

PO.

RESUMOS POSTERS

PO1. ASSESSMENT OF FOOD WASTE AND ASSOCIATED NUTRITIONAL IMPACT – A CASE STUDY FROM A SCHOOL CANTEEN

Mari Abreu¹; José Carvalho²; Carla Gonçalves^{1,3}

¹ Department of Biology and Environment, School of Life and Environmental Sciences of the University of Trás-os-Montes e Alto Douro

² Quality Department of Gertal - General Company of Restaurants and Food, S.A.

³ CITAB - Centre of Research and Agro-environmental and Biologics Technologies of the University of Trás-os-Montes e Alto Douro

INTRODUCTION: Food waste is not only associated with economic impacts, but also with social, environmental and nutritional problems. This issue has been studied in school canteens, given the number of meals served and the potential impact of the interventions developed in this area.

OBJECTIVES: This research project aims to quantify food waste in a school canteen and to assess its nutritional impact.

METHODOLOGY: The data was collected over 10 non-consecutive days in a school canteen responsible for producing around 200 meals per day for two public schools, one for basic education (including primary school) and the other for pre-school children. To quantify food waste, surpluses and leftovers from lunch were weighed, separated by soup and dish components: main course (meat, fish or egg), garnish (rice, potatoes or pasta) and salad/vegetables, using the selective aggregate weighing method. Nutritional losses associated with food waste were also estimated using data from Portuguese Table of Food Composition through the Nutrium[®] software.

RESULTS: It was found that primary school students were responsible for generating more food waste. In pre-school, the items with the most waste were "salad/vegetables" with an average percentage of 66.1±28.7% and "conduit and garnish" with around 25.1±16.9%. In primary school, the most wasted items were soup with an average percentage of 42.9±22.1% and "conduit and garnish" with 39.1±17.3%. In relation to nutritional impacts, around 211 kcal, 10.3g of fat, 15.8g of carbohydrates, 13.1g of protein and 1.6g of fibre are wasted per day per person (soup and plate) in this food unit.

CONCLUSIONS: The results obtained from the food waste assessment are above the waste values considered acceptable (<10%), representing a loss of nutritional value and revealing the need to develop appropriate interventions in this sector.

PO2. IMPACTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL NO MEIO AMBIENTE: RELAÇÃO COM O PODER SOCIOECONÓMICO DE UMA AMOSTRA ALEATÓRIA DA POPULAÇÃO PORTUGUESA.

Joana Hipólito¹; Cíntia Ferreira-Pêgo²

¹ Escola de Ciências e Saúde e Tecnologias da Universidade Lusófona

² CBIOS Lusófona's Research Center for Biosciences and Health Technologies

INTRODUÇÃO: A sustentabilidade tem-se tornado uma crescente preocupação a nível mundial. A produção pecuária constitui uma das principais ameaças

para o meio ambiente, sendo responsável por cerca de 18% das emissões de gases de efeito de estufa. O poder socioeconómico da população em estudo torna-se relevante, uma vez que constitui a principal causa de divergência, em termos de quantidade, do consumo alimentar das famílias.

OBJETIVOS: Avaliar o consumo de alimentos de origem animal e o seu impacto no meio ambiente, considerando o rendimento líquido por unidade familiar da população analisada.

METODOLOGIA: A amostra incluiu 184 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 74 anos, tendo sido recolhidos dados sociodemográficos, socioeconómicos e dados referentes ao consumo de alimentos de origem animal, através de um breve Questionário de Frequência Alimentar, o qual incluiu imagens dos alimentos considerados, ilustrativas de quantidades reais.

RESULTADOS: Foram observadas diferenças significativas entre o consumo de ovos e os 3 diferentes grupos económicos, cujos valores monetários mensais por unidade familiar correspondem a: <1800€; 1800€-2700€; >2700€, tendo este sido consumido em maiores quantidades por indivíduos com capacidade económica inferior. Quando comparado os sexos masculino e feminino, obtiveram-se resultados estatisticamente significativos entre o consumo diário de carne bovina, fiambre, presunto e carne de frango, os quais foram consumidos em maiores quantidades pelo sexo masculino. Quanto ao consumo diário dos alimentos considerados e o Índice de Massa Corporal (IMC) dos indivíduos, aqueles com um IMC superior consomem em maiores quantidades alimentos como carne de porco e peixe.

CONCLUSÕES: Constatou-se a necessidade de promoção e implementação de novas políticas alimentares, tendo em vista a sustentabilidade e considerando o poder socioeconómico. O padrão alimentar da população em estudo não está em conformidade com as recomendações nutricionais, uma vez que existe um consumo superior às disponibilidades alimentares apuradas pela Balança Alimentar Portuguesa e pelo Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física.

PO3. AVALIAÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR EM REFEITÓRIOS ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE POMBAL

Rafaela Manso¹; Andreia Esteves²; Daniela C Duarte²; Juliana Silva²

¹ Município de Pombal no âmbito da Licenciatura em Dietética e Nutrição da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

² Município De Pombal

INTRODUÇÃO: O desperdício alimentar é uma questão global prioritária, com a União Europeia estabelecendo metas ambiciosas para reduzi-lo pela metade até 2030. Em 2020, Portugal registou o desperdício de 1,89 milhões de toneladas de alimentos, o que equivale a uma média de 183,6 kg por pessoa. Perante este cenário, o Município de Pombal está comprometido em combater o desperdício alimentar, especialmente nas escolas.

