

CURSO ONLINE – I CRONONUTRIÇÃO E SONO: DA EVIDÊNCIA À APLICAÇÃO CLÍNICA

O curso é composto por um módulo intensivo realizado ao longo de um final de semana (sábado e domingo). A programação inclui aulas teóricas, discussão de casos clínicos e aplicação prática de ferramentas voltadas ao atendimento nutricional. O formato online permite a participação de profissionais de todo o Brasil e de outros países de língua portuguesa.

Objetivo do curso:

Capacitar profissionais da saúde a integrar os princípios do sono, da cronobiologia e da crononutrição à prática clínica, com base em evidências científicas, visando otimizar o manejo nutricional e ampliar a efetividade das intervenções em pacientes e indivíduos em diferentes condições clínicas.

Detalhes do Curso:

Coordenação: Bianca Schimenes e Monica Andersen

Corpo Docente: sujeito a alteração

Bianca Schimenes - Nutricionista, certificada em Medicina do Sono pelo Instituto do Sono, Doutoranda no Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, Pesquisadora do Instituto do Sono.

Cibele Crispim - Nutricionista, com Doutorado pela Universidade Federal de São Paulo, Professora da Universidade Federal de Uberlândia, Coordenadora do grupo de estudos em cronobiologia nutricional CRONUTRI/FAMED da Universidade Federal de Uberlândia.

Julia Vallim - Biomédica, Pós Doutoranda pela Universidade Federal de São Paulo e Northumbria University.

Monica Andersen - Biomédica, Professora Titular do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, Diretora do setor de Ensino e Pesquisa da Associação Fundo de Incentivo à Pesquisa (AFIP).

Nádia Pereira - Nutricionista, Mestre em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, Doutoranda no Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Público-alvo: estudantes do último ano de Graduação em Nutrição e Nutricionistas.

Metodologia: aulas teóricas. Obs.: as aulas serão gravadas e após 7 dias da aula, disponibilizadas para acesso pelo período de 90 dias.

Requisitos para conclusão de curso e certificado:

- Avaliação por frequência: Mínimo de 85% de frequência.

Carga horária: 14 horas

Quando: de 24/10/2026 a 25/10/2026

Investimento: R\$150,00 (1 mensalidades de R\$150,00), com opção de pagamento via boleto bancário ou cartão de crédito. Concedemos 10% de desconto para alunos e para pagamentos à vista.

Programação Preliminar

SÁBADO – 24/10/2026 - ONLINE

08h00 - 08h10	Abertura do curso
08h10 - 10h00	A Ciência de uma boa noite de sono: Fundamentos neurobiológicos
10h00 - 10h15	Intervalo
10h15 - 12h00	Como a nutrição influencia o sono: Mecanismos e implicações para a crononutrição
12h00 - 13h00	Almoço
13h00 - 15h00	Cronobiologia na prática clínica: Conceitos essenciais • O que é a cronobiologia • Medicina circadiana

DOMINGO – 25/10/2026 - ONLINE

08h00 – 10h00	Ritmos biológicos e preferências circadianas: Avaliação e aplicação clínica para crononutrição • Cronotipo • Questionários para avaliação do cronotipo • Distúrbios de ritmo
10h00 - 10h15	Intervalo
10h15 - 12h00	Crononutrição e ritmos biológicos: Fundamentos para o planejamento alimentar
12h00 - 13h00	Almoço
13h00 - 15h00	Crononutrição na prática clínica: Aplicação no atendimento nutricional