Grupo RTA

RTA Consultoria

RTA Academy

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS
... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

POTENCIAL HUMANO |
CERTIFICAÇÃO, QUALIFICAÇÃO, SKILLS, VALOR

Entidade Formadora Certificada dgert

ACT AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO

*Ficha de Caracterização do Curso:*

# NUTRIÇÃO POSITIVA

## ÁREA DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

541 – Indústrias alimentares

## DURAÇÃO E REGIME

30 horas em regime E-learning
(3h de sessões síncronas/online e 27h de sessões assíncronas/autoestudo)

## OBJETIVOS GERAIS

O curso de Nutrição Positiva tem como objetivo geral proporcionar aos participantes uma compreensão prática e aplicada dos princípios da nutrição, destacando o papel da nutrição positiva na promoção da saúde, bem-estar e prevenção de doenças, incentivando escolhas alimentares equilibradas, saudáveis e sustentáveis.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da formação, os participantes deverão ser capazes de:

- Compreender os fundamentos essenciais da nutrição e distinguir a nutrição positiva da tradicional.
- Identificar macronutrientes, micronutrientes e compostos bioativos, reconhecendo as suas funções no organismo.
- Conhecer os conceitos e exemplos de alimentos funcionais e superalimentos, avaliando benefícios e limitações.
- Analisar diferentes padrões alimentares saudáveis, como a Dieta Mediterrânica, e aplicá-los ao dia a dia.
- Reconhecer a relação entre alimentação e doenças crónicas, bem como o seu impacto na saúde mental e no bem-estar.
- Aplicar princípios de sustentabilidade alimentar, promovendo a redução do desperdício e escolhas responsáveis.



Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

Grupo RTA
RTA Consultoria
RTA Academy
KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS
... TO INSPIRE & SHARE!
www.rta-consultoria.pt

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

**Módulo 1 – Introdução à Nutrição Positiva**

- Conceitos fundamentais de nutrição
- Diferença entre nutrição tradicional e nutrição positiva
- Alimentação como fator de saúde e qualidade de vida

**Módulo 2 – Nutrientes Essenciais e Funções no Organismo**

- Macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono e lípidos
- Micronutrientes: vitaminas e minerais
- Fibra alimentar, fitoquímicos e compostos bioativos

**Módulo 3 – Alimentos Funcionais e Superalimentos**

- Conceito e exemplos (probióticos, prebióticos, antioxidantes)
- Benefícios comprovados e limites de consumo

**Módulo 4 – Padrões Alimentares Saudáveis**

- Dieta Mediterrânica e outros modelos reconhecidos
- Estratégias de equilíbrio nutricional no dia a dia
- Importância da hidratação

**Módulo 5 – Nutrição, Saúde e Prevenção de Doenças**

- Relação da alimentação com doenças crónicas (obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares)
- Papel da alimentação na saúde mental e bem-estar
- Alergias e intolerâncias alimentares: como gerir

**Módulo 6 – Princípios de Sustentabilidade Alimentar**

- Alimentação saudável e sustentável
- Redução do desperdício alimentar
- Impacto das escolhas alimentares no ambiente

**Módulo 7 – Estudo de Casos**

## PÚBLICO-ALVO

Este curso destina-se a profissionais da área alimentar, incluindo indústria, restauração e hotelaria, bem como a técnicos e responsáveis pela qualidade e segurança alimentar. É igualmente direcionado a profissionais de saúde, educação e bem-estar, assim como a colaboradores de empresas que promovam programas de saúde ocupacional. Paralelamente, encontra-se aberto a estudantes e ao público em geral que demonstrem interesse em aprofundar os seus conhecimentos sobre nutrição e em melhorar os seus hábitos alimentares, adotando práticas mais saudáveis e sustentáveis.

## ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

Formação em regime e-Learning, com componente assíncrona (autoestudo) e síncrona (online/virtual, sessões calendarizadas em tempo real):

- *Sessões assíncronas* - Refere-se à interação dos e-formandos com os materiais disponibilizados, com o objetivo de estimular o autoestudo e a autoaprendizagem. Esta componente inclui também o esclarecimento de dúvidas junto do formador (através de fóruns), a partilha e discussão de ideias, bem como a realização de atividades que favorecem o desenvolvimento de competências.
  O e-formando dispõe de um período definido para frequentar o curso, durante o qual tem acesso à plataforma 24 horas por dia.
- *Sessões síncronas* - Realizam-se em tempo real, em datas previamente agendadas e incentivam a interação direta entre formador e e-formando, possibilitando a comunicação imediata por meio de chat, videoconferência ou audioconferência.



Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

Cada módulo inclui os seguintes elementos:

- Sessões de estudo, constituídas por slides acompanhados de questões de resposta fechada;
- Manual e/ou materiais complementares de apoio ao estudo;
- Fórum de apoio, onde o e-formando pode colocar dúvidas e receber orientação do formador;
- Atividades, que poderão assumir a forma de questões, exercícios, trabalhos ou testes, destinadas a consolidar os conhecimentos adquiridos e a aplicabilidade.

## METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

A metodologia adotada privilegia a participação ativa dos formandos, recorrendo a atividades práticas, à análise de casos reais e à partilha de experiências entre os participantes e o formador. Para tal, são utilizados diferentes métodos, nomeadamente: expositivo, interrogativo, demonstrativo e participativo/ativo.

## METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS

O curso inclui uma avaliação final, sendo que a classificação obtida nas atividades determina a nota global do curso:

- *Avaliação Contínua:* Corresponde à realização/participação nas sessões de estudo e fóruns dos diferentes módulos | Ponderação na avaliação final do módulo – 40%
- *Avaliação Final:* Corresponde à realização de trabalhos ou testes | Ponderação na avaliação final do módulo – 60%.

## RECURSOS PEDAGÓGICOS/ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Para realizar o curso, os e-formandos devem ter acesso a um computador com ligação à internet, equipado com um navegador atualizado, garantindo assim a plena utilização de todos os recursos digitais disponibilizados, como slides, manuais e materiais complementares.

## INVESTIMENTO

290,00 € (+ IVA)

Aguardamos por si!

*Solicite-nos um orçamento personalizado em função do número de interessados para formação à medida.*

"Saber-saber | Saber-fazer | Saber-ser



KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS
... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG