

Unidade Curricular	Nutrição e Dietética no Idoso	Área Científica	Terapia e Reabilitação
Licenciatura em	Gerontologia	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	2
Nível	1-2	Créditos ECTS	4.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	9833-346-2103-00-23		
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T - TP 30 PL - TC - S - E - OT 12 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) Iolanda Ligia Rodrigues Afonso

### 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 alimentar e 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 alimentar e 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 alimentar e 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. Ferry, M. et al. (2004), A Nutrição da Pessoa Idosa. (2ª ed. ). Lisboa: Lusociência.

### 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 - 100% (Duas avaliações (50%+50%) escritas durante o semestre.)
2. Avaliação final - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso)
  - Exame Final Escrito - 100% (Para alunos não aprovados durante a época final ou que pretendam melhoria de nota)
3. Exame especial - (Ordinário, Trabalhador) (Especial)
  - Exame Final Escrito - 100% (Para situações especiais previstas no regulamento pedagógico)

**Língua em que é ministrada**

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

**Validação Eletrónica**

Iolanda Lígia Rodrigues Afonso	Juliana Almeida de Souza	Luis Migue Fernandes Nascimento	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
08-11-2023	08-02-2024	08-02-2024	08-02-2024