INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

Unidade Curricular	Nutrição e Exercício	Área Científica	Ciências da Saúde
Mestrado em	Exercício e Saúde	Escola	Escola Superior de Educação de Bragança
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	1
Nível	2-1	Créditos ECTS	6.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	6125-520-1104-00-23		

Horas totais de trabalho	162	Horas de Contacto	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O
			10	10	10	-	10	-	5	-

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutórica; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s): Pedro Miguel Monteiro Rodrigues

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
1. Compreender a importância da alimentação como parte integrante da saúde do indivíduo, da prevenção e/ou tratamento da doença
2. Compreender a importância da alimentação adequada ao indivíduo, de acordo com o ciclo de vida, a sua composição corporal, o seu estado de saúde, os seus objetivos e a sua história (cultura, hábitos)
3. Compreender a importância da alimentação e a avaliação do risco nutricional em contexto de catástrofes
4. Pautar a actuação com base na evidência científica
5. Respeitar a saúde do indivíduo como pedra angular da sua acção clínica

Pré-requisitos

Não aplicável

Conteúdo da unidade curricular

Alimentação e Nutrição. Metodologias de avaliação do consumo alimentar. Nutrição e exercício ao longo do ciclo de vida. Nutrição e exercício em patologias específicas.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Introdução à Nutrição – Alimentação: Macronutrientes e Micronutrientes
2. Metodologias de Avaliação da Ingestão Alimentar
3. Avaliação do Estado Nutricional/Sinais Clínicos/Avaliação Bioquímica
4. Nutrição/Alimentação ao longo do ciclo de vida
5. Nutrição/Alimentação em patologias específicas
   - Alergias, Cancro, Diabetes
   - Síndrome Metabólico, Osteoporose, Obesidade, Doença Renal, Doenças Cardiovasculares, Saúde Mental
6. Nutrição/Alimentação em Situações de Catástrofes

Bibliografia recomendada

1. Arends, J. , Bachmann, P. , Baracos, V. , et al. (2017) ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Clin Nutr. ; 36: 11-48. doi: 10. 1016/j. clnu. 2016. 07. 015
2. Direção-Geral da Saúde (2019) Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos – Linhas De Orientação Para Profissionais E Educadores. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 1ª Ed. ISBN: 978-972-675-292-9.
3. FAO (2018) Dietary Assessment: A resource guide to method selection and application in low resource settings. Rome.
4. Torres D, et al. (2017) Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Manual Fotográfico de Quantificação de Alimentos. Universidade do Porto. ISBN: 978-989-746-182-8.
5. Vasconcelos, C. , Almeida, A. , Sá, C. et al. (2019) Nutrition-related knowledge and its determinants in middle-aged and older patients with type 2 diabetes, Prim. Care Diab.

Métodos de ensino e de aprendizagem

A Unidade Curricular engloba horas de contacto presencial com apresentação do conteúdo e debate sobre os vários temas a apresentar. Aulas práticas com a resolução de casos clínicos. Existirão 3 momentos de avaliações, um momento relativo à realização de casos práticos durante a aula, 1 teste no final da unidade curricular e a realização de uma apresentação (trabalho final).

Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
   - Prova Intercalar Escrita - 35% (Avaliação dos conhecimentos adquiridos nas componentes teórica e teórico-prática.)
   - Estudo de Casos - 30% (Casos Práticos em aula)
   - Discussão de Trabalhos - 35%
2. Avaliação por exame - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
   - Exame Final Escrito - 100%

Língua em que é ministrada

1. Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros
2. Inglês

Validação Eletrónica

Pedro Miguel Monteiro Rodrigues	José Augusto Afonso Bragada	Pedro Miguel Queirós Pimenta Magalhaes	Carlos Manuel Costa Teixeira
25-02-2024	26-02-2024	26-02-2024	27-02-2024

Este documento só tem validade académica depois de autenticado, em todas as suas folhas, com o selo a óleo da Instituição.