

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA - PORTO

PÓS-GRADUAÇÃO

2.^a EDIÇÃO

Nutrição e Envelhecimento

Abordagens multidisciplinares para uma longevidade mais saudável

Apostar no envelhecimento ativo

Candidate-se



CATOLICA
ESCOLA SUPERIOR
DE BIOTECNOLOGIA

PORTO



O crescimento rápido, previsível e cada vez mais acelerado da população de idosos em Portugal e no mundo torna urgente um alargar e aprofundar de conhecimentos relativos a esta faixa etária em duas vertentes: a da prevenção de doenças e promoção do estado geral de saúde, por um lado, e a das ações nutricionais, terapêuticas e reabilitação por outro. Porque o maior desafio do envelhecimento se centra no viver mais com mais qualidade não é de admirar que as ciências da nutrição e alimentação ocupem um lugar de destaque em qualquer estratégia nacional.

Esta realidade demográfica coloca, também, um grande desafio à sociedade, na medida em que são necessárias respostas sociais para assegurar um fim de vida digno para os indivíduos. Ao contrário da realidade de outrora, cada vez menos as famílias conseguem assegurar integralmente o cuidado dos idosos. Os lares, as residências seniores e outros modelos de apoio surgem frequentemente como opção. Nestas instituições, a alimentação de um grupo heterogéneo de idosos é, frequentemente, um desafio.

Quais os destinatários?

Este curso destina-se a licenciados, ou equivalente legal, em biologia, bioquímica, ciências biológicas, ciências da nutrição, ciências farmacêuticas, enfermagem, medicina, ou áreas afins.



A ESB - Escola Superior de Biotecnologia, no campus da Universidade Católica no Porto, desenvolve investigação na área da Nutrição e alimentação na terceira idade, em várias vertentes, desde a área clínica, nutrição e saúde pública até ao desenvolvimento de alimentos funcionalizados, com elevado interesse nesta faixa etária.

Os formandos beneficiarão, em primeira mão, de todo este conhecimento. Mas, para este curso, são também convidados especialistas com vasta experiência clínica nas diversas temáticas, visando uma ligação perfeita entre o conhecimento teórico e a sua adequação à realidade.

Porquê esta pós-graduação?

O programa modular da Pós-Graduação em Nutrição e Envelhecimento procura desenvolver competências que permitam o enquadramento dos conhecimentos científicos fundamentais no exercício profissional especializado.

Isso torna-se possível graças à avançada formação científica dos formadores combinada com a sua experiência prática enquanto profissionais em atividade no setor.

Quais os conteúdos?

O plano de estudos distribui-se por cinco módulos compostos por sessões teóricas e teóricas-práticas. Os cinco módulos incluem a perspetiva epidemiológica e social do envelhecimento (20 h), as alterações bioquímicas e fisiológicas que condicionam o estado de nutrição e de saúde do idoso (24 h), a avaliação do estado nutricional em idade sénior (24 h), a intervenção nutricional na patologia nesta faixa etária (38 h) e, ainda, o desenvolvimento de intervenções comunitárias para promoção da alimentação saudável entre os idosos (20 h).

Quem coordena?

Ana Gomes

É professora associada na ESB e integra o seu centro de investigação. Doutorou-se em biotecnologia e a sua investigação centra-se no desenvolvimento e caracterização de alimentos funcionais, no estudo de novas fontes prebióticas, de microrganismos probióticos, sua proteção por encapsulação, produção e caracterização dos seus metabolitos e no estudo do impacto de alimentos/extratos/probióticos na modulação do microbioma humano.



Elisabete Pinto

É professora auxiliar na ESB e integra o seu centro de investigação. Doutorou-se em saúde pública e desenvolve projetos nas áreas de epidemiologia nutricional, sustentabilidade alimentar, saúde pública e nutrição no ciclo de vida.



Todos os interessados podem solicitar uma visita às instalações, incluindo laboratórios de investigação e estruturas tecnológicas – use os contactos para agendar.

Qual a estrutura?

- 9 meses (126 horas)
- 20 créditos ECTS
- Presencial, em português
- Início a 19 de setembro de 2025
- Aulas quinzenais
- Sextas das 14h30 às 18h30 e sábados das 9h às 13h

Como saber mais?

Escola Superior de Biotecnologia
Universidade Católica Portuguesa

✉ Rua Diogo Botelho 1327
4169-005 Porto

📞 932 011 541 (chamada para rede móvel nacional)
também via 📞 ou 🌐

@ biotecnologia@ucp.pt

📺 youtube.com/biotechnacatolica

🌐 linkedin.com/school/esb-ucp/

🌐 www.esb.ucp.pt/pg-ne

