

# O direito à NUTRIÇÃO ADEQUADA

**XIX** CONGRESSO ANUAL DA APNEP

Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica

**27 e 28**  
**Março 2017**

**MATOSINHOS**  
**NORTESHOPPING**

Nº	Título	Autores	Tipo comunicação	1º Autor/ Apresentador	Local	Dia	Hora
PO1	A RELAÇÃO ENTRE DESNUTRIÇÃO E IMC EM DOENTES IDOSOS DIABÉTICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maria do Carmo Carvalho</li> <li>• Telma Casaca</li> </ul>	Poster	Maria do Carmo Carvalho	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 27	16.00-16.30
PO2	NUTRIÇÃO PARENTÉRICA E EROSÃO ENDOTELIAL: A PROPÓSITO DE UM CASO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Francisco Gouveia</li> <li>• Ana Mosalina</li> <li>• Ana Mondragão</li> <li>• Raquel Barreira</li> <li>• Sara Pipa</li> <li>• Cristiana Ferreira</li> <li>• Manuel Gonçalves</li> <li>• Paula Castelões</li> </ul>	Poster	Francisco Gouveia	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 27	16.00-16.30
PO3	A RELAÇÃO ENTRE O RISCO NUTRICIONAL E A CAPACIDADE FUNCIONAL EM DOENTES INSTITUCIONALIZADOS NUMA UNIDADE DE CONVALESCENÇA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telma Casaca</li> <li>• Carmo Carvalho</li> <li>• Luísa Cardoso</li> <li>• Sara Vilão</li> <li>• Henrique Henriques</li> <li>• Rui Teixeira</li> </ul>	Poster	Telma Casaca	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 28	16.00-16.30
PO4	IMPORTÂNCIA ATRIBUÍDA PELOS ALUNOS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO À INTRODUÇÃO DE TEMÁTICAS RELACIONADAS COM OS ALIMENTOS FUNCIONAIS NO CURRÍCULO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Francisco Sousa</li> </ul>	Poster	Francisco Sousa	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 28	16.00-16.30
PO5	PREVALÊNCIA DA INSEGURANÇA ALIMENTAR E FATORES ASSOCIADOS NA ILHA TERCEIRA, AÇORES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leandro Oliveira</li> <li>• Rui Poínhos</li> <li>• Maria Daniel Vaz de Almeida</li> </ul>	Poster	Leandro Oliveira	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 28	16.00-16.30
PO6	IDENTIFICAÇÃO DE RISCO NUTRICIONAL PELO NUTRITIONAL RISK SCREENING 2002, MALNUTRITION UNIVERSAL SCREENING TOOL, MINI-NUTRITIONAL ASSESSMENT-SHORT FORM E ESTADO NUTRICIONAL SEGUNDO PERÍMETRO GEMINAL E ÁREA MUSCULAR BRAQUIAL EM 31 DOENTES INTERNADOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mónica Pires</li> </ul>	Poster	Mónica Pires	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 27	16.00-16.30

