

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2020.1	04	NUTRIÇÃO E SAÚDE
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
54		Fundamentos Biológicos
Componentes Correlacionados		
Biomorfofuncional		
Docente		
Andréa Helena Argolo Ferraro		
Ementa		
Princípios da nutrição. Os nutrientes essenciais, suas funções e dinâmicas metabólicas associadas à atividade física na promoção da saúde.		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos

Compreender sobre as ciências da nutrição e dos alimentos, estudando os fundamentos da nutrição e as principais dietas e terapias nutricionais aplicadas ao processo saúde doença no ciclo vital, buscando relacionar esses conhecimentos à sua prática profissional promovendo a conscientização da necessidade do trabalho integrado entre os profissionais de saúde. Identificar o estado nutricional e planejar condutas para a prevenção, promoção e manutenção da saúde. Reconhecer a importância da alimentação e nutrição para a prevenção, promoção e manutenção da saúde dos indivíduos nas diversas fases do ciclo vital. Favorecer a interdisciplinaridade e transversalidade de conteúdos comuns aos componentes curriculares do curso de Educação Física.

Habilidades

- Conhecer as diretrizes alimentares para alimentação saudável e identificar os principais nutrientes, suas fontes, funções e importância nos diferentes estágios de vida.
- Verificar as necessidades energéticas e os indicadores de avaliação do estado nutricional dos indivíduos, sendo capaz de adotar medidas interventivas no âmbito alimentar e nutricional.
- Reconhecer as diferentes dietas que interferem e auxiliam no processo saúde – doença dos indivíduos.
- Avaliar e apropriar-se das ações do enfermeiro, como membro da equipe multiprofissional, que possam contribuir para a alimentação e nutrição adequada dos indivíduos na manutenção e recuperação do estado nutricional e de saúde.
- Identificar as possíveis complicações das terapias nutricionais e relacionar a recuperação e ou manutenção do estado nutricional.
- Compreender sobre a adequação das necessidades nutricionais no contexto cultural, social e econômico.
- Desenvolver ações de prevenção, promoção, proteção e reabilitação do estado nutricional e da saúde, tanto no nível individual, quanto coletivo.
- Sistematizar, avaliar e decidir a conduta mais apropriada em termos de eficácia e custo da efetividade dos procedimentos relativos à determinação do diagnóstico nutricional.
- Entender a importância e exercitar a comunicação verbal e não verbal nas relações interpessoais.
- Aprimorar a capacidade crítica analítica e reflexiva.
- Apropriar-se de novas formas de aprender, aprimorando a independência intelectual, o poder da crítica e a autonomia no processo de aprendizagem.
- Realizar a avaliação alimentar e nutricional nos diferentes ciclos da vida (gestante, crianças, adolescentes, adultos, idosos) assim como de indivíduos hospitalizados através do:
Conhecimento dos principais problemas de alimentação e nutrição no plano individual e coletivo
Entendimento dos fatores relacionados ao processo de determinação dos problemas nutricionais
Domínio dos princípios, métodos e técnicas de diagnósticos dos problemas nutricionais que afetam os indivíduos e a população
- Utilizar e manejar de forma apropriada as técnicas, os instrumentos e procedimentos aplicados ao diagnóstico e a orientação alimentar e nutricional.
- Desenvolver o raciocínio clínico no diagnóstico nutricional.
- Perceber a importância do relato do paciente, acerca dos sintomas físicos e questões afetivas, para o diagnóstico e orientação alimentar e nutricional.
- Responder às especificidades regionais de saúde através de intervenções planejadas estrategicamente, em níveis de promoção, prevenção e reabilitação à saúde, dando atenção integral à saúde dos indivíduos, das famílias e das coletividades.

