



Atelier Estratégias Nutricionais em Serviços de Alimentação de IPSS's e Similares

Apresentação Global
Formação Profissional

PsicoSoma 15 anos
EMOTION TRAINERS FOR EXPERT MINDS

PsicoSoma



Marca registada em território nacional e internacional.

Entidade certificada pela DGERT.

A PsicoSoma detém as marcas expertMind e ICN Agency.

© 2021 - PsicoSoma



Quem somos?

A PsicoSoma é um conceito de Formação Profissional, certificada pela DGERT, através do qual desenhamos soluções formativas exclusivas.

Promovemos ainda publicação de livros técnicos, e eventos científicos.

Apresentamos uma larga experiência, de 15 anos, em experiências formativas assentes no desenvolvimento pessoal, psicologia, comportamento e ainda comunicação.

Aliando sempre a neurociência cognitiva aos conteúdos, processos e simulações desenhadas.



Formação Pedagógica
Inicial de Formadores



Entidade Certificada
desde 2009



Plataforma de Gestão e
Comunicação



Emissão de Certificados de
Formação



FORMAÇÃO DE ESPECIALIZAÇÃO PSICOSOMA - 2021

PsicoSoma 15 anos
EMOTION TRAINING FOR EXPERT MINDS



Formação

6 Áreas Certificadas : 50 Cursos

Formação de Formadores - homologado pelo IIEFP.
eFormador e Professor E-Learning
Pós-Graduação em NeuroEducação
Master Course em Neuromarketing



Consultoria Empresarial

Formação On Demand. Consultoria.
Projetos de formação on demand, consultoria para
Formação-Ação, Certificação à DGERT, etc...



Editora Técnica

+60 livros editados

Educação, Psicologia, Comunicação, Web
Marketing, Gerontologia...
Professores nacionais e internacionais.



Loja E-Commerce

Envios em 48h. Sem portes.

Livros Técnicos, eventos e ainda inscrições de
formações tudo à distância de um clique.



Eventos Científicos

Webinar, Aulas, Simpósios...

NeuroEduca, AGEIS, Congresso de Neurociência e
Educação Especial, Aulas abertas, etc...



“” Sobre o curso

Dedica a sua vida a cuidar dos mais velhos e ficou curioso com o curso? Então aproveite a oportunidade e inscreva-se já!

Este curso foi desenvolvido a pensar na forma como podemos ajudar instituições e cuidadores a prestar cada vez melhores cuidados aos nossos idosos, dado que a tendência para a sua institucionalização é crescente. Durante estas 60h, o formando será convidado a fazer uma imersão naquilo que caracteriza uma alimentação saudável, na forma como ela pode servir os idosos (institucionalizados ou não), e do impacto que a alimentação e o estado nutricional podem ter no envelhecimento com qualidade e na manutenção da saúde financeira das instituições.

“”



Metodologia da experiência

Curso: Atelier Estratégias Nutricionais em Serviços de Alimentação de IPSS's e Similares

Modalidade de Formação: Formação profissional continua/
Aperfeiçoamento e aprendizagem de competências.

Organização da Formação: Curso de formação E-Learning

Destinatários: Cuidadores formais e informais, assistentes operacionais, funcionários de IPSS's.

Duração do Curso: 60 horas

27h sessões síncronas

12h sessões assíncronas

21h auto estudo

**Esta experiência irá ser
certificada via SIGO
num total de 60h**


Entidade Certificada
desde 2009


Emissão de Certificados de
Formação

Objetivos Gerais da experiência

- ✓ Melhorar a qualidade e a diversidade da oferta alimentar em Entidades de Economia Social como cooperativas, associações mutualistas, IPSS's entre outras instituições similares, através do fornecimento de conhecimentos na área da alimentação saudável e estratégias nutricionais adequadas aos utentes dessas instituições.
- ✓ Capacitar os fornecedores de refeições a idosos em instituições geriátricas para a tomada de decisão em relação à qualidade e quantidade das refeições fornecidas.
- ✓ Fornecer (a funcionários e cuidadores) noções básicas sobre higiene e segurança na compra, manipulação e confecção de refeições.



