



2.ª EDIÇÃO

FORMAÇÃO AVANÇADA

MICROBIOTA, SAÚDE E PERFORMANCE DO ATLETA

REALIZAÇÃO

26 de novembro a 19 de dezembro de 2024

CANDIDATURAS

Até 15 de novembro de 2024



APRESENTAÇÃO DO CURSO

O curso Microbiota, Saúde e Performance do Atleta tem por destinatários nutricionistas e médicos e por propósito principal oferecer um referencial técnico-científico sobre a microbiota intestinal. Os conteúdos teóricos e teórico-práticos selecionados para o curso, assim como, o modelo científico-pedagógico e a expertise da equipa docente, habilitam a conhecer, testar e interpretar, prevenir e intervir no contexto da microbiota intestinal e em prol da saúde e da performance de atletas. A microbiota intestinal tem um papel cada vez mais conhecido e suportado em evidência científica. Tem implicações diretas no encéfalo, na bioenergética e na regulação do funcionamento do organismo. A microbiota promove um diálogo multilateral capaz de influenciar a composição corporal e a função de diferentes sistemas orgânicos. Aprender a caracterizar qualitativa e quantitativamente os microorganismos que consubstanciam a microbiota, os factores que a influenciam e as suas implicações na saúde e no rendimento, permite prescrever prébióticos e probióticos no exercício profissional da medicina e da nutrição e contribuir significativamente para a saúde e desempenho dos atletas.

Na saúde, assim como, no desporto a implementação de boas práticas e das últimas evidências, dota os profissionais de vantagens que, no seu conjunto e articulação, beneficiam a saúde e aproximam as vitórias. O curso está composto por 16 horas estruturadas e pensadas para o capacitar numa área de investigação e clínica emergente. São 10 horas teóricas e 6 horas teórico-práticas que o irão capacitar a uma resposta superior, mais completa e favorável à saúde e aos resultados do atleta. Sejam bem-vindos à Nova Medical School e à Academia Clínicas Espregueira!

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- Identificar os diferentes tipos de disbiose
- Compreender os resultados de uma análise à microbiota fecal
- Conhecer os determinantes da composição da microbiota intestinal
- Reconhecer a alimentação como o principal fator que modifica a microbiota intestinal
- Compreender os destinos metabólicos dos ácidos gordos de cadeia curta produzidos no intestino
- Reconhecer a importância dos ácidos gordos de cadeia curta no contexto do atleta e o seu potencial ergogénico
- Compreender a influência da microbiota intestinal nas vias de comunicação entre o intestino e o cérebro

- Compreender a importância do eixo HPA e sua regulação pelo exercício.
- Identificar o perfil de microbiota associado a diferentes modalidades desportivas
- Reconhecer a importância da microbiota intestinal para a performance do atleta
- Compreender a associação entre disbiose e sintomatologia gastrointestinal
- Compreender o conceito da síndrome gastrointestinal induzida pelo exercício
- Conhecer as diferentes estratégias de prevenção e gestão dos sintomas nas perturbações gastrointestinais associadas ao exercício
- Avaliar a eficácia das estratégias de prevenção e gestão dos sintomas no contexto da prática profissional
- Reconhecer os prebióticos e os probióticos como suplementos a utilizar na melhoria do rendimento desportivo.
- Reconhecer os posbióticos como estratégias promissoras a utilizar na melhoria do rendimento desportivo.

DESTINATÁRIOS DO CURSO

Nutricionistas, médicos e outros profissionais das Ciências da Vida e da Saúde

METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

A avaliação da aprendizagem será realizada com recurso a exame teórico.

COORDENAÇÃO



Cláudia Marques, PhD

CORPO DOCENTE

Catarina Oliveira
Cláudia Marques
Conceição Calhau
Gabriela Ribeiro
Jamie Pugh
Marta Silvestre

PROGRAMA

Online, síncrono e assíncrono | 16h

AULA 1

26/11/2024 | 19:00 - 21:00

- Introdução
Como estudar a microbiota intestinal?
Testes a realizar e interpretação.

AULA 2

28/11/2024 | 19:00 - 21:00

- Fatores que influenciam a microbiota intestinal.
Idade gestacional, via de parto e alimentação nos primeiros anos de vida.
Dieta e estilo de vida

AULA 3

3/12/2024 | 19:00 - 21:00

- Microbiota e metabolismo energético – implicações para a bioenergética do atleta

AULA 4

5/12/2024 | 19:00 - 21:00

- Microbiota e eixo intestino-cérebro

AULA 5

10/12/2024 | 19:00 - 21:00

- Microbiota intestinal e performance do atleta

AULA 6

12/12/2024 | 19:00 - 21:00

- Microbiota e saúde gastrointestinal
Síndrome gastrointestinal induzida pelo exercício.

AULA 7

17/12/2024 | 19:00 - 21:00

- Estratégias para a prevenção e gestão dos sintomas.
Apresentação e discussão de casos clínicos de atletas.

AULA 8

19/12/2024 | 19:00 - 21:00

- Prescrição de prebióticos e probióticos.
Posbióticos: perspectivas para o futuro?



REQUISITOS DA CANDIDATURA

Certificado de licenciatura

NUMERUS CLAUSUS

45

CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

Grau de licenciado

REGIME DE FALTAS

Obrigatória a assistência mínima de 75% das sessões

FORMATO DO CURSO

Online, síncrono e assíncrono

LÍNGUA DE ENSINO

Português e Inglês

PROPINA

Taxa de candidatura: **51 euros**

Propina: **420 euros** até dia 30 de outubro de 2024 (inclui taxa de matrícula)

Propina: **520 euros** a partir de dia 31 de outubro e até 15 de novembro de 2024 (inclui taxa de matrícula)

PROGRAM MANAGER



Eduardo Parreira

INFORMAÇÕES

Para mais informações, entre em contacto com o Program Manager

T: (+351) **910 959 819**

formacaoavancada@nms.unl.pt

Campo Mártires da Pátria, 130
1169-056 Lisboa – Portugal

ACADEMIA CLÍNICAS ESPREGUEIRA
www.academiaclinicadragao.com
formacao@academiaespregueira.com

T: (+351) **220 100 148**

 @academia-clínica-do-dragão

 @academiaclinicaespregueira

www.nms.unl.pt