

## 8.14 Nutrição da pessoa idosa

### DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR

**Nome:** Nutrição da Pessoa Idosa

**Curso:** Técnico em Cuidados de Idosos

**Série:** 3º

**Carga Horária:** 67h

**Docente Responsável:** Aline Soares de Lima

### EMENTA

- Grupo de alimentos e suas funções no organismo. Higiene, conservação e acondicionamento dos alimentos. Hábitos alimentares. Manipulação, preparo e oferta de alimentos. Diferentes tipos de dietas para a pessoa idosa.

### OBJETIVOS

#### Geral

- Conhecer os princípios básicos da digestão, absorção, transporte e excreção dos nutrientes e como estes se tornam parte integrante do sistema corporal do idoso, contribuindo para o seu adequado funcionamento.

#### Específicos

- Conhecer os grupos de alimentos e quais as suas funções no organismo;
- Desenvolver habilidades para a correta higienização, conservação e acondicionamento dos alimentos;
- Identificar os hábitos alimentares da pessoa idosa;
- Conhecer os diferentes meios de manipulação, preparo e oferta de alimentos ao idoso;
- Conhecer os diferentes tipos de dietas para a pessoa idosa.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Digestão, absorção, transporte e excreção dos nutrientes;
- Necessidades energéticas;
- Noções básicas dos constituintes dos alimentos (carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas e sais minerais).
- Hidratação e sua importância para a saúde e o bem-estar;
- Pirâmide alimentar;
- Alimentos ácidos e alcalinos;
- Alimentos inflamatórios e anti-inflamatórios;
- Alergia e intolerância alimentar;
- Alimentação e sistema imunológico;
- Equilíbrio e saúde da flora intestinal;
- Nutrição no controle do peso;
- Nutrição na doença cardiovascular;
- Nutrição e hipertensão;
- Nutrição e diabetes mellitus;
- Nutrição para a saúde óssea;
- Nutrição para a saúde oral e dental;
- Nutrição nos distúrbios neurológicos;
- Necessidades nutricionais do idoso;
- Hábitos alimentares;
- Quando a suplementação é necessária;
- Higiene, conservação e acondicionamento dos alimentos;
- Manipulação, preparo e oferta de alimentos;
- Diferentes tipos de dietas para a pessoa idosa;
- Alimentação em coletividades institucionais para idosos.

## METODOLOGIA DE ENSINO

- Aulas expositivo-dialogadas;
- Aulas práticas;
- Análise e interpretação de textos e artigos;
- Discussões;
- Resolução de situação-problema;
- Estudos dirigidos;
- Projeção de vídeos.

## AValiação DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

- Atividades individuais;
- Atividades em equipe;
- Avaliações escritas.

## RECURSOS NECESSÁRIOS

- Aparelhagem multimídia;
- Caixa de som;
- Quadro branco.

## BIBLIOGRAFIA

### BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BUSNELLO, F. M. **Aspectos nutricionais do processo do envelhecimento**. São Paulo: Atheneu, 2007.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. **Krause**: alimentos, nutr dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

FARRELL, M. L.; NICOTERI, J. A. L. **Nutrição em enfermagem**: fundamentos para uma dieta adequada. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GIBNEY, M. J. et al. **Introdução à nutrição humana**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

MANSO, M. E. G.; BIFFI, E. C. **Geriatría**: manual da LEPE – Liga de Estudos do Processo de Envelhecimento. São Paulo: Martinari, 2015.

MENEZES, M. R. **Enfermagem Gerontológica**: um olhar diferenciado no cuidado biopsicossocial e cultural. São Paulo: Martinari, 2016.

SALINAS, R. D. **Alimentos e nutrição**: introdução à bromatologia. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TADDEI, J. A. et al. **Nutrição em saúde pública**. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2011.