PROGRAMA PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
RAZÃO SOCIAL:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
NOME FANTASIA:	CURSOSVIRTUAIS.NET
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

CURSO	
NOME:	QUALIDADE DE VIDA PARA O DIABÉTICO
MODALIDADE:	CAPACITAÇÃO LIVRE OFERTA - EAD

Metodologia: O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo online em uma interface diagramada de fácil navegação AVA (Ambiente Virtual de Estudos). O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância. O curso conta com a realização de atividade avaliativa ao término de cada aula/módulo e também realização da prova final.

Formato: O curso é ofertado de forma assíncrona e conta com atividades complementares síncronas, permitindo que o aluno organize seus estudos conforme sua disponibilidade. Os módulos de aprendizado são liberados de maneira assíncrona e progressiva, sendo necessário concluir cada etapa para avançar à seguinte. Complementarmente, o curso conta com atividade síncrona por meio do suporte em tempo real com o professor, disponível às terças e quintas-feiras, das 15h às 16h, na ferramenta de tira-dúvidas.

Tutoria e formas de interação: Os alunos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada por meio do da Área do Aluno, no Ambiente Virtual de Estudos (AVA). A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados.

Prova final/Certificação: A prova final é quantitativa. A geração do certificado é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) na prova final. O curso conta com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

Organização curricular: O curso apresenta organização curricular elaborada a partir de projetos pedagógicos específicos por uma equipe pedagógica multidisciplinar, que acompanha toda a concepção dos conteúdos.

Tecnologia de EAD/e-learning: Após a elaboração dos conteúdos é realizada a migração para o ambiente de estudos na área do aluno, que é um AVA otimizado para nossa plataforma de ensino.

Materiais didáticos: O conteúdo programático é desenvolvido com base em apostilas e outros materiais didáticos atualizados. Além do material de estudo, o aluno conta com diferentes ferramentas de aprendizagem, como grupo de estudos com tutor/professor, tira-dúvidas por inteligência artificial, atividades avaliativas ao longo das aulas e prova final para avaliação do aprendizado.

Interação e suporte administrativo: O curso conta – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e professores/tutores; e alunos e equipe de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. O Ambiente Virtual de Estudos (AVA) utilizado pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma

plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

Sobre a instituição de ensino: A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma escola de educação à distância. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 500 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62, atua com a idoneidade e credibilidade auxiliando diversos órgãos públicos e empresas privadas, além de milhares de profissionais, servidores públicos, estudantes e professores de todo o país.

ESTRUTURA DO CURSO - COMPONENTES CURRICULARES

NOME DA CAPACITAÇÃO: Qualidade de Vida para o Diabético

BASE LEGAL: CF/88, arts. 206, II, e 209; na LDB 9.394/96, arts. 39, § 2º, I, e 40; e no Decreto 5.154/2004, art. 3, em consonância com a Resolução CNE/CP 1/2021 (MEC), arts. 14 e 37, quanto à formação e aperfeiçoamento profissional.

OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: Ao concluir o curso de Qualidade de Vida para o Diabético, o aluno deverá ser capaz de compreender princípios de alimentação saudável aplicados ao diabetes, reconhecendo os papéis dos carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas e minerais no planejamento alimentar. Também deverá identificar porções, equivalências, calorias, alimentos diet e light, interpretar rótulos e aplicar noções de contagem de carboidratos, respeitando orientações individualizadas. O aluno desenvolverá conhecimentos para elaborar escolhas e preparações culinárias variadas, inclusive com baixo teor de colesterol, além de compreender a importância do controle da glicose, da atividade física, do peso corporal e da prevenção de complicações.

ATIVIDADES/AULAS:
1) Guia alimentar para pessoas com diabetes tipo 2
2) Obesidade
3) Receitas com baixo colesterol
4) Microondas Diet - Guia de receitas
5) Contagem de carboidratos
6) Guia de receitas Diet
7) Outras receitas para diabéticos
8) Soja e Diabetes

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO:
Apresentação
Introdução
Dicas para ajudar a controlar o diabetes,
Sugestões de cardápios (1.200 calorias diárias)
Tabela de controle dos alimentos
Aves
Frango assado com maçã e batata
Frango com alecrim
Frango com iogurte
Frango cozido
Frango grelhado com ervas
Galantina de frango
Peito de frango com maçã
Peito de frango de panela

