

NUTRIÇÃO NO CICLO DE VIDA

Os hábitos alimentares inadequados constituem, em Portugal, o principal fator de risco para o número total de anos de vida saudáveis perdidos (15,8%), sendo este um fator de risco passível de ser modificado através de estratégias concertadas para a promoção da alimentação saudável.

Numa perspetiva de trajetória de ciclo de vida, considera-se que na programação nutricional metabólica existem vários períodos importantes (críticos e sensíveis) e que o que ocorre após o nascimento modela o efeito das influências pré-concepcionais e gestacionais.

O envelhecimento é um processo gradual que leva a alterações no funcionamento do organismo, que conduzem a uma diminuição da capacidade de adaptação ao meio ambiente, o que torna os indivíduos mais vulneráveis às doenças. Mais ainda, os portugueses vivem cada vez mais anos, uma realidade que revela uma melhoria geral das condições de vida, mas também o acesso aos avanços da medicina e da tecnologia, com terapêuticas e medicamentos mais inovadores e eficazes.

Assim, a Unidade Curricular de Nutrição no Ciclo de Vida, pretende proporcionar conhecimentos avançados da nutrição nas diferentes fases da vida desde a nutrição na gravidez e aleitamento, nutrição infantil e na adolescência, nutrição na idade adulta e nutrição em geriatria promovendo a literacia alimentar e nutricional, aumentando a qualidade das intervenções para a capacitação dos cidadãos e profissionais de saúde que tenham igualmente o objetivo de promover a alimentação saudável.

UNIDADE CURRICULAR <i>CURRICULAR UNIT</i>	DATAS <i>DATES</i>	HORÁRIO <i>SCHEDULE</i>	CONTEÚDOS <i>SYLLABUS</i>
Nutrição no Ciclo de Vida Nutrition through the lifecycle	29.03.2019	9h – 18h	Macro e micronutrientes: valores de referência – visitar os (novos) conceitos e aplicações
	30.03.2019		Necessidades e Recomendações Nutricionais no Ciclo de Vida: - Dos 1111 dias à criança e adolescente
	05.04.2019		Necessidades e Recomendações Nutricionais no Ciclo de Vida: - Adultos: que janelas de oportunidade
	06.04.2019		Necessidades e Recomendações Nutricionais no Ciclo de Vida: - A pessoa Idosa
	26.04.2019	9h – 11h	Exame