Nº	Titulo	Autores	Tipo comunicação	1º Autor/ Apresentador	Local	Dia	Hora
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bárbara Pereira</li> <li>•</li> </ul>					
PO27	CARACTERIZAÇÃO DAS PRINCIPAIS FONTES HÍDRICAS EM CRIANÇAS DE IDADE ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mónica Azevedo</li> <li>• Bárbara Pereira</li> <li>• Fábio Cardoso</li> <li>• Ana Isabel Silva</li> <li>•</li> </ul>	Poster	Mónica Azevedo	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 28	16.00-16.30
PO28	AVALIAÇÃO DO RISCO NUTRICIONAL DOS DOENTES INTERNADOS NOS SERVIÇOS DE MEDICINA E CIRURGIA DO CENTRO HOSPITALAR DE VILA NOVA DE GAIA/ESPINHO, E.P.E	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joana Pinho</li> <li>• Mariana Silva</li> <li>• Sofia Pinto</li> <li>• Carla Guerra</li> <li>• Isabel Dias</li> <li>• Dina Matias</li> <li>•</li> </ul>	Poster	Joana Pinho	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 27	16.00-16.30
PO29	TERAPIA NUTRICIONAL NO DOENTE CRÍTICO:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isabel Rabiais</li> <li>• Patrícia Henriques</li> <li>• Ana Isabel Alves</li> </ul>	Poster	Isabel Rabiais	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 27	16.00-16.30
PO30	CARACTERIZAÇÃO DOS DOENTES COM RISCO NUTRICIONAL MÉDIO E ALTO INTERNADOS NOS SERVIÇOS DE MEDICINA E CIRURGIA DO CENTRO HOSPITALAR DE VILA NOVA DE GAIA/ESPINHO, E.P.E	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mariana Silva</li> <li>• Joana Pinho</li> <li>• Sofia Pinto</li> <li>• Carla Guerra</li> <li>• Dina Matias</li> <li>• Isabel Dias</li> </ul>	Poster	Mariana Silva	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 27	16.00-16.30
PO31	EXEQUIBILIDADE DE UM PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E CAPACIDADE FUNCIONAL DE DOENTES ONCOLÓGICOS DE CABEÇA E PESCOÇO SUBMETIDOS A GASTROSTOMIA ENDOSCÓPICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carla Adriana Santos</li> <li>• Jorge Fonseca</li> </ul>	Poster	Carla Adriana Santos	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 28	16.00-16.30
PO32	IMPLEMENTAÇÃO DO NUTRITIONAL RISK SCREENING 2002 NO HOSPITAL PEDRO HISPANO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joana Ribeiro</li> <li>• Carla Guimarães</li> <li>• Inês Pinto</li> <li>• Rita Azevedo</li> <li>• Branca Sousa</li> <li>• Cristina Trindade</li> <li>• Joana Coutinho</li> <li>• Liliana Sousa</li> <li>• Dulce Senra</li> </ul>	Poster	Joana Ribeiro	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 27	16.00-16.30
PO33	CONSUMO DE FRUTOS SECOS NA POPULAÇÃO PORTUGUESA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maria Martins Morais</li> <li>• Jacinta Mendes</li> </ul>	Poster	Maria Martins Morais	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 28	16.00-16.30

Nº	Titulo	Autores	Tipo comunicação	1º Autor/ Apresentador	Local	Dia	Hora
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• António Fernandes</li> <li>• Vera Ferro-Lebres</li> <li>• Ana Santos</li> <li>• Ana Martins</li> </ul>					
PO34	CESSAÇÃO VOLUNTÁRIA DE ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO NO DOENTE COMPETENTE EM FIM DE VIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cíntia Pinho-Reis</li> <li>• Sílvia Patrícia Coelho</li> <li>• Manuel Luís Capelas</li> <li>• António Jácomo</li> <li>•</li> </ul>	Poster	Cíntia Pinho-Reis	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 27	16.00-16.30
PO35	UTILIZAÇÃO DE FÓRMULA ENTERAL ESPECÍFICA PARA CICATRIZAÇÃO DE LESÃO POR PRESSÃO: RELATO DE CASO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priscila Vieira Antunes</li> <li>• Karla Lapenda</li> <li>• Érika Barbosa</li> <li>• Ítala Cronemberger</li> <li>• Lilian Helena Sousa</li> <li>• Andrea Simone Siqueira de Queirós</li> <li>•</li> </ul>	Poster	Priscila Vieira Antunes	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 27	16.00-16.30
PO36	RISCO NUTRICIONAL EM DOENTES ONCOLÓGICOS SUBMETIDOS A QUIMIOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priscila Vieira Antunes</li> <li>• Luciana Lima Araújo</li> <li>• Amanda Bacelar</li> <li>• Wilmila Zureiq</li> <li>• Rui Poínhos</li> <li>• Luiza Cavalcanti</li> <li>•</li> </ul>	Poster	Priscila Vieira Antunes	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 28	16.00-16.30
PO37	ALTERAÇÕES DOS ELECTRÓLITOS SÉRICOS E PROGNÓSTICO EM DOENTES SUBMETIDOS A GASTROSTOMIA ENDOSCÓPICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joana Luísa de Moura Vieira</li> <li>• Gonçalo Nunes</li> <li>• Carla Adriana Santos</li> <li>• Jorge Fonseca</li> </ul>	Poster	Joana Luísa de Moura Vieira	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 27	16.00-16.30h
PO38	A ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA NUMA EQUIPA DE CUIDADOS CONTINUADOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vânia Macedo</li> <li>• Susana Liquito Quintas</li> <li>• Graça Ferro</li> </ul>	Poster	Vânia Macedo	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 27	16.00-16.30
PO39	AVALIAÇÃO DO SUPORTE NUTRICIONAL PARENTÉRICO EM LACTENTE COM CIRURGIA CORRETIVA DE ATRÉSIA DUODENAL: ESTUDO DE CASO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olena Khoroshylova</li> <li>• Cristiana Brito</li> <li>• Luís Pereira-da-Silva</li> <li>• Marisa Cebola</li> <li>• Lino Mendes</li> </ul>	Poster	Olena Khoroshylova	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 28	16.00-16.30
PO40	CARACTERIZAÇÃO E AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE IDOSOS PERTENCENTES A UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marta Campanário</li> </ul>	Poster	Marta Campanário	Corredor do Nos Lusomundo	Dia 27	16.00-16.30