OBJETIVOS: Este estudo teve como objetivo analisar o número de refeições marcadas e não consumidas, daqui em diante referido como desperdício alimentar, nas cantinas do 2.º ciclo do ensino básico ao ensino secundário, dos três agrupamentos de escolas do município, durante os meses de outubro a janeiro.

METODOLOGIA: Os dados foram obtidos através da plataforma SIGE e submetidos a análise estatística utilizando o Microsoft Excel[®]. A análise da marcação e consumo de refeições foi realizada por estabelecimento de ensino, ciclo e escalão, ao longo dos meses.

RESULTADOS: No conjunto das escolas consideradas, verifica-se um desperdício alimentar médio de 3,85%. Durante o período analisado (79 dias letivos), constata-se que 3391 refeições foram marcadas, mas não consumidas, o que equivale a aproximadamente 43 refeições por dia.

Os resultados revelam que a Escola Secundária de Pombal e a Escola Básica Marquês de Pombal, do AE Pombal, apresentam um desperdício de 2,5% e 4,4%,

respetivamente, sendo esta tendência mais vincada nos alunos do 2.º ciclo com escalão A; A Escola Básica e Secundária de Guia revela um desperdício alimentar médio de 4,4%, sendo este mais evidente no 2.º ciclo com escalão A; a Escola Básica Gualdim Pais exibe um desperdício médio de 4,1%, com destaque para o 3.º ciclo com escalão A.

CONCLUSÕES: Esta análise reforça a urgência de implementar medidas para reduzir o desperdício alimentar nas escolas, promovendo práticas sustentáveis de consumo.

PO4. CONFORMIDADE DAS EMENTAS COM A DIETA MEDITERRÂNICA EM CANTINAS: DADOS PRELIMINARES DA APLICAÇÃO DE UM INDICADOR

Sofia Sousa Silva¹; Ada Rocha^{1,2}; Liliana Ferreira¹; Beatriz Neto³; Cláudia Viegas⁴

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² GreenUPorto Sustainable Agrifood Production Research Centre/Inov4Agro

³ Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Lisboa

⁴ H&TRC—Health & Technology Research Center, ESTeSL—Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Lisboa

INTRODUÇÃO: Vários estudos identificaram a Dieta Mediterrânica (DM) como saudável, associada à longevidade e menor risco de desenvolver doenças crónicas.

Os índices de adesão à DM apenas avaliam os padrões alimentares dos indivíduos. O consumo de refeições fora de casa é frequente, influenciando escolhas e hábitos alimentares. Importa avaliar a oferta alimentar nos estabelecimentos de alimentação coletiva.

OBJETIVOS: Avaliar a concordância com a DM de ementas de estabelecimentos de alimentação coletiva.

METODOLOGIA: Foram recolhidas 60 ementas de diferentes estabelecimentos de restauração em todo o país, disponíveis na internet, incluindo ementas escolares, IPSS, empresas, universidades, públicas e privadas, com diferentes tipos de serviço. Foi aplicado o indicador de concordância com a DM, utilizando dois dos quatro componentes que o constituem: disponibilidade e a variedade de alimentos/grupos de alimentos. É atribuída uma pontuação entre 0, -2 e o 3 em resposta a questões de sim, não ou não aplicável. A pontuação final varia entre -33 e 45,5 em função da conformidade com os princípios da DM.

RESULTADOS: As ementas analisadas apresentaram uma concordância baixa com DM com grande dispersão de resultados. Os resultados do índice total de concordância com a DM variam entre -2,0 e 13,5 com uma média $5,57 \pm 3,4$, indicando baixa relação das ementas aos princípios da DM. A componente disponibilidade varia entre 1,0 e 7,0 com média de $4,83 \pm 1,3$, evidenciando uma disponibilidade moderada de alimentos característicos da DM. A dimensão variedade varia entre 5,0 e 6,0, com média de $0,68 \pm 2,8$, indicando variedade de alimentos limitada nas ementas analisadas, sendo este o fator que mais afeta o cálculo do índice total de concordância com a DM ($r=0,94$).

CONCLUSÕES: Os resultados indicam uma baixa concordância das ementas avaliadas com a DM, sugerindo melhoria, especialmente na variedade de alimentos. A dispersão dos resultados elenca a diversidade na oferta alimentar nas diferentes ementas analisadas.

PO6. PROCESSO DE DESCONGELAÇÃO DE ALIMENTOS EM RESTAURAÇÃO COLETIVA

Maria Gabriela Silva¹; Ana Roseira¹; Beatriz Oliveira^{1,3}; Paula Teixeira²

¹ Eures Portugal

² Universidade Católica Portuguesa; Escola Superior de Biotecnologia

³ Universidade Nova de Lisboa

INTRODUÇÃO: O binómio tempo e temperatura é um dos fatores com maior impacto na restauração coletiva. A etapa de descongelação de alimentos torna-se um desafio devido ao volume de produtos a descongelar e à capacidade de frio das unidades de restauração coletiva.

OBJETIVOS: Este trabalho propõe-se perceber o impacto da descongelação à temperatura ambiente no crescimento e desenvolvimento de microrganismos causadores de degradação.

