

Sarcopenia e Desnutrição

Formação prática e baseada na evidência para enfermeiros – da identificação e avaliação à intervenção nutricional e de reabilitação, com tomada de decisão clínica em situações reais.

DATA DO CURSO

26 Junho 2026



COORDENADORA

Vânia Reis

COM O APOIO DE

NUTRISENS*



Entidade
Formadora
Certificada
dgert

Da identificação à intervenção, com decisão clínica fundamentada.

Um dia intensivo dedicado a um problema crescente e muitas vezes silencioso. O curso cruza fisiopatologia da sarcopenia, desnutrição, avaliação nutricional, intervenção e reabilitação – terminando no plano de cuidados integrado e no papel do cuidador informal.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- 1 Compreender os conceitos fundamentais de sarcopenia e desnutrição.
- 2 Reconhecer o impacto na funcionalidade, autonomia e qualidade de vida da pessoa.
- 3 Identificar fatores de risco e sinais de alerta associados à sarcopenia e desnutrição.
- 4 Compreender a importância da nutrição na manutenção da massa e função muscular.
- 5 Conhecer princípios fundamentais da intervenção de reabilitação na pessoa com sarcopenia.
- 6 Compreender o papel do Enfermeiro na identificação, monitorização e continuidade dos cuidados.



DATA DO CURSO

26 Jun 2026 · Sexta



HORÁRIO

09h00 – 16h15 · 3 módulos



EQUIPA FORMADORA

4 especialistas



ACREDITAÇÃO

DGERT · Certificado de presença

ESTRUTURA DO DIA

M 1 · MANHÃ

Sarcopenia

09h00 – 11h00

M 2 · MANHÃ

Desnutrição e Nutrição

11h15 – 13h15

M 3 · TARDE

Reabilitação e Cuidados

14h15 – 16h15

Coordenação e formação por especialistas com prática clínica.

Equipa multidisciplinar com experiência em enfermagem, nutrição e reabilitação.

VR

Vânia Reis

COORDENAÇÃO

- Pós-licenciatura de Especialização em Enfermagem Médico-Cirúrgica.
- Pós-Graduação em Enfermagem de Emergência e Catástrofe.
- Pós-Graduação em Enfermagem Avançada.
- A exercer funções como Enfermeira Especialista no CAM (centro ambulatório) da ULS S. João E.P.E.

SM

Sara Martins

FORMADORA

- Pós-licenciatura de Especialização em Enfermagem Médico-Cirúrgica.
- Pós-Graduação em Enfermagem do Trabalho (Competência acrescida diferenciada em enfermagem do trabalho).
- A exercer funções como Enfermeira Especialista, Coordenadora da equipa da Consulta de Enfermagem de Neurocirurgia e Responsável pela Formação em Serviço na ULS S. João e também na Geridoc – Clínica Médica.

MP

Marisa Pereira

FORMADORA

- Licenciatura em Enfermagem; Licenciatura em Ciências da Nutrição.
- Pós-graduação em Nutrição Funcional; Certificado de Nutrição avançada em oncologia; Certificado de Nutrição na Saúde da Mulher.
- Inicialmente licenciada em Enfermagem, com experiência vasta a nível hospitalar, hemodiálise e saúde ocupacional, direcionou a formação para as Ciências da Nutrição.
- Atualmente a exercer funções na área de nutrição clínica e saúde pública no Centro Clínico Diogo Cardoso.

DM

Diana Maia

FORMADORA

- Pós-Licenciatura de Especialização em Enfermagem de Reabilitação; Pós-Graduação em Enfermagem do Doente Crítico; Pós-Graduação em Gestão de Unidades de Saúde.
- Autora do curso online "Viver bem como cuidador" e do livro "Do Hospital Para Casa, e Agora?"
- Tem artigos publicados em revistas científicas na área da Enfermagem de Reabilitação.
- A exercer funções como Enfermeira Especialista no Hospital de Dia Polivalente da ULS S. João e no Serviço de Urgência de Adultos no Hospital dos Lusíadas Porto.

Manhã · Sarcopenia e Desnutrição

26 Junho
09h00 – 11h50

09h00 – 09h30

1H 30

Sarcopenia | Bases

SARA MARTINS

- Definição
- Epidemiologia
- Fisiopatologia

09h30 – 10h10

40 MIN

Sarcopenia | Reconhecimento

SARA MARTINS

- Sinais de alerta
- Critérios EWGSOP
- Ferramentas de rastreio
- Avaliação funcional

10h10 – 10h30

20 MIN

Sarcopenia | Consequências clínicas

SARA MARTINS

- Quedas, dependência, internamentos e prognóstico

10h30 – 10h45

15 MIN

Sarcopenia | Intervenção

SARA MARTINS

- Cuidados de Enfermagem
- Colaboração interdisciplinar

10h45 – 11h00

15 MIN

Sarcopenia | Caso clínico

SARA MARTINS

11h00 – 11h15

15 MIN



Intervalo

Manhã · Desnutrição e Nutrição

26 Junho

11h50 – 14h15

11h15 – 11h25

10 MIN

Da sarcopenia à nutrição: Ligação clínica

MARISA PEREIRA

- Desnutrição — Definição
- Tipos e causas

11h25 – 11h50

25 MIN

Ciclo sarcopenia-desnutrição

MARISA PEREIRA

- Relação com a desnutrição
- Impacto bidirecional

11h50 – 12h20

30 MIN

Nutrição como base da função muscular

MARISA PEREIRA

- Proteína e músculo
- Necessidades nutricionais no idoso

12h20 – 12h50

30 MIN

Avaliação nutricional: o que o Enfermeiro deve saber

MARISA PEREIRA

- MNA
- MUST
- Peso, IMC e evolução

12h50 – 13h15

25 MIN

Intervenção Nutricional na prática clínica

MARISA PEREIRA

- Estratégias alimentares
- Suplementação oral
- Adaptação da dieta

13h15 – 14h15

1H00

**Pausa para almoço**

Tarde · Reabilitação e Cuidados

26 Junho

14h15 – 16h15

14h15 – 14h25

10 MIN

Reabilitação: o elo final do cuidado

DIANA MAIA

14h25 – 14h50

25 MIN

Exercício na sarcopenia: porquê e para quê

DIANA MAIA

- Benefícios do exercício físico

14h50 – 15h25

35 MIN

Intervenções de reabilitação funcional

DIANA MAIA

- Mobilização precoce
- Treino de exercício muscular
- Treino das atividades de vida diária

15h25 – 15h45

20 MIN

Prevenir o declínio

DIANA MAIA

- Quedas
- Fragilidade
- Perda funcional

15h45 – 16h00

15 MIN

Plano de Cuidados de Enfermagem

VÂNIA REIS

- Diagnósticos
- Intervenções
- Monitorização
- Reavaliação

16h00 – 16h15

15 MIN

Papel do cuidador informal e seus desafios

VÂNIA REIS

Inscrições abertas para a 5ª edição.

Garante o teu lugar e participa numa formação prática, com casos clínicos reais e tempo de discussão entre pares.

INFORMAÇÕES PRÁTICAS

Data	26 Junho 2026
Horário	09h00 – 16h15
Edição	5ª

COM O APOIO DE

NUTRISENS*