adaptado
- ♦ Compreender a importância da atividade física em certas patologias como o cancro, patologias músculo-esqueléticas, cardiovasculares e respiratórias
- ♦ Analisar as tendências para a recuperação e readaptação ao esforço físico
- ♦ Estabelecer como a obesidade e os estilos de vida sedentários contribuem para um envelhecimento acelerado
- ♦ Determinar as orientações e indicações para o tratamento farmacológico da obesidade
- ♦ Estabelecer a contribuição dos micronutrientes para o estado nutricional normal
- ♦ Identificar as doenças desenvolvidas devido a deficiências nutricionais e como evitá-las
- ♦ Apresentar os diferentes tipos de alimentos funcionais, nutracêuticos, bem como as diferenças entre eles
- ♦ Examinar a contribuição dos prebióticos e probióticos para a saúde
- ♦ Analisar a teoria do envelhecimento associada à oxidação celular e o papel dos antioxidantes nos alimentos
- ♦ Identificar os diferentes aditivos alimentares e as suas funções nos alimentos
- ♦ Apresentar tipos específicos de dietas e a sua contribuição para melhorar as funções do organismo

03

# Direção do curso

O seu corpo docente inclui especialistas de renome em técnicas de antiaging que trazem para esta qualificação a experiência do seu trabalho. Além disso, outros especialistas de reconhecido prestígio participam de sua elaboração, completando o curso de forma interdisciplinar.



“

*Os principais especialistas em medicina  
estética juntaram-se para mostrar-lhe todos  
os seus conhecimentos neste campo”*

## Direção



### Dra. María Cristina Morante Tolbaños

- Cirurgiã Capilar no Instituto Médico Laser
- Docente do Mestrado em Transplante Capilar na Universidade Católica de Múrcia
- Professora do Mestrado em Medicina e Transplante Capilar na Universidade de Alcalá de Henares
- Diretora Médica da Unidade de Cirurgia Capilar da Clínica MAN Madrid
- Licenciada em Medicina e Cirurgia na Universidade Complutense de Madrid
- Doutorada em Medicina Legal e Forense pela Universidade Complutense de Madrid
- Mestrado em Medicina Capilar e Transplante na Universidade Alcalá de Henares
- Mestrado em Medicina Estética e Antienvhecimento na Universidade Complutense de Madrid
- Mestrado em Medicina de Urgências e Emergências na Universidade Complutense de Madrid
- Mestrado em Gestão de Saúde e de Centros R. de Ação Social na Universidade Complutense de Madrid

## Professores

### Dra. María Soriano Micó

- ♦ Chefe da Unidade de Lesão Cerebral do Hospital Militar de Mislata
- ♦ Médica do Serviço de Reabilitação do Hospital de Manises
- ♦ Licenciada em Medicina pela Universidade Miguel Hernández de Elche
- ♦ MIR em Medicina Física e Reabilitação no Hospital Universitário Doctor Peset em Valência
- ♦ Mestrado em Medicina Manual na Universidade Complutense de Madrid e no Hospital Clínico San Carlos
- ♦ Mestrado em Ecografia Musculoesquelética e Intervenção Ecoguiada

### Dr. Calvache Castillo, Sergio

- ♦ Médico residente em Pneumologia no Hospital Dr. Peset
- ♦ Equipa Técnica do Serviço de Desporto da Universidade de Granada
- ♦ Docente em jornadas massivas de reanimação cardiopulmonar
- ♦ Licenciado em Ciências da Atividade Física e do Desporto na Universidade de Granada
- ♦ Doutora em Medicina e Cirurgia pela Universidade de Granada
- ♦ Mestrado em Medicina Clínica pela Universidade Camilo José Cela

### Dra. Beatriz Villacampa Crespo

- ♦ Farmacêutica de Cuidados Primários no Hospital Geral de Elche
- ♦ Farmacêutica numa farmácia em Vinaroz
- ♦ Farmacêutica no programa REFAR (revisão de pacientes crónicos polimedicados) no departamento de Vinaroz
- ♦ Formada em Farmácia pela Universidade de Valência
- ♦ Licenciada em Nutrição Humana e Dietética pela Universidade de Valência



#### **Dra. Inés Vera López**

- ◆ Dietista e nutricionista nas Clínicas Dorsia
- ◆ Doutora em Nutrição Humana e Dietética pela Universidade de Valência
- ◆ Instrutora de Ciclo Indoor
- ◆ Mestrado em Nutrição e Saúde na Universidade Oberta da Catalunha (UOC)
- ◆ Mestrado em Alimentação na atividade física e no desporto pela Universitat Oberta de Catalunya

#### **Dra. María Natalia Gennaro Della Rossa**

- ◆ Chefe do Departamento de Cirurgia Genital Estética da Clínica Dorsia para toda a Espanha
- ◆ CEO e Diretora Médica do Club Antiaging Forever Young clínica privada

#### **Dra. Natalia Gennaro**

- ◆ Chefe do departamento de cirurgia ginecológica no hospital Ruber Juan Bravo, Madrid
- ◆ Licenciada em Medicina pela Universidade de Córdoba, Argentina
- ◆ Mestrado em Antiaging e Hormonas pela American Antiaging Academy

#### **Dra. Karen Gómez Arnáiz**

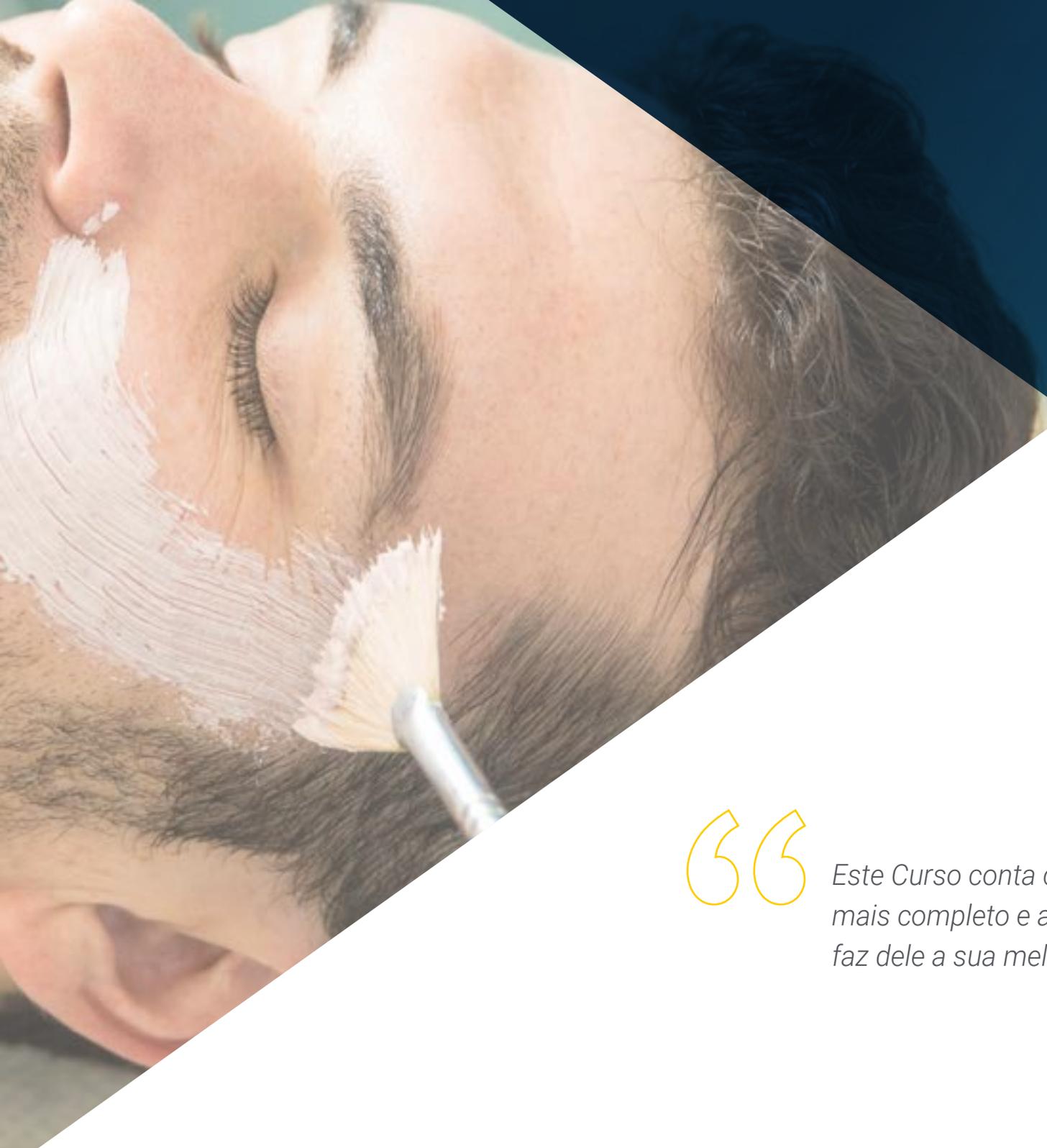
- ◆ Fundadora da SIRCAM S.A. de C.V. Sistemas de Regeneração Celular, Aplicados à Medicina
- ◆ Autora da marca SAHS Saludables Atajos Hacia la Salud
- ◆ Cofundador da Clínica Rejuvenecer \*NUR\*/ Laser Regenerativo
- ◆ Médica orientadora de formação de consultórios médicos especializados em Técnicas de Regeneração Celular, México
- ◆ Especialização em Medicina Ortomolecular pela Universidade Mexicana de Medicina Ortomolecular e Nutrição
- ◆ Diploma em Medicina Anti-Envelhecimento e Diploma de Aperfeiçoamento em Técnicas Anti-Envelhecimento pelo Instituto Mexicano de Estudos da Longevidade
- ◆ Certificado em Medicina Estética pelo IMEL e instituições afiliadas ao Colégio Internacional de Medicina Avançada da Longevidade ICALM
- ◆ Licenciatura em Medicina pela Universidade Autónoma do México
- ◆ Oradora em fóruns médicos como o Centro Médico Nacional

