



ANO LETIVO – 2019/2020

LICENCIATURA EM ENFERMAGEM

DESCRITOR DA UNIDADE CURRICULAR: NUTRIÇÃO E SAÚDE

Ciclo de Formação: 1º	Ano: 1º	Semestre: 2º	Área (CNAEF): 726	ECTS: 2,5
---------------------------------	-------------------	------------------------	-----------------------------	---------------------

Horas de Trabalho do Estudante								
Horas Totais:	Contacto:							
	Teórico	Teórico/ Prática	Prática Laboratorial	Trabalho de Campo	Seminário	EC/ Estágio	Orientação Tutorial	Outras
70	8	16						

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver:

- Reconhecer a alimentação como determinante primordial da Saúde e Qualidade de Vida das populações;
- Identificar os constituintes dos alimentos, nutricionais e não nutricionais, as suas funções e a sua integração no metabolismo humano;
- Reconhecer a nutrição adequada como parte integral da promoção de saúde e prevenção da doença;
- Perceber os princípios básicos da alimentação saudável;
- Identificar as diferenças nas abordagens nutricionais ao longo do ciclo de vida;
- Reconhecer o papel da nutrição e alimentação no bem-estar e recuperação clínica e funcional da população em contexto institucional e hospitalar;
- Reconhecer os meios de intervenção nutricional dos profissionais de saúde;
- Conhecer conceitos básicos e métodos utilizados de Nutrição Artificial.

As competências definidas pela Ordem dos Enfermeiros (OE) são adquiridas ao longo do curso de licenciatura em enfermagem, sendo a sua plenitude alcançada com o estágio profissionalizante. As competências devem ser desenvolvidas de acordo com a capacidade, potencialidade e desenvolvimento esperado do estudante e tendo por base os objetivos da unidade curricular

Objectives of the curricular unit and competences to be developed:

- Recognize Food and Nutrition as a primary determinant of health and quality of life;
- Identify the nutritional and non-nutritional constituents of foods, their functions and their integration into human metabolism;
- Recognize proper nutrition as an integral part of health promotion and disease prevention.
- Understand the basic principles of healthy eating;
- Identify differences in nutritional approaches during the lifecycle;
- Recognize the role of nutrition and diet in the well-being and clinical/functional recovery of the population in an institutional or hospital context;
- Recognize the means of nutritional intervention of health professionals;
- Recognize types of dietary interventions;
- Understand the basic concepts and methods used in artificial nutrition.



The competencies defined by the *Ordem dos Enfermeiros* (OE) are acquired throughout the nursing graduation, and reached its fullness with the last clinical practice (estágio profissionalizante). The competencies must be developed according to the capacity, capability and expected development of the student and based on the objectives of the graduation.

Conteúdo programático descritivo:

Conceitos e Princípios

- Linguagem e conceitos gerais;
- Macro e micronutrientes: da definição ao alimento;
- Nutrição e saúde: que relação?

Nutrição na Promoção da Saúde e Prevenção de Doença

- Fatores determinantes da escolha alimentar;
- Ingestão nutricional em Portugal e no Mundo;
- Padrões nutricionais e recomendações de entidades internacionais;
- Regras e interpretação de rotulagem;
- Culinária saudável;
- Obesidade: reconhecimento da epidemia e recomendações;
- Suplementos nutricionais: legislação e abordagem.

Nutrição no ciclo de vida

- Gravidez;
- Primeiros 1000 dias de vida;
- Infância e Adolescência;
- Idosos.

Alimentação em contexto hospitalar/institucional

- Nutrição na patologia: conceitos-base;
- Suplementos utilizados em contexto clínico;
- Nutrição Artificial - Nutrição Entérica versus Nutrição Parentérica;
- Alimentação em contexto hospitalar/institucional.

Descriptive syllabus:

Concepts and Principles

- Language and general concepts;
- Macro and micronutrients: from definition to foods;



- Nutrition and health: what relationship?

Nutrition in Health Promotion and Disease Prevention

- Determining factors of food choice;
- Nutritional intake in Portugal and worldwide;
- Nutritional standards and recommendations from international entities;
- Rules and interpretation of labeling;
- Healthy cooking;
- Obesity: recognition of the epidemic and recommendations;
- Nutritional supplements: legislation and approach.

Life cycle nutrition

- Pregnancy;
- First 1000 days of life;
- Childhood and Adolescence;
- Elderly.

Food in hospital/ institutional context

- Nutrition in pathology: basic concepts;
- Supplements used in clinical context.
- Artificial Nutrition - Enteral Nutrition Versus Parenteral Nutrition;
- Eating and Feeding issues in Hospital/ Long-term institutions.

Bibliografia principal/Principal Bibliography:

Segundo a norma americana APA – American Psychological Association (<http://www.apastyle.org>)

Almeida, M. D. & Afonso, C. (2001). *Princípios básicos de alimentação e nutrição*. Lisboa: Universidade Aberta.

Ferreira, F.A. (2005). *Nutrição Humana* (3ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Insel, P., McMahon, K., Bernstein, M., Ross, D. (2016). *Nutrition* (6th ed.). Jones and Bartlett Publishers.

Manhan, K. L., Raymond, J. L. (2018). *Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia* (14ª ed.). São Paulo: Elsevier.

Peres, E. (1994). *Saber comer para viver melhor*. Lisboa: Editorial Caminho.