METODOLOGIA: Analisou-se um total de 30 amostras de filetes de frango e filetes de pescada. Estudou-se a influência da temperatura ambiente em cinco tempos: 0, 4, 8, 12 e 24 horas à temperatura ambiente. Além da carga microbiana total (CAM) foram estudados alguns microrganismos causadores de degradação: *Enterobacteriaceae*; *Pseudomonas spp.*; Bactérias do ácido láctico (BAL), perfazendo um total de 120 ensaios.

RESULTADOS: Verifica-se que, se a descongelação for realizada à temperatura ambiente, até 12h, não se verifica crescimento significativo de microrganismos causadores de degradação. Após 24h em descongelação, à temperatura ambiente, conclui-se que, quer as amostras de peixe quer de carne, apresentaram valores de microrganismos causadores de degradação acima dos valores recomendáveis.

CONCLUSÕES: Os produtos analisados encontram-se aceitáveis para o parâmetro de qualidade, 12h após descongelação à temperatura ambiente. Os resultados obtidos abrem portas para novas abordagens e para a revisão da metodologia de descongelação de alimentos à temperatura ambiente em unidades de restauração coletiva.

PO7. EVALUATION OF FOOD WASTE IN NURSING HOMES

Daniela Baptista¹; Cecília Morais^{1,2}; Carla Gonçalves^{1,3}; Célia Monteiro⁴

¹ School of Life and Environmental Sciences of the University of Trás-os-Montes and Alto Douro

² GreenUPORTO, Sustainable Agrifood Production Research Centre

³ CITAB - Centre for the Research and Technology of Agro-Environmental and Biological Sciences

⁴ Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto

INTRODUCTION: Food waste is a global problem and it is essential that the food services of nursing homes provide meals that guarantee nutritional adequacy and, at the same time, contributes to the promotion of sustainable practices and diets.

OBJECTIVES: Evaluation of food waste in a nursing home.

METHODOLOGY: A descriptive observational cross-sectional study was conducted, with a sample obtained by convenience, in a nursing home in the North of Portugal. For 14 consecutive days, at lunch and dinner, the food waste of meal components were evaluated: soup, standard dish, diet dish and modified texture dish. The food aggregate weighing method was used to quantify food waste, in the form of leftovers and surpluses. The measurement was carried out before and after distribution. The statistical analysis was performed using the IBM® SPSS® Statistics program, version 26.0 for Windows® and Microsoft Office Excel.

RESULTS: Of the 106 meals served, an average of 21.0% was wasted, of which 16.5% was surpluses. Analysing food waste by type of meal, lunch had the highest value, with an average of 24.9%, compared to 16.7% at dinner ($p=0.003$). The garnish was the most wasted component of the meal (38.8%) and the standard meal showed significant more waste than the modified texture diet (25.7% versus 8.0%, $p<0.001$). When analysing food waste by type of conduit (meat, fish or vegetarian), no significant differences were found ($p>0.05$).

CONCLUSIONS: The assessed food waste values demonstrates the need to implement strategies to reduce it in order to increase the sustainability of the food service.

PO8. AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO DE CRIANÇAS DO 1.º CICLO DE UMA ESCOLA DA REDE ESCOLAR PÚBLICA RELATIVAMENTE AO ALMOÇO

Beatriz Rebelo¹; Liliana da Silva Pereira^{2,3}; Eulália de Vasconcelos Monteiro⁴

¹ Gertal, S.A.

² Centro Social Paroquial do Padrão da Légua

³ Casa Sacerdotal de Diocese do Porto

⁴ Faculdade de Ciências da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: Os inquéritos de avaliação da satisfação representam uma ferramenta importante por forma a assegurar que as refeições escolares satisfaçam as expectativas das crianças promovendo uma alimentação saudável e uma experiência positiva em contexto escolar.

OBJETIVOS: Avaliar o grau de satisfação dos alunos do 1.º ciclo, relativamente ao almoço, numa escola de um município da zona litoral centro de Portugal.

METODOLOGIA: Selecionou-se uma escola da rede pública de um município da zona litoral centro de Portugal, na qual se aplicou, diretamente a 136 alunos, um inquérito de avaliação da satisfação do almoço fornecido. Neste sentido, recolheram-se informações acerca dos aspetos organoléticos da sopa e do prato principal, preferência entre carne e peixe e também entre arroz, massa e batata, assim como das respetivas quantidades servidas.

RESULTADOS: A análise revelou uma satisfação elevada, com mais de 70% das crianças a avaliar positivamente os parâmetros gosto, sabor, temperatura e consistência tanto da sopa como do prato principal. Além disso, verificou-se que a carne foi preferida por 93% dos alunos e, por outro lado, a batata e o arroz menos apreciados, com 43% e 34% das crianças, respetivamente, a relatarem o seu desagrado. No que concerne aos hortícolas, 59% dos alunos referem gostar deste grupo alimentar. Porém alimentos específicos, como couve-roxa, beterraba, couve-flor e feijão-verde, são preteridos por mais de 70% dos participantes. Aferiu-se ainda que 58% dos alunos alega não desperdiçar comida, no almoço realizado na escola. Por último, verificou-se que 80% dos inquiridos encontram-se receptivos a experimentar novos alimentos.

