

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	2025/2026	Ano Curricular	2	Nível	1-2	Créditos ECTS	6.0										
Tipo	Semestral	Semestre	1	Código	8149-807-2101-00-25												
Horas totais de trabalho	162	Horas de Contacto	T -	TP	30	PL	45	TC	-	S	-	E	-	OT	-	O	-
<small>T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra</small>																	

Nome(s) do(s) docente(s) Filomena Maria Coutinho Pereira

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 nutricional 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, glicídios, 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-health, 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 WJ, 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

Métodos de ensino e de aprendizagem

orientação tutorial prestar-se-á apoio aos trabalhos autónomos do estudante.

Alternativas de avaliação

- Avaliação distributiva (em 3 momentos): - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
- Trabalhos Práticos - 25% (Componente teórico-prática. Aplica-se nota mínima segundo do regulamento pedagógico.)
- Estudo de Casos - 25% (Componente prática laboratorial. Aplica-se nota mínima segundo do regulamento pedagógico.)
- Exame Final Escrito - 50% (Componente teórico-prática. 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	Luis Migue Fernandes Nascimento	Olivia Rodrigues Pereira
11-11-2025	23-02-2026	24-02-2026	02-03-2026