

CURSO DE CAPACITAÇÃO DA ABRAN SOBRE HIDRATAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO MÉDICO-ESPORTIVA: PRÁTICA CLÍNICA

CARGA HORÁRIA: 10 HORAS

Curso reconhecido pela ABRAN
Pontuação curricular para a Prova
de Título em Nutrologia
Pontuação CNA/AMB/CFM

 **Faça a sua inscrição**



Ministrante:

Prof. Dr. Carlos Alberto Werutsky

- Médico Nutrólogo ABRAN/AMB/CFM
- Médico do Esporte SBMEE/AMB/CMF
- Diretor da ABRAN e da Clínica Dr. Werutsky-RS
- Médico Nutrólogo e do Esporte do Centro de Medicina Especializada do H9J-SP.
- Coordenador do Departamento de Atividade Física e Exercício da ABRAN.
- Professor do Curso Nacional de Nutrologia da ABRAN (CNNUTRO).
- Mestre em Ciências do Movimento Humano pela ESEF/UFRGS.
- Doutor em Clínica Médica pela FMRP/USP.

Dia 29 de abril de 2017 - Sábado

Horário: das 08h30 às 20h00

Intervalo de almoço – das 12h30 às 13h30

Local: The Time Othon Flat

Rua Hans Oersted, 115 - Itaim Bibi

Próximo ao shopping D&D - Fone: (11) 5504-1606

Localização:

www.othon.com.br/hoteis/hotel-em-sao-paulo/the-time-othon-suites#o-hotel

Professores convidados:

Profa. Dra. Flávia Meyer



- Médica Pediatra e do Esporte.
- Professora Titular da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID/UFRGS) e Pesquisadora do CNPq - Nível 2 - na área de saúde e exercício com ênfase em balanço hidroeletrólítico, crianças e jovens desde sedentários, portadores de doenças crônicas, ativos e atletas.
- Doutora em Ciências da Saúde pela McMaster University (Canadá).
- Pós-Doutorado no Programa "Child Health & Exercise Medicine" do Departamento de Pediatria da McMaster University (Canadá).
- Revisora de periódicos científicos internacionais (*Medicine and Science in Sports and Exercise*, *Sports Medicine*, *International Journal of Sports Nutrition and Metabolism* e *Journal of Sports Science*) e nacionais (Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Jornal de Pediatria).

Prof. Dr. Clayton Macedo



- Médico Endocrinologista SBEM/AMB/CFM e do Esporte SBMEE/AMB/CFM
- Doutor em Endocrinologia Clínica pela UNIFESP.
- Professor e Coordenador da Área da Saúde da Faculdade da Serra Gaúcha-RS.
- Professor Preceptor do Programa de Residência Médica em Medicina do Esporte da UNIFESP.
- Chefe do Núcleo de Endocrinologia do Exercício e Coordenador do Ambulatório de Endocrinologia do Exercício do CETE/UNIFESP.
- Membro da Comissão Temporária de Endocrinologia do Exercício e Esporte (CTEEE/SBEM).
- Coordenador do Departamento de Exercício da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD).



Realização:

ABRAN
ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA DE
NUTROLOGIA

Apoio:

PERFORMANCE
SCIENCE NUTRITION



OBJETIVO/PÚBLICO-ALVO

A suplementação alimentar pode ser requisitada pela carência alimentar e/ou pelo aumento da demanda de energia e/ou de macro/micronutrientes.

Para cada necessidade, há um tipo de suplemento. Para cada suplemento, existe o momento certo de uso (*timing*). Para cada momento, existe uma dose recomendada (dosificação nutroterápica).

O Curso objetiva capacitar o médico na indicação do suplemento apropriado na promoção da saúde e do desempenho em diferentes cenários de treinamento e/ou competição, sendo capaz de selecionar produtos disponíveis no mercado que apresentem boas práticas de fabricação, sem o risco de contaminação com substâncias perigosas ou ilegais.

PROGRAMA

Noções básicas

- Tipos de fibras musculares esqueléticas e suas propriedades metabólicas.
- Classificação das intensidades do exercício em METs (do sedentário ao atleta).
- Restauração (depleção/repleção) das reservas energéticas musculares esqueléticas (treinos aeróbicos, anaeróbicos, concorrente e *HIIT (high-intensity interval training)*).
- Definição de suplemento alimentar e a RDC No 18/2010 da ANVISA e de ação ergogênica (SBMEE, 2009).
- Classificação atual dos suplementos alimentares baseado em evidências.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES COM A MAIOR EVIDÊNCIA DE AÇÃO ERGOGÊNICA (ACSM 2016)

ACSM, American College of Sports Medicine

Hidratação Médico-Esportiva (*sports foods, ACSM 2016*)

- Regulação e avaliação do balanço hidroeletrolítico (ênfase na hipohidratação).
 - Taxas de sudorese como resposta termorregulatória durante o exercício.
 - Distúrbios hidroeletrolíticos (ênfase na desidratação) e efeitos relacionados à saúde e ao desempenho.
 - Populações especiais: crianças, adolescentes, idosos, gestantes e nutrízes.
 - Recomendações baseadas em evidências (*Guidelines*).
 - Prescrição dos suplementos hidrossalinos prontos para beber, em pó para restituição em água e em forma de géis (*timing* e dosificação nutroterápica).
- Diferenças entre bebida • esportiva e energéticos.
- Riscos da hiperhidratação (hiponatremia).
 - Prática clínica.