04

# Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi concebida por profissionais de alto nível dentro do setor das técnicas de antienvhecimento, com vasta experiência e reconhecido prestígio na profissão, apoiados pelo volume de casos revistos, estudados e intervencionados, e com um amplo domínio das novas tecnologias aplicadas ao ensino.





“

*Este Curso conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado, o que faz dele a sua melhor opção de estudo”*

## Módulo 1. Atividade física. Sedentarismo. Obesidade

- 1.1. Fisiologia da atividade física
  - 1.1.1. Controlo nervoso e muscular dos movimentos
  - 1.1.2. Metabolismo no exercício
  - 1.1.3. Respostas adaptativas ao exercício físico
    - 1.1.3.1. Hematologia
    - 1.1.3.2. Cardiovascular
    - 1.1.3.3. Pulmonar
    - 1.1.3.4. Muscular
- 1.2. Avaliação e interpretação fisiológica I
  - 1.2.1. Antropometria
  - 1.2.2. Capacidade funcional aeróbica e anaeróbica
  - 1.2.3. Testes de laboratório
  - 1.2.4. Provas de campo
- 1.3. Avaliação e interpretação fisiológica II
  - 1.3.1. Testes de esforço
  - 1.3.2. Interpretação de prova de esforço
  - 1.3.3. Casos clínicos
- 1.4. Prescrição personalizada de atividade física em jovens adultos
  - 1.4.1. Fundamentos do treino de Força
  - 1.4.2. Fundamentos do treino de Resistência
  - 1.4.3. Prevenção de lesões
    - 1.4.3.1. Treino sensorial-motor
    - 1.4.3.2. Treino em flexibilidade
- 1.5. Prescrição personalizada de atividade física no adulto mais velho
  - 1.5.1. Fundamentos do treino cardiovascular e as suas diferenças com o adulto jovem
  - 1.5.2. Fundamentos do treino de força e resistência
  - 1.5.3. Prevenção de quedas
- 1.6. Atividade física, longevidade e qualidade de vida
  - 1.6.1. Doenças cardiovasculares
  - 1.6.2. Doenças pulmonares
  - 1.6.3. Doenças neuromusculares
  - 1.6.4. Doenças musculoesqueléticas

