

ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

A REVISTA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO



29

abr. jun. '22
Distribuição Gratuita
ISSN: 2183-5985

C.E. CORPO EDITORIAL

DIRETOR

NUNO BORGES | ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO, PORTO

COORDENADOR CONSELHO CIENTÍFICO

NUNO BORGES | ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO, PORTO

COORDENAÇÃO EDITORIAL

HELENA REAL | ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO, PORTO

PAINEL DE REVISORES

CONJUNTO DE DOUTORADOS COM RECONHECIDO PERCURSO PROFISSIONAL
NACIONAL E INTERNACIONAL

SAIBA MAIS SOBRE CADA UM EM: WWW.ACTAPORTUGUESADENUTRICAO.PT

ACTA
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

FICHA TÉCNICA

Acta Portuguesa de Nutrição N.º 29, abril-junho 2022 | ISSN 2183-5985 | Revista da Associação Portuguesa de Nutrição | Rua João das Regras, n.º 278 e 284 - R/C 3, 4000-291 Porto | Tel.: +351 22 208 59 81 | Fax: +351 22 208 51 45 | E-mail: actaportuguesadenutricao@apn.org.pt |

Propriedade Associação Portuguesa de Nutrição | **Periodicidade** 4 números/ano (4 edições em formato digital): janeiro-março; abril-junho; julho-setembro e outubro-dezembro | **Conceção Gráfica** COOPERATIVA 31 | **Notas** Artigos escritos segundo o Acordo Ortográfico de 1990. Os artigos publicados são da exclusiva responsabilidade dos autores, podendo não coincidir com a opinião da Associação Portuguesa de Nutrição. É permitida a reprodução dos artigos publicados para fins não comerciais, desde que indicada a fonte e informada a revista. A publicidade não tem necessariamente o aval científico da Associação Portuguesa de Nutrição.

ÍNDICE

EDITORIAL

Nuno Borges

C.C._CASO CLÍNICO

COVID-19 AND CLINICAL OUTCOME: A CASE HIGHLIGHTING THE VALUE OF INTEGRATED NUTRITIONAL INTERVENTION

Tiago M Mendes; Graça Ferro; Susana Irving

A.O._ARTIGO ORIGINAL

ANALYSIS OF THE SUPPLY OF MICRONUTRIENT-FORTIFIED FOODS IN PORTUGAL

Ana Pimenta Martins; Daniela Correia; Catarina Carvalho; Carla Lopes; Ana Maria Gomes; Duarte Torres

A.O._ARTIGO ORIGINAL

REDUÇÃO DO TEOR DE SÓDIO DA SOPA PARA CRIANÇAS E AVALIAÇÃO DO IMPACTO NO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Rita Macedo; Beatriz Teixeira; Carla Gonçalves

A.O._ARTIGO ORIGINAL

LIFESTYLE PATTERNS AMONG PORTUGUESE YOUNG ADULTS: CHARACTERIZATION AND ASSOCIATION WITH HEALTH OUTCOMES

Inês Jorge; Daniela Correia; Carla Lopes

A.O._ARTIGO ORIGINAL

EATING BEHAVIOUR, HEALTH LOCUS OF CONTROL AND STAGES OF CHANGE AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS

Marta Are; Eduíla Santos; Bruno MPM Oliveira; Flora Correia; Rui Póinhos

A.O._ARTIGO ORIGINAL

ASSOCIAÇÃO ENTRE ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNEA E SINTOMAS COVID-19

Liliane Costa; Sandra Anjos; Eva Henriques; Vanda Cristóvão

A.O._ARTIGO ORIGINAL

PREFERÊNCIAS ALIMENTARES E CONDICIONANTES DA INGESTÃO ALIMENTAR DE DOENTES COM DEMÊNCIA E COMPROMETIMENTO COGNITIVO

Sofia Sequeira; Cíntia Pinho-Reis; Sílvia Marina; Isabel Dias

2

A.O._ARTIGO ORIGINAL

ADAPTAÇÃO E PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DE UM QUESTIONÁRIO DE CONHECIMENTOS EM NUTRIÇÃO GERAL E NO DESPORTO

Marlene Morgado; Rui Póinhos; António Pedro Mendes

52

6

A.O._ARTIGO ORIGINAL

PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE GENERAL EATING SELF-EFFICACY SCALE AMONG FEMALES TREATING OVERWEIGHT

Rui Póinhos; Estela Caetano; Joana Mesquita Guimarães; Sílvia Pinhão; Bruno MPM Oliveira; Flora Correia

