DUPLA TITULAÇÃO

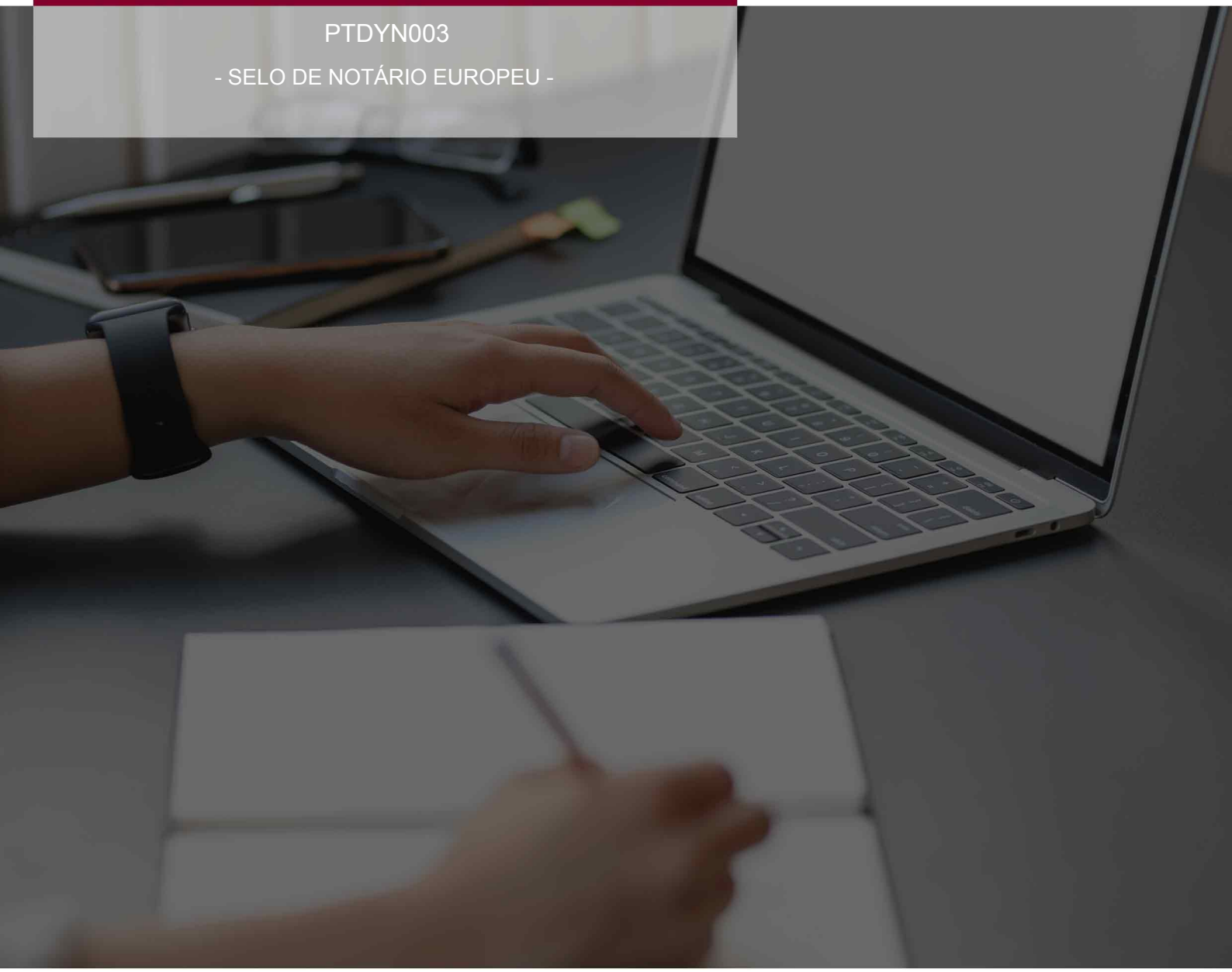
MESTRADO ESPECIALIZADO EM DIETÉTICA E NUTRIÇÃO INFANTIL

+

MESTRADO ESPECIALIZADO EM COACHING NUTRICIONAL

PTDYN003

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



MESTRADO ESPECIALIZADO EM DIETÉTICA E NUTRIÇÃO INFANTIL + MESTRADO ESPECIALIZADO EM COACHING NUTRICIONAL

DESTINATÁRIOS

Este conjunto de materiais didáticos é dirigido a qualquer pessoa que pretenda adquirir conhecimentos sobre dietética e nutrição, necessidades nutricionais, elaboração de dietas na infância e aplicação do coaching à nutrição.

O aluno estudará todos os conceitos relacionados ao sistema digestivo e a nutrição durante a gravidez e infância, bem como os bons hábitos nessas fases. Também poderá aprofundar no conceito de coaching e suas aplicações no campo da nutrição. Além disso, ao final de cada unidade didática, o aluno fará exercícios de autoavaliação que permitirão avaliar os conhecimentos adquiridos em cada um dos temas estudados.

O aluno receberá acesso a um curso inicial, onde encontrará informações sobre a metodologia de aprendizado, a titulação que irá receber, o funcionamento do Campus Virtual, o que fazer quando o aluno finalizar e informações sobre o Grupo Esneca Formación.

CONTENÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
600 HORAS

MODALIDADE
ONLINE

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÊS

DURAÇÃO
ATE 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~1680€~~
VALOR ATUAL: 420€

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o "**MESTRADO ESPECIALIZADO EM DIETÉTICA E NUTRIÇÃO INFANTIL + MESTRADO ESPECIALIZADO EM COACHING NUTRICIONAL**", de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP e AEEN, máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

REDES SOCIAIS

www.facebook.com/esneca.pt

@esneca_pt

@esneca.pt

www.esneca.pt

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

PARTE 1. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO INFANTIL

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO À NUTRIÇÃO

