

## NUTRIÇÃO E SAÚDE / HEALTH NUTRITION

### **1. Unidade curricular:**

Nutrição e Saúde

### **2. Docente responsável e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

Carla Maria de Moura Lopes – Horas de contacto: 7,2h

### **3. Outros docentes que lecionam a unidade curricular e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

Elisabete Ramos - Horas de contacto: 2,3h (1 sessões teórica de 50 minutos + 1 sessão teórico-prática de 90 min).

Andreia Oliveira - Horas de contacto: 4h (3 sessões teóricas de 50 minutos + 1 sessão teórico-prática de 90 min).

### **4a. Objetivos de aprendizagem da unidade curricular (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

A unidade curricular tem como objetivo a aquisição de conhecimentos e capacidades sobre o papel da alimentação na prevenção da doença e na promoção da saúde das populações. Os estudantes deverão conhecer e compreender os principais determinantes alimentares das doenças, em particular das com maior impacto na mortalidade e morbidade e compreender o seu efeito na diminuição da ocorrência das mesmas; deverão saber aplicar os métodos para avaliar a ingestão alimentar e a relação entre alimentação e saúde; deverão desenvolver capacidades críticas relativas à aplicação da evidência científica na prática de saúde pública.

### **4b. Intended learning outcomes of the curricular unit (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

This curricular unit has as main objective the acquisition of knowledge and skills on the role of nutrition in the prevention of disease and promotion of population health. Students should identify and understand the main dietary determinants of chronic diseases, namely those with major impact on global mortality and morbidity and to understand their effect on the reduction of disease occurrence; students should know how to apply methods on dietary assessment and to evaluate the relation between dietary exposures and health; students should to develop critical skills on the application of evidence to public health practice.

### **5a. Conteúdos programáticos:**

- Abordagens metodológicas para avaliar o efeito das exposições alimentares na saúde.
- Metodologias de avaliação da ingestão alimentar.
- Transição nutricional e obesidade,
- Subnutrição, insegurança alimentar e saúde pública,
- Alimentação no ciclo de vida,
- Alimentação e doenças crónicas,

- Intervenções alimentares na comunidade.
- Da evidência às recomendações alimentares.

#### **5b. Syllabus:**

- Methodological approaches to evaluate the effect of dietary exposures on health.
- Dietary assessment.
- Nutrition Transition and Obesity.
- Undernutrition, food security and public health.
- Determinants of food consumption in specific population groups (children, adolescents, pregnant women, elderly).
- Nutrition and chronic diseases.
- Community nutrition interventions.
- From evidence to dietary recommendations.

#### **6a. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

Os conteúdos programáticos desta Unidade Curricular são de natureza abrangente, compatível com o objetivo de compreender globalmente o papel da alimentação na saúde das populações. Pretende-se que os estudantes compreendam a forma como as exposições alimentares influenciam a carga global de doença e como podem contribuir para a sua redução. Pretende-se que os estudantes desenvolvam capacidade de investigação das relações entre exposições alimentares e a saúde.

#### **6b. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

The syllabus of this Unit has a comprehensive nature in agreement with the objective of having a global understanding on the role of nutrition on population health. Students should understand the influence of dietary exposures on the burden of disease and how they could contribute to its reduction and to develop research skills on relations between nutrition and health.

#### **7a. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

Tendo a unidade curricular 3 ECTS, estima-se um total de 81 horas de trabalho do estudante, das quais 13,5 são de contacto, distribuídas da seguinte forma:

- Nove sessões teóricas de 50 min.
- Quatro sessões teórico-práticas de 90 min.

A avaliação consistirá de um trabalho de grupo escrito (máximo 3 estudantes) correspondendo a 40% da nota final. Os 60% restantes serão obtidos através de exame final escrito, com respostas por escolha múltipla.

#### **7b. Teaching methodologies (including evaluation):**

As this curricular unit has 3 ECTS, it is estimated a total of 81 hours of work by students; out of these 13,5h are of contact, with the following distribution:

- Nine theoretical sessions of 50 min.
- Four theoretical-practical sessions of 90 min.

Learning assessment will be done by a written work in group (3 students at maximum), corresponding to 40% of the final classification. The remaining 60% will be obtained through a written examination comprising multiple-choice questions.

**8a. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

As metodologias de ensino a utilizar terão como propósito primeiro apresentar a dimensão teórica dos principais conceitos e problemas relacionados com o papel da nutrição na saúde das populações. As sessões teórico práticas pretendem estimular a discussão para uma melhor compreensão dos conteúdos e da sua aplicabilidade em saúde.

A verificação da aquisição de conhecimentos e capacidades será conseguida pela combinação de uma componente de avaliação em grupo, estimulando a discussão entre pares e uma componente individual relativa a um exame escrito que pretende estimular a compreensão dos fenómenos em causa.

**8b. Demonstration of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

The teaching methods to be used will have as main purpose to present the theoretical dimension of the main concepts and problems related with the role of nutrition on health in a population context. The development of theoretic-practical sessions aims to stimulate the discussion for a better understanding of contents and their usefulness on health.

The assessment of knowledge and skills acquired by students will be achieved by combining a component of group assessment, stimulating pairs' discussion, and an individual component comprising an individual written examination that aims to stimulate the understanding of the syllabus.

**9. Bibliografia principal:**

- Gibney MJ, Margetts BM, Kearney JM, Arab, L, editors. Public Health Nutrition. Oxford: Blackwell Publishing; 2004.
- Margetts BM, Nelson M, editors. Design concepts in nutritional epidemiology. 2nd ed. New York: Oxford University Press; 1997.

Integrará ainda a bibliografia artigos científicos relevantes para os tópicos abordados.

Scientific papers with relevance for the syllabus will be also included.