Peru recheado com batata
Rocambole de peito de peru
Carnes
Assado de panela,
Bife de carneiro com pinoli
Bolo de carne à leonita
Carne ao forno
Carne assada com molho de ervas
Carne grelhada
Costeleta com ervas
Croque-rôti
Filé no grill
Hamburgão
Lombo com pimentão
Picadinho de carne
Picadinho sofisticado
Rosbife com temperos verdes
Vitela com alecrim
Peixes
Bacalhau à celi
Bacalhau à provençal
Bacalhau especial
Badejo com molho de pimentão
Cação com molho
Cação com molho cremoso
Gratinado de peixe
Peixe grande gala
Peixe recheado com farofa
Pescadinha saborosa
Legumes & verduras
Abobrinha em conserva
Berinjela à italiana
Couve-flor ao forno
Cuscuz de berinjela
Ervilha à francesa
Panqueca com vagem
Purê de legumes
Refogado com ricota
Suflê de espinafre
Torta cremosa de chicória
Vagem com ovo
Vagem picante
Saladas & molhos
Molho de cebola
Molho de ervas
Molho de gengibre
Molho de hortelã
Molho de iogurte
Molho de iogurte (para carnes frias)
Salada colorida
Salada completa

Salada de frango
Salada de iogurte
Salada de macarrão
Salada primavera
Sobremesas & bolos
Arroz-doce
Bavaroise de manga
Bolo de cenoura e canela
Bolo de iogurte com laranja
Bolo de laranja
Bolo rápido de laranja
Brigadeiro dietético
Creme de laranja
Creme de mamão
Gelado cítrico
Gelado saboroso
Gelatina com frutas
Gelatina dietética
Geléia de ameixa
Goiabada
Leite condensado dietético
Maçã assada
Mousse de chocolate
Mousse de morango
Mousse saborosa
Pavê de morango
Pudim de abóbora com especiarias
Pudim de baunilha
Pudim de chocolate
Pudim de pão
Pudim de ricota com maracujá
Rocambole de cenoura e maçã
Sorvete de iogurte
Surpresa gelada
Taças de limão
Torta de iogurte
Torta de kiwi
Introdução
Dicas leves para emagrecer e ficar mais saudável
Grupos de alimentos que se entendem
Sugestões de café da manhã
Sugestões de cardápios
Tabela de controle de calorias
Aves & peixes
Chester com molho de uva
Espetinho de frango
Filé de frango com maçã e ricota
Filé de frango com recheio de maçã verde
Filé de peixe com legumes
Hadoque gratinado
Papilote de peixe com legumes

Peito de frango com recheio de brócolis
Peito de peru com aspargo
Peixe rolê
Posta de badejo com espinafre
Salada de camarão com ervilha
Salada de hadoque
Salmão com leite
Carnes
Bife rolê com peito de peru
Carne fatiada
Carne moída à indiana
Filé com molho ferrugem
Filé com molho madeira
Hambúrguer com vagem e molho
Lagarto com legumes
Rocambole de carne
Rosbife com ervas
Massas, grãos & molhos
Arroz com passa
Crêpe au fromage
Espaguete com brócolis e frango
Macarrão com salmão
Molho branco
Molho de ervas
Molho de hortelã
Molho de iogurte
Molho de iogurte com cebolinha
Molho de limão
Molho de mostarda
Molho vinagrete diet
Nhoque de ricota
Pizza de queijos com rúcula
Risoto de camarão
Torta de frango
Legumes & verduras
Batata especial
Brócolis com alho
Coração de alcachofra com alho
Couve-de-bruxelas gratinada
Couve-flor com carne moída
Gratinado de couve-flor
Omelete com jardineira de legumes
Purê de batata
Salpicão de legumes
Torta de legumes
Pães & bolos
Bolo de laranja
Bolo de nozes pecã com creme
Bolo de pêra
Bolo inglês
Bombocado de fubá

