



## »»» **Ciclo de Workshops\_ Nutrição na Pessoa Idosa**

### **WORKSHOP 1: Introdução à Nutrição e Alimentação nas Respostas Sociais: 15 de março**

Princípios para uma alimentação saudável. Conceitos em nutrição. Guias alimentares para comunidades: roda dos alimentos, pirâmide alimentar, ferramentas educativas. Nutrientes: classificação, digestão, absorção e metabolismo. Necessidades e fontes alimentares. Necessidades nutricionais: energia, hidratação, macro e micronutrientes.

### **WORKSHOP 2: Nutrição e Alimentação em Gerontologia: 5 de abril**

Alterações fisiológicas, biomecânicas e psicossociais. Necessidades nutricionais específicas. Avaliação do estado nutricional no idoso: ferramentas para avaliação da adequação nutricional e indicadores em diversos contextos sociais. Prevenção da desnutrição. Intervenção na desnutrição. Síndrome de fragilidade do idoso. Alimentação do idoso com patologias múltiplas e polimedicado.

### **WORKSHOP 3: Nutrição e Alimentação na Demência: 15 de abril**

Etiopatogenia da demência. Abordagem funcional da nutrição na prevenção e tratamento. Necessidades nutricionais. Principais problemáticas relacionadas com a nutrição e alimentação na demência. Estágios de doença: particularidades alimentares. Avaliação do estado nutricional: contexto institucional e domicílio. Abordagem alimentar na disfagia. Cuidados em fim de vida.

### **WORKSHOP 4: Nutrição nas Doenças Crónicas: 17 de abril**

Fisiopatologia, necessidades nutricionais, avaliação do estado nutricional e interações fármacos-alimentos na:

1) Obesidade 2) Desnutrição 3) Hipertensão 4) Diabetes mellitus 5) Doenças cardiovasculares 6) Doença renal 7) Doença oncológica 8) Síndrome de fragilidade do idoso 9) Sistemas de triagem nutricional em instituições: impacto económico e social da desnutrição.

### **WORKSHOP 5: Planificação de ementas para os idosos: 17 de maio**

Aspetos socioculturais da alimentação. Considerações e particularidades do dia alimentar do idoso. Requisitos das instalações, manipuladores de alimentos e equipamentos. Sistemas de controlo da qualidade alimentar. Enquadramento às especificações relativas a alérgenos alimentares, obrigatoriedade e menções em restauração coletiva. Princípios da planificação de ementas. Componentes das refeições. Rendimentos dos alimentos e géneros. Gestão de custos. Fichas técnicas. Tipos de dietas. Aplicações práticas

---

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar os pressupostos para uma alimentação saudável
- Compreender e utilizar nomenclatura nutricional para comunicação entre pares e em contexto de equipas pluridisciplinares
- Identificar e nomear nutrientes e suas necessidades nas etapas do ciclo de vida em estudo
- Reconhecer as alterações que decorrem no processo de envelhecimento e o seu impacto nos processos de utilização dos nutrientes, nomeadamente, na digestão, absorção e metabolismo
- Reconhecer as necessidades nutricionais do geronte
- Identificar as principais ferramentas de triagem nutricional em contexto domiciliário, institucional e hospitalar
- Nomear medidas de prevenção da desnutrição

- Reconhecer as características da alimentação que se revelam protetoras do declínio cognitivo e demência
- Reconhecer e nomear os principais fatores de risco para a demência, relacionados com a alimentação e nutrição
- Identificar as principais problemáticas relacionadas com a alimentação e nutrição nos vários estágios da demência
- Identificar e aplicar estratégias alimentares adequadas, em função das problemáticas apresentadas
- Saber reconhecer e saber aplicar os principais indicadores do estado nutricional
- Saber reconhecer os sinais de disfagia mista, para líquidos e / ou sólidos
- Reconhecer as modificações alimentares necessárias à disfagia apresentada
- Reconhecer as alterações fisiopatológicas gerais de cada uma das patologias abordadas e respetivas necessidades nutricionais
- Identificar as adaptações alimentares necessárias a cada uma das patologias
- Identificar as necessidades nutricionais dos idosos, as características de uma refeição equilibrada e componentes das refeições
- Reconhecer o enquadramento e exigências relativamente aos alergénios alimentares em refeições para coletividades
- Elaborar corretamente uma ficha técnica
- Identificar requisitos relativos a instalações, equipamentos e manipuladores de alimentos em contexto de alimentação em coletividades

## METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Modelo Workshop, formador/a e formandos/as são corresponsáveis pelo percurso formativo, numa atitude de auto-aperfeiçoamento de saberes e competências. Modelo participativo/ativo com recurso a aplicações práticas dos conhecimentos e competências.

**DIAS W1: 15 março | W2: 5 abril | W3: 15 abril | W4: 17 abril | W5: 17 maio**

**HORÁRIO** 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30

**DURAÇÃO** 7h (cada workshop)

**LOCAL** Núcleo Distrital de Évora da EAPN Portugal

**INSCRIÇÃO** Associados da EAPN Portugal: **1 Workshop: 20€ | 5 Workshops: 85€**

Não associados: **1 Workshop: 30€ | 5 Workshops: 125€**

**PÚBLICO-ALVO** Profissionais de Organizações Sem Fins Lucrativos com respostas sociais para idosos

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 762 – Trabalho Social e Orientação

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** Formação contínua de atualização

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação presencial

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Prioridade a associados da EAPN Portugal // Número de ordem de receção da inscrição

**CERTIFICADO DE FORMAÇÃO** Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração do Workshop

**FORMADORA** **Inês Domingos**. Membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas. Master Internacional em Nutrição e Dietética Aplicada pela Universidad de León. Especializada em Nutrição e Envelhecimento e Nutrição Desportiva pela Universidade de León. Freqüência do Programa de Doutoramento em Doenças Metabólicas e Comportamento Alimentar pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Functional Medicine Certified Practitioner. International Coaching Community, através do Método Lambert em Coaching com Programação Neurolinguística. Membro colaborador do ISAMB – Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Integra os serviços clínicos externos e o corpo de formadores da Alzheimer Portugal.

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES** Ficha de Inscrição em anexo // A Ficha de Inscrição pode ser fotocopiada

**Após confirmação da sua inscrição**, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária ou numerário.

**As inscrições são limitadas a 20 participantes por Workshop e devem ser realizadas até ao dia 12 de março para:**

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Évora

Urbanização Vila Lusitano, Rua Frei José Maria, n.º 25 – 7000-244 Évora

Tel: 266 731 141 | E-mail: [evora@eapn.pt](mailto:evora@eapn.pt)

