

<b>PLANO DE ENSINO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2022.1	4	NUTRIÇÃO E SAÚDE
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
54		Instrumentalização para o Processo do cuidar Modulo III – Suporte assisten
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Sem pré-requisitos		
<b>Docente</b>		
Paula Cristina Alves Araujo		
<b>Ementa</b>		
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;
- Estudar os fundamentos da Nutrição e as principais dietas e terapias nutricionais aplicadas ao processo saúde-doença no ciclo vital;
- Promover a conscientização da necessidade de um trabalho integrado entre os profissionais de saúde; Identificar o estado nutricional e planejar condutas para a prevenção e promoção da saúde;
- Conhecer a importância da alimentação e nutrição para a prevenção, promoção saúde dos indivíduos nas diversas fases do ciclo vital;
- Conhecer os principais nutrientes envolvidos na prática de exercício física e atletas.

## 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 de indivíduos saudáveis e praticantes de exercício físico, e os indicadores de avaliação do estado nutricional, sendo capaz de adotar medidas interventivas no âmbito alimentar e nutricional;
- Apropriar-se do reconhecimento das diferentes dietas que interferem e auxiliam no processo saúde-doença dos indivíduos, incluindo as recomendações nutricionais para praticantes de exercício físico e atletas;
- Avaliar e apropriar-se do papel do enfermeiro e educador físico, como membros da equipe multi e interprofissional, que possam contribuir para a alimentação e nutrição adequada dos indivíduos na manutenção e recuperação do estado nutricional e de saúde;
- 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 em 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, adulto, idosos) assim como de indivíduos hospitalizados através:  
do conhecimento dos principais problemas de alimentação e nutrição no plano individual e coletivo,  
do entendimento dos fatores relacionados ao processo de determinação dos problemas nutricionais,  
do domínio dos princípios, métodos e técnicas de diagnóstico dos problemas nutricionais que afetam os indivíduos e a população;
- Perceber a importância do relato do paciente, a cerca dos sintomas físicos e questões afetivas, para o diagnóstico e orientação alimentar e nutricional.

## Atitudes

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

### Conteúdo Programático

- 1 Fundamentos da nutrição
- 2 Nutrientes: metabolismo e funções fisiológicas
- 3 Indicadores do estado nutricional: antropometria, semiologia nutricional, exames laboratoriais
- 4 Determinando as necessidades energéticas para promoção da saúde nos diferentes ciclos da vida
- 5 Impacto da nutrição no desempenho, composição corporal e controle ponderal
- 6 Recomendações nutricionais para praticantes de atividade física e atletas

### Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aula expositiva dialogada, aula invertida, resolução intensiva de problemas (investigação científica/estudo de caso), estudo dirigido e questionários (quiz), seminários

### Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

As avaliações em cada unidade serão compostas por avaliações processuais (a nota da avaliação processual será o somatório das avaliações processuais gerando a nota máxima = 10,0). A nota final da unidade será o somatório das notas das atividades. Ao final do semestre, a média parcial será a média das notas finais de cada unidade. Para aprovação na disciplina o aluno deverá obter média parcial igual ou maior que 7,0, e frequência mínima de 75%. A frequência será contabilizada pela presença nos encontros síncronos.

Unidade I - Processual

08/03: AVA: Recordatório alimentar (1,0)

15/03: AVA: Artigo científico e estudo dirigido (1,5)

22/03: AVA: Artigo científico e estudo dirigido (1,5)

29/03: AVA: Quiz (0,5)

05/04: AVA: Quiz (0,5)

12 e 19/04: Discussão estudo de caso (5,0)

Unidade II - Processual

26/04: AVA: Quiz (0,5)

03/05: AVA: Estudo dirigido (1,5)

10 e 17/05: Seminários (8,0)

Unidade III - Processual

24/05: AVA: Quiz (1,0)

07, 14 e 21/06: Discussão estudo de caso (9,0)

### Recursos

Ambiente Virtual de Aprendizagem (Plataforma Moodle)

### Referências Básicas

Biesek, Simone; Alves, Letícia Azen; Guerra, Isabela. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. 2 ed. São Paulo: . E-book.

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

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia. Krause alimentos, nutrição e dietoterapia. 14 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018. E-book.

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**

CUPPARI, Lilian. Nutrição clínica no adulto. 4 ed. São Paulo: . E-book.

CUPPARI, Lilian. Nutrição nas doenças crônicas não-transmissíveis São Paulo: . E-book.

Mancuso, Ana Maria Cervato; Fiore, Elaine Gomes; Redolfi, Solange Cavalcante da Silva. Guia de segurança alimentar e nutricional São Paulo: . E-book.

McArdle, William D; Katch, Frank I; Katch, Victor L. Nutrição para o esporte e o exercício. 4 ed. Rio de Janeiro: . E-book.

Rossi, Luciana; Poltronieri, Fabiana. Tratado de nutrição e dietoterapia Rio de Janeiro: . E-book.