

| | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------|
| 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 |