

MOOC – ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL: DE OLHO NA ALIMENTAÇÃO

Conteudista: Elieser Xisto da Silva Schmitz (servidora da UFSM e graduanda em Nutrição/UFN).

Orientadora: Prof. Dr^a. Natielen Jacques Schuch (UFN).

Público: Jovens e adultos.

Carga horária: 50h.

Vigência: Indeterminado.

Período de realização do curso: A partir do ato de inscrição efetuado pelo interessado, sendo a sua realização individualizada, ou seja, na conclusão das atividades propostas, dentro do período de vigência do curso.

Ementa: Promoção da alimentação adequada e saudável de acordo com o Guia Alimentar para a População brasileira.

Objetivo Geral: Promover o autocuidado alimentar e nutricional para um estilo de vida saudável, tendo por referencial o Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde e outras publicações.

Objetivos Específicos:

- a) Promover a reflexão sobre os pilares que constituem um estilo de vida saudável;
- b) Socializar conhecimentos e informações que auxiliem a reflexão por escolhas alimentares conscientes e promotoras de um padrão alimentar adequado e saudável;
- c) Fomentar a divulgação do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, do Guia de Atividade Física para a População Brasileira, publicados pelo Ministério da Saúde;
- d) Estimular o autocuidado com a saúde de modo integral.

Conteúdo Programático:

Módulo 1 - Estilo de Vida Saudável: Introdução ao estilo de vida saudável, pilares e hábitos das comunidades longevas das zonas azuis. Divulgação dos Guias do Ministério da Saúde para a promoção da saúde.

Módulo 2 - De Olho nos Alimentos: A nova classificação dos alimentos de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira; aspectos nutricionais dos alimentos; comparação entre alimentos *in natura* e ultraprocessados; alimentos orgânicos; uso de agrotóxicos e malefícios; os dez passos para uma alimentação saudável de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Módulo 3 - De Olho no IMC: Índice de Massa Corporal (IMC), conceito e o alerta global sobre a epidemia de sobrepeso e obesidade em crianças, jovens e adultos. Dados atuais do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional sobre o IMC da população brasileiras. Cálculo do IMC e estratégias de prevenção do sobrepeso e da obesidade.

Módulo 4 - De Olho na Água: A água no contexto do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), importância da água para o planeta, para a vida e para as funções do organismo. Implicações para a saúde da ingestão de bebidas adoçadas. Cálculo da necessidade de ingestão hídrica e estratégias para prevenção da desidratação.

Módulo 5 - De Olho no Rótulo: A rotulagem frontal dos alimentos como estratégia para redução do consumo de ultraprocessados. Como ler e interpretar as informações contidas na Tabela de Informação Nutricional e na lista de ingredientes do rótulo dos alimentos. Como identificar aditivos e edulcorantes nos rótulos de alimentos ultraprocessados.

Módulo 6 - De Olho no Intestino: A importância do intestino para a saúde. Considerações sobre microbiota, disbiose e o papel da alimentação para o equilíbrio da microbiota. Alimentos prebióticos e probióticos. Importância das fibras vegetais e dicas de alimentação.

Tipo de curso: Curso on-line aberto e massivo (*Massive Open Online Course*) – MOOC.

Estratégia de ensino: Método de ensino autoinstrucional, totalmente on-line, pelo Ambiente de Ensino e Aprendizagem Moodle Capacitação da UFSM, com recursos educacionais, no formato de conteúdo interativo H5P com atividades de estudo e de avaliação de correção automática.

Avaliação: Os participantes que desejarem certificado serão avaliados mediante a realização da atividade avaliativa de conclusão, sendo necessária a obtenção de nota igual ou superior a 6,0 para a emissão do certificado.

Certificação: O certificado será fornecido aos participantes que cumprirem com os critérios avaliativos e poderá ser obtido pelo site [Portal da UFSM de Certificados WEB](#), a partir do 15º dia do mês subsequente à conclusão do curso pelo cursista. Caso constate algum problema, envie *e-mail* para equipecapitacao@cead.ufsm.br e solicite verificação.

Seleção/divulgação: Por se tratar de um curso aberto e massivo, não há seleção de inscritos, o acesso aos conteúdos ocorre mediante a efetivação da autoinscrição, sendo facultado ao interessado concluir ou não o curso ou mesmo cancelar sua inscrição a qualquer tempo.

Realização: Este curso é resultado do Trabalho Final de Graduação em Nutrição pela Universidade Franciscana – UFN. A sua produção e disponibilização contou com o apoio da Coordenadoria de Tecnologia Educacional da Pró-Reitoria de Graduação da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM e do projeto Rede Básica: a BNCC na Educação Básica (um programa de apoio à Educação Básica MEC/UFSM).