

|                          |                      |                   |                 |                                         |       |
|--------------------------|----------------------|-------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------|
| Unidade Curricular       | Nutrição e Exercício |                   | Área Científica | Ciências da Saúde                       |       |
| Mestrado em              | Exercício e Saúde    |                   | Escola          | Escola Superior de Educação de Bragança |       |
| Ano Letivo               | 2022/2023            | Ano Curricular    | 1               | Nível                                   | 2-1   |
| Tipo                     | Semestral            | Semestre          | 1               | Créditos ECTS                           | 6.0   |
| Código                   | 6125-520-1104-00-22  |                   |                 |                                         |       |
| Horas totais de trabalho | 162                  | Horas de Contacto | T 10            | TP 10                                   | PL 10 |
|                          |                      |                   | TC -            | S 10                                    | E -   |
|                          |                      |                   | OT 5            | O -                                     |       |

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

Nome(s) do(s) docente(s) Carla Vanessa Dias Sarmiento Correia, José Augusto Afonso Bragada

### 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 Metabólica, 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

|                                                                      |                                 |                   |                              |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------|------------------------------|
| Carla Vanessa Dias Sarmiento Correia,<br>José Augusto Afonso Bragada | Pedro Miguel Monteiro Rodrigues | Vítor Pires Lopes | Carlos Manuel Costa Teixeira |
| 09-12-2022                                                           | 03-01-2023                      | 09-01-2023        | 09-01-2023                   |