Tópicos Explorados



Desafios na vida do idoso do século XXI



Noções gerais de Alimentação, Nutrição e Saúde



Especificidades Alimentares da população idosa



Equivalentes Alimentares



Critérios para a elaboração de ementas e refeições equilibrada



Recomendações alimentares e nutricionais para a pessoa idosa



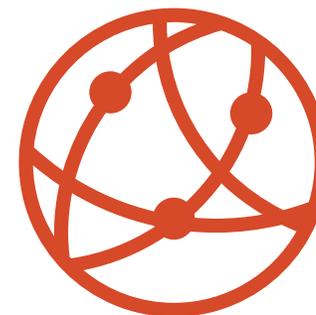
Cultura e comunidade



O impacto do COVID na população idosa



Higiene e Segurança Alimentar



A plataforma colaborativa de apoio à formação



As sessões síncronas ocorrem via



Conteúdo programático total

MÓDULO 1: Desafios na vida do idoso do século XXI - 5h

- Contextualização
- Os desafios do local/ambiente
- Em casa (isolamento, falta de apoio, etc)
- Em centros comunitários
- Papel da Nutrição e Alimentação nas finanças dos instituições (fazer um case Study por ex.)
- As doenças de maior prevalência no idoso (diabetes, hipertensão, demência, disfagia, entre outras)

MÓDULO 2: Noções gerais de Alimentação, Nutrição e Saúde - 10h

- Conceitos base da nutrição e alimentação
- Alimentação saudável
- Macro e micronutrientes
- A roda dos alimentos enquanto guia alimentar
- A importância da água
- A Dieta Mediterrânea

MÓDULO 3: Especificidades Alimentares da população idosa - 10h

- O estado nutricional da pessoa idosa (caracterização do estado nutricional)
- Papel do envelhecimento no estado nutricional
- Avaliação do estado nutricional
- Necessidades nutricionais (DDR ESPEN)
- Alterações fisiológicas resultantes do envelhecimento
- Necessidades nutricionais em macronutrientes
- Os micronutrientes críticos
- A importância do consumo de água

MÓDULO 4: Equivalentes Alimentares - 8h

8h (3h sessões síncronas; 2h sessões assíncronas; 3h auto estudo)

- Equivalentes alimentares
- Criatividade na entrega de refeições (algo prático, como tarefa para fazer em casa por exemplo)
- Alimentação e nutrição enquanto necessidade fisiológica e prazer social

Conteúdo programático total

MÓDULO 5: Critérios para a elaboração de ementas e refeições equilibradas - 6h

- Regras para a correta elaboração e planeamento de ementas
- O desperdício alimentar
- O papel da elaboração de ementas na gestão financeira das instituições, do ambiente e da qualidade nutricional das refeições

MÓDULO 6: Recomendações alimentares e nutricionais para a pessoa idosa - 6h

- Estratégias para escolhas de alimentos saudáveis para o idoso
- Estratégias alimentares para assegurar/potenciar a ingestão alimentar
- Recomendações alimentares específicas para a pessoa idosa

MÓDULO 7: Cultura e comunidade - 4h

- O papel da cultura e da comunidade na vida do idoso
- Envelhecimento ativo (fazer como TPC algo como identificar que estratégia se pode implementar na sua comunidade (do formando) e/ou instituição onde trabalha)