1. Bromatologia
2. Alimentação e nutrição
    - Alimentação, alimentos e rações
    - Nutrição e nutrientes
    - Qual é a relação entre a alimentação e a nutrição?
3. Dietética, dieta e dietista-nutricionista
4. Saúde e doença

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS E NUTRIENTES

1. Classificação dos alimentos
2. Classificação dos nutrientes
    - Macronutrientes
        - Hidratos de carbono
        - Lipídios
        - Proteínas
        - Água
    - Micronutrientes
        - Vitaminas
        - Minerais
3. Grupos de alimentos
    - Pirâmide da alimentação saudável
    - Roda de alimentos
    - Prato para comer saudável

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 3. SISTEMA DIGESTIVO

1. Definição e generalidades
2. Anatomia e fisiologia do sistema digestivo
3. Digestão

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 4. NUTRIÇÃO DURANTE A GRAVIDEZ

1. Mudanças fisiológicas
2. Necessidades e recomendações nutricionais
    - Recomendações de hidratos de carbono
    - Recomendações de proteínas
    - Recomendações de lipídios
    - Recomendações de vitaminas e minerais

3. Distúrbios alimentares comuns
4. Modelo de dieta
5. Cuidados pré-concepcionais
6. Acompanhamento pré-natal

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 5. NUTRIÇÃO DA MÃE LACTANTE

1. Mudanças fisiológicas
2. Necessidades e recomendações nutricionais
    - Recomendações de hidratos de carbono, lipídios e proteínas
    - Recomendações de vitaminas e minerais
3. Modelo de dieta

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 6. LACTAÇÃO

1. Mudanças fisiológicas
2. Necessidades e recomendações nutricionais
3. Colostro
4. Características da lactação
    - Lactação materna
        - Dificuldades na lactação
        - Extração do leite
        - Conservação do leite
        - Lactação materna sob demanda
    - Lactação artificial
        - Mamadeira
    - Duração e frequência das mamadas

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 7. INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS

