

## Padrão alimentar e literacia nutricional dos profissionais de uma Unidade Local de Saúde do norte de Portugal

Mariana Cristina Rebelo | Instituto Politécnico de Bragança | marirebelo32251@gmail.com  
Ana Maria Galdes Pereira | Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal | amgpereira@ipb.pt  
Elisabete Pinto | Universidade Católica Portuguesa | ecbpinto@ucp.pt

### Introdução

Um padrão alimentar pode ser definido como o conjunto de alimentos consumidos por uma dada população (Olinto, 2007). Os padrões alimentares caracterizam o tipo de alimentos consumidos, assim como a frequência dessa ingestão. A Dieta Mediterrânica (DM) e a Dieta Atlântica (DA) são padrões alimentares representativos de uma dada região. Estes têm vindo a ser promovidos como modelos de alimentação saudável, associados a vários benefícios para a saúde (Almeida & Oliveira, 2018). A Literacia Nutricional (LN), também ela associada a vários desfechos na saúde, apresenta impacto nos hábitos alimentares das populações, permitindo escolhas alimentares saudáveis (Mengi Çelik et al., 2023).

### Palavras chave

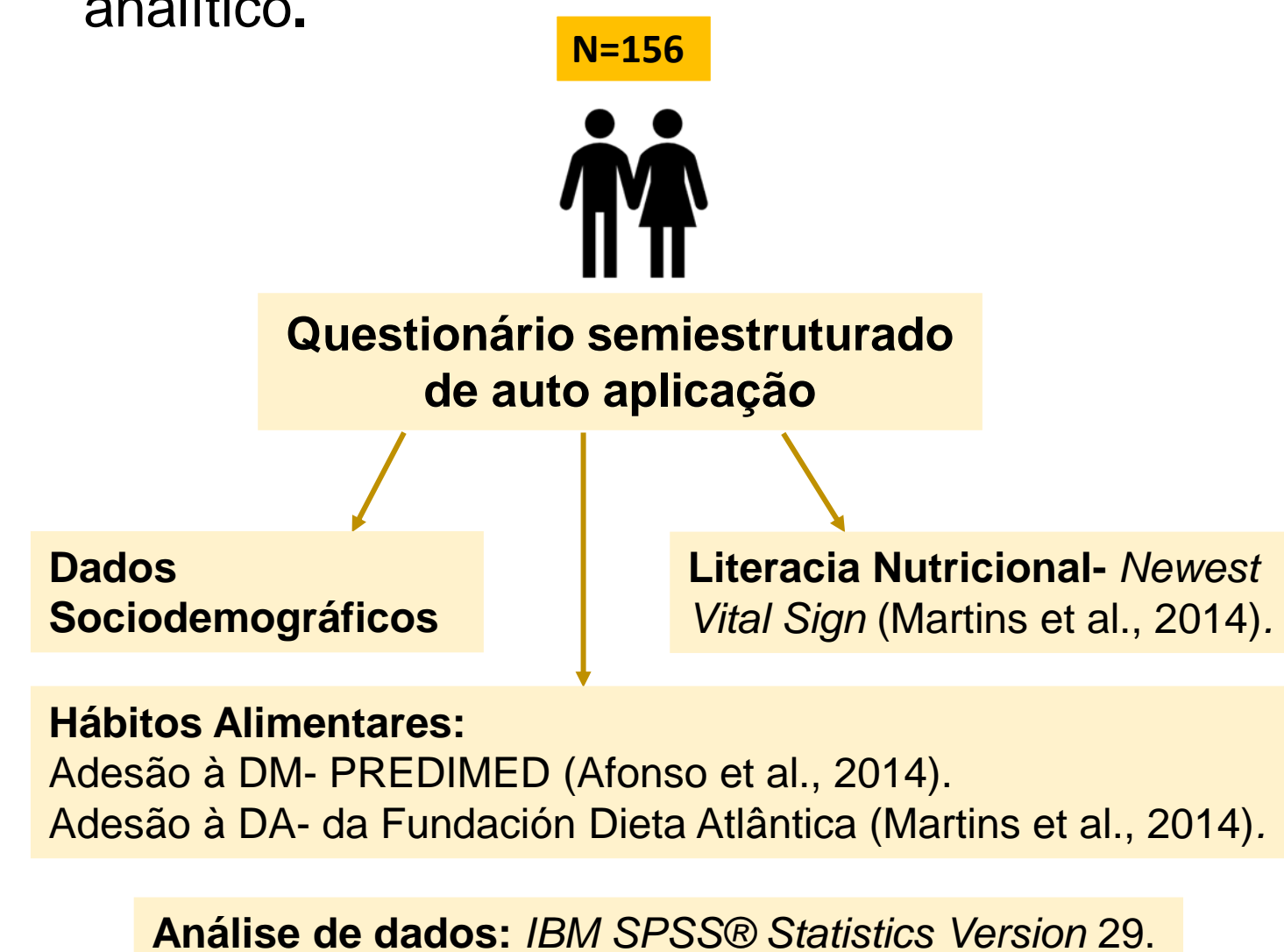
Dieta Mediterrânica; Dieta Atlântica; Literacia Nutricional