# Consumo de frutos secos na população portuguesa

Maria Costa<sup>1,2</sup>, Maria Martins-Morais<sup>1,2</sup>, Jacinta Mendes<sup>1,2</sup>, Ana Santos<sup>2</sup>,

Ana Martins<sup>2</sup>, António Fernandes<sup>3,4</sup>, Vera Ferro-Lebres<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Departamento das Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica, da Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico de Bragança;

<sup>2</sup> Centro Nacional de Competências dos Frutos Secos; <sup>3</sup> Transdisciplinary Studies Center for Development; <sup>4</sup> Escola Superior Agrária - Instituto Politécnico de Bragança

E-mail address: maria\_luis1@hotmail.com

## I. Introdução

• Quando se fala de frutos secos, é importante distinguir os oleaginosos (amêndoa, avelã, pistácio e noz) dos do grupo dos amiláceos (castanha), estes últimos têm normalmente na sua constituição hidratos de carbono, principalmente amido, proteínas, vitaminas e minerais que são essenciais para a saúde, promovendo uma diminuição dos níveis de colesterol e melhora a sensibilidade à insulina.<sup>1</sup> Os frutos oleaginosos contêm gorduras, proteínas e fibras. O seu perfil nutricional tem-se revelado interessante para a saúde, com benefícios cardiovasculares e metabólicos, havendo também evidências do seu efeito preventivo de alguns cancros.<sup>2</sup>

• Apesar da elevada densidade energética, os dados epidemiológicos sugerem que não estão associados com obesidade, podendo mesmo ser incluídos em dietas para perda ponderal, já que o seu teor em fibras melhora o trânsito intestinal e a saciedade.<sup>2</sup>

## II. Objetivo

• Estudar a frequência e quantidade de consumo de frutos secos na população portuguesa.

## III. Métodos

• Fez-se um estudo transversal, observacional, analítico e quantitativo recorrendo a um questionário de auto preenchimento, inquirindo sobre dados sociodemográficos, frequência e quantidade ingerida de frutos oleaginosos e amiláceos: avelã, amêndoa, castanha, pistácio e noz.

• O questionário foi divulgado e respondido através das redes sociais. Foi colocado online no dia 16 de novembro de 2016, através das contas de cinco elementos da equipa de investigação. Foi partilhado seis vezes por outras pessoas. No dia 7 de dezembro de 2016 havia 419 respostas, encerrando-se a fase de recolha de dados.

• Os dados obtidos foram tratados estatisticamente com recurso ao software IBM SPSS Statistics versão 20.

