

# PRA

Portefólio Reflexivo de Aprendizagem

## Cuidados na Alimentação e Hidratação

Formador:  
Enf.º Carlos Leite

Formanda:  
Sónia Cristina Santos

26 de Junho de 2013

# O que eu aprendi...

- ❖ Os conceitos de alimentação, nutrição e dietética;
- ❖ A classificação dos alimentos;
- ❖ As necessidades nutricionais nas diferentes fases da vida;
- ❖ A desnutrição;
- ❖ As terapêuticas nutricionais;
- ❖ A qualidade e a higiene alimentar;
- ❖ A confecção de pequenas refeições;
- ❖ A hidratação;
- ❖ A prestação de cuidados na alimentação e hidratação oral do cliente;
- ❖ Conceito de outras vias de alimentação.

# No futuro, onde posso aplicar os meus conhecimentos...



A nível pessoal, este módulo já fez com que alterasse os meus hábitos alimentares e com esse meu comportamento zelar pela minha saúde. A nível profissional conseguirei distinguir mais facilmente as diferentes dietas existentes nas unidades de cuidados de saúde, as diferentes alimentações, desde sólidas, líquidas e parentéricas. É muito comum que os utentes que chegam ao internamento venham desnutridos e cabe-nos a nós TAS cuidar que os utentes se alimentem.



## O que gostei...

Todo o módulo foi interessante e esclarecedor. Várias verdades e mitos foram comentados em aula e veio ajudar também a perceber melhor todos os conceitos abordados nas sessões.



## O trabalho que selecionei...

O trabalho que seleciono para o meu portefólio é a ficha de validação.

# A minha análise...

❖ O Enf.º Carlos foi claro e esclareceu sempre as dúvidas quando eram solicitadas. Foi paciente e objetivo ao longo de todo o módulo e muito acessível quando era abordado.

❖ No decorrer do módulo fui assídua, pontual, estive motivada nas sessões apresentadas. Participei sempre que achei oportuno.