CONCLUSÕES: Este estudo destaca a importância de considerar as preferências e satisfação dos alunos nas refeições escolares, revelando possibilidade de melhorias na adaptação de sopas e na escolha e variedade de acompanhamentos e hortícolas, com vista a promover uma experiência alimentar mais inclusiva e positiva no ambiente escolar.

PO9. INADEQUACY OF MEALS SERVED AND FOOD WASTE IN A PORTUGUESE UNIVERSITY CANTEEN

Sofia Sousa Silva¹; Ana Cristina Pereira¹; Bebiana Marques¹; Margarida Liz Martins^{2-5*}

¹ Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto

² Coimbra Health School of the Polytechnic University of Coimbra

³ Health & Technology Research Center (H&TRC)

⁴ Sports and Physical Activity Research Center of the University of Coimbra

⁵ Research Centre for Anthropology and Health of the University of Coimbra

INTRODUCTION: High values of food waste have been reported in university canteens, representing an important setting for reducing food waste. Studies suggest that adjusting portion sizes to nutritional requirements, as well as minimizing food waste, contributes to a more sustainable and healthier dietary pattern.

OBJECTIVES: Evaluate food waste and the adequacy of portions served in a Portuguese university canteen.

METHODOLOGY: The final sample included all the meals served in the university canteen for one month (n=10278). Portions served and food waste (plate waste and leftovers) were measured by physical weighing. Portions inadequacy was

determined, considering the Dietary Reference Values for nutrients proposed by the European Food Safety Authority. Food waste was analysed by meal option and food category and compared with the recommended values.

RESULTS: It was observed that the portions served of all meal components are inadequate. Meat, fish, salads and vegetables are the ones that present the most inadequate portions ($p<0.001$), with the quantities of meat and fish served being well above the recommended level (+77%) and the quantities of salad and vegetables below the recommended level (-37.7%). During the study period, a total of 1253.6kg of food was wasted, representing a daily average of 65.9kg of food waste (20.8%). It was estimated that 126.6g of food was wasted per consumer per day. Meat option presented the highest value of plate waste (12.6%) and food waste (18.6%). Salads and vegetables represented the food category with high food waste value (41.4%), mainly from plate waste (29.6%).

CONCLUSIONS: Our findings show an inadequacy of the portions served for all meal components. High food waste values were found, being soup, vegetables, salads and fruit, the items most rejected by consumers, compromising the achievement of nutritional goals for the lunch served in the university canteen.

PO10. AVALIAÇÃO DA ACEITABILIDADE DO USO DA LULA DE BANANEIRA NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

Dilúvia Boa Morte Viegas D'Abreu António^{1,3}; Álvaro Luís Pegado Lemos de Mendonça⁴; Meyer Madre de Deus Do Rosário António⁴; Maria Rita Marques de Oliveira²; Ana Pinto de Moura⁵

¹ Programa Nacional de Nutrição - Ministério da Saúde de São Tomé e Príncipe

² Universidade Estadual Paulista "Júlio Mesquita Filho"

³ Universidade de São Tomé e Príncipe

⁴ Instituto Politécnico de Bragança

⁵ GreenUPorto/INOV4Agro, DCEt-Universidade Aberta

INTRODUÇÃO: O enriquecimento da alimentação escolar deve ser acompanhado da utilização de produtos agrícolas locais e de baixo custo e que sejam bem aceites pelas crianças. Em São Tomé e Príncipe, a banana é um dos alimentos mais produzidos, consumidos, e do seu cultivo, existem subprodutos como a lula/flor de bananeira com potencial uso na alimentação. Segundo a Lei n.º 4/2012, Lei do Programa Nacional de Alimentação e Saúde Escolar (PNASE), para que sejam introduzidos novos ingredientes nos menus escolares, devem ser objeto de testes de aceitabilidade.

OBJETIVOS: O objectivo do presente trabalho, foi avaliar a aceitabilidade da introdução e o aproveitamento de lula de bananeira na alimentação escolar em São Tomé e Príncipe.

METODOLOGIA: foram utilizados os métodos de avaliação sensorial, nomeadamente o teste de escala hedónica facial e duo trio, aonde participaram 106 provedores, sendo o primeiro teste com 92 alunos do ensino básico (6-14 anos) e segundo com 14 mestrados treinados do Instituto Superior Politécnico de São Tomé e Príncipe. As receitas avaliadas foram aquelas já utilizadas na alimentação escolar sendo, molho de peixe com arroz, salada de feijão e sopa de hortaliças preparadas com as variedades de lula de banana prata e maçã.

RESULTADOS: Os resultados revelaram uma aceitabilidade acima do limite mínimo estabelecido pela Lei do Programa Nacional de Alimentação e Saúde do Escolar (PNASE) para inclusão de novas receitas, 85% (molho de peixe com arroz: 88%; salada de feijão: 87%; e sopa de hortaliças: 87%). No teste duo trio, não foram observadas diferenças significativas de sabor entre as variedades de lula de bananeira utilizadas (maçã e prata) (Tabela 1).

CONCLUSÕES: A inclusão da lula/flor de bananeira nos menus escolares não é apenas uma alternativa economicamente viável, mas também culturalmente respeitosa e com uma aceitabilidade satisfatória dos alunos, representando uma alternativa promissora para enriquecer os menus escolares.

