

## PROJETO PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
NOME:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

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

**Metodologia:** O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo online em uma interface diagramada de fácil navegação chamada de Sala de Aula Virtual. O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância.

**Sincronicidade:** O curso é caracterizado como síncrono, a partir do momento da matrícula, com a indicação por parte do aluno, da data que iniciará, tendo em vista que passa a ter data de início e término definidas. As aulas/módulos de estudo são disponibilizados de forma gradual, sendo necessário que o aluno complete os estudos de um módulo para prosseguir para o módulo seguinte no período de estudos programado.

**Tutoria e Formas de Interação:** Os alunos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada por meio do sistema de Sala de Aula Virtual. A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados.

**Avaliação final/Certificação:** A avaliação final é quantitativa. A geração do certificado é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) nas atividades da avaliação 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 a Sala de Aula Virtual, que é um ambiente de aprendizagem online otimizado para EAD.

**Materiais Didáticos:** O conteúdo programático é lastreado em materiais didáticos atualizados. Dentre as ferramentas de aprendizagem além do material de estudo estão a avaliação final, grupo de estudos com o tutor/professor e sistema de anotações sobre o curso.

**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. A Sala de Aula Virtual utilizada 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

**OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:** Proporcionar ao aluno uma visão abrangente sobre os temas do conteúdo programático. Melhorar as competências específicas do curso e desenvolver habilidades de pensamento crítico e analítico acerca do tema estudado.

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

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

Rocamboles 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 maçã ou banana  
Mão 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 florentina  
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 contêm 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 agri-doce  
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