



Curso Extracurricular – “Nutrição sob a Perspectiva dos Determinantes Sociais da Saúde”

Guião da Unidade Temática

Unidade Temática 1: Alimentação e Nutrição

Objectivos da Unidade Temática:

- Descrever os determinantes sociais de saúde;
- Caracterizar a comunidade;
- Distinguir os conceitos de alimentação e nutrição;
- Distinguir macro e micronutrientes;
- Identificar as principais fontes alimentares de macronutrientes e de micronutrientes específicos;
- Descrever as principais funções dos macronutrientes e de micronutrientes específicos;
- Descrever as características dos diferentes grupos de alimentos em Moçambique;
- Conhecer os alimentos fortificados em Moçambique;
- Descrever os grupos de alimentos do cartaz do Ministério da Saúde de Moçambique “A Nossa Alimentação”
- Identificar os alimentos pertencentes a cada grupo de alimentos do cartaz “A Nossa Alimentação”
- Reconhecer as principais recomendações de uma alimentação saudável, equilibrada e completa.



Plano Temático – Unidade Temática 1 – Alimentação e Nutrição

Temas	Conteúdos	Metodologia / Actividades de ensino-aprendizagem	Duração (horas)	Recursos didácticos	Observações
1.1. Conceitos Gerais	1.1.1. Determinates sociais de saúde (DSS) <ul style="list-style-type: none">• Definição dos DSS e comunidade;• Identificação dos DDS na comunidade.	Método expositivo	1	Apresentação <i>PowerPoint®</i> Guião de apoio Participação conjunta	-
	1.1.2. Alimentação vs Nutrição <ul style="list-style-type: none">• Conceito de nutrição e alimentação;• Factores que influenciam as escolhas alimentares.	Método expositivo	1	Apresentação <i>PowerPoint®</i> Guião de apoio	-
	1.1.3. Nutrientes: macronutrientes e micronutrientes <ul style="list-style-type: none">• Definição de alimentos e nutrientes;• Introdução aos conceitos de nutrientes, macronutrientes e micronutrientes.	Método expositivo	4,5	Apresentação <i>PowerPoint®</i> Guião de apoio	-
	1.1.4. Funções dos nutrientes e fontes alimentares <ul style="list-style-type: none">• Hidratos de carbono;• Fibras;• Gorduras ou lípidos;• Proteínas;				



Temas	Conteúdos	Metodologia / Actividades de ensino-aprendizagem	Duração (horas)	Recursos didácticos	Observações
	<ul style="list-style-type: none">• Água;• Vitaminas;• Minerais;• Fortificação alimentar em Moçambique.				
	1.1.5. Energia e metabolismo	Método expositivo	0,5	Apresentação <i>PowerPoint®</i> Guião de apoio	-
1.2. Cartaz “A Nossa Alimentação”	1.2.1. O cartaz “A Nossa Alimentação” - grupos de alimentos, características, composição e funções	Método expositivo	1	Apresentação <i>PowerPoint®</i> Guião de apoio	-
	1.2.2. Princípios básicos de uma alimentação saudável, equilibrada e completa	Método expositivo	1	Apresentação <i>PowerPoint®</i> Guião de apoio	Actividade prática incluída na apresentação <i>PowerPoint®</i> .



Bibliografia:

1. Insel P, Turner RE, Ross 3rd D. Nutrition, 3rd edn, Jones and Barlett Publishers Inc. USA. 2007.
2. Decreto nº 9/2016 de 18 de Abril. Boletim da República nº 46 – I Série. Regulamento de Fortificação de Alimentos com Micronutrientes Industrialmente Processados. Disponível em: <http://extwprlegs1.fao.org/docs/pdf/moz155275.pdf>
3. Sanches C, Smith MT. Vamos comer alimentos nutritivos – Manual do Professor do 2º Ciclo. Governo da República de Moçambique e Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura; Moçambique; 2014. Disponível em: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/nutrition/docs/education/resources/by_country/Mozambique/Manual do Professor 2º Ciclo.pdf
4. OMS. Conferência sobre Determinantes Sociais e de Saúde, 2012. <https://www.who.int/sdhconference/en/>
5. https://www.who.int/social_determinants/resources/ppt_cndss_bz.pdf
6. PAULO MARCHIORI BUSS et al. A Saúde e seus Determinantes Sociais. Rev. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 17(1):77-93, 2007. <http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n1/v17n1a06.pdf>

Avaliação:

A avaliação consistirá numa ficha de avaliação sumativa com 40 perguntas, 20 na modalidade de Verdadeiro/Falso e 20 na modalidade de Escolhas Múltiplas com 4 opções de resposta das quais apenas uma é correcta. A avaliação está cotada de 0 a 20 valores. O tempo previsto para a realização da avaliação na modalidade de ensino presencial são de 90 minutos.

Guião elaborado por: Sofia Costa
Coordenador da Formação Extracurricular: Sofia Costa
sofiacosta@unilurio.ac.mz

Junho de 2020