TABELA 1

Percentagem de aceitação

PREPARAÇÃO	GRAU SATISFAÇÃO		ACEITAÇÃO
	GOSTEI	GOSTEI MUITO	
Sopa de legumes	7	80	87
Salada de feijão branco	7	80	87
Molho de peixe	16	72	88

PO11. ANÁLISE CUSTO-BENEFÍCIO DAS REFEIÇÕES ESCOLARES DO 1.º CICLO – CASO DE ESTUDO DO MUNICÍPIO DE BENAVENTE

Catarina Jacinto Soares¹; Rute Espanhol¹

¹ Câmara Municipal de Benavente

INTRODUÇÃO: As refeições escolares têm impacto positivo no bem-estar, saúde, promoção da igualdade e sucesso académico. Em Benavente, a promoção de refeições saudáveis, sustentáveis e nutricionalmente equilibradas é uma prioridade da autarquia. A análise custo-benefício do investimento realizado nos programas de alimentação, usando a metodologia *True Cost Accounting*, pode ser uma forma de demonstrar o verdadeiro valor das refeições escolares, tendo em conta os impactos na saúde, igualdade, ambiente e economia. Nos Estados Unidos da América, esta metodologia já foi implementada revelando que por cada dólar investido há dois dólares de retorno em benefícios para a sociedade, através da redução de custos em saúde e do alívio da pobreza.

OBJETIVOS: Avaliar o custo-benefício das refeições escolares do 1.º ciclo, no Município de Benavente.

METODOLOGIA: Para a ementa de março de 2023, calculou-se o custo médio de produção das refeições escolares. A ementa foi elaborada tendo em conta as recomendações alimentares e nutricionais em vigor. A partir das fichas técnicas dos diferentes componentes da ementa (sopa, prato, pão e fruta) determinou-se o custo-padrão (custo resultante da aquisição de bens alimentares) e o custo total médio de produção de uma refeição escolar. Aplicando os resultados da metodologia *True Cost Accounting* determinou-se o benefício económico para a sociedade.

RESULTADOS: O custo por refeição, considerando apenas os custos com bens alimentares, é 1,18€ e 0,99€, para a ementa mediterrânica e vegetariana, respetivamente. Estima-se que o custo total médio de cada refeição é de 3,02€, traduzindo-se em 6,04€ em benefícios para a sociedade.

CONCLUSÕES: Este estudo reforça a evidência de que as refeições escolares representam um benefício significativo para a sociedade, sendo um investimento no futuro. Importa realizar em Portugal uma análise dos custos-benefícios das políticas de alimentação escolar de forma a tomar melhores decisões no sentido de maximizar os benefícios económicos das refeições escolares.

PO12. ACREDITAÇÃO DE METODOLOGIAS ANALÍTICAS NA DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Cristina Flores¹; Filipa Matias¹; Ana Cristina Bento¹; Maria João Pires¹; Tânia Fontes¹; Ana Cláudia Nascimento¹; Susana Santiago¹; Mariana Santos^{1,2}

¹ Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

² Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade NOVA de Lisboa

INTRODUÇÃO: A crescente valorização da informação nutricional fornecida pelos rótulos dos alimentos reflete a consciencialização dos consumidores relativamente ao impacto das escolhas alimentares na sua saúde. Neste âmbito,

um laboratório com ensaios acreditados permite garantir a sua competência técnica e a fiabilidade das suas medições, contribuindo para a qualidade da informação fornecida.

OBJETIVOS: Com este trabalho pretendeu-se validar as metodologias analíticas envolvidas na determinação de energia e macronutrientes incluídas na declaração nutricional obrigatória para alimentos pré-embalados, com vista à obtenção da acreditação pelo IPAC (Instituto Português de Acreditação). Estas metodologias foram avaliadas para a matriz “Frutos e derivados”. Adicionalmente, foram avaliados os procedimentos utilizados para a determinação da acidez e da fibra alimentar total.

METODOLOGIA: As metodologias para a determinação de água, cinza, lípidos, proteínas, açúcares totais e hidratos de carbono foram avaliadas em termos de precisão, veracidade, limite de quantificação (LQ) e incerteza associada ao resultado. A avaliação da precisão incluiu as componentes repetibilidade e precisão intermédia (PI). A veracidade foi avaliada a partir dos resultados de participações em ensaios de avaliação externa da qualidade (AEQ), organizados por entidades acreditadas, de acordo com a NP EN ISO/IEC 17025 - Requisitos gerais de competência para laboratórios de ensaio e calibração. Os LQ adotados foram validados experimentalmente com base no CV% obtido em 3 ensaios realizados em condições de PI.

A incerteza expandida associada aos resultados foi calculada pela raiz quadrada da adição quadrática das incertezas padrão relativas associadas às duas componentes da precisão e à veracidade e multiplicada por um fator de expansão igual a 2.

RESULTADOS: Os desvios-padrão obtidos para a PI variaram entre 0,14% para a água e 8,7% para a fibra total. Em todas as participações em AEQ foram obtidos resultados satisfatórios ($|Z\text{-score}| < 2$). Os critérios de validação ($PI \leq 10\%$) foram cumpridos para todos os LQ.

CONCLUSÕES: A validação experimental dos métodos analíticos foi realizada, tendo estes métodos sido posteriormente auditados internamente e acreditados pelo IPAC.