MÓDULO 8: O impacto do COVID na população idosa - 4h

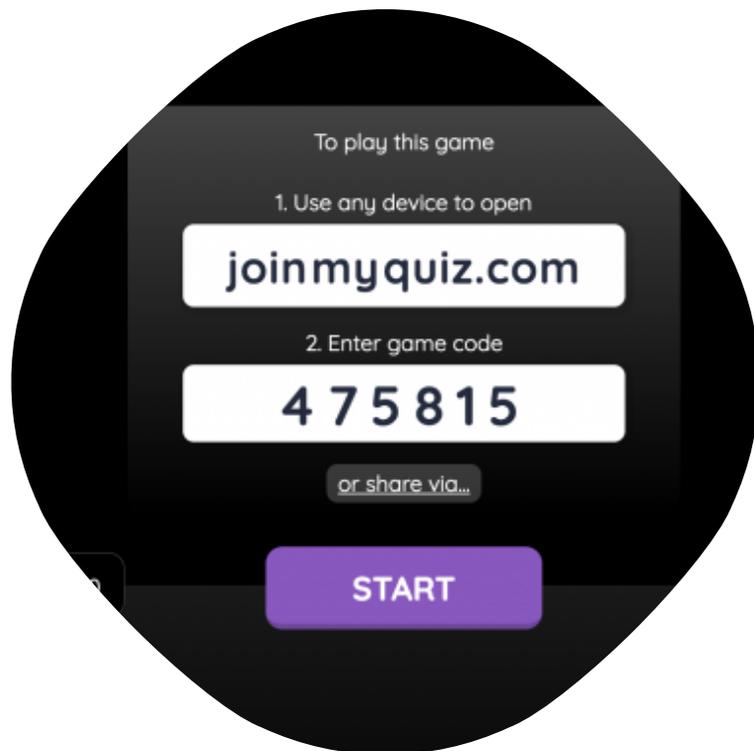
- O que mudou?
- Cuidados a ter para promover o adequado estado nutricional do idoso

MÓDULO 9: Higiene e Segurança Alimentar - 7h

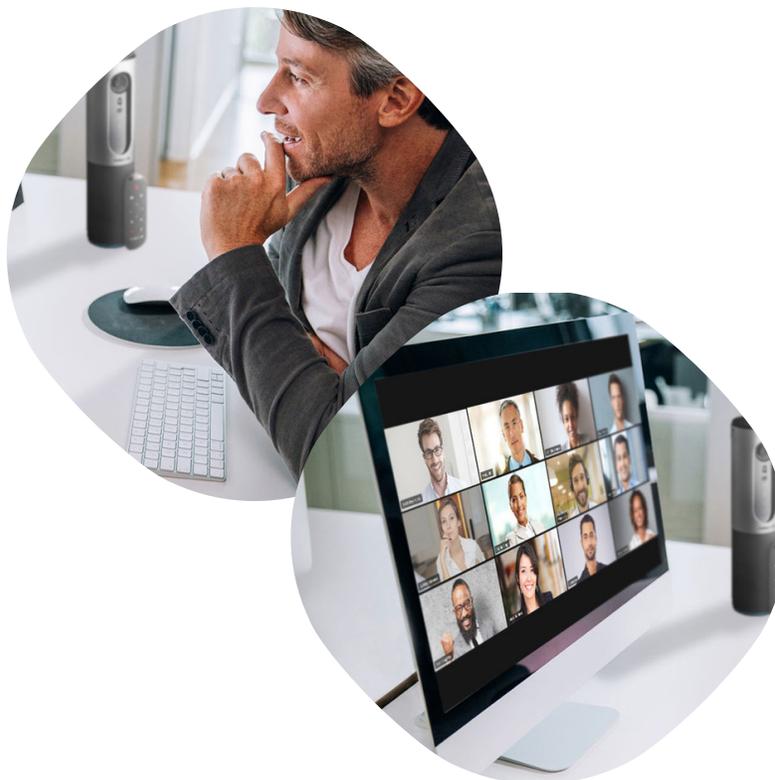
- Alergias e intolerância alimentares
- Noções gerais e legislação
- Conservação e classificação dos alimentos
- O HACCP



Como decorrem as sessões



Ice Breaker
Conteúdos Teóricos-Práticos
Reflexões e Desafios



Desafios de reflexão e
exploração de conceitos
e casos de sucesso / insucesso



Simulações / Exercícios
Com apoio da facilitadora

Facilitadora

Daniela Marques

Nutricionista de profissão e apaixonada por pessoas por natureza. Licenciada em Dietética em Nutrição pela Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve; Pós Graduada em Liderança em Coaching Executivo pela D. Dinis Business School em Leiria. E atual estudante de Coaching. É apaixonada pela vida, pelos livros e pela melhoria contínua. Foi na formação que encontrou o seu lugar e é nesta área que tem desenvolvido o seu trabalho. Acredita ter como missão colocar o seu conhecimento ao serviço dos outros e a sua maior realização é o sentimento de “fez-se luz” na cara das pessoas com quem trabalha.



