

Unidade curricular:

Intervenção nutricional em gerontologia

Curricular Unit:

Nutritional intervention in gerontology

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 carateres);

- Identificar as principais alterações fisiológicas e patológicas associadas ao processo de envelhecimento, nomeadamente as de maiores repercussões alimentares;
- Compreender as modificações alimentares necessárias às diversas situações de doença e reconhecer a importância do cuidado nutricional na promoção da saúde no idoso;
- Avaliar o estado nutricional do idoso no contexto da avaliação geriátrica global;
- Avaliar o risco nutricional em geriatria;
- Elencar os objetivos da alimentação na pessoa idosa;
- Conhecer os princípios da Alimentação Saudável e o seu ajustamento às necessidades do idoso;
- Perceber o papel da nutrição e alimentação da pessoa idosa em final de vida.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

- To identify the main physiological and pathological changes associated with the aging process, especially those with the greatest food repercussions;
- Understand the dietary modifications necessary to the different illness situations and recognize the importance of nutritional care in the promotion of health in the elderly;
- To evaluate the nutritional status of the elderly in the context of the global geriatric evaluation;
- To evaluate the nutritional risk in geriatrics;
- List the objectives of feeding the elderly;
- To know the principles of Healthy Eating and its adjustment to the needs of the elderly;
- Understand the role of nutrition and feeding of the elderly at the end of life.

Conteúdos programáticos (1000 carateres):

- Necessidades Nutricionais
- Alterações fisiológicas e patológicas com repercussões nutricionais
- Estado Nutricional – desidratação, obesidade, desnutrição e défices em micronutrientes
- Hábitos Alimentares – resultado de uma vida: a cultura, a tradição e as disponibilidades
- Recomendações Alimentares
- Necessidades energéticas em estados de saúde e de doença.

- Regimes Alimentares Adequados: escolha dos alimentos, métodos de confeção e alterações da consistência
- Elaboração de planos de ementas.
- Nutrição no envelhecimento
- Princípios da terapia Nutricional em situações patológicas: Dislipidemias, Hipertensão Arterial e Doença Cardiovascular, Diabetes Mellitus, alterações da coagulação, Doenças hepáticas, pancreáticas e renais
- Desnutrição, Anemias, Alergias e Intolerâncias Alimentares

Syllabus (1000 caracteres)

- Nutritional requirements
- Physiological and pathological changes with nutritional repercussions
- Nutritional status - dehydration, obesity, malnutrition and deficits in micronutrients
- Eating Habits - the result of a life: culture, tradition and availability
- Food Recommendations
- Energetic needs in health and disease states.
- Appropriate Food Regimes: choice of foods, cooking techniques and changes in consistency
- Elaboration of menus
- Nutrition in aging
- Principles of Nutritional Therapy in pathological situations: dyslipidemias, arterial Hypertension and Cardiovascular Disease, Diabetes Mellitus, coagulation disorders, liver, pancreatic and renal diseases
- Malnutrition, Anemia, Allergies and Food Intolerances

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

- Angelis, R. (2007). Fisiologia de Nutrição Humana – aspetos básicos, aplicados e funcionais (2ªed.) São Paulo: Alheneu.
- Escott-Stump, S. & Kathleen Mahan (2013). Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia (13ª Edição). Rio de Janeiro: Elsevier Editora
- de Sylvia Ferry, M., & Alix, E. (2004). A nutrição da pessoa idosa (2ª ed.). Loures: Lusociência.