

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2021.1	04	NUTRIÇÃO E SAÚDE
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
54		Instrumentalização para o Processo do cuidar Modulo III – Suporte assisten
Componentes Correlacionados		
SEM PRÉ REQUISITOS		
Docente		
ANDRÉA HELENA ARGOLO FERRARO, MICHAELA EICKEMBERG		
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.
- 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

- Nutrição e treinamento: Recomendações nutricionais para praticantes de atividade física e atletas.
- Estratégias alimentares pré, durante e pós-competição.
- Os Guias alimentares para a população brasileira
- Terapia nutricional
- Nutrição no ciclo vital: gestante, criança, adolescente, adulto e idoso
- Necessidades Nutricionais – os Nutrientes seu metabolismo, funções e importância na atividade física e na promoção e manutenção da saúde
- Indicadores do estado nutricional: antropometria, semiologia nutricional, exames laboratoriais
- Aferição de medidas antropométricas
- Avaliação Nutricional nos ciclos de vida
- Fundamentos da nutrição

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

A linha metodológica incorporará várias técnicas para a construção do conhecimento, tendo como referência o uso de metodologias ativas, considerando o estudante como protagonista do processo educativo.

Aulas dialogadas e expositivas síncronas para instrumentalizar o aluno na construção do conhecimento.

Discussão de textos com base em roteiros estruturados de modo a possibilitar reflexões e assegurar a síntese do conhecimento.

Busca, análise e discussão de artigos, atividades assíncronas, seminários, aula invertida.

Para o ensino mediado por tecnologias digitais será utilizado fóruns de discussão, gamificação, vídeo aulas, web conferências, diálogos em chats, palestras online e produções em grupo e individuais.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

A aprovação do estudante será definida pela frequência mínima e com base nos critérios normativos.

Todas as atividades serão pontuadas.

Serão avaliados, por meio de questões objetivas e subjetivas, a capacidade de síntese, articulação das ideias, interpretação de situações problema e análise crítica do conteúdo.

Nos trabalhos em grupo e individuais, com apresentação oral, serão avaliados a capacidade de análise e expressão oral, organização e apresentação dos conteúdos do tema proposto, postura, responsabilidade, cumprimento dos prazos e integração do grupo.

A avaliação será processual, predominando o empenho sobre o desempenho, de acordo com critérios qualitativos e quantitativos definidos. O processo avaliativo contemplará individualmente: frequência, pontualidade, assiduidade, respeito ao colega, desempenho, postura e participação nos espaços virtuais de aprendizagem e no trabalho de grupo, criatividade, interesse, ética e auto avaliação do desempenho durante o semestre.

Para o ensino mediado por tecnologias digitais, o componente curricular proporá atividades assíncronas e síncronas para contemplar as diferenças inerentes aos docentes e discentes que compõem o grupo de aprendizagem circulante no ambiente virtual. O processo avaliativo contemplará a participação e assiduidade do estudante durante todo o processo; nos encontros virtuais e na resolução das tarefas propostas.

As notas serão graduadas de zero a dez. A aprovação será definida pela frequência mínima e pela média aritmética das avaliações, com base nos critérios normativos da EBMSF.

DATAS DAS AVALIAÇÕES:

I UNIDADE

DATA	ATIVIDADE	NOTA
22/02	Recordatório Alimentar	0,5
01/03	Tarefa de medidas corporais	0,5
18/03	Fórum sobre Fundamentos da Nutrição	0,5
15/03	Fórum sobre Controle de Peso	1,0
15/03	Postagem de artigo sobre Peso Corporal	1,0
22, 29/03, 05 e 12/04	Seminário Nutrientes	4,0
22,29/03, 05 e 12/04	Debate sobre Nutrientes	1,0

II UNIDADE

DATA	ATIVIDADE	NOTA
26/04	Trabalho sobre os Guias Alimentares	2,0
03/05	Debate sobre os Guias	2,0
10, 17 e 24/03	Seminário sobre Nutrição no ciclo vital	4,0
10, 17 e 24/03	Postagem de Artigo	1,0
31/05	Avaliação Final	1,0

A Nota de cada Unidade será a média da nota processual qualitativa comportamental que vale 10 + a nota total das avaliações da Unidade, dividido por dois.

Recursos

Será utilizada a Plataforma Moodle, como ambiente de aprendizagem e de comunicação, atividades e recursos síncronos e assíncronos: vídeo aulas, aulas telepresenciais, textos didáticos, artigos científicos, roteiros para discussão, elementos artísticos e culturais (filme, música, poesia), entre outros recursos, computadores com acesso à internet, fitas métricas (antropométricas), balança com antropômetro, balança pediátrica, antropômetro horizontal e vertical.

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.