PO13. FROM ‘ROCHA’ PEAR FRUITS TO INNOVATIVE GUMMY FORMULATIONS: TEXTURE AND SENSORY PROPERTIES OPTIMIZATION BY USING FACTORIAL DESIGN

Afonso Henriques da Silva¹; Rafael Fernandes Pinheiro²; Luís Francisco Soares Luís^{2,3}; Maria Pedro Guarino^{2,3}; Ana Cristina Ferreira de Oliveira Rodrigues^{2,4}; Marisa da Costa Gaspar^{2,3}

¹ School of Tourism and Marine Technology (ESTM) of the Polytechnic Institute of Leiria

² Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare) of the Polytechnic Institute of Leiria

³ School of Health Sciences (ESSLei) of the Polytechnic Institute of Leiria

⁴ Center for Post-Harvest and Technology, ACE (RochaCenter)

INTRODUCTION: The ‘Rocha’ pear (Protected Designation of Origin) produced in Portugal’s western region has a rich nutrient profile and a crucial role in the local economy. However, production processes generate residues like physically damaged fruits.

OBJECTIVES: The aim of this study was to develop and optimize healthy and sustainable gummies from pear residues.

METHODOLOGY: Pears were characterized, freeze-dried, and ground before being used in gummies preparation. A 23 factorial design was applied to optimize gummies’ texture and sensory properties. The independent variables were: pear concentration (10 or 20 wt%); presence of pectin; presence of citric acid. Gummies were characterized: color, pH, Texture Profile Analysis (TPA), and sensory analysis (9-point hedonic scale).

RESULTS: Pears’ color and total soluble solids content were according to the

literature values. Firmness ranged from 2.8 to 5.6 kg/0.5 cm², whose variation may be attributed to different fruit maturation stages and/or physical damage. Higher pear concentration and pectin inclusion yielded darker gummies. The addition of pectin and citric acid led to gummies with lower pH values (~4). Regarding TPA analysis, hardness and gumminess were significantly affected by the addition of pectin, decreasing from ~200-500 to < 100 g, and from ~200 to ~50, respectively. The increase in pear concentration has also decreased these properties, contrary to the inclusion of citric acid. Adhesiveness was also lower for formulations with pectin. Based on TPA results, gummies without pectin were selected for the sensory analysis. Untrained panelists appreciated the gummies, with a preference for those with the highest pear concentration (score~7, global appreciation). Among the evaluated parameters, the texture presented the lowest score values ~6.

CONCLUSIONS: Gummies without pectin exhibited better textural characteristics. Panelists appreciated the gummies, favoring higher pear concentration but suggesting texture improvement. Further research will optimize this property, but gummies demonstrated potential as a healthy and sustainable product.

PO14. VITAMINAS E MINERAIS EM SUPLEMENTOS ALIMENTARES QUE VISAM A PERDA DE PESO

Márcia Martins¹; Rui Jorge^{1,3}

¹ Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria

² Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde (ciTechCare) do Instituto Politécnico de Leiria

³ Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém

INTRODUÇÃO: Apesar dos baixos níveis de eficácia demonstrados pela generalidade das substâncias presentes em suplementos alimentares que visam a perda de peso, estes são procurados por quem deseja perder peso e alguns destes suplementos alimentares possuem vitaminas e minerais em doses bastante variáveis.

OBJETIVOS: Analisar as dosagens de vitaminas e minerais presentes na rotulagem de suplementos alimentares direcionados à perda de peso, comparando-os com as doses diárias de referência.

METODOLOGIA: Recolheram-se aleatoriamente, em supermercados de Lisboa, entre março e abril de 2023, 40 suplementos alimentares que visam a perda de peso, tendo sido feita uma análise à sua rotulagem.

RESULTADOS: Nos suplementos alimentares recolhidos vinham rotuladas doses muito variáveis de 8 vitaminas e 19 minerais distintos, e em boa parte, com dosagens superiores às doses diárias de referência (*Population Reference Intakes e Recommended Dietary Allowances*). Das vitaminas mais comumente presentes destacam-se a vitamina B1, a vitamina B6 e a vitamina C, com dosagens máximas identificadas de 1,4 mg, 160 mg e 2 mg, respetivamente. As vitaminas menos frequentemente presentes e respetivos valores máximos identificados foram a niacina com 18 mg, o ácido pantoténico com 6 mg, a vitamina B12 com 0,8 µg e a vitamina E com 3,65 mg. O crómio foi o mineral mais frequentemente rotulado, tendo registado a dosagem mais elevada de 250 µg, assim como o zinco (20 mg), o potássio (300 mg) e o selénio (55 µg). Os minerais menos frequentemente indicados no rótulo foram o iodo com valores máximos de 150 µg e o magnésio (56 mg).

CONCLUSÕES: Constatamos que é frequente, os suplementos alimentares, entre uma panóplia de outros ingredientes, também possuírem vitaminas e minerais, que, embora em doses muito variadas e por vezes superiores às doses diárias de referência, tendem a não exceder os Tolerable Upper Intake Levels dessas vitaminas e minerais.

