



Universidade de São Paulo – USP

Faculdade de Medicina - Departamento de Medicina Social

**Disciplina: Utilização de Tecnologia da Informação e Comunicação na
Educação em Saúde**

Curso: Capacitação para Orientações Básicas de Alimentação Saudável.

Coordenador: Nutricionista Fernando Peixoto – CrN3: 41101.

Carga horária total: 30 h.

Duração: 6 semanas.

Curso EAD: Plataforma USP Stoa - <http://cursosextensao.usp.br/>

Máximo de alunos: 30

Objetivo: Atualizar e/ou capacitar profissionais da saúde para realização adequada de orientações básicas sobre nutrição e alimentação saudável.

Justificativa: Muitos problemas de saúde que chegam aos serviços de saúde são consequências de erros alimentares. Considerando a elevada prevalência de desordens nutricionais nos dias atuais, como por exemplo, a Obesidade, é fundamental que os profissionais de saúde saibam realizar orientações básicas de alimentação saudável para o benefício de seus pacientes. Estas orientações devem ocorrer de maneira uniforme, ou seja, sem muitas variações de um profissional para outro, para minimizar as dúvidas e confusões por parte da população, que por sua vez, já é muito influenciada pela mídia, que muitas vezes traz informações errôneas sobre o assunto.

Programação:

Módulo 1 – Apresentação, conceitos básicos sobre alimentação e nutrição e avaliação inicial + tarefa 1;

Módulo 2 – Como investigar os hábitos alimentares? + tarefa 2;

Módulo 3 – Principais diretrizes nacionais sobre alimentação saudável;

Módulo 4 – Grupos alimentares, suas funções e recomendações + Seminários;

Módulo 5 – Hidratação;

Módulo 6 – Encerramento; avaliação final e avaliação do curso pelos alunos.

Seminários: Módulo 4: Serão 6 temas a serem apresentados pelos alunos na forma de slides comentados.

Tema 1 – Carboidratos

Tema 2 – Proteínas

Tema 3 – Gorduras

Tema 4 – Fibras

Tema 5 – Vitaminas

Tema 6 – Sais Minerais

Avaliação: Módulo 6 – Avaliação final (AF) com aplicação das temáticas discutidas nas aulas.

Pontuação para emissão de Certificado: Será atribuída pontuação de 0 a 10 para as tarefas realizadas em cada módulo, para os seminários e para a avaliação final. Será aprovado com emissão de certificados aqueles com média ≥ 7 pontos. Pontuações inferiores a 7 pontos terão a oportunidade de entregar as tarefas atrasadas e/ou refazer a avaliação final, caso o candidato queira o certificado. O cálculo da pontuação final se dará pela seguinte expressão: Soma das Tarefas 1 a 4 + Seminário + AF/6. Todas as atividades possuem o mesmo peso.

Pontos fortes do curso: conteúdo de interesse dos profissionais de saúde; temática de interesse da população; metodologia simples e de fácil compreensão.

Limitações: falta de tempo dos alunos para realizar as atividades; falta de acesso à internet momentânea ou total durante o curso; alunos precisam estar dispostos a tentar mudanças no próprio padrão alimentar para melhor compreender como orientar outras pessoas.

Bibliografia Básica:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. . Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, . – Brasília : Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Obesidade/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília : Ministério da Saúde, 2006.