Pão de cenoura
Pão doce de coco
Pão matinal
Pão saboroso
Sobremesas
Abacaxi saboroso
Aspic havaiano
Coquetel de ameixa
Creme de morango
Creme de ricota e café
Doce de abacaxi
Espuma rosada
Gelado de abacaxi
Gelatina rosa
Geléia de morango
Iogurte
Iogurte caseiro de morango
Iogurte com gelatina
Maçã com creme
Mousse de frutas
Mousse de maracujá
Mousse de uva preta
Pêra com calda de chocolate
Pudim de clara com molho de framboesa
Pudim de chocolate com raspas
Sorvete de banana e morango
Taça de manga
Taça de morango
Torta de maçã
Torta de morango
Torta de ricota
Bolo de laranja
Bolo de fubá (dietético)
Bolo de cenoura
Torta líquida de soja
Bolo dietético recheado com leite condensado e abacaxi
Arroz doce dietético
Leite condensado dietético
Pudim de pão
Bolo de maça ou banana
Mãe benta
Espuma de maracujá
Apresentação
Abaixo o colesterol!
Dicas para ajudar a controlar o colesterol
Sugestões de cardápio
Aves & peixes
Bacalhau com amêndoas e aipo
Bacalhau com ervilha
Bacalhau de panela
Filé de frango cozido

Filé de peixe à fiorentina
Frango com hortelã e laranja
Frango com quiabo
Frango marinado
Frango recheado com brócolis
Gratinado de frango
Linguado com molho crioulo
Linguado recheado
Linguado saboroso
Medalhões de frango com ervas e molho pesto
Merluza com molho de laranja
Moqueca de peixe
Namorado ao forno
Peito de frango com espinafre
Peixe com castanha
Peixe grelhado
Rolê de peru
Salmão ao forno
Suflê de frango
Vieiras com legumes
Carnes
Almôndegas porco espinho
Almôndegas recheadas
Carneiro com iogurte
Ensopado oriental
Estrogonofe de carne bovina ou de veado
Massas & grãos
Arroz colorido
Crepe com molho de ervas
Crepe com vagem
Crepe de espinafre
Espaguete vegetariano
Nhoque de ricota com espinafre
Parafuso com fundo de alcachofra
Pizza de queijo e escarola
Risoto de frango
Talharim com frango
Legumes & verduras
Abóbora refogada
Abobrinha ao forno
Berinjela assada
Brócolis com alho e óleo
Couve-flor com creme
Creme de espinafre
Espinafre com arroz
Jiló com vinagrete
Pimentão recheado
Salada & molhos
Molho bechamel
Molho branco
Molho de hortelã

Molho de iogurte
Molho de maionese sem ovo
Molho vinagrete cremoso
Salada colorida
Salada de aspargo com laranja
Salada de batata
Salada de legumes
Salada de peixe
Sobremesas, tortas & bolos
Banana ao forno
Barrinhas de pão de mel e especiarias
Bolo de fubá
Cheesecake
Clara com molho de morango
Creme chantilly
Gelado de maracujá
Gelatina com frutas
Granola
Maçã com canela
Morango com iogurte
Morango delicioso
Mousse de limão
Mousse de morango
Pêra com calda
Pudim de clara
Pudim de leite
Teoria
Alimentos
Água
Hidratos de carbono
Fibras
Lipídios
Proteínas
Minerais
Vitaminas
Nutrição
Pirâmide alimentar
Obesidade
Classificação e formas clínicas
Transtornos alimentares
Depressão
Atividades físicas e exercícios
Cálculo da gordura corporal
Dúvidas
Plano alimentar para a perda de peso
Introdução à parte 2
Programa alimentar "a perda"
Parte prática da perda
Planejamento da atividade física
A caminhada "light"
Valores calóricos da atividade física

Manutenção
Manutenção
2.200 calorias
2.400 calorias
2.600 calorias
2.800 calorias
Grupos de alimentos
Combinações alimentares
Regras de ouro para não voltar a engordar
Dietoterapia nas doenças afins (comorbidades)
Hiperuricemia
Dislipidemias
Dieta especial para o paciente diabético
Caloria dos diversos alimentos + guia "fast food"
Burger king
Mcdonald?s
Pizza hut
China in box
Molhos e temperos
Bebidas e lanches
Outros alimentos
Dietas especiais
Uma dieta para cada personalidade
Um plano alimentar para cada personalidade
A dieta dos nutripontos
Curiosidades
Farmacoterapia da obesidade
Nutracêuticos
Diet ou light
Considerações finais
Aprenda a contar os carboidratos (HC) para obter o valor do bolus de
Insulina na hora de comer
Cereais
Leguminosas
Macarrão em geral
Tubérculos
Farinhas
Preparações
Pães, torradas e bolachas em geral
Sanduíches
Leite e derivados
Verduras e legumes em geral
Frutas em geral e oleaginosas
Molhos
Açúcares, chocolates e doces em geral. Todos contém açúcar
Bebidas em geral
Introdução
Dicas para aproveitar melhor seu microondas
Cardápio de 1.200 calorias
Tabela de alimentos equivalentes
Tabela de calorias