PO15. CLEAN LABEL PRODUCTS: FACTORS AFFECTING LIKING AND ACCEPTABILITY BY PORTUGUESE OLDER ADULTS

Ana Campos Fernandes^{1,2}; Cecília Morais^{3,4}; Bela Franchini^{1,3}; Bárbara Pereira^{1,3}; Olívia Pinho^{1,5}; Luís Miguel Cunha^{2,3}

¹ Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto

² DGAOT, Faculty of Sciences of the University of Porto

³ GreenUPorto—Sustainable Agrifood Production Research Centre/Inov4Agro of the University of Porto

⁴ University of Trás-os-Montes and Alto Douro

⁵ LAQV/REQUIMTE - Associated Laboratory for Green Chemistry of the Network of Chemistry and Technology of the University of Porto

Consumers are preferring more "natural" foods, made of "healthier" and "familiar" components - the "clean label" trend. As the population ages, understanding older adult consumer segment becomes increasingly important. This study aims to identify the factors influencing the acceptability and liking of clean label products in older adults living in the community. A convenience sample of 100 older adults was used for this cross-sectional study. Socio-demographic data, health status, independence level, lifestyle characteristics, nutritional status and food and nutrient intake data were collected. The acceptability and liking for clean label products comprised two parts: Sensory analysis with overall liking evaluation of 3 pairs of products, using a 9-point hedonic scale and free comments; Willingness to eat and preference assessment of 9 pairs of products using the Food Action scale and a simple preference test. The participants were 80% female with a mean age of 75 years old. The overall liking for clean label versions of cookies and mayonnaise was lower than for traditional versions. Participants were more willing to eat the clean label versions of products, particularly ham and yoghurt. Most of the participants would prefer buying the clean label version of all the 9 pair of products, especially for ham, loaf bread, sausages, and yoghurt. In sum, older adults living in the community exhibit a lower liking but, greater willingness to eat and higher preference for buying for the clean label products. Older adults who favor clean label products have higher levels of education and presented a more adequate diet.

PO16. FORMULATION OF CHUTNEYS WITH STRAWBERRY TREE FRUITS AS SOURCE OF DIETARY FIBRE

Jorge André Oliveira¹; Sandrine Ressureição²; Sandra Dias Santos²; Filomena Gomes^{2,3}; Goreti Botelho^{2,3}

¹ Coimbra Education School of the Polytechnic Institute of Coimbra

² Coimbra Agriculture School of the Polytechnic Institute of Coimbra

³ Research Centre for Natural Resources Environment and Society (CERNAS) of the Polytechnic Institute of Coimbra

INTRODUCTION: Chutney is a spicy or savory condiment, made from fruits, vegetables and/or aromatic herbs, with vinegar, sugar, and spices. Innovative food products that provide dietary fibre are desirable and have a place in the current market.

OBJECTIVES: The main objective of this work was to develop formulations of chutneys using strawberry tree fruits (*Arbutus unedo* L.) as raw material.

METHODOLOGY: Fruits were crushed and their seeds and sclereids removed by physical separation to obtain a smooth pulp. Three chutney formulations were carried out, all consisting of those pulp, and including different raw materials, such as dry raisin and honey (CH2), pineapple (CH5) and beetroot (CH6). The chutneys were evaluated by an untrained sensorial group (66 tasters), physicochemical and colour analyses (CIEL*a*b* system).

RESULTS: From the literature, a low pH level in the chutney is crucial for its stability and shelf life extend. The pH average values reached for each chutney were ≤ 3.50, as desirable, to increase the stability of these products. Total sugars (g/100g) ranged as CH2 (27.23±0.08) > CH6 (23.54±0.36) CH5 > (17.59±0.06). A similar variation was found for total fibre quantification (g/100g), with the following

results: CH2 (8.27±0.06) > CH6 (5.04±0.18) > CH5 (3.89±0.04). According to Regulation (EC) No. 1924/2006, CH2 could present a nutrition claim “high fibre” (> 6g of fiber per 100g) and CH6 and CH5 could both present a “source of fibre” nutrition claim (> 3g of fiber per 100g).

CONCLUSIONS: This work showed that the incorporation of strawberry tree fruit as ingredient in chutneys have great potential to valorize this endogenous resource and chutneys could be a source of dietary fibre.

FUNDING: CERNAS is supported by Portuguese National Funds through the FCT - Foundation for Science and Technology, I.P., within the scope of the project Ref. UIDB/00681/2020. DOI: <https://doi.org/10.54499/UIDP/00681/2020>.

PO17. NUTRI-SCORE KNOWLEDGE: COMPARISON BETWEEN NUTRITION SCIENCES STUDENTS AND OTHER ACADEMIC AREAS

Margarida Gonçalves¹; Cíntia Ferreira-Pêgo²

¹ Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde da Universidade Lusófona

² CBIOS Lusófona's Research Center for Biosciences and Health Technologies

INTRODUCTION: Nutritional status is reflected in individuals' life quality and health status. Therefore, nutritional labeling tools were considered by the World Health Organization an important public health tool to reduce the prevalence of non-communicable chronic diseases (NCDs). The evidence reveals that although Nutri-Score is considered one of the best tools compared to other front-of-package labeling tools, it also shows some limitations. Therefore, Nutritionists play a fundamental role in adopting educational nutritional strategies.

OBJECTIVES: To compare the specific and general knowledge about the Nutri-Score in a sample of Nutrition Sciences students with other academic areas.

METHODOLOGY: Specific-designed questionnaires were applied to the collected information about Nutri-Score's most recent scientific evidence. 22 university students were recruited, showing a mean age of 24.6 years, being 14 students of the Nutrition Sciences area and 8 from other academic areas not-related.