- 1.6.5. Populações especiais
  - 1.6.5.1. Gravidez
  - 1.6.5.2. Idade avançada
- 1.7. Estratégias para a reabilitação e recuperação do esforço
  - 1.7.1. Técnicas de recuperação
    - 1.7.1.1. Medidas físicas
    - 1.7.1.2. Nutrição (hidratação, dieta)
  - 1.7.2. Pré-condicionamento hipóxico
- 1.8. Sedentarismo e obesidade
  - 1.8.1. Situação atual da obesidade a nível mundial
  - 1.8.2. A obesidade como uma doença metabólica
  - 1.8.3. Estratégias para prevenir a obesidade e estilos de vida sedentários
- 1.9. Tratamento farmacológico da obesidade. GLP1-Liraglutido
  - 1.9.1. Mecanismo de ação farmacológica
  - 1.9.2. Indicações e contra-indicações
  - 1.9.3. Utilidade na prática clínica e suas aplicações
- 1.10. Suplemento alimentar
  - 1.10.1. Vitaminas
  - 1.10.2. Antioxidantes
  - 1.10.3. Coenzima Q10
  - 1.10.4. Cálcio
  - 1.10.5. Condroprotetores
  - 1.10.6. Nutricosméticos

## Módulo 2. Nutrição

- 2.1. Micronutrição
  - 2.1.1. Conceito micronutriente
  - 2.1.2. Vitaminas
  - 2.1.3. Minerais
  - 2.1.4. Oligoelementos
  - 2.1.5. Outros micronutrientes
- 2.2. Nutrição Ortomolecular
  - 2.2.1. Conceito de nutrição ortomolecular
  - 2.2.2. Nutrifármacos
  - 2.2.3. Utilidades de nutrição ortomolecular



- 2.3. Suplementos
  - 2.3.1. Conceito de suplementos nutricionais
  - 2.3.2. Tipos de suplementos nutricionais
  - 2.3.3. Utilidade dos suplementos nutricionais na medicina antienvhecimento
- 2.4. Nutrigenética Nutrigenômica
  - 2.4.1. Conceito de nutrigenética
  - 2.4.2. Conceito de nutrigenômica
  - 2.4.3. Aplicações de nutrigenética e nutrigenômica
- 2.5. Vitaminas e Prevenção de Doenças
  - 2.5.1. Tipos de vitaminas
  - 2.5.2. Hipovitaminose e hipervitaminose
  - 2.5.3. Tratamento e prevenção da hipovitaminose
- 2.6. Aditivos alimentares
  - 2.6.1. Conceito de aditivo alimentar
  - 2.6.2. Funções dos aditivos alimentares
  - 2.6.3. Classificação e identificação dos alimentos
- 2.7. Nutrição e Alimentação Integrativa
  - 2.7.1. Conceito e fundamentos da nutrição integrativa
  - 2.7.2. Alimentação anti-inflamatória
  - 2.7.3. A nutrição integrativa e o futuro
- 2.8. Nutracêuticos
  - 2.8.1. Nutracêuticos
  - 2.8.2. Diferenças entre nutracêuticos e suplementos alimentares
  - 2.8.3. Nutracêuticos mais representativos
- 2.9. Prebióticos e Probióticos
  - 2.9.1. Conceito de prebiótico. Benefícios dos prebióticos
  - 2.9.2. Conceito de probiótico. Benefícios dos probióticos
  - 2.9.3. Conceito de simbiótico. Benefícios dos simbióticos
- 2.10. Radicais Livres e Antioxidantes
  - 2.10.1. Conceito de radicais livres e o seu papel no envelhecimento celular
  - 2.10.2. Funções e tipos de antioxidantes
  - 2.10.3. O papel dos antioxidantes na prevenção do envelhecimento

