

---

[English version at the end of this document](#)

**Ano Letivo** 2018-19

---

**Unidade Curricular** NUTRIÇÃO NO CICLO DE VIDA

---

**Cursos** DIETÉTICA E NUTRIÇÃO (1.º ciclo)

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Saúde

---

**Código da Unidade Curricular** 15191067

---

**Área Científica** DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

---

**Sigla**

---

**Línguas de Aprendizagem** Português

---

**Modalidade de ensino** presencial

---

**Docente Responsável** Maria Marta de Ascensão Teixeira Correia

---

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Maria Marta de Ascensão Teixeira Correia	T; TP	T1; TP1	30T; 45TP

\* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
3º	S1	30T; 45TP	168	6

\* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

#### Precedências

NUTRIÇÃO HUMANA

#### Conhecimentos Prévios recomendados

Considera-se fundamental que os estudantes possuam conhecimentos prévios de Nutrição Humana e de análise e interpretação de textos e artigos científicos em língua inglesa.

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

No final da unidade curricular o aluno será capaz de:

- Conhecer e compreender o papel da nutrição e da alimentação na saúde ao longo do ciclo de vida;
- Identificar para cada etapa do ciclo de vida (conceção, gravidez, infância, adolescência, adulto e no idoso) as principais mudanças fisiológicas e as respetivas necessidades nutricionais;
- Identificar e aplicar na prática profissional as recomendações nutricionais destinadas a cada etapa do ciclo de vida;
- Avaliar o estado nutricional dos indivíduos de acordo com a sua idade;
- Compreender e identificar os principais problemas de saúde relacionados com a nutrição, que influenciam os indivíduos durante a gravidez, crescimento e no envelhecimento.

### **Conteúdos programáticos**

1. Introdução ao tema da nutrição no ciclo de vida
2. Nutrição na preconceção e gravidez
  - 2.1. O estado nutricional e a saúde da mulher na preconceção
  - 2.2. Recomendações nutricionais/ alimentares na preconceção
  - 2.3. Alterações fisiológicas durante a gravidez
  - 2.4. Crescimento e desenvolvimento fetal
  - 2.5. Necessidades nutricionais durante a gravidez
  - 2.6. Recomendações alimentares durante a gravidez
  - 2.7. Problemas mais comuns na gravidez e cuidados alimentares
  - 2.8. Caso de estudo
3. Nutrição na lactação
4. Nutrição na infância
  - 4.1. Alterações fisiológicas
  - 4.2. Necessidades nutricionais
  - 4.3. Recomendações alimentares
5. Nutrição na adolescência
  - 5.1. Alterações fisiológicas
  - 5.2. Necessidades nutricionais
  - 5.3. Recomendações alimentares
6. Nutrição do adulto
  - 6.1. Alterações fisiológicas
  - 6.2. Necessidades nutricionais
  - 6.3. Recomendações alimentares
7. Nutrição do idoso
  - 7.1. Alterações fisiológicas
  - 7.2. Necessidades nutricionais
  - 7.3. Recomendações alimentares

---

#### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

A metodologia será essencial expositiva com apoio de meios audiovisuais. Serão apresentados e discutidos em aula casos práticos, por forma a melhorar a compreensão e a integração dos conceitos teóricos por parte dos estudantes. Serão também realizados trabalhos de grupo, que terão como objetivo incentivar os alunos a pesquisar informação científica baseada na evidência e consequentemente, capacitar os alunos a responder questões controversas relacionadas com a alimentação em diferentes etapas do ciclo de vida. A avaliação contínua assenta na realização de dois testes escritos (T1 e T2) nos quais deverão obter uma classificação mínima de 9,5 em cada e, a realização de trabalhos de grupo (TG), com a seguinte ponderação:  $(T1 \times 0,40) + (T2 \times 0,40) + (TG \times 0,20)$ . Serão dispensados de exame os alunos que obtiveram classificação final igual ou superior a 10 valores. O exame em época normal/recurso será realizado através de um exame escrito com aprovação mediante avaliação superior a 10 valores.