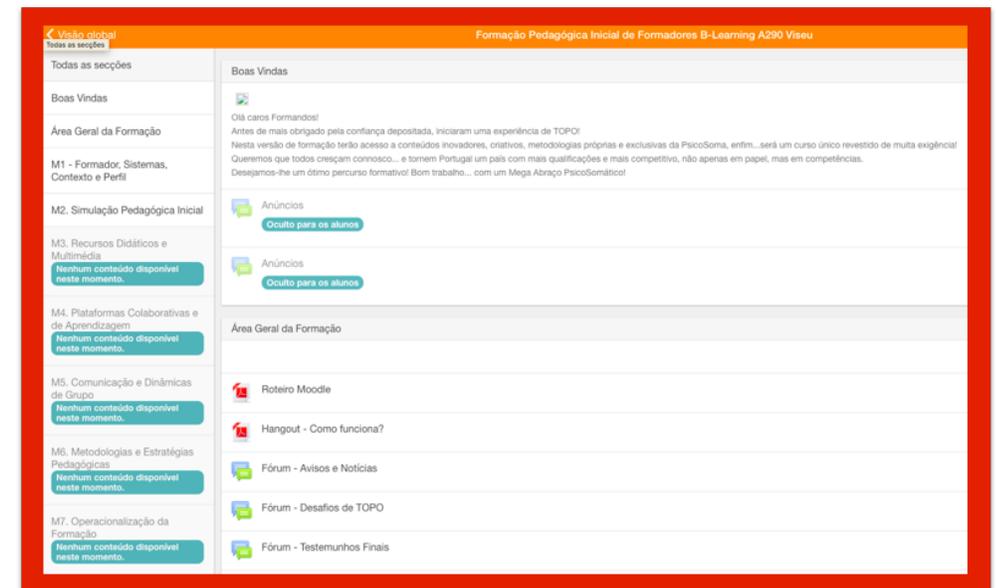
Plataforma Moodle

O que pode encontrar

-  Documentos;
-  Vídeos;
-  Podcasts;
-  Fóruns de discussão;
-  Espaço para submissão de tarefas e realização de testes.



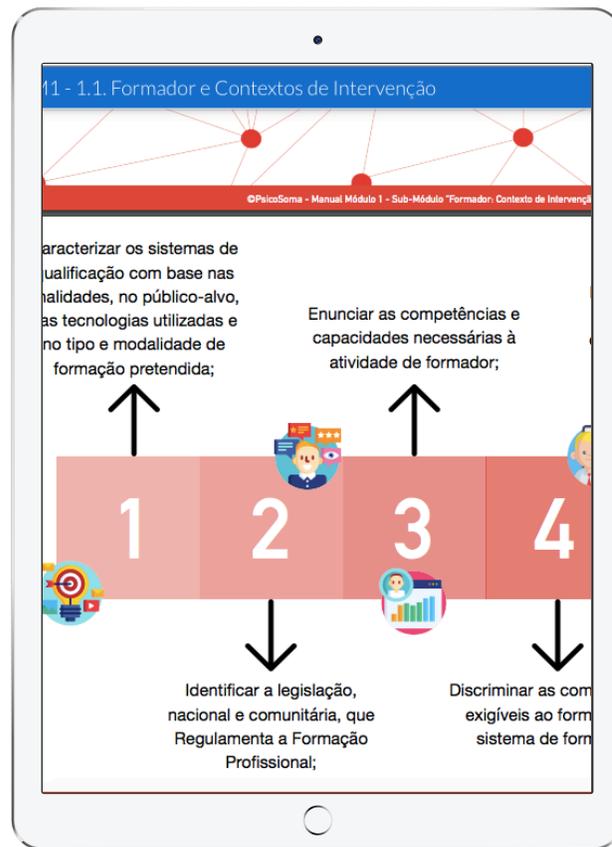
Artigos : Livros : Relatórios : Vídeos : Podcast



