

3rd Health & Well-Being Intervention

INTERNATIONAL
CONGRESS

25th, 26th & 27th of May 2023
INSTITUTO PIAGET UNIVERSITY
CAMPUS OF VISEU

Book of Abstracts of the 3rd International Congress of Health and Well-being Intervention

Health, Well-being and Sustainable Development (ICHWBI 2023)



REHAPOINT

SPONSORED BY

Celeiro

Germinare

VitalAire

Coordination by:
Gustavo Desouzart

healthwellbeingcongress.ipiaget.org

Edições Piaget



INSTITUTO
PIAGET

WISEU

Book of Abstracts of the 3rd International Congress of Health and Well-Being Intervention - Health, Well-being and Sustainable Development (ICHWBI 2023)

Coordination by
Gustavo Desouzart

ISBN: 978-989-759-238-6

Editorial board
Gustavo Desouzart, Hélder Pinto, Ana Isabel Ribeiro

Graphic Design: Luís Batista and Gustavo Desouzart | **Images:** Luís Batista | **Pagination:** Ana Isabel Ribeiro and Gustavo Desouzart

Editor: Edições Piaget

Edition - January 2024

Experts panel

Ana Bártoło | Ana Isabel Ribeiro | Fábio Flores | Fernanda Belizario | [Gustavo Desouzart](#) | Hélder Pinto | Isabel Silva | José Luís Sousa | Luís Moreira | Paulo Carmelo | Providência Marinheiro | Rita Barros | Rosa Martins | Rui Gonçalves | Sandra Gagulic

This book contains information obtained from authentic and highly regarded sources. This is an edition made for publication of the works resulting from the ICHWBI2023 which are available on Congress website, where the reader will find a significant heterogeneity. Abstracts are ongoing or completed project-based research papers submitted by researchers from various academic degrees. This diversity is also found in the authors' scientific areas, reflecting on the variety of research themes presented at the Congress itself.

Reasonable effort has been made to publish reliable data and information, but the author and publisher cannot assume responsibility for the validity of all materials or the consequences of their use. The authors and publishers have attempted to trace the copyright holder of all material reproduced in this publication and apologize to copyright holder if permission to publish in this form has not been obtained. If any copyright material has not been acknowledged please write and let us know so we may rectify in any future reprint.

Based on ICHWBI2023 abstracts that are available at
<https://healthwellbeingcongress.ipiaget.org/pt-pt/abstracts>

Best regards
Gustavo Desouzart

e respostas emocionais de tristeza, culpa e raiva (Barnard-Nguyen, Breit, Anderson, & Nielsen, 2016). **Objetivos:** Avaliar a relação entre o estilo de vinculação do tutor ao animal e o processo de luto do tutor por perda desse animal; e avaliar se as variáveis sociodemográficas estão relacionadas com a vinculação e processo de luto por perda do animal de companhia. **Método:** A vinculação ao animal de companhia foi avaliada através do *Pet Attachment Questionnaire* (Zilcha-Mano, Mikulincer & Shaver, 2011) e o processo de luto por perda do animal de companhia foi avaliada através do *Pet Bereavement Questionnaire* (Hunt & Padilla, 2006), numa amostra de 682 participantes. **Resultados:** Verificou-se uma relação positiva entre a vinculação humano-animal de companhia e o processo de luto do tutor. O estado civil solteiro está associado a maior ansiedade de vinculação e respostas de luto de maior duração e intensidade. O agregado familiar ser apenas constituído pelo cônjuge está relacionado a maior sintomatologia e duração do processo de luto. O avançar da idade está associado a menor sintomatologia. **Conclusão:** O estilo de vinculação do tutor ao animal de companhia e as variáveis sociodemográficas são preditores das respostas de luto do tutor após a perda do animal de companhia.

Palavras-chave: animal de companhia, interação humano-animal de companhia, vinculação, luto.

Referências

- Barnard-Nguyen, S., Breit, M., Anderson, K. A., & Nielsen, J. (2016). Pet Loss and Grief: Identifying At-risk Pet Owners during the Euthanasia Process. *Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of the Interactions of People and Animals*, 29(3), 421 - 430. doi: 10.1080/08927936.2016.1181362.
- Hunt, M.G., & Padilla, Y.C. (2006). Development of the Pet Bereavement Questionnaire. *Anthrozoos A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals*, 19(4), 308-324. doi: 10.2752/089279306785415493.
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An attachment perspective on human-pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45, 345-357. doi: 10.1016/j.jrp.2011.04.001.

