

Unidade Curricular	Nutrição e dietética no idoso		Área Científica	Terapia e Reabilitação	
CTeSP em	Gerontologia		Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança	
Ano Letivo	2021/2022	Ano Curricular	1	Nível	0-1
Créditos ECTS	4.0				
Tipo	Semestral	Semestre	2	Código	4073-581-1204-00-21
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T -	TP -	PL -
			TC -	S -	E -
			OT 63	O 45	

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) Carmen Marina Afonso Guerra

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Deter conhecimentos básicos de Nutrição e Dietética e aplicá-los em Gerontologia;
2. Descrever as alterações fisiológicas do envelhecimento com consequências a nível dietético e/ou nutricional;
3. Evidenciar os aspetos psicossociais da alimentação no idoso;
4. Conhecer técnicas de avaliação do Estado Nutricional do idoso;
5. Identificar quais as necessidades nutricionais do idoso;
6. Salientar os sintomas ou consequências de patologias que podem afetar a dieta ou a nutrição dos idosos, salientando a alimentação e nutrição como parte integrante do tratamento;
7. Promover a saúde nutricional dos idosos, através de ações comunitárias.
8. Conhecer o conceito de segurança alimentar, pré-requisitos, boas práticas e exigências legais em serviços de alimentação de instituições de apoio geriátrico.

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
Não aplicável.

Conteúdo da unidade curricular

1. Conceitos gerais de Dietética e Nutrição;
2. Alimentação saudável;
3. Dietética da idade adulta e dietética do idoso;
4. Problemas nutricionais do idoso;
5. Intervenção nutricional em patologias do idoso;
6. Avaliação do estado nutricional;
7. Educação Nutricional a idosos;
8. Serviços de alimentação de instituições de apoio geriátrico.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Conceitos Gerais de Dietética e Nutrição
2. Alimentação Saudável
 - Princípios da alimentação saudável
 - Gráficos representativos de alimentação saudável, dieta mediterrânica e recomendações para idosos
 - Macronutrientes, micronutrientes e outros constituintes
3. Dietética da idade adulta e dietética do idoso
 - Necessidades e recomendações nutricionais
4. Problemas nutricionais do idoso
 - Alterações fisiológicas do envelhecimento
 - Causas e consequências dos problemas nutricionais dos idosos
 - Estratégias de terapia nutricional no idoso
5. Avaliação do estado nutricional
 - Antropometria
 - Bioquímica
 - Clínica
 - Dietética
6. Patologias Nutricionais
 - Desnutrição
 - Obesidade
 - Disfagia
 - Disfunção intestinal
 - Patologias Endócrinas
 - Patologias do Sistema Cardiovascular
7. Educação nutricional a idosos
8. Serviços de alimentação de instituições de apoio geriátrico.

Bibliografia recomendada

1. Mahan, L. K. , & Escott-Stump S. (2010) Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. (12ª ed.). São Paulo: Elsevier.
2. Busnello, F. M. (2007). Aspectos Nutricionais no Processo do Envelhecimento. São Paulo: Atheneu.
3. De Angelis, R. C. , & Tirapegui, J. (2007). Fisiologia da Nutrição Humana - aspectos básicos, aplicados e funcionais. (2ª ed.). São Paulo: Atheneu.
4. Stanner s. et al. (2013). Healthy Ageing - The Role of Nutrition and Lifestyle. Wiley-Blackweel, British Nutrition Foundation
5. Raats M. M. et al. (2017). Food for ageing populacion (2ª ed.). Elsevier

Métodos de ensino e de aprendizagem

Os conteúdos programáticos serão lecionados de forma expositiva, sendo incentivado o debate, a análise e reflexões de situações práticas. É promovida a participação ativa do estudante no processo de aprendizagem. Será efetuada orientação tutorial dos trabalhos autónomos do estudante.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua. - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 70% (Prova escrita.)
 - Discussão de Trabalhos - 30% (Apresentação e discussão de trabalho.)
2. Avaliação final. - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 100% (Exame final.)

Língua em que é ministrada

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

Carmen Marina Afonso Guerra	Maria Helena Pimentel	Ana Maria Nunes Português Galvão	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
12-03-2022	13-03-2022	13-03-2022	14-03-2022