60

10

A.R._ARTIGO DE REVISÃO

ALIMENTAÇÃO NA PRECONCEÇÃO E FERTILIDADE FEMININA

Sara Leites; Bárbara Beleza Pereira

64

20

A.R._ARTIGO DE REVISÃO

APOIO ALIMENTAR E O DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA: QUESTÕES ÉTICAS

João PM Lima; Bárbara Santa Rosa; Margarida Silvestre

70

26

A.R._ARTIGO DE REVISÃO

ENTOMOFAGIA – CONSUMO ATUAL E POTENCIAL DE FUTURO

Cristina Gonçalves; Karla Chavez; Rui Jorge

76

34

XXI CONGRESSO DE NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

RESUMOS PALESTRAS

83

RESUMOS COMUNICAÇÕES ORAIS

91

RESUMOS POSTERS

104

40

NORMAS DE PUBLICAÇÃO

127

50,8% apresentaram excesso de peso e 9,6% obesidade. Não foram observadas relações estatísticas entre o nível de adesão e os parâmetros antropométricos, laborais e sociodemográficos. Os dados demonstram ainda que parece haver uma associação entre a notoriedade da dieta e o IMC ($p=0,044$), possivelmente relacionada com a influência na adoção de comportamentos alimentares mais adequados e consequente impacto ponderal positivo.

CONCLUSÕES: Verificou-se uma baixa adesão ao PAM bem como um nível de conhecimento sobre a dieta igualmente baixo. Os resultados suportam o interesse no desenvolvimento de programas educacionais em torno da nutrição e de promoção da dieta mediterrânica nos locais de trabalho, com o intuito de aumentar a adesão e capacitar os indivíduos para escolhas mais conscientes e saudáveis.

PO23. APORTE ENERGÉTICO E DE MACRONUTRIENTES E SUA CORRELAÇÃO COM A SAÚDE MENTAL

Andreia Barbosa¹; Ana Maria Pereira^{1,2}; António Fernandes^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança

²Centro de Investigação da Montanha, Instituto Politécnico de Bragança

INTRODUÇÃO: A saúde mental é parte integrante do estado de saúde geral. Estudos têm vindo a demonstrar que a dieta e a saúde mental poderão estar relacionadas.

OBJETIVOS: Avaliar a correlação entre o aporte energético e de macronutrientes com sintomas de ansiedade, depressão e stress, numa amostra da população adulta portuguesa.

METODOLOGIA: Estudo de carácter transversal, observacional e quantitativo. A amostra, não probabilística e do tipo *snowball sampling*, foi de 144 indivíduos ($24,6 \pm 5,6$ anos). Foi realizado um inquérito *online*, que incluía questões relativas aos dados sociodemográficos, a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) e o Questionário de Frequência Alimentar (QFA). Para a análise estatística dos dados utilizou-se o programa *IMB SPSS Statistics* versão 27.0.

RESULTADOS: Verificaram-se correlações estatisticamente significativas, no género feminino, entre a ingestão de açúcares com sintomas de depressão (p -value = 0,045; $Ró = 0,226$) e stress (p -value = 0,040; $Ró = 0,231$). No sexo masculino, verificou-se uma correlação entre o consumo de macronutrientes e sintomas de distúrbios psicológicos, nomeadamente: Hidratos de Carbono Complexos e sintomas de Stress (p -value = 0,012; $Ró = 0,311$), Gordura Total e sintomas de Depressão (p -value = 0,020; $Ró = 0,288$) e de Stress (p -value = 0,023; $Ró = 0,282$), Gordura Polinsaturada e sintomas de Depressão (p -value = 0,025; $Ró = 0,278$) e de Stress (p -value = 0,040; $Ró = 0,256$), Gordura Saturada e sintomas de Depressão (p -value = 0,006; $Ró = 0,335$) e de Stress (p -value = 0,006; $Ró = 0,338$) e entre o consumo de Gordura Monoinsaturada e sintomas de Depressão (p -value = 0,048; $Ró = 0,246$).

CONCLUSÕES: Constatou-se uma correlação entre o consumo de Hidratos de carbono e Gorduras com a saúde mental, reiterando-se a importância de equipas de saúde multidisciplinares, de forma a promover a saúde das populações.