1. Evolução da alimentação
2. Conselhos para alimentação do bebé
3. Introdução dos alimentos
    - Alimentação complementar ou *Beikost*
    - *Baby-led weaning*
        - Benefícios e desvantagens do BLW
4. Desenvolvimento psicomotor

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 8. INFÂNCIA

1. Requisitos nutricionais
    - Energia
        - Avaliação do crescimento da criança

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lipídios
- Vitaminas e minerais
- Hidratação

2. Evolução na etapa pré-escolar
3. Evolução na etapa escolar

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 9. INTOLERÂNCIAS E ALERGIAS ALIMENTARES

1. Conceitos e definições
2. Intolerância aos alimentos
    - Glúten
        - Diagnóstico
        - Tratamento
        - Dieta sem glúten
        - Rotulagem
        - Conselhos práticos para cozinhar em casa sem glúten
    - Lactose
        - Diagnóstico
        - Tratamento
        - Dieta sem lactose
        - Rotulagem
3. Alergias alimentares

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 10. HÁBITOS

1. Rotinas alimentares
    - Modelo de dieta
    - Menu semanal
    - Condutas
2. Considerações higiénicas
    - Lavagem das mãos
    - Limpeza dos dentes
3. Práticas complementares
    - Horas de sono
    - Tempo livre
    - Desporto
        - Atividades recomendadas

Resumo
Espaço Didático

SOLUCIONÁRIO

BIBLIOGRAFIA

PARTE 2. COACHING NUTRICIONAL

INTRODUÇÃO AO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. COACHING: CONCEITO, DISCIPLINA E HISTÓRIA

1. Conceito de *coaching*
    - Origem etimológica
    - Definições
2. História do coaching
    - Origens filosóficas
    - Influências da Idade Moderna
    - Século XIX: Stuart Mill, Kierkegaard e Nietzsche
    - Correntes do século XX
3. Diferença entre o *coaching* e outras disciplinas
    - Mentoring vs. *coaching*
    - Consultoria vs. *coaching*
    - Tutoria vs. *coaching*
    - Feedback vs. *coaching*
    - Avaliação vs. *coaching*
    - Terapia psicológica e psiquiátrica vs. *Coaching*

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERFIL DO COACH

1. Atitudes
2. Erros mais comuns do *coach*

UNIDADE DIDÁTICA 3. COACH: O PROTAGONISTA DO PROCESSO

1. Quem é o *coachee*?
    - Características do *coachee*
2. Aspectos sociais e cognitivos do *coachee*

UNIDADE DIDÁTICA 4. DISCIPLINAS DO COACHING

1. Disciplinas do *coaching*
    - De acordo com o conteúdo
        - Coaching pessoal, de vida ou life coach
        - Coaching executivo ou estratégico
        - Coaching empresarial
        - Coaching nutricional
        - Coaching deportivo ou personal training
        - Coaching educativo, infantil e adolescente
        - Coaching familiar e de casais
    - De acordo com o método
        - Coaching sistêmico
        - Coaching ontológico
        - Coaching com inteligência emocional
        - Coaching coercitivo
        - Coaching PNL
        - Coaching cognitivo
        - Coaching Wingwave
    - De acordo com o modelo
        - Modelo Anglo-saxão e/ou americano: coaching pragmático
        - Modelo Sul americano ou chileno: coaching ontológico

- Modelo Europeu ou continental: coaching humanista

UNIDADE DIDÁTICA 5. CÓDIGO ÉTICO E DEONTOLÓGICO DO COACHING

1. Considerações deontológicos e éticas do *coaching*
    - Código ético e deontológico segundo a Internacional Coach Federation
        - Normas do código deontológico da ICF
        - Juramento de ética professional da ICF
    - Código ético e deontológico segundo a Associação Espanhola de Coaching
        - Código ético e deontológico
        - Responsabilidades do coach
        - Âmbito de aplicação
        - Padrões de conduta ética
        - Compromisso ético

UNIDADE DIDÁTICA 6. SESSÕES DE COACHING

1. Sou *coach*, por onde começo?
    - Metodologia
2. Desenvolvimento de uma sessão de *coaching*
    - Fase I: estabelecer a relação de coaching
        - Primeira sessão de coaching
    - Fase II: planejar a ação
    - Fase III: o ciclo de coaching
    - Fase IV: avaliação e seguimento
3. Predisposição de avançar do *coachee*
    - Catalisadores de avanço
    - Catalisadores paralisantes
    - Aprendizagem no coaching
        - Níveis de aprendizagem
4. Fim do processo de *coaching*
    - Quando encaminhar um psicólogo ou psiquiatra?

FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 7. CONCEITOS E DEFINIÇÕES

1. Bromatologia
2. Alimentação e nutrição
    - Alimentação, alimentos e rações
    - Nutrição e nutrientes
    - Qual a relação entre a alimentação e a nutrição?
3. Dietética, dieta e nutricionista
4. Saúde e doença

UNIDADE DIDÁTICA 8. CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS E NUTRIENTES

1. Classificação dos alimentos
2. Classificação dos nutrientes
    - Macronutrientes
        - Carboidratos ou glucídeos
        - Lipídeos
        - Proteínas
        - Água
    - Micronutrientes

    - Vitaminas
    - Minerais
3. Grupos de alimentos
    - Pirâmide da alimentação saudável
    - Roda dos alimentos
    - Prato para comer saudável

UNIDADE DIDÁTICA 9. SISTEMA DIGESTIVO

1. Definição e generalidades
2. Anatomia e fisiologia do sistema digestivo
3. Digestão

UNIDADE DIDÁTICA 10. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

1. Introdução a bioquímica
    - Ligações covalentes
        - Classificação das ligações covalentes
    - Ligações de hidrogênio ou ponte de hidrogênio
    - Forças hidrofóbicas
    - Transformações celulares dos macronutrientes
        - Carboidratos ou açucares
        - Lipídeos ou gorduras
        - Proteínas
    - ATP ou TRIFOSFATO DE ADENOSINA
2. Metabolismo
    - Vias metabólicas
3. Unidades de medida da energia
4. Valor calórico dos alimentos
    - Valor nutritivo e valor energético dos alimentos
    - Medição do valor energético/calórico dos alimentos
        - Medição direta
        - Medição indireta
        - Métodos teóricos
5. Necessidades energéticas de um indivíduo saudável
    - Gasto energético em repouso (GER)
    - Gasto energético total (GET)
    - Conselhos para acelerar o metabolismo basal

UNIDADE DIDÁTICA 11. A DIETA

1. Conceitualização
2. Dieta equilibrada
    - Elaboraçao de uma dieta equilibrada
3. Mitos em nutrição e dietética

APLICAÇÃO DO COACHING A NUTRIÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 12. COACHING NUTRICIONAL

1. O que é o *coaching* nutricional?
    - Objetivos do coaching nutricional
    - Modelo tradicional de saúde vs. coaching nutricional
    - Eficácia do coaching nutricional
        - Hábitos dietéticos

- Obesidade
- Atividade física

2. Rol del *coach* nutricional
    - Habilidades comunicativas
    - Ferramentas do coach nutricional

UNIDADE DIDÁTICA 13. TÉCNICAS BÁSICAS DO COACHING NUTRICIONAL

1. Definição do objetivo
    - Métoso SMART
2. Gestão das emoções
    - Inteligência emocional segundo Daniel Goleman
3. Programação neurolinguística (PNL)
    - Metamodelo de Richard Bandler y John Grinder
4. *Mindfulness*
    - *Mindful eating*
5. Melhora da autoestima
    - Autoestima saudável
6. Motivação e novos hábitos alimentares

UNIDADE DIDÁTICA 14. MODELOS DE APLICAÇÃO E FERRAMENTAS DO COACHING NUTRICIONAL

1. Modelos de aplicação
    - GROW
    - OUTCOMES
    - ACHIEVE
2. Ferramentas
    - Roda da vida
    - Árvore de conquistas
    - Reformulação

QUESTIONÁRIO

BIBLIOGRAFIA