



UNIVERSIDADE LÚRIO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DE SAÚDE

Curso Extracurricular

Nutrição

Sob a Perspectiva dos Determinantes Sociais da Saúde



Nampula, Junho de 2020

ÍNDICE

Pág.

Contextualização	2
Objectivos	2
Plano Temático do Curso	3

Contextualização

De acordo com o cenário epidemiológico de morbimortalidade no mundo, os factores relacionados com a nutrição e a alimentação assumem um papel de destaque entre os determinantes sociais da saúde. Em Moçambique, a desnutrição representa um grave problema de saúde pública e é importante que todos os profissionais de saúde estejam familiarizados com a temática da nutrição, de forma a poderem desempenhar um papel mais activo na promoção de bons hábitos alimentares que possam culminar na melhoria do estado nutricional dos pacientes com quem interagem.

Neste contexto, foi desenhado o presente curso extracurricular em “Nutrição sob a perspectiva dos Determinantes Sociais da Saúde” que visa promover a saúde da população, dotando os estudantes e profissionais da área de saúde de conhecimentos acerca de nutrição e alimentação, apresentando conteúdos básicos, simples, claros e objectivos.

A forma como os conteúdos são expostos no decorrer do curso, está adaptada ao público-alvo, sendo um curso muito versátil que pode ser utilizado para estudo pessoal ou para acções de capacitação ou formação. Este instrumento pode ser utilizado por formadores, profissionais integrantes de equipas e redes locais de saúde e será um auxílio importante na gestão dos serviços de saúde, especialmente para facilitar a implementação de práticas de prevenção e resposta dos problemas de saúde quotidianos das comunidades.

Objectivos:

- Capacitar formadores, profissionais e futuros profissionais de saúde na aplicação sistemática dos conceitos, métodos, técnicas e focos básicos de nutrição sob a perspectiva dos Determinantes Sociais da Saúde das populações;
- Proporcionar uma “linguagem comum” necessária para o desenvolvimento de redes de comunicação e informação nutricional entre as equipas multidisciplinares locais de saúde, incluindo a operação de sistemas interligados de vigilância na saúde pública.

Plano Temático

Curso Extracurricular em Nutrição Sob a Perspectiva dos Determinantes Sociais da Saúde

Unidade Temática	Tema	Conteúdos	Metodologia	Meios auxiliares	Total Horas	Método de avaliação
UT. 1 Alimentação e Nutrição	1.1. Conceitos Gerais	1.1.1. Determinantes Sociais da Saúde (DSS) 1.1.2. Alimentação vs Nutrição 1.1.3. Nutrientes: macronutrientes e micronutrientes 1.1.4. Funções dos nutrientes e fontes alimentares 1.1.5. Energia e metabolismo	Expositiva Interrogativa Participativa	Projector Fichas de apoio	7	Ficha de avaliação sumativa
	1.2. Cartaz “A Nossa Alimentação”	1.2.1. O cartaz “A Nossa Alimentação” – grupos de alimentos, características, composição e funções 1.2.2. Princípios básicos de uma alimentação saudável, equilibrada e completa	Expositiva Interrogativa Participativa	Projector Fichas de apoio	2	Ficha de avaliação sumativa

Unidade Temática	Tema	Conteúdos	Metodologia	Meios auxiliares	Total Horas	Método de avaliação
UT. 2 Primeiros 1000 dias	2.1. Conceito dos primeiros 1000 dias	2.1.1. Importância dos primeiros 1000 dias 2.1.2. Implementação do conceito dos primeiros 1000 dias em Moçambique 2.1.3. Crenças, mitos e superstições nos primeiros 1000 dias e as consequências na saúde e desenvolvimento da criança	Expositiva Interrogativa Participativa	Projector Fichas de apoio	4	Ficha de avaliação sumativa
	2.2. Gravidez	2.2.1. Estado nutricional da grávida e influência no desenvolvimento do feto 2.2.2. Necessidades nutricionais e recomendações alimentares na gravidez 2.2.3. Suplementação na gravidez 2.2.4. Stress, actividade física e hábitos de sono na gravidez 2.2.5. Consequências da exposição a substâncias tóxicas durante a gravidez	Expositiva Interrogativa Participativa	Projector Fichas de apoio	4	Ficha de avaliação sumativa

Unidade Temática	Tema	Conteúdos	Metodologia	Meios auxiliares	Total Horas	Método de avaliação
UT. 2 Primeiros 1000 dias	2.3. Primeiros 6 meses de vida	2.3.1. Aleitamento Materno Exclusivo: importância e recomendações 2.3.2. Promoção do aleitamento materno – vantagens, técnicas e factores que interferem 2.3.3. Substitutos do leite materno e em que situações 2.3.4. A mãe trabalhadora e o aleitamento materno – realidade em contexto urbano e rural	Expositiva Interrogativa Participativa	Projector Fichas de apoio	8	Ficha de avaliação sumativa
	2.4. 6 – 24 meses de vida	2.4.1. Diversificação Alimentar / Alimentação Complementar 2.4.2. Aleitamento Materno – importância de continuar 2.4.3. Fortificação caseira de alimentos 2.4.4. Aleitamento artificial: boas práticas de preparação, manipulação e conservação de fórmulas lácteas para lactentes	Expositiva Interrogativa Participativa	Projector Fichas de apoio	10	Ficha de avaliação sumativa