05

# Metodologia

Esta capacitação oferece um método diferente de aprendizagem. A nossa metodologia foi desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclica: **o Relearning**.

Este método de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes por publicações líderes, tais como o ***New England Journal of Medicine***.



“

*Descubra o Relearning, um sistema que renuncia à aprendizagem linear convencional para o guiar por meio de métodos de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na 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 especialistas 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 seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

*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 estudantes 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 profissional 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).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. 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 cirúrgicas e procedimentos 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.

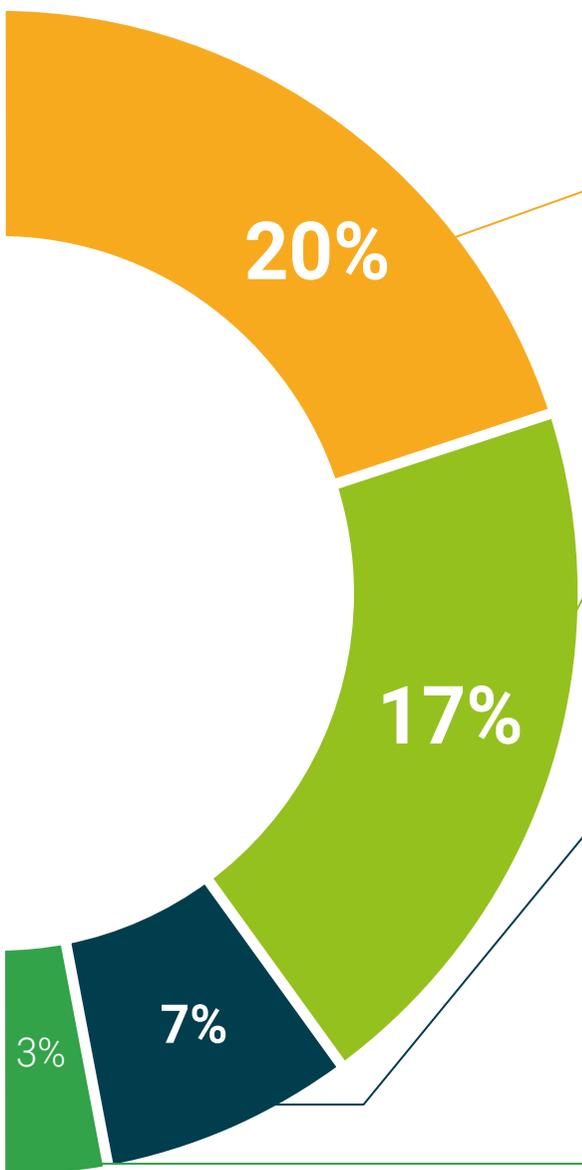
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói 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.



06

# Certificação

O Curso de Nutrição e Atividade Física na Medicina de Antienvhecimento garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso 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 **Curso de Nutrição e Atividade Física na Medicina de Antienvhecimento** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Nutrição e Atividade Física na Medicina de Antienvhecimento**

ECTS: **12**

Carga horária: **300**



\*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.



## Curso

### Nutrição e Atividade Física na Medicina Antienvhecimento

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 12 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Nutrição e Atividade Física na Medicina de Antienvelhecimento

