

TABELA 1

Conteúdos programáticos disponibilizados em fichas de Unidade Curricular ligados ao tema da sustentabilidade alimentar

INSTITUIÇÃO	UNIDADE CURRICULAR (UC) E CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
1	A UC " <b>Saúde Pública e Comunitária</b> " apresenta um tópico referente aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. As restantes fichas de unidades curriculares disponíveis não abordam a temática. <b>Tecnologia Alimentar</b> - consumo de alimentos produzidos de modo sustentável e justo <b>Culinária Aplicada</b> - promover uso de produtos alimentares sazonais e locais de modo a contribuir para o consumo e produção sustentáveis
2	A UC " <b>Controlo e Certificação da Qualidade Alimentar</b> " apresenta tópicos que abordam a Agricultura Biológica e Sistemas de Produção Integrados. A UC " <b>Planeamento e Gestão em Alimentação e Dietética</b> " aborda um tópico denominado "Gestão e Ambiente".
3	<b>Tecnologia Alimentar</b> - materiais e embalagem <b>Composição Nutricional de Alimentos</b> - alimentos biológicos e convencionais
4	" <b>Qualidade alimentar e Sistemas de Gestão</b> " Certificação da produção integrada e da produção biológica.
5	" <b>Gastrotecnia</b> " Consciencializar o estudante da necessidade de implementar o conceito de cozinha tradicional associado à Dieta Mediterrânica, usando técnicas de culinária saudável. Salientar o uso de ingredientes da cultura e agricultura mediterrânica/portuguesa. <b>"Alimentação Humana e Política Nutricional"</b> formulação de estratégias concertadas e sustentáveis que envolvam as dimensões equidade, cidadania, bem-estar, desenvolvimento sustentável, redução do desperdício, redução das disparidades e coesão social
6	" <b>Metodologias de investigação em nutrição</b> " Metodologias de avaliação do desperdício alimentar.
7	" <b>Alimentação e Nutrição Humana II</b> " Dietas Mediterrânea e Atlântica. <b>"Gastrotecnia"</b> Culinária e sustentabilidade: Perceber a influência da culinária na sustentabilidade alimentar. <b>"Biotecnologia Alimentar e Desenvolvimento de Novos produtos"</b> Papel da Biotecnologia na segurança alimentar e sustentabilidade: Reconhecer a importância da biotecnologia para a segurança alimentar e sustentabilidade. <b>"Política Nutricional"</b> Políticas internacionais e os novos objetivos de desenvolvimento sustentável; Pacto de Milão: políticas alimentares para alimentação urbana saudável e sustentável
8	" <b>História da Saúde e Cultura Contemporânea</b> " O padrão de alimentação do tipo mediterrânico <b>"Alimentação e Nutrição Humana I"</b> A dieta mediterrânica <b>"Alimentação Colectiva e Gestão"</b> Gestão ambiental

UC e conteúdos programáticos ligados ao tema da SA. Para esta verificação foi tida em consideração a definição de SA da FAO (2015) e as recomendações da Academia de Nutrição e Dietética para a integração do tema da SA no exercício profissional do nutricionista (Spike M. *et al.*, 2020).

**RESULTADOS:** Das quinze instituições identificadas, em nenhuma existe uma UC totalmente dedicada à SA. Destas, em seis foram identificadas sete UC potencialmente ligadas à SA, designadamente: Sistemas Alimentares e Saúde; Produção Primária de Alimentos; Processamento Alimentar; Introdução à Produção de Alimentos de Origem Vegetal; Introdução à Produção de Alimentos de Origem Animal. Para além destas, foram identificados conteúdos programáticos ligados à SA em mais dezoito UC, distribuídas por oito instituições. De notar a não disponibilização de informação sobre fichas de UC em algumas instituições, o que impediu a verificação total de informações.

**CONCLUSÕES:** Verificou-se a abordagem de temas ligados à SA em algumas UC do ano letivo de 2022/2023, embora não tivesse sido de forma expressiva. Atendendo às recomendações da ON sobre o perfil académico do título habilitante da profissão de nutricionista, que se pretende que permita que as competências obtidas provejam as ferramentas necessárias para uma diferenciação profissional, as autoras recomendam que em futuras revisões curriculares se possa assegurar uma presença mais vinculada da sustentabilidade alimentar nos seus planos, adaptando-se, assim, aos novos desafios da profissão e da sociedade.

**OBJETIVOS:** Caracterizar o consumo de cafeína em adultos e verificar a relação entre a qualidade do sono e o consumo de cafeína.

**METODOLOGIA:** Desenvolveu-se um estudo observacional, transversal, quantitativo e analítico, baseado numa amostra não probabilística de 220 adultos. A avaliação do consumo de cafeína foi realizada através de questões referentes ao consumo de bebidas com cafeína, sendo calculada a quantidade diária de cafeína consumida por cada indivíduo. Para a recolha da informação sobre a qualidade do sono utilizou-se o índice de qualidade do sono de Pittsburgh.

**RESULTADOS:** No que concerne ao consumo de cafeína constatou-se uma média de consumo de  $124,16 \pm 98,918$  mg. A maioria da amostra (73,6%) consome café, preferencialmente numa frequência de 2 a 3 vezes por dia (39,5%) e, maioritariamente das 06h-12h (56,8%). Nas restantes bebidas com cafeína, a medida de frequência de consumo "Nunca ou menos de 1x por mês" é a mais referida. Verificou-se a existência de correlações estatisticamente significativas entre o consumo de cafeína e a idade ( $p$ -value < 0,05), indicando que, com o aumento da idade, existe um aumento do consumo de cafeína ( $p$ -value = 0,001;  $R^2 = 0,221$ ). O aumento da quantidade de cafeína consumida induziu a uma menor duração do sono ( $p$ -value = 0,001;  $R^2 = -0,227$ ) e uma pior qualidade geral do sono ( $p$ -value = 0,042;  $R^2 = 0,139$ ).

**CONCLUSÕES:** Considerando os resultados obtidos, é fundamental aumentar a literacia na população sobre o consumo de cafeína e, ao mesmo tempo, sobre a importância de uma boa qualidade do sono, de maneira a melhorar a saúde dos indivíduos.

## PO40. CONSUMO DE CAFEÍNA E QUALIDADE DO SONO EM ADULTOS

Rodrigo Fernandes<sup>1,3</sup>; Ana Maria Pereira<sup>1,3</sup>; António Fernandes<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Bragança

<sup>2</sup> Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança

<sup>3</sup> Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança

**INTRODUÇÃO:** A cafeína é uma substância psicoestimulante, causando efeitos fisiológicos diversos, discutindo-se a relação entre a quantidade ingerida e a saúde. Embora a qualidade do sono possa ser influenciada por vários fatores, o consumo de cafeína revela-se como um dos principais.

## PO41. MUSCLE-STRENGTHENING EXERCISE HABITS IN VEGETARIANS AND OMNIVORES

João Gabriel Varela Madureira<sup>1</sup>; Tatiana Fontes<sup>2</sup>; Emília Alves<sup>2</sup>; Cíntia Ferreira-Pêgo<sup>2</sup>

<sup>1</sup> School of Sciences and Health Technologies, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

<sup>2</sup> Universidade Lusófona's Research Center for Biosciences & Health Technologies

**INTRODUCTION:** Muscle-Strengthening Exercise and Plant-Based Diets constitute two important health behaviors that may confer protection against non-communicable diseases.