
Ano Letivo 2020-21

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 Dina Raquel Fernandes João

| DOCENTE | TIPO DE AULA | TURMAS | TOTAL HORAS DE CONTACTO (*) |
|----------------------------|--------------|---------|-----------------------------|
| Dina Raquel Fernandes João | 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: (T1x0,40) + (T2x0,40) + (TGx0,20). Serão dispensados de exame os alunos que obtiveram classificação final igual ou superior a 10 valores. A classificação prática dos TG será contabilizada para o cálculo da nota final após exame (E): (E x 0,80) + (TG x 0,20).

Bibliografia principal

Brown JE. *Nutrition Throughout the Life Cycle*, 7 th ed., Cengage Learning, 2020.

Lammi-Keefe CJ, Couch SC, Philipson EH. *Handbook of Nutrition and Pregnancy*. Humana Press. 2008.

More J. *Infant, child and adolescent nutrition a practical handbook*. CRC press. 2013.

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

Academic Year 2020-21

Course unit NUTRITION IN THE LIFECYCLE

Courses DIETETICS AND NUTRITION (1st Cycle)

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area

Acronym

Language of instruction Portuguese - PT

Teaching/Learning modality presential

Coordinating teacher Dina Raquel Fernandes João

| Teaching staff | Type | Classes | Hours (*) |
|----------------------------|-------|---------|-----------|
| Dina Raquel Fernandes João | 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 through the 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 workgroup 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 the final exam (E) if their final grade is equal or greater than 10 (ten) points. Workgroup classification will also be considered for a final grade after the exam, $(0,80 \times E) + (0,2 \times TG)$.

Main Bibliography

Brown JE. *Nutrition Throughout the Life Cycle*, 7 th ed., Cengage Learning, 2020.

Lammi-Keefe CJ, Couch SC, Philipson EH. *Handbook of Nutrition and Pregnancy*. Humana Press. 2008.

More J. *Infant, child and adolescent nutrition : a practical handbook*. CRC press. 2013.

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