INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

Unidade Curricular	Dietética e Nutrição na Idade adulta	Área Científica	Dietética e Nutrição
Licenciatura em	Dietética e Nutrição	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	2
Nível	1-2	Créditos ECTS	6.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	8149-807-2101-00-23		

Horas totais de trabalho	162	Horas de Contacto	T -	TP 30	PL 45	TC -	S -	E -	OT -	O -

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)	Filomena Maria Coutinho Pereira, Juliana Almeida de Souza

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
1. Identificar as necessidades nutricionais na idade adulta
2. Aplicar as diferentes técnicas de avaliação do estado Nutricional na idade adulta
3. Realizar o diagnóstico nutricional e todo o processos de cuidado dietético segundo a metodologia PES
4. Reconhecer os sistemas de suporte nutricional e a sua utilização
5. Calcular e aplicar diferentes planos alimentares de acordo com o objetivo dietético
6. Realizar uma adequada educação nutricional de acordo com o objetivo dietético
7. Aprender a modificar os hábitos alimentares de acordo com o objetivo dietético
8. Aprender a adaptar planos alimentares à diferentes padrões culturais e perfis sociodemográficos de acordo com o objetivo dietético

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
Nenhum

Conteúdo da unidade curricular

Recomendações dietéticas e nutricionais na Idade Adulta, em diferentes Práticas e Padrões Culturais, Perfis sociodemográficos, Situações de emergência. Processos e Modelos de Cuidado Dietético. Sistemas de Suporte Nutricional. Educação nutriciona e Modificação do Hábitos Alimentares.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Conceitos Gerais de Dietética
   - Leis fundamentais da alimentação
   - Dietary Reference Intakes
   - Tabela da composição de alimentos portugueses
2. Dietética na Idade Adulta
   - Cálculo da necessidades energética individuais
   - Cálculo da necessidades nutricionais individuais: proteína, lípidos, glícidos, fibra dietética, água
   - Determinação da necessidades individuais de vitaminas e minerais
   - Recomendações alimentares para a população em geral
   - Planeamento alimentar individual
3. Avaliação do Estado Nutricional
   - Antropometria
   - Avaliação bioquímica e laboratorial
   - Avaliação clínica
   - Avaliação dietética
4. Processos e Modelos de Cuidado Dietético
   - Etapas do Cuidado Dietético
   - Avaliação do estado nutricional ABCD do adulto: antropométrica, bioquímica, clínica e dietética
   - Diagnóstico nutricional de acordo com a metodologia PES
   - Sistemas de Suporte Nutricional: Oral, Suplementação oral, Enteral e Parenteral
   - A intervenção nutricional e monitorização
5. Modificação do Hábitos Alimentares
   - Fundamentação, Objetivos e Métodos
   - O Aconselhamento Dietético
   - Representações gráficas de alimentação saudável
   - Educação nutricional
6. Práticas e Padrões Culturais
   - Padrões alimentares: Vegetarianos, Mediterrâneo, DASH, MIND e outros
   - Alimentação e cadeias de fast-foods, restaurantes e take-aways
   - One-heath, cadeias de produção alimentar e alimentação sustentável
   - Alimentação em situação de insegurança alimentar e em catástrofes
   - Alimentação e consumo de substâncias ilícitas e lícitas: álcool, tabaco, cessação tabágica

Bibliografia recomendada

1. Mahan, L. K. , Escott-Stump, S. (2000) Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia (12ª Edição). São Paulo: Elsevier.
2. Institute of Medicine. 2006. Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. Washington, DC: The National Academies Press. https://doi.org/10.17226/11537.
3. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016 Dec;116(12):1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025. PMID: 27886704.
4. Swan WI, Vivanti A, Hakel-Smith NA, et al. Nutrition care process and model update: Toward realizing people-centered care and outcomes management. J Acad Nutr Diet. Dec 2017;117(12):2003-2014.
5. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. DOCUMENTO DE APOIO AO CATÁLOGO PORTUGUÊS DE NUTRIÇÃO (CPN V3.0) Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2022.

Métodos de ensino e de aprendizagem

As aulas TP serão lecionadas através da exposição dos conteúdos teóricos, recorrendo ao debate e a resolução de exercícios rápidos que promovam a participação ativa do estudante. As aulas PL consistirão no treino de técnicas de avaliação nutricional e dietética, simulação de consulta e resolução de exercícios práticos. Na orientação tutorial prestar-se-á apoio aos trabalhos autónomos do estudante.

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

Alternativas de avaliação

- Avaliação distributiva (em 2 momentos): - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
  - Trabalhos Práticos - 50% (Componente teorico-prática. Aplica-se nota mínima segundo do regulamento pedagógico.)
  - Estudo de Casos - 50% (Componente prática laboratorial. Aplica-se nota mínima segundo do regulamento pedagógico.)

Língua em que é ministrada

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

Filomena Maria Coutinho Pereira, Juliana Almeida de Souza	Ana Maria Geraldes Rodrigues Pereira	Luis Migue Fernandes Nascimento	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
15-01-2024	16-01-2024	16-01-2024	16-01-2024

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