



[ Ação de Formação | *e-learning* ]

# NUTRIÇÃO OTIMAL NAS DIFERENTES FASES DA VIDA

CRIANÇAS | GRÁVIDAS | IDOSOS e em ATLETAS



## Objetivos da ação

- Conhecer os conceitos e princípios básicos da alimentação saudável e ótima;
- Conhecer as principais alterações nutricionais durante a infância;
- Identificar os alimentos aconselháveis e a evitar de acordo com a fase de desenvolvimento da criança/adolescente;
- Conhecer as principais alterações nutricionais durante a gestação;
- Identificar os alimentos aconselháveis e a evitar durante a gravidez e amamentação, nomeadamente para prevenção de enjoos, situações de craving e estrias;
- Conhecer as principais alterações nutricionais durante a senescência;
- Identificar os alimentos aconselháveis durante a menopausa, andropausa e outras patologias mais prevalentes na senescência como a artrite, problemas venosos e depressão;
- Conhecer as principais alterações nutricionais em crianças/grávidas/idosos atletas;
- Identificar os alimentos a aconselhar e a evitar durante os treinos e competição.

## Responsável pela ação

Cristiana Isabel André Mercê

## Formadores

- **Maria Isabel Caldas Januário Fragoso**

Professora Associada, com provas de Agregação, na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa (FMH-UL). Desenvolve a sua atividade profissional e de investigação nas áreas de ciências do desporto e ciências da nutrição. Publicou 65 artigos em revistas especializadas e arbitradas internacionais, escreveu 15 livros, orientou e coorientou 12 teses de doutoramento concluídas e 36 mestrados, recebeu 7 prémios e esteve implicada em 7 projetos financiados que coordenou.

## Datas

Dias 06 e 13 de janeiro de 2024 - Sábado | 14h30 - 17h30

## Local

Formato *e-learning*, através da plataforma *zoom*



## PROGRAMA

### Dia 06 janeiro 2024

1. Alimentação saudável e ótima (1,5 horas)
  - a. Conceitos básicos;
  - b. Princípios básicos de uma dieta saudável;
  - c. Princípios básicos de uma dieta ótima;
2. Nutrição durante a infância (1,5 horas)
  - a. Principais alterações nutricionais durante o crescimento;
  - b. Alimentos aconselháveis e a evitar de acordo com a fase de desenvolvimento da criança/adolescente;
  - c. Alimentação da criança e jovem atleta.

### Dia 13 janeiro 2024

3. Nutrição durante a gravidez (1,5 horas)
  - a. Principais alterações nutricionais durante a gravidez;
  - b. Alimentos aconselháveis e a evitar de acordo com as fases de gravidez e amamentação;
  - c. Alimentação da grávida atleta;
4. Nutrição durante a senescência (1,5 horas)
  - a. Principais alterações nutricionais durante a senescência;
  - b. Alimentos aconselháveis e a evitar durante a senescência;
  - c. Alimentação do idoso atleta.

## Destinatários

Treinadores de Desporto; Técnicos de Exercício de Físico; Diretores Técnicos; Professores; Estudantes de cursos superiores de Ciências de Desporto; Estudantes de cursos técnicos superiores profissionais de Ciências de Desporto; Estudantes de cursos técnicos superiores profissionais de Ciências da Nutrição; Outros interessados.

## Duração e creditação da ação:

**6 horas | 0.6 UC** para renovação de Título Profissional de Treinador Desporto (TPTD) e Título Profissional de Técnico de Exercício Físico e Diretor Técnico (TPTEF/DT), pelo IPDJ.

**6 horas | Modalidade ACD** (Ação de Curta Duração), a certificar ao abrigo do Desp. nº 5741/2015, de 29 de maio.

Inscrição: [AQUI](#)

Data Limite de Inscrição: **03 jan 2024**

Data limite de pagamento: **04 jan. 2024**



### Valores de inscrição

- Estudantes ESDRM; Funcionários Docentes e Não Docentes da ESDRM – **5,00€**
- Diplomados da ESDRM – **10,00 €**
- Treinadores (TD); Técnicos de Exercício Físico (TEF); Diretores Técnicos (DT); Professores; Outros – **15,00€**

### Vagas e critérios de seleção:

As vagas serão limitadas, quando se verifique um número elevado de inscrições que possa pôr em causa a qualidade da formação.

A seleção é feita por ordem de data de receção do comprovativo de pagamento.

### Condições específicas de frequência, avaliação e certificação

A inscrição é obrigatória.

Para efeitos de certificação desta ação, os formandos devem participar em, pelo menos, 75% do total de horas de contacto previstas. Nas sessões online, a assiduidade/participação dos formandos é confirmada nos relatórios da plataforma *Zoom*, pelo que **devem identificar-se com o mesmo nome com que se inscreveram**.

O certificado é enviado por email.

### Meios de Pagamento:

- a) **Referência multibanco**, a ser enviada pelo Serviço de Tesouraria da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- b) **Numerário ou Multibanco**, no Serviço de Tesouraria da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

As inscrições só serão válidas após confirmação de pagamento e serão consideradas por ordem de receção do respetivo comprovativo.

*A ESDRM reserva-se no direito de cancelar a ação de formação, caso não haja um número mínimo de participantes ou ocorra qualquer outro motivo que obste à sua realização, procedendo à devolução total do valor da inscrição, apenas quando tiver havido um pagamento, sem que possa ser reclamado qualquer outro direito indemnizatório.*

### Informações diversas

Gabinete de Formação Contínua: [gfc@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:gfc@esdrm.ipsantarem.pt) (Maria João Madeira)