Legumes, verduras & sopas
Abobrinha gratinada
Arroz com champignon
Aspargo saboroso
Batata com queijo
Brócolis com molho cremoso
Brócolis com molho de mostarda
Caçarola de abobrinha com tomate
Cenoura com ervas
Couve-flor com ervas
Couve-flor com molho de iogurte
Creme de aspargo
Espinafre oriental
Minestrone
Pimentão recheado
Quiabo com milho e tomate
Quibebe
Refogado colorido
Sopa completa
Sopa de abóbora
Sopa de brócolis
Sopa de cebola
Sopa de ervilha
Sopa de lentilha
Sopa de mandioquinha
Sopa de milho
Sopa de tomate
Vagem com champignon
Vagem com molho pimentão
Vichyssoise
Carnes
Alcatra com curry
Alcatra com mostarda,
Almôndega agridoce
Bife com cogumelo,
Carne com brócolis e molho de soja
Carne com legumes
Carne de panela com molho de laranja
Carne picante
Contrafilé com molho de ervas
Hambúrguer sofisticado
Lagarto com vinagrete
Picadinho chinês
Picadinho colorido
Picadinho incrementado
Rocambole de carne,
Aves
Coxa de frango com ervas
Escalopes de peru,
Espetos de frango
Fígado saboroso

Frango assado
Frango chinês
Frango com curry
Frango com quiabo
Macarrão com frango
Peito de frango com alecrim
Peito de frango com molho de framboesa
Rolinhos de peito de frango com abacaxi
Torta de peru
Peixes
Camarão oriental
Filé de peixe com ervas
Filé de peixe com espinafre
Filé de peixe com molho de limão
Filé de peixe com molho de soja
Linguado especial
Linguado recheado com camarão
Peixe com champignon
Risoto de camarão
Robalo com conhaque e laranja
Truta com alecrim
Bolos, tortas & pães
Bolinho de aveia
Bolo fofinho
Cheesecake de framboesa Muffins
Pão com semente de papoula
Pão de abobrinha
Pãozinho rápido
Sobremesas
Banana com pecã e rum
Creme de limão
Creme zabaione
Geléia de frutas
Mousse de chocolate
Omelete com frutas
Pêra com calda
Pudim cremoso
Pudim de chocolate
Pudim de queijo com framboesa
Introdução
Histórico e descrição da doença
Dieta e diabetes
Soja e diabetes
Soja e hipoglicemia
Receitas
Receitas básicas
Kinako
Receitas especiais para diabéticos usando Kinako, farinha de arroz e adoçante
Bolo de laranja
Biscoitinhos de coco
Biscoitinho de aveia

Bolo de limão
Dez passos de uma alimentação saudável para portadores de diabetes
Quais são meus objetivos?
Grupos de alimentos
Carboidratos
Gorduras
Proteínas
Pirâmide dos alimentos
Uma porção dos alimentos
Cereais, massas e legumes ricos em amido
Feijão (leguminosas)
Pães e substitutos
Verduras (legumes e folhas)
Frutas
Leite e iogurte
Carnes e queijos
Gorduras
Uso de alimentos especiais
Adoçantes
Alimentos dietéticos
Situações especiais na vida do diabético
Como saber se a taxa de glicose está controlada?
Festas
Restaurantes
Bebidas
Mestre-cuca
Cuidados com as medidas caseiras
Temperos
Sal / sódio
Como usar os rótulos dos alimentos
Plano alimentar individual (cardápio)
Como medir os alimentos que são misturas
Como avaliar sua alimentação
Tabelas de porções de alimentos:
Pães
Cereais, massas e legumes ricos em amido
Feijões (leguminosas)
Verduras
Frutas
Leites e iogurtes
Carnes e queijos
Gorduras
Receitas
Doces
Salgadas
Bibliografia

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE

CURSOS VIRTUAIS LTDA - CNPJ 08.179.401/0001-62
Assinatura eletrônica qualificada com certificado digital ICP-Brasil

Código: **117**


ASSINATURA ELETRÔNICA
QUALIFICADA
ITI
Instituto Nacional de Tecnologia da Informação
Conforme
MP 2.200-2/01
e Lei 14.063/20
ICP Brasil