Unidade Temática	Tema	Conteúdos	Metodologia	Meios auxiliares	Total Horas	Método de avaliação
UT. 3 Carências nutricionais	3.1. Malnutrição e desnutrição	3.1.1. Conceito de malnutrição e desnutrição 3.1.2. Formas de desnutrição	Expositiva Interrogativa Participativa	Projector Fichas de apoio	2	Ficha de avaliação sumativa
UT. 3 Carências nutricionais	3.2. Situação nutricional no Mundo e em Moçambique	3.2.1. Situação nutricional no Mundo 3.2.2. Situação nutricional em Moçambique	Expositiva Interrogativa Participativa	Projector Fichas de apoio	2	Ficha de avaliação sumativa

Unidade Temática	Tema	Conteúdos	Metodologia	Meios auxiliares	Total Horas	Método de avaliação
	3.3. Desnutrição aguda e desnutrição crónica	3.3.1. Classificação da desnutrição aguda 3.3.2. Causas da desnutrição 3.3.3. Consequências da desnutrição 3.3.4. Diagnóstico da desnutrição 3.3.5. Indicadores da desnutrição 3.3.6. Componentes do programa de reabilitação 3.3.7. Tratamento da desnutrição 3.3.8. Como detectar e reportar casos de desnutrição na comunidade 3.3.9. Mobilização Comunitária e Educação Nutricional 3.3.10. Técnicas para difundir mensagens de desnutrição na comunidade 3.3.11. Monitoria do Programa de Reabilitação Nutricional	Expositiva Interrogativa Participativa	Projector Fichas de apoio	6	Ficha de avaliação sumativa

Unidade Temática	Tema	Conteúdos	Metodologia	Meios auxiliares	Total Horas	Método de avaliação
UT. 3 Carências nutricionais	3.4. Deficiências em micronutrientes específicos	3.4.1. Deficiência de Ferro 3.4.2. Suplementação alimentar com micronutrientes em pó 3.4.3. Deficiência de vitamina A 3.4.4. Deficiência de Iodo 3.4.5. Deficiência de Zinco	Expositiva Interrogativa Participativa	Projector Fichas de apoio	2	Ficha de avaliação sumativa
UT. 4 Higiene e Segurança Alimentar	4.1. Doenças de Origem Alimentar	4.1.1. O que são doenças de origem alimentar 4.1.2. Relação com a desnutrição 4.1.3. Comida insegura: uma grande ameaça em Moçambique	Expositiva Interrogativa Participativa	Projector Fichas de apoio	2	Ficha de avaliação sumativa
	4.2. As 5 Chaves para uma Alimentação Segura (OMS)	4.2.1. Manter a limpeza 4.2.2. Separar alimentos crus de cozinhados 4.2.3. Cozinhar bem os alimentos 4.2.4. Manter os alimentos a temperaturas seguras 4.2.5. Usar água e matérias primas seguras	Expositiva Interrogativa Participativa	Projector Fichas de apoio	6	Ficha de avaliação sumativa

Unidade Temática	Tema	Conteúdos	Metodologia	Meios auxiliares	Total Horas	Método de avaliação
<p>UT. 5 O papel do profissional de saúde na comunidade</p>	<p>5.1. O profissional de saúde como veículo de informação para a comunidade</p>	<p>5.1.1. O profissional de saúde e a sua relação com o paciente: meio hospitalar e comunitário – ética profissional 5.1.2. Como transmitir mensagens de promoção de saúde e prevenção de doença de forma efectiva: linguagem de profissionais e linguagem para a comunidade 5.1.3. Técnicas para incentivar a reflexão na comunidade 5.1.4. Educação Alimentar na Unidade Sanitária 5.1.5. Educação Alimentar na comunidade 5.1.6. Educação sobre higiene e saneamento do meio na Unidade Sanitária e o potencial impacto na comunidade</p>	<p>Expositiva Interrogativa Participativa</p>	<p>Projector Fichas de apoio</p>	<p>9</p>	<p>Ficha de avaliação sumativa</p>

Total de Horas do Curso: A duração total do curso é de 64 horas + 2 horas por cada Unidade Temática para avaliação, perfazendo um total de 74 horas de contacto. O total de horas de cada tema inclui teóricas e práticas.

Avaliação: Antes do início do curso, os formandos serão submetidos a uma avaliação de diagnóstico, de forma a aferir os seus conhecimentos prévios. No final de cada Tema, realizar-se-á uma avaliação, através de uma ficha de avaliação sumativa. O tempo da avaliação está incluído na duração total do tema. No final de cada Unidade Temática será realizada uma avaliação da mesma, através da realização de actividades que estimulem a participação activa dos formandos, p.ex. apresentação de trabalhos em grupo, *role play*, entre outros, de acordo com a temática.

Coordenadora da Formação Extracurricular: Sofia Costa
sofiacosta@unilurio.ac.mz

Junho de 2020