



Escola Secundária José Falcão

Ano letivo 2026/27

12ºANO

HSCG- Higiene, Segurança e Cuidados Gerais



INTRODUÇÃO

- É uma disciplina da Componente de Formação Tecnológica, com a qual se pretende que os alunos adquiram conhecimentos e competências científico-profissionais para as funções e tarefas a desempenhar sob a supervisão direta de um profissional de saúde e as que deve executar sozinho/a, sob orientação e supervisão de um profissional de saúde.

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS - PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e Ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

6575

Cuidados na Alimentação e Hidratação.

60

UFCD

NOME DO MÓDULO

Nº DE TEMPOS

INÍCIO

FIM

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Esta UFCD tem como objetivo a divulgação e ensino das ciências da nutrição e alimentação. Pretende-se que os alunos reconheçam a alimentação como facto determinante da saúde e que os excessos, carências e desequilíbrios influenciam a duração e qualidade de vida dos indivíduos e das populações.

Apresenta-se uma perspetiva global da alimentação, onde é focada a interligação dos fenómenos biológicos, sociais e culturais em toda a sua complexidade.

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): alimentação, nutrição, dietética, hidratação; alimentação: oral, entérica e parentérica; plano alimentar/ dietético

ORGANIZADOR Tema/subtema; Domínio; Área	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
UFCD: 6575 1. Os conceitos de alimentação, nutrição e dietética 2. A classificação dos alimentos 2.1. A composição dietética dos alimentos e seu valor nutricional 3. As necessidades nutricionais nas diferentes fases da vida 4. A desnutrição 5. As terapêuticas nutricionais 5.1. Conceito de dietoterapia 5.2. Plano alimentar 5.3. Dietas terapêuticas 5.3.1. Dieta progressiva hospitalar 5.3.2. Dieta diabética 5.3.3. Dieta para utentes com colesterol 5.3.4. Dietas para utentes com hiperuricemia e gota 5.3.5. Dieta hipoproteica 5.3.6. Dieta gastroentérica 5.3.7. Dieta hipocalórica 6. A qualidade e a higiene alimentar 6.1. Noções de microbiologia dos alimentos: desenvolvimento de bactérias, leveduras e bolores e seus fatores condicionantes 6.2. Os agentes de contaminação	- Identificar as noções básicas associadas aos conceitos de alimentação, nutrição, dietética, hidratação e respetivas diferenças; - Identificar as noções básicas da composição dietética dos alimentos e seu valor nutricional; - Identificar as necessidades alimentares nas diferentes fases da vida, na generalidade; - Identificar os diferentes tipos de terapêuticas nutricionais, na generalidade; - Identificar as vias de alimentação: oral, entérica e parentérica; - Reconhecer os principais riscos associados à alimentação oral e identificar os sinais de alerta; - Executar as tarefas que se integram no âmbito de intervenção do Auxiliar de Saúde com orientação e supervisão de um profissional de saúde; - Distinguir as tarefas que têm de ser executadas sob supervisão direta do profissional de saúde das que podem ser executadas sozinho; - Preparar os alimentos do utente que necessita de uma alimentação oral, mobilizando conhecimentos fundamentais em qualidade, higiene e segurança alimentar;	Promover estratégias que envolvam aquisição de conhecimento, informação e outros saberes, relativos aos conteúdos das AE, que impliquem: - rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos científicos; - seleção, organização e sistematização de informação pertinente, com leitura e/ou visionamento de documentários; - análise de factos e/ou situações reais. Promover estratégias que envolvam a criatividade dos alunos: - planeamento e pesquisa de informação para a composição de trabalhos finais, usando apresentações digitais realizadas à turma Promover estratégias que desenvolvam o pensamento crítico e analítico dos alunos, tais como, debates, pesquisas comentadas e realização de role-play.	A, B, C, D, F, I A, D, H A, D, E, F, I

6.3. As medidas de prevenção e controlo das intoxicações alimentares 7. A confeção de pequenas refeições 7.1. Tipologia de refeições ligeiras e suplementos alimentares 7.2. Parâmetros de aceitação / rejeição de matérias-primas alimentares 7.3. Técnicas de preparação e acondicionamento de refeições ligeiras e de suplementos alimentares 7.4. A preparação dos tabuleiros 7.5. A manipulação de alimentos frescos e confeccionados 7.6. A conservação de alimentos frescos e confeccionados 8. A hidratação 8.1. Conceito 8.2. A importância da hidratação 8.3. As restrições hídricas 9. A prestação de cuidados na alimentação e hidratação oral do cliente 9.1. Cuidados de higiene parcial antes e após a refeição 9.2. O posicionamento para alimentação/hidratação: à mesa; no cadeirão; na cama 9.3. A apresentação do prato e a preparação dos alimentos (cortar e descascar) 9.4. Técnica de alimentação e	• Preparar, acondicionar e conservar alimentos frescos e confeccionados, para pequenas refeições e suplementos alimentares, prescritas em plano alimentar/dietético, mobilizando conhecimentos fundamentais sobre normas de qualidade e higiene alimentar; • Preparar um tabuleiro de alimentação, segundo plano alimentar/ dietético, prescrito, mobilizando conhecimentos fundamentais de normas de qualidade e higiene alimentar; • Aplicar técnicas de apoio na alimentação e hidratação oral ao utente que necessita de cuidados de saúde, mobilizando conhecimentos fundamentais na mobilização e posicionamento do paciente que previnam situações de risco; • Demonstrar interesse e disponibilidade na interação com utentes, • Manter autocontrolo em situações críticas e de limite; • Agir em função das orientações do profissional de saúde; • Reconhecer o impacto das suas ações na interação e bem-estar emocional de terceiros • Reconhecer a importância da sua atividade para o trabalho de equipa multidisciplinar; • Assumir uma atitude pró-ativa na melhoria contínua da qualidade, no âmbito da sua ação profissional;		
--	---	--	--

hidratação oral 9.4.1. O risco e as situações de engasgamento 10. Conceito de outras vias de alimentação 10.1. Entérica; 10.2. Parentérica	• Cumprir as normas de segurança, higiene e saúde no trabalho assim como preservar a sua apresentação pessoal; • Agir de acordo com normas e/ou procedimentos definidos no âmbito das suas atividades; • Adequar a sua ação profissional a diferentes públicos e culturas; • Prever e antecipar riscos; • Demonstrar segurança durante a execução das suas tarefas; • Revelar concentração na execução das suas tarefas; • Realizar as suas atividades, promovendo a humanização do serviço.		
AVALIAÇÃO: A avaliação processa-se segundo as vertentes: • avaliação formativa; • avaliação contínua; • avaliação descritiva e qualitativa - Testes de avaliação; trabalhos de grupo e respetiva apresentação à turma; Trabalho individual de análise de artigos científicos			