

## INTRODUÇÃO À NUTRIÇÃO VEGANA E VEGETARIANA

MODALIDADE: TELEPRESENCIAL

MÓDULO	TÍTULO DO MÓDULO	ASSUNTOS / OBJETIVOS DO MÓDULO	CARGA HORÁRIA	HORÁRIO	DATAS	DOCENTE
I	INTRODUÇÃO	Dietas restritivas, quais as diferenças, definições importantes, bases da nutrição, desafios nutricionais, sociais e culturais da transição	1h30	13h às 14h30	27/09	JULH'ANA (Julhana Bianchini Pohlmann)
II	ESPECIARIAS E PLANTAS MEDICINAIS PARA VEGANOS E VEGETARIANOS	Principais sintomas na transição, Fatores Anti Nutricionais, efeito das plantas medicinais sobre a digestão, abordagem Ayurvédica da digestão, Especiarias e plantas para sintomas digestivos diversos.	1h30	14h30 às 16h	27/09	JULH'ANA (Julhana Bianchini Pohlmann)
III	INTERPRETAÇÃO DE EXAMES LABORATORIAIS SEGUNDO A VISÃO FUNCIONAL	Introdução à interpretação de exames; por que é importante utilizar exames laboratoriais como recurso no veganismo e vegetarianismo? Principais exames relacionados com estas dietas.	3h	13h às 16h	11/10	JULH'ANA (Julhana Bianchini Pohlmann)
IV	PRESCRIÇÃO DIETOTERÁPICA NO VEGANISMO E VEGETARIANISMO	Cálculos nutricionais de calorias, macro e micronutrientes; cuidados essenciais na prescrição para veganos e vegetarianos; nutrientes críticos; prescrição para atletas veganos e vegetarianos; prescrição para crianças veganas/vegetarianas; prescrição para idosos veganos/vegetarianos; prescrição para gestantes e nutrizes veganas/vegetarianas	3h	13h às 16h	22/11	JULH'ANA (Julhana Bianchini Pohlmann)
V	ENCERRAMENTO	O curso é teórico mas o encerramento será de forma prática da seguinte maneira: 1. para estudantes/profissionais da saúde, será feita a apresentação e discussão de casos reais sobre o tema, em duplas. 2. para o público de outras áreas ou leigo, o encerramento será a apresentação em duplas de uma refeição adequada para o caso relatado. Obs.: Nutricionistas poderão optar pela opção a ou b, de acordo com sua área de atuação ou interesse (alimentação coletiva ou clínica).	3h	13h às 16h	13/12	JULH'ANA (Julhana Bianchini Pohlmann)

## EQUIPE DOCENTE

COORDENAÇÃO	CURRÍCULO RESUMIDO
<b>Julh'ana (Julhana Bianchini Pohlmann)</b>	Nutrição (PUCRS) - 2010 Mestrado em Medicina: Ciências Médicas (UFRGS) - 2013 Pós graduada em Fitoterapia e Prescrição de Fitoterápicos (Metropolitana) - 2022 Pós graduada em Terapia Ayurveda (FAESDA) - 2022 Nutricionista Funcional em formação pela FSA Terapeuta Floral (Instituto RS) - 2019 Terapeuta Integrativa com diversas práticas no SUS/Esteio (2019-2024) Docente no ensino superior em cursos de graduação e pós graduação na área da saúde (2023 - presente)

MINISTRANTES	CURRÍCULO RESUMIDO
<b>Julh'ana (Julhana Bianchini Pohlmann)</b>	Nutrição (PUCRS) - 2010 Mestrado em Medicina: Ciências Médicas (UFRGS) - 2013 Pós graduada em Fitoterapia e Prescrição de Fitoterápicos (Metropolitana) - 2022 Pós graduada em Terapia Ayurveda (FAESDA) - 2022 Nutricionista Funcional em formação pela FSA Terapeuta Floral (Instituto RS) - 2019 Terapeuta Integrativa com diversas práticas no SUS/Esteio (2019-2024) Docente no ensino superior em cursos de graduação e pós graduação na área da saúde (2023 - presente)