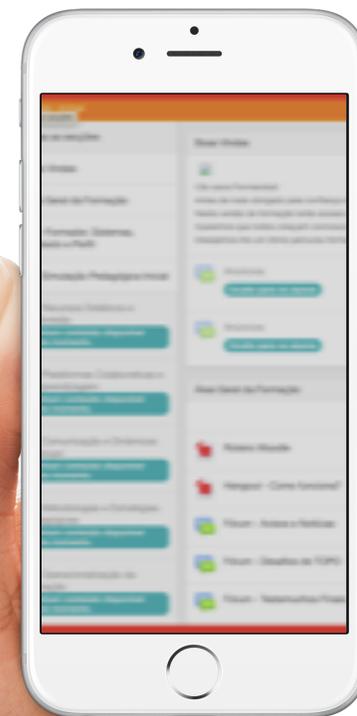
Acesso em vários dispositivos

Realização de Tarefas

Sessões Zoom



Visualização de Conteúdos



Infos e Inscrições



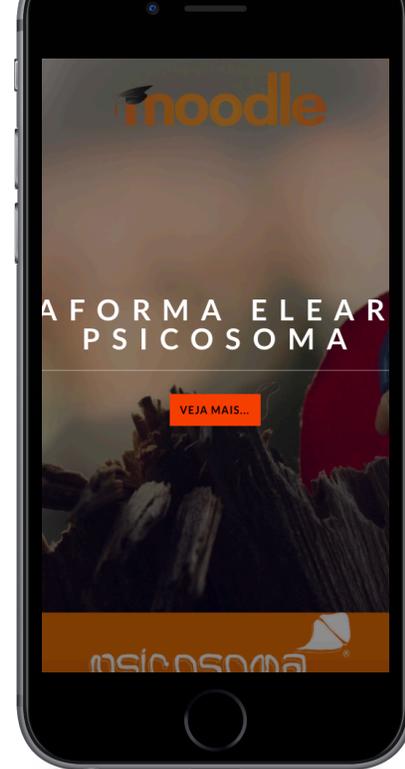
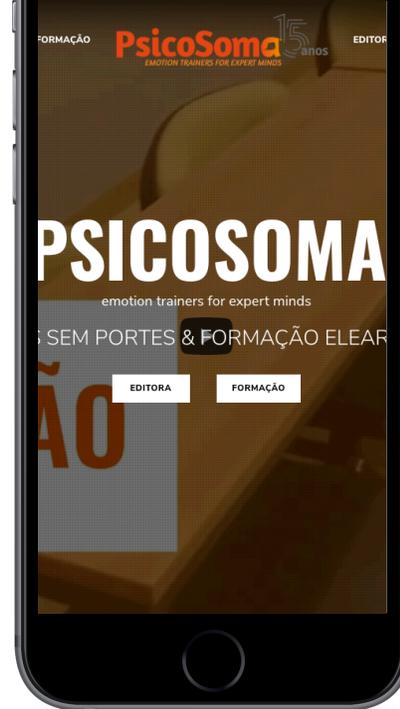
✓ Apenas 119€

Mais infos

PsicoSoma

Rua Miguel Bombarda, nº36
3510-089 Viseu - Portugal

+351 232 431 060
info@psicosoma.pt
www.psicosoma.pt



PsicoSoma¹⁵ anos
EMOTION TRAINERS FOR EXPERT MINDS



Atelier “Estratégias Nutricionais em Serviços de Alimentação de IPSS’s e Similares”