## IV. Resultados

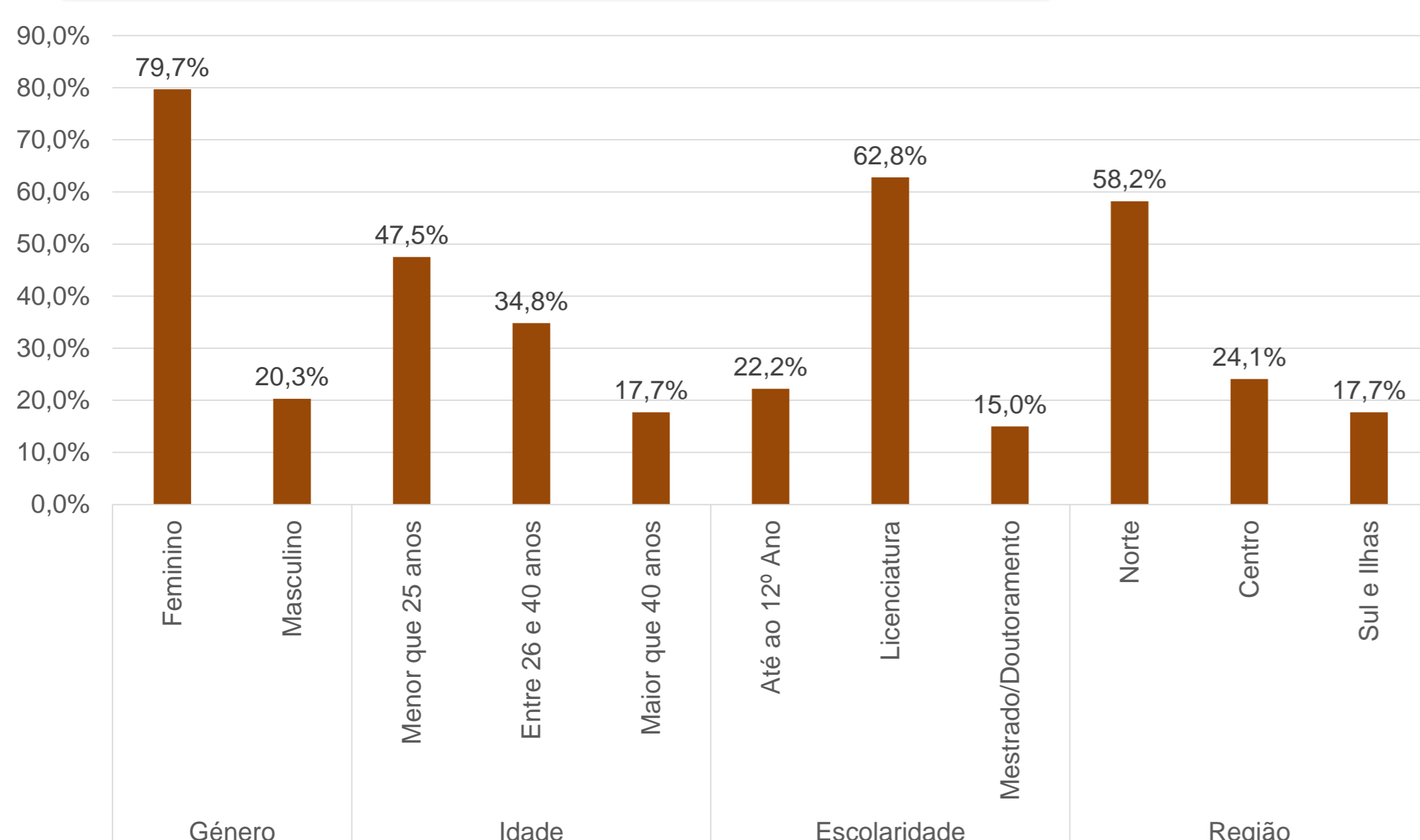


Figura 1. Características sociodemográficas da amostra

A maior parte (n=334; 79,7%) dos inquiridos eram do género feminino; sendo que a faixa etária menor que 25 anos foi a mais prevalente (n=195; 46,5%); relativamente ao grau de escolaridade, 263 (62,8%) indivíduos tinham licenciatura. Quanto à região, 58,2% (n=244) da amostra era do norte (Figura 1).

