
Ano Letivo 2022-23

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

Código CNAEF (3 dígitos) 726

Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos) 2; 3; 10

Línguas de Aprendizagem Português

Modalidade de ensino

presencial

Docente Responsável

Sónia Alexandra da Silva Pimentão Fialho

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Sónia Alexandra da Silva Pimentão Fialho	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, fase adulta e velhice) 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 durante a conceção, a gravidez, o crescimento e o envelhecimento.

Conteúdos programáticos

1. Introdução à nutrição no ciclo de vida
2. Nutrição na preconceção e gravidez
 - Estado nutricional e saúde da mulher na preconceção
 - Recomendações nutricionais/alimentares na preconceção
 - Alterações fisiológicas da grávida
 - Influência da nutrição no crescimento e desenvolvimento fetal
 - Recomendações alimentares e nutricionais
3. Nutrição na lactação
 - Fisiologia da lactação e composição do leite materno
 - Aleitamento artificial
 - Recomendações alimentares e nutricionais
4. Nutrição na infância
 - Alterações fisiológicas
 - Diversificação alimentar
 - Recomendações alimentares e nutricionais
5. Nutrição na adolescência
 - Alterações fisiológicas
 - Recomendações alimentares e nutricionais
6. Nutrição na fase adulta
 - Recomendações alimentares e nutricionais
7. Nutrição no idoso
 - Alterações fisiológicas
 - Fatores com impacto no estado nutricional
 - Desnutrição no idoso: detetar, avaliar e intervir
 - Recomendações alimentares e nutricionais

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Os conteúdos e conceitos teóricos serão abordados segundo um modelo teórico com momentos de exposição estruturada com o apoio de meios audiovisuais e respetiva análise e discussão ou debate, com recurso a metodologia interrogativa e interativa prévia. Serão trabalhados em aula casos práticos, por forma a melhorar a compreensão e a integração dos conceitos teóricos por parte dos alunos. Serão realizados trabalhos de grupo, com o objetivo incentivar a pesquisa de informação científica baseada na evidência e capacitar os alunos a responder questões controversas em nutrição em diferentes etapas do ciclo de vida.

A avaliação contínua assenta na realização de 2 testes escritos (T1 e T2) e na realização de trabalhos de grupo (TG), com a seguinte ponderação: (T1x0,40) + (T2x0,40) + (TGx0,20), nos quais deverão obter uma classificação mínima de 9,5 em cada. Serão dispensados de exame os alunos que obtiveram classificação final igual ou superior a 10 valores.

Bibliografia principal

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

Kleinman, RE; Greer, FR. Pediatric Nutrition [Internet]. Vol. 8th edition. Itasca, IL: American Academy of Pediatrics; 2020. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=2284494&lang=pt-pt&site=ehost-live&scope=site>

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. 2 ed., *Nutrição da Pessoa Idosa - Aspectos Fundamentais, Clínicos e Psicossociais*, Lusociência, 2004.

Rêgo, C. et al. *Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos ? Linhas De Orientação Para Profissionais E Educadores*. Direção-Geral da Saúde, 2019. ISBN: 978-972-675-292-9

Teixeira, D. et al. *Alimentação e Nutrição na Gravidez*. Direção-Geral da Saúde, 2021. ISBN: 978-972-675-315-5

Academic Year 2022-23

Course unit NUTRITION IN THE LIFECYCLE

Courses DIETETICS AND NUTRITION (1st Cycle)

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area

Acronym

CNAEF code (3 digits) 726

Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives) 2; 3; 10

Language of instruction Portuguese - PT

Teaching/Learning modality presential

Coordinating teacher Sónia Alexandra da Silva Pimentão Fialho

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Sónia Alexandra da Silva Pimentão Fialho	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 in 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 students' 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 to or greater than 10 (ten) points.

Main Bibliography

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

Kleinman, RE; Greer, FR. Pediatric Nutrition [Internet]. Vol. 8th edition. Itasca, IL: American Academy of Pediatrics; 2020. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=2284494&lang=pt-pt&site=ehost-live&scope=site>

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. 2 ed., Nutrição da Pessoa Idosa - Aspectos Fundamentais, Clínicos e Psicossociais , Lusociência, 2004.

Rêgo, C. et al. Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos ? Linhas De Orientação Para Profissionais E Educadores. Direção-Geral da Saúde, 2019. ISBN: 978-972-675-292-9

Teixeira, D. et al. Alimentação e Nutrição na Gravidez. Direção-Geral da Saúde, 2021. ISBN: 978-972-675-315-5