O189

QUALIDADE DO SONO E APORTE NUTRICIONAL EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Andira Lopes ^[1], António Fernandes ^[2], Ana Maria Pereira ^[3]

[1] Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal andiralopes52@gmail.com

[2] Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; toze@ipb.pt

[3] Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; ameperceira@ipb.pt

Introdução: O sono é um processo ativo e essencial na existência humana, revelando-se a dieta como um fator determinante da sua qualidade, com repercussões na manutenção da saúde e do bem-estar (Carvalho et al., 2013; Vlahoyiannis et al., 2021). **Objetivos:** Verificar se existe correlação entre a ingestão de nutrientes e a qualidade do sono em alunos do ensino superior. **Métodos:** Estudo observacional, transversal, quantitativo e analítico numa amostra não probabilística com efeito bola de neve (*snowball sampling*) de 93 estudantes. Procedeu-se a uma avaliação da qualidade do sono, através do questionário do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) (Buysse et al., 1989), e uma avaliação da frequência de consumo alimentar. A conversão dos alimentos em nutrientes foi efetuada utilizando

como base o programa informático *Food Processor Plus*, com informação nutricional proveniente de tabelas de composição de alimentos do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos da América, adaptados a alimentos tipicamente portugueses (Lopes, 2000; Lopes et al., 2007). **Resultados:** Cerca de 60,2% dos participantes apresentaram má qualidade do sono. Verificou-se uma correlação positiva e fraca entre a qualidade do sono global e o consumo de gordura saturada ($p=0,049$) e vitamina K ($p=0,032$). A Latência do sono estava correlacionada positivamente com o consumo de vitamina K ($p=0,004$), assim como se constatou uma correlação positiva e fraca entre a Duração do sono e o consumo de gordura monoinsaturada ($p=0,045$) e uma correlação negativa entre a Eficiência do sono e o consumo de vitamina B3 ($p=0,038$). Observou-se ainda uma correlação positiva entre o uso de medicamentos para dormir e o consumo de gordura monoinsaturada ($p=0,039$). **Conclusões:** A qualidade do sono e suas componentes estão associadas com a ingestão de nutrientes. São necessários estudos adicionais para determinar o impacto da ingestão de nutrientes na qualidade do sono em estudantes do ensino superior.

Palavras-chave: sono, nutrientes, estudantes, ensino superior

Agradecimentos Os autores agradecem à Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT, Portugal) e aos fundos nacionais FCT/MCTES (PIDDAC) pelo apoio financeiro ao CIMO (UIDB/00690/2020 e UIDP/00690/2020) e SusTEC (LA/P/0007/2020).

Referências

- Vlahoyiannis, A., Giannaki, C. D., Sakkas, G. K., Aphas, G. & Andreou, E. (2021). A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression on the Effects of Carbohydrates on Sleep. *Nutrients*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/nu13041283>
- Carvalho, T. M. C. S. da, Silva, I. I. da, Silva Siqueir, P. P. S. da, Oliveira Almeida, J. de, Soares, A. F. & Lima, A. M. J. (2013). Qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes universitários de diferentes áreas. *Revista Neurociencias*, 21(3), 383–387. <https://doi.org/10.4181/RNC.2013.21.854.5p>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R. & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28 (2), 193–213. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Lopes, C., Aro, A., Azevedo, A., Ramos, E., & Barros, H. (2007). Intake and Adipose Tissue Composition of Fatty Acids and Risk of Myocardial Infarction in a Male Portuguese Community Sample. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(2), 276–286. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.11.008>
- Lopes, C. (2000). Reprodutibilidade e Validação de um questionário quantitativo de frequência alimentar. In: Alimentação e enfarte agudo do miocárdio: um estudo caso-controlado de base populacional. Tese de Doutoramento:79-115. Universidade do Porto

O191

PROBLEMAS DOS PRODUTOS COM AGENTES ESPESSANTES PARA MODIFICAÇÃO DA CONSISTÊNCIA ALIMENTAR EXISTENTES NO MERCADO: REVISÃO DA LITERATURA

Marlene Ferreira ^[1], Cátia Pereira ^[1], Sandra Rocha ^[1], Mélanie Serdoura ^[1], Fernando Moreira ^[2], Cláudia Pinho ^{[2]*}

[1] Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, R. Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto, Portugal.

[2] Centro de Investigação em Saúde e Ambiente (CISA), Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, R. Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto, Portugal, *clp@ess.ipp.pt

Introdução: A disfagia consiste na sensação de dificuldade em transferir o alimento da boca para o estômago. Entre os idosos institucionalizados, a prevalência de disfagia em Portugal ronda