---

#### **Bibliografia principal**

Brown JE. *Nutrition Throughout the Life Cycle*, 4<sup>th</sup> ed., USA: Wadsworth Cengage Learning, 2011.

Worthington-Roberts BS, Williams SR. 4<sup>th</sup> ed., *Nutrition throughout the life cycle*, McGraw-Hill Science, 2000.

Worthington-Roberts BS, Williams SR. 6<sup>th</sup> ed., *Nutrition pregnancy and lactation*, McGraw-Hill Science, 1997.

Ferry M, Felix E. 2nd ed., *Nutrição da Pessoa Idosa - Aspectos Fundamentais, Clínicos e Psicossociais*, Lusociência, 2004

Ballabriga A, Carrascosa A. 2nd ed., *Nutrición en la infancia y adolescencia*, Ergon Ediciones, 2001.

---

**Academic Year** 2018-19

---

**Course unit** NUTRITION IN THE LIFECYCLE

---

**Courses** DIETETICS AND NUTRITION

---

**Faculty / School** Escola Superior de Saúde

---

**Main Scientific Area** DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

---

**Acronym**

---

**Language of instruction**  
Portuguese - PT

---

**Teaching/Learning modality**  
presential

---

**Coordinating teacher** Maria Marta de Ascensão Teixeira Correia

---

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Maria Marta de Ascensão Teixeira Correia	T; TP	T1; TP1	30T; 45TP

\* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

**Contact hours**

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
30	45	0	0	0	0	0	0	168

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

---

**Pre-requisites**

NUTRIÇÃO HUMANA

---

**Prior knowledge and skills**

It is highly recommended that students hold enough knowledge of Human Nutrition as well as the ability to analyse and interpretate scientific papers written in english.

---

**The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)**

At the end of the course students will be able to: understand the role of nutrition on health throughout the life cycle; identify for each life cycle stage (preconception, pregnancy, childhood, adolescence, adult and elderly) the main physiological changes and respective nutritional needs; identify and implement nutritional interventions based on nutritional recommendations for each life cycle stage; assess nutritional status of individuals according to their age group; understand and identify the main nutrition related health problems that influence individuals during pregnancy, growth and aging.

---

**Syllabus**

1. Introduction to nutrition in the life cycle; 2. Nutrition in preconception and pregnancy; 3. Nutrition in lactation; 4. Nutrition in childhood; 5. Nutrition in adolescence; 6. Adult Nutrition; 7. Nutrition of the elderly.

---

**Teaching methodologies (including evaluation)**

The theoretical content of the course will be presented by use of audiovisual methods. During classes, case studies and worksheets will be presented and discussed in order to improve student's understanding of theoretical concepts. A work group assignment will also be done, which will aim to encourage students to research evidence based scientific information and thus enable students to respond to controversial food-related issues in different stages of the life cycle. Evaluation of this course is based on the combination of two written tests (T1 and T2) that have to reach a minimal grade of 9,5 points each, and a group work assignment (TG). The final grade is based on the following formula:  $(0.40 \times T1) + (0.40 \times T2) + (0.20 \times TG)$ . Students will be dismissed from final exam if their final grade is equal or greater than 10 (ten) points. It is a mandatory criterion for the approval of the course or admission to exam that students participate in two thirds of total classes.

### Main Bibliography

Brown JE. *Nutrition Throughout the Life Cycle*, 4<sup>th</sup> ed., USA: Wadsworth Cengage Learning, 2011.

Worthington-Roberts BS, Williams SR. 4<sup>th</sup> ed., *Nutrition throughout the life cycle*, McGraw-Hill Science, 2000.

Worthington-Roberts BS, Williams SR. 6<sup>th</sup> ed., *Nutrition pregnancy and lactation*, McGraw-Hill Science, 1997.

Ferry M, Felix E. 2nd ed., *Nutrição da Pessoa Idosa - Aspectos Fundamentais, Clínicos e Psicossociais*, Lusociência, 2004

Ballabriga A, Carrascosa A. 2nd ed., *Nutrición en la infancia y adolescencia*, Ergon Ediciones, 2001.