Verifica-se que a frequência de consumo dos frutos é baixa, tendo sido respondido maioritariamente “nunca ou <1x/mês” com exceção da noz e da castanha, sendo estes consumidos em maior quantidade (20g ou mais) (Tabela 1).

Tabela 1. Frequência e quantidade de consumo dos frutos

Fruto	Frequência de consumo (%)				Quantidade consumida (%)		
	Nunca ou <1x/mês	1 a 3 x/mês	1 x/semana	2 ou mais x/semana	Não consumo	Menos de 20g	20g ou mais
Amêndoa	37,9	34,1	12,2	15,8	20,3	51,6	28,2
Avelã	56,3	28,6	7,4	7,6	37,7	47,0	15,3
Noz	25,1	35,6	19,6	19,8	10,5	43,4	46,1
Castanha	37,7	38,9	13,6	9,8	14,3	28,6	57,0
Pistácio	65,9	26,3	4,8	3,1	43,4	35,3	21,2

Tabela 2. Comparação entre grupos da frequência e quantidade de consumo

Fruto	Frequência de consumo (p-value)				Quantidade consumida (p-value)			
	Género	Idade	Escolaridade	Distrito	Género	Idade	Escolaridade	Distrito
Amêndoa	0,557	0,939	0,006 *	0,050 *	0,636	0,808	0,047 *	0,539
Avelã	0,832	0,794	0,226	0,719	0,238	0,998	0,143	0,356
Noz	0,050 *	0,657	0,008 *	0,590	0,738	0,610	0,832	0,964
Castanha	0,564	0,455	0,646	0,125	0,035 *	0,268	0,047 *	0,921
Pistácio	0,083	0,898	0,449	0,463	0,167	0,844	0,662	0,123

\* Valor p<0,05

A idade não é um fator diferencial para o consumo de frutos secos. A frequência de consumo de noz e a quantidade consumida de castanha é significativamente superior no género feminino. Verifica-se existir uma associação significativa entre a escolaridade e a frequência de consumo de amêndoa e noz, sendo os licenciados os que consomem mais vezes. Em relação à quantidade consumida de amêndoa e castanha, também se verifica diferença com a escolaridade, sendo superior no grau de mestrado/doutoramento. Relativamente à região, identifica-se que o consumo de amêndoa é significativamente superior na zona do centro (Tabela 2).

## V. Conclusões

• O consumo de frutos oleaginosos está abaixo do valor recomendado, em frequência e quantidade (20-30g/dia), principalmente nos homens e nos indivíduos com menor escolaridade. Estes dados são ainda mais preocupantes, considerando-se que dados recentes da população portuguesa revelam um decréscimo de consumo destes frutos.<sup>3,4</sup>

• Considerando os benefícios para a saúde destes produtos, é fundamental desenvolver programas de intervenção com vista à promoção do consumo de frutos oleaginosos na população portuguesa, com especial foco nos adultos do género masculino e com menos escolaridade. Mais trabalhos sobre o padrão de consumo destes produtos na população portuguesa, em diferentes faixas etárias e em populações especiais são importantes, nomeadamente abordando o aspeto da sazonalidade.



## VI. Referências Bibliográficas

1. De Vasconcelos MC, Bennett RN, Rosa EA, Ferreira-Cardoso JV. Composition of European chestnut (*Castanea sativa* Mill.) and association with health effects: fresh and processed products. Journal of the science of food and agriculture. 2010;90(10):1578-89.
2. Ros E. Health benefits of nut consumption. Nutrients. 2010;2(7):652-82
3. Programa Nacional Para a Promoção de Alimentação Saudável. Portugal: Alimentação Saudável em Números – 2015. 2016: 20-21
4. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física. (2015-2016). 2017