



Escolha um item.

Designação	Alimentação no ciclo de vida
------------	------------------------------

Área de Formação (CNAEF) 720-Saúde	ECTS 3	Nível EQF 5
---------------------------------------	-----------	----------------

	Presenciais	Online - síncronas	Online - assíncronas	TOTAL
Horas de contacto	10	20		30

Horas de trabalho autónomo	51
----------------------------	----

Público a que se destina	Assistentes operacionais de instituições de saúde e IPSS's, auxiliares de ação educativa de escolas de creches, Jardins de Infância, 1º e 2º ciclo e secundário.
Vagas (se aplicável)	Mínimo = 10; máximo = 25

1. Equipa docente/ Equipa de Formação

	nome	email	Science ID
Docentes; Formadores/as	Maria de Fátima Esteves Dias	fatimafranco@ess.ipvc.pt	ID B511- 5602-E017
	António Pedro Queirós Pereira	pedropereira@ess.ipvc.pt	A01D-240D- A02D
	A designar (nutricionista)		

2. Resumo

A alimentação é algo que faz parte da vida de todas as pessoas e que influencia diretamente todas as etapas da mesma. A forma como cada pessoa se alimenta é extremamente dinâmica, alterando-se durante o crescimento e envelhecimento, de forma a adaptar-se às mudanças inerentes às diferentes fases da vida de cada um, bem como às suas preferências individuais.

Portanto, a alimentação tem tanto de indispensável como de complexo, pelo que se assume como fundamental um conhecimento mais detalhado acerca da mesma, durante todo o ciclo de vida.

3. Objetivos de aprendizagem

1. Compreender a influencia cultural na alimentação
2. Promover uma maior literacia na área da alimentação
3. Compreender a complexidade da composição dos alimentos, identificando os seus principais constituintes
4. Reconhecer o papel da alimentação como um importante determinante da saúde
5. Relacionar os métodos de confeção com alterações na composição dos alimentos
6. Reconhecer a importância de adaptar a alimentação às especificidades das diferentes fases do ciclo de vida
7. Fomentar a capacidade de tomada de decisão consciente nas escolhas alimentares.

4. Conteúdos

1. Socioantropologia da alimentação (3h)
 - 1.1. *Do alimento à comida*: processo social da alimentação
 - 1.2. Tradição, simbolismo e memória social dos alimentos
 - 1.3. Gastronomia e *gastro-anomia*
 - 1.4. *Lipofobia*, comida e saúde
2. Composição nutricional e valor energético dos alimentos (5h)
 - 2.1. Calorias
 - 2.2. Nutrientes
 - 2.3. Outros componentes alimentares: compostos bioativos; antinutrientes; contaminantes; aditivos
3. Nutrição Preventiva
 - 3.1. Alimentos e nutrimentos chave na prevenção de doenças crónicas: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e cancro.
 - 3.2. Principais fatores dietéticos associados ao desenvolvimento de doenças crónicas
4. Métodos de confeção e conservação dos alimentos (4h)
 - 4.1. Impacto na composição dos alimentos
 - 4.2. Impacto na saúde dos consumidores

4. Alimentação em idade pediátrica (5h)

4.1. Especificidades

4.2. Desafios e oportunidades

5. Alimentação na idade adulta (4h)

5.1. Especificidades

5.2. Desafios e oportunidades

6. Alimentação na terceira idade (5h)

6.1. Especificidades

6.2. Desafios e oportunidades

5. Metodologias de ensino e aprendizagem

Referir a(s) metodologia(s) adotada(s) e os meios laboratoriais, tecnológicos e informáticos utilizados, se aplicável

Método expositivo e interativo com recurso a apresentações digitais, quadro e vídeo.

Grande parte das atividades de ensino-aprendizagem são realizadas em regime de ensino à distancia, em ambiente virtual com recurso a uma plataforma de e-Learning, pelo que a sua frequência exige que as/os candidatas/os tenham acesso a computador com ligação à Internet e possuam conhecimentos de informática, na ótica do utilizador, incluindo de navegação na Internet.

A assiduidade deve ser de 80%

6. Avaliação

Teste escrito – 70%

Trabalho escrito – 30%

7. Bibliografia (Deve optar apenas por uma norma de referência bibliográfica: ex. APA 6ª edição, Vancouver ou NP 405)

AMON, Denise e MENASCHE, Renata. (2008). “Comida como Narrativa da Memória Social”, in Sociedade e Cultura, v.11, n.1, jan/jun, pp. 13-21.

Associação Portuguesa de Nutrição (2019). Alimentação nos primeiros 1000 dias de vida: um presente para o futuro. Associação Portuguesa de Nutrição. <https://www.apn.org.pt/noticia.php?id=903>

- Domingos, N., Sobral, J. M. & West, H. (eds). (2014). Food between the country and the city: ethnographies of a changing global foodscape. Bloomsbury
- Gomes, S., Pinheiro, J., Silva, S. S., Santos, D., Miranda, M. V., Álvares, L., ... Valagão, M. M. (2015). Guia para uma alimentação saudável e ecológica.
- Goody, J. (1998). Cozinha, culinária e classes: um estudo de sociologia comparativa. Celta.
- LEONARDO, Maria. (2009). “Antropologia da alimentação”, in Revista Antropos, Vol. 3, Ano 2, pp. 1-6.
- Mahan, L. K., & Escott-Stump, S. (2010). Krause : alimentos, nutrição e dietoterapia. (12ª Ed.). Elsevier.
- Mintz, S. W. (2002). Comida e antropologia: uma breve revisão. Revista Brasileira de Ciências Sociais. 16(47), 31-41. <https://doi.org/10.1590/S0102-69092001000300002>
- Organização Mundial da Saúde (2015). Preparação, manipulação e conservação de fórmulas desidratadas para lactentes: manual de boas práticas. OMS. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43659/9789898794062_por.pdf?sequence=41&isAllowed=y
- Pearson Goios A., Martins, M. L., Oliveira, A. C., Afonso, C., Amaral, T. F. (2016). Pesos e Porções de Alimentos. Porto: U.PORTO Edições.
- Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde (2019). Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos: linhas de orientação para profissionais e educadores. Direção-Geral da Saúde. <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2019/10/>
- Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da saúde. Programa Nacional para a promoção da alimentação saudável (2017). Direção-Geral da saúde
- POULAIN, Jean-Pierre e PROENÇA, Rossana. (2003). “O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares”, Revista de Nutrição, Campinas, 16(3):245-256, jul./set., pp. 245-256.
- Sobral, J. M., & Rodrigues, P. (2013). “O fiel amigo”: o bacalhau e a identidade portuguesa”. Etnográfica, 17 (3), 619-649. <https://doi.org/10.4000/etnografica.3252>
- Stipanuk, M., & Caudill, M.(2018). Biochemical, Physiological, and Molecular Aspects of Human Nutrition (4th Ed.). Elsevier
- Teixeira, P., Sardinha, L.B., Barata, J. L. T. (2008). Nutrição, Exercício e Saúde. Lisboa: Lidel, Edições Técnicas Lda. 9.
- Watson, J. L., & Caldwell, M. L. (eds.). (2005). The cultural politics of food and eating: a reader. Blackwell Publishing

Aprovação em CP (data):

(parecer)



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Programa da Ação de Curta Duração

Aprovação em CTC (data):

(parecer)