

Unidade Curricular	Controlo do Peso	Área Científica	Cuidados de Beleza
CTeSP em	Estética, Cosmética e Bem-Estar	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2021/2022	Ano Curricular	2
Nível	0-2	Créditos ECTS	4.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	4092-658-2103-00-21		
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T - - TP - - PL - - TC - - S - - E - - OT - - 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) Filipe Daniel de Almeida Ferreira

#### Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Reconhecer a obesidade como doença.
2. Conhecer a fisiopatologia do controlo do peso, estratégias de prevenção e tratamento.
3. Conhecer as evidências científicas e a relação entre Suplementos Alimentares e a Alimentação Saudável.
4. Conhecer os diversos suplementos alimentares disponíveis no mercado e o impacto da sua utilização para a saúde e bem-estar.

#### Pré-requisitos

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

#### Conteúdo da unidade curricular

Excesso de Peso, Obesidade e Controlo do Peso. Suplementos Alimentares E Alimentação Saudável. Géneros alimentícios com alegações de saúde e nutricionais. Suplementos Alimentares. Suplementos Alimentares. Suplementos Alimentares em grupos especiais. Suplementos Alimentares no Mercado. Cosméticos e Nutracéuticos e Nutricosméticos.

#### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Excesso de Peso, Obesidade e Controlo do Peso •Definições •Epidemiologia •Fisiopatologia
2. Suplementos Alimentares e Alimentação Saudável.
3. Géneros alimentícios com alegações de saúde e nutricionais Alegações nutricionais •Alegações saúde
4. Suplementos Alimentares •Definição •Classificação •Enquadramento legal e comercial
5. Suplementos Alimentares •Evidências Científicas •Benefícios •Riscos •Interação com substâncias
6. Suplementos Alimentares em grupos especiais •Infância •Pré-gestação e Gestação •Idosos
7. Suplementos Alimentares no Mercado •Global •Europa •Portugal
8. Cosméticos, Nutracéuticos e Nutricosméticos

#### Bibliografia recomendada

1. EFSA Journal.
2. Outros regulamentos e directivas europeias conforme sítio EUR-Lex.
3. A. Tabor, R. M. Blai (Eds.) Nutritional Cosmetics. 2009. Elsevier ISBN: 978-0-8155-2029-0.
4. Mahan, LK; Escott-Stump, S. Krause. (2010). Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª Edição. São Paulo: Roca.
5. Directiva 2002/46/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 10 de Junho de 2002, relativa à aproximação das legislações dos Estados-Membros respeitantes aos suplementos alimentares.

#### 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, promovendo a participação ativa do estudante no processo de aprendizagem. Serão realizados trabalhos de grupo, bem como efetuada orientação tutorial dos trabalhos autónomos do estudante.

#### Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua. Freq. - 75% - Trabalhos - 25% - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
2. Avaliação final. Exame Final Escrito - 100% - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)

#### Língua em que é ministrada

Português

#### Validação Eletrónica

Filipe Daniel de Almeida Ferreira	Vera Alexandra Ferro Lebres	Juliana Almeida de Souza	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
24-06-2022	24-06-2022	24-06-2022	24-06-2022