PO24. AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO DOS PROFESSORES APLICADORES DO PROJETO BALANSA – BARES E LANCHEIRAS SAUDÁVEIS

Duarte Vidinha¹; Tânia Parece²; Ana Granadeiro³; Fábio Sousa³; Filipa Maciel³; Natália Macedo³; Sílvia Guerreiro³; Maria do Pilar Clemente³; Patrícia Ferreira³; Maria Goulart³; Clara Medeiros³; Raquel Vieira³; Ana Raquel Marinho²

¹Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados Algarve Central – Administração Regional de Saúde do Algarve

²Serviço de Nutrição – Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel

³Equipa de Saúde Escolar – Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel

INTRODUÇÃO: A educação alimentar na infância assume-se como fator preponderante na promoção da saúde. Em contexto escolar, torna-se pertinente abranger toda a comunidade, especialmente os pais e professores, dado o seu papel fulcral na educação das crianças.

O BalanSa – Bares e Lancheiras Saudáveis é um projeto de educação alimentar pioneiro em São Miguel, pela metodologia utilizada e envolvimento das áreas da saúde e educação. Foi implementado no ano letivo 2020/2021, em todas as turmas do 2.º ano de escolaridade. Visa melhorar a qualidade alimentar dos lanches através de uma intervenção durante 20 semanas consecutivas, com recurso a materiais de educação alimentar desenvolvidos para o efeito. Para monitorizar a qualidade alimentar dos lanches da manhã, foram preconizados 8 momentos de avaliação. Os professores foram previamente treinados para implementar o projeto.

OBJETIVOS: Avaliar o grau de satisfação dos professores aplicadores, após o primeiro ano de implementação do projeto.

METODOLOGIA: Foi desenvolvido e aplicado um questionário *online* aos professores aplicadores do projeto. A ferramenta foi constituída por 15 questões (4 resposta aberta e 11 resposta fechada), divididas em dimensões da satisfação: Planeamento da Implementação, Pertinência dos Materiais Disponibilizados, Conteúdos Teóricos do Projeto, Resultados Alcançados e Tempo Necessário para a Implementação.

RESULTADOS: Num total de 83 professores aplicadores do projeto, foi obtida uma taxa de resposta de 71% ($n=59$). A totalidade referiu estar satisfeita ou muito satisfeita nas dimensões do Planeamento da Implementação, Pertinência dos Materiais Disponibilizados, Conteúdos Teóricos do Projeto, assim como, com a Equipa Promotora. Adicionalmente, foram apontados como ganhos visíveis as mudanças nas escolhas dos alimentos que compõem os lanches e o desenvolvimento de reflexão crítica sobre a importância da temática.

CONCLUSÕES: Os resultados permitem verificar uma satisfação muito positiva dos professores aplicadores relativamente à adesão e implementação do Projeto BalanSa, reforçando a importância da equipa multidisciplinar na efetividade do projeto.

PO25. AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Guilherme Canas¹; Cíntia Ferreira-Pêgo^{1,2}; Emília Alves^{1,2}

¹Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

²Lusófona's Research Center for Biosciences and Health Technologies

INTRODUÇÃO: O consumo de bebidas alcoólicas é uma parte integrante de muitas práticas, culturais, religiosas e sociais. No entanto, nos últimos anos, o volume e o padrão de risco de consumo representam uma ameaça significativa para a saúde pública e para o consumidor, família, amigos e a sociedade em geral. O consumo de álcool é uma preocupação significativa de saúde pública e é um dos comportamentos de risco mais importantes entre os adultos jovens, incluindo estudantes universitários.

OBJETIVOS: Este estudo teve o objetivo de averiguar a relação entre o consumo de bebidas alcoólicas e o percurso académico, em estudantes universitários.

METODOLOGIA: Foi realizado um estudo observacional transversal, numa amostra de 61 participantes.

RESULTADOS: 58,70% da amostra era do sexo feminino, e destas 40,90% referiu que quando ingeria bebidas alcoólicas, consumia mais de 2 bebidas. 13,50% da amostra afirmou que o percurso académico foi afetado devido à ingestão de bebidas alcoólicas, durante o fim de semana, e 16,70% da amostra que bebia excessivamente afirmou que o percurso académico foi prejudicado ($p < 0,001$) Foi possível observar que, quem consumia bebidas alcoólicas mais do que 1 vez por semana (36,40%) afirmou que a qualidade do sono tinha sido afetada ($p < 0,001$).

CONCLUSÕES: Apesar de existirem diferenças significativas entre alguns parâmetros, não foi possível relacionar o consumo de bebidas alcoólicas e o percurso académico dos estudantes universitários, nesta amostra.