### Problema e questões de investigação | Objetivos

Caraterizar o padrão alimentar dos profissionais de uma Unidade Local de Saúde (ULS) do norte de Portugal e relacionar esse padrão com a sua literacia nutricional.

### Metodologia

**Tipo de estudo:** observacional, transversal, analítico.

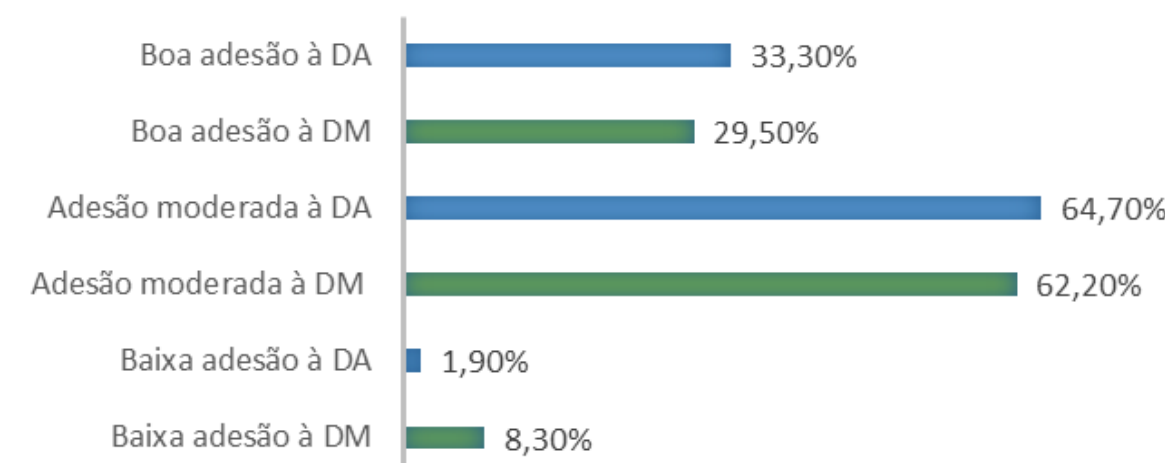


### Resultados

**Tabela 1: Caraterísticas da amostra**

Caraterística	(%)
Sexo feminino	74,4
30 aos 49 anos	53,2
Nacionalidade portuguesa	82,7
Ensino superior pré-graduado	55,1
Enfermeiro(a)	55,2
Cuidados de saúde hospitalares	84
Omnívoro	99,3
5 a 6 refeições diárias	55,5