Atitudes

- Compreender sobre a adequação das necessidades nutricionais no contexto cultural, social e econômico. Desenvolver ações de prevenção, promoção, proteção e reabilitação do estado nutricional e da saúde, tanto no nível individual quanto coletivo.
- Responder às especificidades regionais de saúde através de intervenções planejadas estrategicamente, de promoção, prevenção e reabilitação à saúde, dando atenção integral à saúde dos indivíduos, das famílias e das comunidades.
- Apresentar atitude científica, compromisso, responsabilidade, empatia, habilidade para tomada de decisões, comunicação e gerenciamento de forma efetiva no trabalho em equipe multiprofissional.
- Ser capaz de ultrapassar as barreiras socioeconômicas e culturais na intervenção com o paciente, grupos e comunidades.
- Respeitar valores éticos e humanísticos essenciais como solidariedade, responsabilidade, compromisso com resolução dos problemas alimentares e nutricionais, convivência com a pluralidade e diversidade de pensamento e com o trabalho multiprofissional em saúde.
- Provar novas formas de aprendizado, aprimorando a independência intelectual, o poder da crítica e a autonomia no processo de aprendizagem.

Conteúdo Programático

Fundamentos da Nutrição;
Necessidades energéticas e de outros nutrientes dos indivíduos;
Guias alimentares - Guia alimentar para população brasileira;
Estratégia Global para a promoção da alimentação saudável, atividade física e saúde: Meio ambiente e sua relação com a nutrição e saúde.
Indicadores do estado nutricional: Antropometria, semiologia nutricional e exames laboratoriais;
Avaliação do estado nutricional nos ciclos da vida;
Nutrição nos ciclo vital: gestante, criança, adolescente, adulto e idoso;
Aleitamento materno;
Equipe multidisciplinar;
Terapia nutricional oral, enteral e parenteral na prática clínica;
Aspectos nutricionais nas atividades físicas;
Aspectos envolvidos à obesidade: a contribuição da cultura no desenvolvimento do comportamento alimentar.

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Serão desenvolvidas atividades teóricas e práticas utilizando como recursos: equipamento multimídia, slides (data show), jornais, revistas científicas, livros, cartilhas, panfletos através das seguintes técnicas:
Exposição participativa com apoio de métodos visuais, numa perspectiva dialógica de interação docente – discente, com discussão e construção do conhecimento a partir das experiências vivenciadas pelos alunos e confrontadas com a literatura.
Discussão e debate sobre padrão alimentar, nutricional e de saúde no contexto do Sistema Único de Saúde a partir de visitas, vivências, notícias de jornais, filmes, revistas e internet - Guia Alimentar para População Brasileira.
Identificação, leitura, apresentação e discussão de artigos científicos sob forma de rodas de conversa, seminário e pesquisa científica sobre Nutrientes e sobre Nutrição nos ciclos de vida.
Elaboração de Pergunta inteligente a partir da leitura do Guia Alimentar
Debates sobre o Guia Alimentar
Aula prática em laboratório de habilidades sobre antropometria.
Exercício teórico prático sobre necessidades energéticas.
Participação em atividade de extensão com vistas a observação das técnicas de Avaliação Antropométrica e de realização de Entrevista Alimentar no HIPERDIA do Centro Médico de Saúde - Bahiana em Brotas.
Pesquisa de artigos científicos sobre nutrientes, algumas dietoterapias para Hipertenso, diabéticos, DCV, bem como dieta para atletas, em bases de dados indexados.
Realização de Estudo de Caso.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

A avaliação se dará de forma processual, individual e ou em grupo. As atividades teóricas e práticas desenvolvidas serão consideradas no processo de avaliação que deverá se basear na análise das competências. Como instrumentos de avaliação serão utilizados: Seminários, exercícios, resumos, debates, estudos de caso podendo ainda ter produção de textos e material institucional e ou informativo como cartilha, folder e etc.

Os trabalhos de modo geral devem apresentar Linguagem técnica, Clara e adequada, ideias articuladas e concatenadas, apresentação do conteúdo, Coerência interna com as referencias e com os conteúdos, Apresentação das Referencias, apresentação de crítica adequada e fundamentada.