Suplementação Hipercalórica (*sports foods*)

- Atualização da necessidade de carbo-hidrato e energia do sedentário ao atleta.
- Restauração (repleção) tardia do glicogênio muscular pós-exercícios (macroglucogênio).
- Prescrição do suplemento hipercalórico: análise da formulação, indicações, *timing* do uso e dosificação nutroterápica.
- Prática clínica.

Suplementação Energética (*sports foods*)

- Restauração (repleção) imediata do glicogênio muscular pós-exercícios (pró-glicogênio).
- Prescrição do suplemento energético de rápida e de muito lenta absorção: análise da formulação, indicações, *timing* do uso e dosificação nutroterápica.
- Prática clínica.

Suplementação de Proteínas (*sports foods*)

- Atualização da necessidade de proteínas do sedentário ao atleta.
- Restauração (repleção) de proteína muscular pós-exercícios (*muscle full*).
- Cinética de absorção dos diferentes suplementos proteicos (*blend* de proteínas e *design peptide*).
- A “equação” proteica muscular para a hipertrofia miofibrilar.
- Análise da formulação, indicações, *timing* do uso e dosificação nutroterápica.
- Prática clínica.

Creatina (*specific performance supplements, ACSM 2016*)

- Metabolismo, excreção. Tipos de creatina. Procedência da creatina (produto de exportação).
- Prescrição de creatina monohidratada e tipos de esportes.
- Estratégia de “carregamento” e segurança do uso (teste laboratorial prévio).
- Análise da formulação, indicações, *timing* do uso e dosificação nutroterápica.
- Prática clínica.

Suplementação de Cafeína (*specific performance supplements, ACSM 2016*)

- Metabolismo, ações no sistema nervoso central e periférico.
- Prescrição da cafeína anidra e tipos de esportes.
- Análise da formulação, indicações, *timing* do uso e dosificação nutroterápica.
- Prática clínica.

Suplementação de Bicarbonato de Sódio (*specific performance supplements, ACSM 2016*)

- Metabolismo, ação “tampão” extra-celular.
- Prescrição de bicarbonato de sódio e tipos de esportes.
- Análise da formulação, indicações, *timing* do uso e dosificação nutroterápica.
- Prática clínica.

Suplementação de Beta-Alanina (*specific performance supplements, ACSM 2016*)

- Metabolismo, ação “tampão” intra-celular.
- Prescrição de beta-alanina e tipos de esportes.
- Análise da formulação, indicações, *timing* do uso e dosificação nutroterápica.
- Prática clínica.

Suplementação de Nitratos (óxido nítrico) (*specific performance supplements, ACSM 2016*)

- Metabolismo, ações vaso-*endo*teliais.
- Prescrição de nitratos e tipos de esportes.
- Análise da formulação, indicações, *timing* do uso e dosificação nutroterápica.
- Prática clínica.

Suplementação de Ácidos Graxos Essenciais (*medical supplements, ACSM 2016*)

- Metabolismo, ações energéticas, imunoprotetoras e anti-inflamatórias.
- Prescrição de ácidos graxos essenciais e tipos de esportes.
- Análise da formulação, indicações, *timing* do uso e dosificação nutroterápica.
- Prática clínica.

Suplementação de Cálcio, Ferro e Vitamina D (*medical supplements, ACSM 2016*)

- Metabolismo, ações biológicas, carências e excessos dos usos.
- Prescrição de sais de cálcio, ferro oral/parenteral e vitamina D3.
- Análise da formulação, indicações, *timing* do uso e dosificação nutroterápica.
- Prática clínica.

Esteróides Anabólicos Androgênicos (EAA) e Hormônio do Crescimento Humano Recombinante (hGH)

- Indicações, ações anabólicas, contra-indicações e efeitos deletérios para a saúde de EAA e hGH.
- Marcadores metabólico-hormonais do uso de EAA e/ou hGH.
- Dosificação supra-fisiológica, ações sinérgicas e diferenciais dos EAA e hGH.
- Hipertrofia muscular esquelética depois do *washout* do uso de EAA e/ou hGH.
- Contaminação de suplementos alimentares *off label* com EAAs.
- Resoluções das Sociedades Médicas sobre o uso dos EAAs e/ou hGH.
- Prática clínica.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES COM A MENOR EVIDÊNCIA DE AÇÃO ERGOGÊNICA (AIS, 2016)

AIS, Australian Institute of Sport

Suplementação de taurina, L-carnitina, BCAAs, L-glutamina, colágeno hidrolisado e vitamina C.

- Metabolismo e alegações de ações ergogênicas.
- Prescrição e tipos de esporte.
- Análise da formulação, indicações, *timing* do uso e dosificação nutroterápica.
- Prática clínica.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES “EMERGENTES” COM POSSÍVEL AÇÃO ERGOGÊNICA (NOVOS PRODUTOS) (AIS, 2016)

AIS, Australian Institute of Sport

Suplementação de epicatequinas, vitamina B3 (ribosídeo de nicotinamida), resveratrol, beta-hidroxi-metilbutirato (HMB), ácido fosfatídico e ácido ursólico.

- Metabolismo e alegações de ações ergogênicas.
- Prescrição e tipos de esporte.
- Análise da formulação, indicações, *timing* do uso e dosificação nutroterápica.
- Prática clínica.

ENCERRAMENTO DO CURSO COM SORTEIO DE BRINDES ESPECIAIS.