



**TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA E CUIDADOS DE LONGA DURAÇÃO**

**DESCRITOR DA UNIDADE CURRICULAR: NUTRIÇÃO E TÉCNICAS DE ALIMENTAÇÃO.**

|                                 |                   |                        |                             |                   |
|---------------------------------|-------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------|
| <b>Ciclo de Formação:</b><br>1º | <b>Ano:</b><br>1º | <b>Semestre:</b><br>2º | <b>Área (CNAEF):</b><br>762 | <b>ECTS:</b><br>5 |
|---------------------------------|-------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------|

| Horas de Trabalho do Estudante |           |                 |                      |                   |           |            |                     |        |
|--------------------------------|-----------|-----------------|----------------------|-------------------|-----------|------------|---------------------|--------|
| Horas Totais:                  | Contacto: |                 |                      |                   |           |            |                     |        |
|                                | Teórico   | Teórico/Prática | Prática Laboratorial | Trabalho de Campo | Seminário | EC/Estágio | Orientação Tutorial | Outras |
| 135                            | 12        | 48              |                      |                   |           |            |                     | 75     |

**Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver:**

- Desenvolver a consciência da importância da alimentação e da nutrição na promoção de saúde.
- Fornecer fundamento teórico de uma nutrição adequada em indivíduos saudáveis e com doença.
- Desenvolver capacidade básica para o auxílio da alimentação dos utentes em diferentes tipos de dependência, particularmente idosos, fornecendo conhecimentos abrangentes sobre a prestação de cuidados alimentares e nutricionais.

No final da unidade curricular o estudante deve ser capaz de:

- Perceber a importância da alimentação e da nutrição, particularmente no idoso;
- Conhecer os princípios da alimentação saudável e saber ajustá-los e aplicá-los à população geriátrica;
- Identificar as principais alterações fisiológicas e patológicas associadas ao processo de envelhecimento, nomeadamente as de maiores repercussões a nível alimentar/nutricional;
- Conhecer as modificações alimentares necessárias às diversas situações de doença;
- Identificar métodos de avaliação do estado nutricional e do risco nutricional no idoso;
- Compreender o conceito de segurança alimentar, pré-requisitos e exigências legais em serviços de alimentação de instituições de apoio geriátrico;
- Identificar determinantes de consumo alimentar do idoso;
- Promover a saúde do idoso através de ações comunitárias.

**Objectives of the curricular unit and competences to be developed:**

- Develop awareness of the importance of food and nutrition in health promotion.
- Provide a theoretical basis for adequate nutrition in healthy and sick individuals.
- Develop basic capacity for food assistance/care of individuals in different types of dependency, particularly elderly ones, providing comprehensive knowledge on the provision of food and nutrition care.

At the end of the course/unit the student should be able to:

- Understand the importance of food and nutrition, particularly in the elderly;
- Know the principles of healthy eating and how to adjust and apply them to the geriatric population;
- Identify the main physiological and pathological changes associated with the aging process, especially those with greater repercussions at food / nutritional level;
- Know the dietary modifications necessary to various illness situations;
- Identify methods for the assessment of nutritional status and nutritional risk in the elderly;
- Understand the concept of food safety, prerequisites and legal requirements in food services of geriatric facilities;
- Identify determinants of food consumption in the elderly;
- Promote health of the elderly through community actions.



**TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA E CUIDADOS DE LONGA DURAÇÃO**

**DESCRITOR DA UNIDADE CURRICULAR: NUTRIÇÃO E TÉCNICAS DE ALIMENTAÇÃO.**

**Conteúdo programático descritivo:**

1. Conceitos gerais de alimentação e nutrição
2. Alimentação saudável:
  - Princípios gerais da alimentação saudável;
  - Dieta Mediterrânea;
  - Guias alimentares;
  - Recomendações para a população em geral e para idosos;
  - Macro e micronutrientes, outros constituintes e suas funções.
3. Alimentação e nutrição do adulto e do idoso:
  - Necessidades e recomendações alimentares e nutricionais;
  - Hidratação adequada;
  - Vegetarianismo;
  - Alimentação na prática de atividade física;
  - Preparações alimentares – alterações de consistência e técnicas culinárias;
  - Determinantes do consumo alimentar em idosos.
4. Problemas nutricionais do idoso:
  - Alterações fisiológicas e funcionais do envelhecimento;
  - Patologias com repercussões nutricionais – hipertensão, obesidade, DM, dislipidemias, disfagia, disfunção intestinal, doenças cardiovasculares;
  - Desnutrição;
  - Alergias e intolerâncias alimentares;
  - Estratégias de terapia nutricional.
5. Avaliação do estado nutricional do idoso (avaliação antropométrica, bioquímica, sinais clínicos e nutricional)
6. Métodos de avaliação do risco nutricional em idosos
7. Serviços de alimentação de instituições de apoio geriátrico
  - Layout serviço de restauração coletiva;
  - Medidas de segurança alimentar;
  - Revisão de ementas;
  - Fichas técnicas;
  - Desperdício alimentar;
8. Educação alimentar para idosos

**Descriptive syllabus:**

1. General concepts of food and nutrition
2. Healthy eating:
  - General principles of healthy eating;
  - Mediterranean diet;
  - Food guides;
  - Recommendations for the general population and for the elderly;
  - Macro and micronutrients, other constituents and their functions.
3. Nutrition in adults and elderly:



**TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA E CUIDADOS DE LONGA DURAÇÃO**

**DESCRITOR DA UNIDADE CURRICULAR: NUTRIÇÃO E TÉCNICAS DE ALIMENTAÇÃO.**

- Food and nutritional needs and recommendations;
- Adequate hydration;
- Vegetarianism;
- Sport nutrition;
- Food preparations - changes in consistency and cooking techniques;
- Determinants of food consumption in the elderly.

4. Nutritional problems in elderly populations:

- Physiological and functional changes in aging;
- Pathologies with nutritional repercussions - hypertension, obesity, DM, dyslipidemias, dysphagia, intestinal dysfunction, cardiovascular diseases;
- Malnutrition;
- Allergies and food intolerances;
- Strategies of nutritional therapy.

5. Assessment of the nutritional status of the elderly (anthropometrics, biochemistry, nutritional and clinical signs)

6. Methods to assess nutritional risk in the elderly

7. Food service in geriatric support institutions

- Collective catering service layout;
- Food security measures;
- Review of menus;
- Technical files;
- Food waste

8. Nutrition education for the elderly

**Bibliografia principal/Principal Bibliography:**

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

1. Mahan, L. K. , & Escott-Stump S. (2010) Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª ed.. São Paulo: Elsevier.
2. De Angelis, R. C., & Tirapegui, J. (2007). Fisiologia da Nutrição Humana - aspectos básicos, aplicados e funcionais. 2ª ed. São Paulo: Atheneu.
3. Tirapegui, J. (2006). Nutrição: fundamentos e aspectos atuais. 2 ed. São Paulo: Atheneu.
4. Ferry, M. et al. (2004). A Nutrição da Pessoa Idosa. (2ª ed.). Lisboa: Lusociência.
5. Afonso, C., Moraes, C., & Almeida, M.D.V. (2012). Alimentação e nutrição em Gerontologia. In Paúl, C. & Ribeiro, O. (coord) Manual de Gerontologia: aspectos biocomportamentais, psicológicos do envelhecimento (pp.163-176). Lisboa: Lidel.
6. Campos, M.T.F.S., Monteiro, J.B.R., & Ornelas, A.P.R.C. (2000). Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Revista de Nutrição de Campinas, 13 (39, 157-165).
7. WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Fifty- Seventh World Health Assembly, Agenda Item 12.6 (WHA 57.17). World Health Organization, Geneva, 2004 ([http://www.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA57/A57\\_R17-en.pdf](http://www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-en.pdf), consultado a 17 de janeiro de 2018).
8. Barros, V., et al., Dieta Mediterrânica - Um património civilizacional partilhado. 2013. Qualigénese, Dieta Mediterrânica Algarvia. 2008.
9. Opie, R.S., R.A. Ralston, and K.Z. Walker, Adherence to a Mediterranean-style diet can slow the rate of cognitive decline and decrease the risk of dementia: a systematic review. Nutrition & Dietetics, 2013: (70, 206-217)