

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2022.2	4	NUTRIÇÃO E SAÚDE
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
54		Instrumentalização para o Processo do cuidar Modulo III – Suporte assistencial
Componentes Correlacionados		
Sem pré-requisitos		
Docente		
Paula Cristina Alves Araujo		
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;
- 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 atividades 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

16/08

AVA: Estudo dirigido = 4,0

30/08

Sala de aula: Discussão estudo de caso = 2,0

06/09

AVA: Discussão artigo científico = 4,0

Nota da unidade I valor total = 10,0

Unidade II

13/09

Sala de aula: Discussão artigo científico = 2,0

27/09 a 18/10

Sala de aula: Seminários = 8,0

Nota da unidade II valor total = 10,0

Unidade III

25/10

AVA: Estudo de caso = 4,0

08 e 15/11

Sala de aula: Aula invertida = 6,0

Nota da unidade III valor total = 10,0

Nota final = (nota unidade I + nota da unidade II + nota unidade III) / 3

Recursos

Ambiente Virtual de Aprendizagem (Plataforma Moodle)

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, Lía. 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.