

# ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NO IDOSO

1 a 28 de fevereiro de 2025 | 8 horas

Formação online assíncrona

RITA ALMEIDA

Mais informações e inscrições em:

[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)

Iniciativa realizada com o apoio de:

## APRESENTAÇÃO

Com o aumento da esperança média de vida e o crescimento da população idosa, torna-se essencial abordar a nutrição como um pilar fundamental na promoção da saúde e bem-estar nesta população. O envelhecimento acarreta desafios específicos, como alterações no metabolismo, mudanças nos padrões alimentares, maior risco de deficiências nutricionais, e condições de saúde que podem impactar a relação do idoso com a comida. Esses fatores requerem uma abordagem nutricional personalizada.

O objetivo da presente formação é capacitar os participantes a compreender as necessidades nutricionais do idoso, identificar riscos e implementar estratégias que promovam uma alimentação equilibrada e adaptada às particularidades dessa população.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime e-learning**, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pela formadora via e-mail.

Formador	Temática
Rita Almeida	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conceitos básicos de nutrição;</li><li>- Necessidades energéticas, nutricionais e hídricas no idoso;</li><li>- Avaliação do estado nutricional no idoso;</li><li>- Problemas nutricionais comuns no idoso (obesidade, desnutrição, recusa alimentar, disfagia e sarcopenia) e respetivas estratégias nutricionais;</li><li>- Promoção de hábitos saudáveis no domicílio e instituições.</li></ul>

## AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, os formandos são convidados a realizar um teste/trabalho de avaliação, em formato digital, no final. O teste deverá ser realizado até ao final do dia 28 de fevereiro de 2025.

O teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores. O teste só poderá ser realizado uma vez.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono

1 a 28 de fevereiro de 2025 – 8 horas

## DESTINATÁRIOS

- Profissionais ou futuros profissionais que lidam direta e indiretamente com a terceira idade;
- Todos os interessados pela temática.

## FORMADORES

### Rita Almeida

Licenciada em Dietética e Nutrição pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Mestre em Nutrição Clínica pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa e Membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas.

A trabalhar na área da nutrição clínica e desportiva desde 2019 com a realização de consultas em clínicas, ginásios e de modo online e dinamização de diversos workshops nestes contextos.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	50€
-------------	-----

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@kairosport.pt](mailto:geral@kairosport.pt)

## APOIOS E PARCERIAS