**Gráfico 1: Adesão da amostra à DM e à DA**



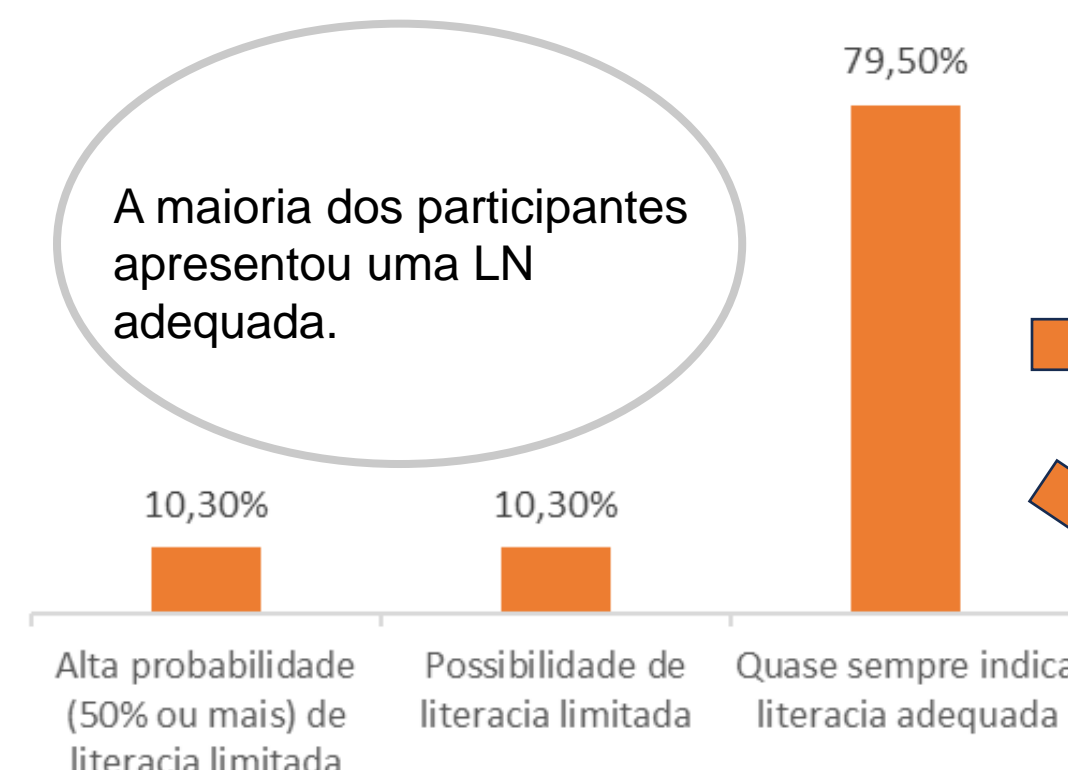
A maioria dos participantes apresentou uma adesão moderada tanto à DM como à DA.

**Tabela 2: Adesão à DA por sexo**

	Adesão à DA		p
	Adesão baixa a moderada	Boa adesão	
	n=104	n=52	0,001
Feminino	66,3%	90,4%	
Masculino	33,7%	9,6%	

As mulheres apresentaram uma maior adesão à DA (p=0,001)

**Gráfico 2: Literacia Nutricional da amostra**



A maioria dos participantes apresentou uma LN adequada.

Diferenças estatisticamente significativas foram observadas para a escolaridade (p=0,004) e para a profissão (p=0,008) dos participantes.

A LN foi superior nos profissionais com maior escolaridade e nos profissionais das áreas das ciências da saúde.

Não foram observadas relações significativas entre a adesão à DM ou à DA e a LN.

### Conclusão

Apenas uma pequena percentagem dos participantes apresentou uma boa adesão à DM e à DA, o que vai ao encontro do processo de globalização, verificando-se uma tendência de modelo alimentar ocidental, assistindo-se a um afastamento dos países mediterrânicos e atlânticos do seu estilo de vida. A maioria dos participantes apresentou uma literacia que quase sempre indica literacia adequada.

Estes resultados sugerem a necessidade da sensibilização para a preservação de uma alimentação tradicional, promotora de hábitos alimentares saudáveis. Mais estudos são necessários sobre a LN em Portugal, de forma a conhecer a realidade e a promover a capacitação de profissionais nesta área.

### Referências

- Afonso, L. Moreira, T. Oliveira, A. (2014). Índices de adesão ao padrão alimentar mediterrânico – a base metodológica para estudar a sua relação com a saúde. *Revista Fatores de Risco*, (31), 48-55. <https://www.researchgate.net/publication/331787728>.
- Almeida, M. Oliveira, A. (2018). Padrão alimentar mediterrânico e atlântico- uma abordagem às características-chave e efeitos na saúde. *Acta Port Nutr*. Nov:22-8. <https://doi.org/10.21011/apn.2017.1104>.
- Fundación Dieta Atlántica. (2020). Bases científicas de la Dieta Atlántica. Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela.; 285p.
- Martins, A.C. Andrade, I.M. (2014). Adaptação cultural e validação da versão portuguesa de Newest Vital Sign. *Rev Enferm Ref. Dec;IV Série(3):75-84.* <http://dx.doi.org/10.12707/R111399>.
- Mengi Çelik, Ö. Karacil Ermumcu, M.S. Ozyildirim C. (2023). Turkish version of the "food and nutrition literacy questionnaire for Chinese school-age children" for school-age adolescents: a validity and reliability study. *BMC Public Health*. Sep 16;23(1):1807. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16732-2>
- Olinto, M.T.A. (2007). Padrões alimentares: análise de componentes principais. In: KAC, G., SICHIERI, R., and GIGANTE, DP., orgs. *Epidemiologia nutricional*. Editora FIOCRUZ/Atheneu, pp. 213-225. ISBN 978-85-7541-320-3. <http://books.scielo.org>.