Trabalhos escritos - Apresentação conforme as normas da ABNT com capa, contra-capa, sumário, introdução, objetivos, metodologia, resultados, considerações finais ou conclusões, referencias, anexos e apêndices, quando houver.

Seminários, apresentação de artigo - Linguagem técnica, Presença constante antes, durante e enquanto a aula não acabar, Participação ativa, Clareza na apresentação, Articulação das ideias, Domínio do conteúdo, Coerência interna com as referencias e com os conteúdos, Uso do tempo, Postura ética e profissional, vestimenta adequada sem transparência, decotes exagerados, Apresentação das Referencias;

Avaliação Atitudinal - Postura e atitudes éticas com os colegas, com a professora e com os colaboradores; pro atividade durante as atividades, cortesia, educação e solicitude para com os colegas. Respeito ao tempo e assíduo na presença e nas entregas dos trabalhos. Durante as aulas evitar o uso de celulares e outros dispositivos que não digam respeito ao conteúdo da aula.

DATA AVALIAÇÃO /	MODALIDADE	INSTRUMENTO(S)	PONTUAÇÃO / PESO
I UNIDADE			
10 a 14 /02	Pontual	Recordatório Alimentar	01
02/03	Pontual	Avaliação Nutricional	01
09/03	Pontual	Exercício Avaliação Nutricional	03
16 a 23/03	Processual	Seminário sobre Nutrientes	05
04/02 a 23/03	Processual	Avaliação atitudinal	10

Todas as notas serão somadas e divididas por dois para se obter a nota da I unidade.

II UNIDADE

06/04	Pontual	Debate e discussão sobre Guia Alimentar	02
06/04	Pontual	Questão inteligente sobre os Guias	02
27/04 a 04/05	Processual	Seminário sobre Nutrição nos Ciclos de Vida	06
23/03 a 04/05	Processual	Avaliação atitudinal	10

Todas as notas serão somadas e divididas por dois para se obter a nota da II unidade.

III UNIDADE

25/05	Pontual	Seminário sobre Nutrição em algumas doenças	05
01/06	Processual	Apresentação e Discussão dos Estudos de Casos	05
04/05 a 01/06	Processual	Avaliação Atitudinal	10

Todas as notas serão somadas e divididas por dois para se obter a nota da III unidade.

Prova Final

16/06/2020

Recursos

Quadro branco e piloto, computador com acesso a internet, caixa de som, microfone e projetor, fitas métricas e balanças antropométricas.

Pesquisa em bases de dados de bibliotecas virtuais e banco de teses.

Laboratório de Habilidade e Laboratório de Informática.

Referências Básicas

DUNFORD, Marie. Fundamentos de nutrição no esporte e no exercício São Paulo: Manole Editora Ltda, 2012.

LANCHA JUNIOR, Antônio Hebert. Nutrição e metabolismo aplicados à atividade motora. 1 ed. SÃO PAULO: Atheneu Editora, 2004.

MCARDLE, William D.; KATCH, Victor L.; KATCH, Frank I.. Nutrição para o esporte e o exercício. 3 ed. RIO DE JANEIRO: Guanabara Koogan, 2014.

Referências Complementares

- CELSONO, Cukier. Nutrição baseada na fisiologia dos órgãos e sistemas. 1 ed. São Paulo: Sarvier, 2005.
- CUPPARI, Lilia. Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto. 2 ed. São Paulo: Manole Ltda., 2005.
- KLEINER, Susan M.. Nutrição para o treinamento de força. 4 ed. Barueri, SP: Manole Ltda., 2016.
- Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença. 9 ed. São Paulo: Manole Ltda., 2003.
- WOLINSKY, Ira. Nutrição no exercício e no esporte. 2 ed. São Paulo: Roca, 1996.