RESULTS: When evaluating self-reported knowledge about Nutri-Score considering age, younger individuals (n=13) with an average age of 22.9 years revealed more self-reported knowledge when compared to older individuals (n=9) with an average age of 27.1 years. Also, students who attend the Nutrition Sciences Degree declared having more self-reported knowledge 71.40% (n=10) when compared to those who do not attend 37.50% (n=3) and individuals who said they had already covered the Nutri-Score had more correct answers regarding specific knowledge 100.00% (n=3) and general knowledge 87.50% (n=6) when compared to those who said they didn't approached 0.00% (n=0) and 14.30% (n=1) respectively.

CONCLUSIONS: Considering the results, Nutrition Sciences students demonstrate to understand Nutri-Score correctly, especially students who say they have covered Nutri-Score during their degree when compared to other academic areas. Although the results are promising, more studies must be carried out in this area in order to improve literacy of Nutrition students.

PO18. REDUÇÃO DE SAL E GORDURA EM ANÁLOGO DE FIAMBRE

Maria A Azevedo¹; Rui Pereira²; Adriana Ferreira³; Stephanie Reis¹; Ana Sousa¹

¹ Colab4Food - Laboratório Colaborativo para a Inovação da Indústria Agroalimentar

² TECMEAT - Centro de Competências do Agroalimentar para o Setor das Carnes

³ Departamento de R&D, Primor Charcutaria Prima – S.A.

Os produtos análogos de carne (PAC) têm sido desenvolvidos com o objetivo de mimetizar as características sensoriais e físico-químicas dos produtos de carne.

Entre 2017 e 2021, os PAC tiveram um aumento de vendas de 38%, estimando-se um crescimento de 8,6% até 2025 (previsão global). No entanto, os consumidores estão mais exigentes e procuram nestes produtos melhores perfis nutricionais e de saúde. Neste sentido e, atendendo à preocupação da Organização Mundial da Saúde (OMS) quanto ao consumo excessivo de gorduras e sal, a indústria está ativamente empenhada na reformulação dos seus produtos, com ingredientes mais saudáveis e incremento de efeitos benéficos para a saúde.

Atendendo às exigências dos consumidores e à preocupação da OMS, desenvolveu-se, no presente trabalho, um afiambrado vegetariano, onde se usou um oleogel de γ -orizanol+ β -sitosterol para substituir a gordura e uma mistura de algas para reduzir a quantidade de sal. O oleogel foi desenvolvido com 90% de óleo de girassol e 10% de agente estruturante. Na fórmula standard do afiambrado vegetariano, o óleo de girassol foi substituído por 50% de água e 50% de oleogel. A mistura de algas era composta por *Saccharina latissima*, *Palmaria palmata*, açúcar, sal marinho e sumagre, sendo usado 80% da mistura com 20% de sal. Os produtos foram caracterizados por análise sensorial, nutricional, perfil de textura (TPA), cor e atividade da água. A nível sensorial, o painel treinado considerou que o protótipo desenvolvido apresenta características semelhantes ao standard. No que respeita à textura, a dureza do protótipo com redução de sal e gordura foi de 180 ($\pm$ 0,95) N. Nutricionalmente, houve uma redução de sal de 68% e gordura de 50% quando comparado com o *standard*.

Atendendo aos resultados obtidos, os oleogéis e a mistura de algas parecem apresentar-se como uma solução promissora para a melhoria nutricional dos PAC.

PO19. PROCURA, DESAFIOS E OPORTUNIDADES RELATIVAMENTE À DISPONIBILIDADE DE PRODUTOS FREE-FROM NO MERCADO PORTUGUÊS

Teresa Lemos¹; Marta Vasconcelos¹; Elisabete Pinto^{1,2}

¹ CBQF - Centro de Biotecnologia e Química Fina - Laboratório Associado, Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

² EPIUnit, Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: O aumento da prevalência de intolerâncias e alergias alimentares gera uma procura crescente por produtos free-from (PFF) no mercado, com boa qualidade nutricional.

OBJETIVOS: Descrever as necessidades e a apreciação dos consumidores sobre a disponibilidade de produtos no mercado português e as motivações para a compra de PFF.

METODOLOGIA: Realizou-se um inquérito online (n=2005), com participantes com idade média de 41 anos, 80,4% mulheres. A maioria reside no Porto (29,3%) ou Lisboa (17,4%) e possui ensino superior (69,5%).

RESULTADOS: A maioria dos participantes (97,5%) referiu conhecer PFF destacando-se o leite sem lactose, o pão sem glúten e as bolachas sem glúten, sendo que 60,2% referiu ser consumidor de produtos FF. As intolerâncias alimentares mais prevalentes são à lactose (24,4%) e ao glúten (8,6%). Cerca de 45,1% dos participantes compram PFF sem ter intolerâncias ou alergias, apenas por considerá-los mais saudáveis e 60,2% fá-lo regularmente. A maior lacuna no mercado português descrita foi a falta de uma maior variedade de pão (30,1%), produtos de pastelaria e confeitaria (24,2%) e bolachas e biscoitos (18,7%) FF. As principais críticas apontadas aos PFF são o preço elevado (43,5%), excesso de açúcar e/ou gordura (28,1%), disponibilidade limitada (20,7%), e sabor (13,6%) e textura (11,2%) pouco agradáveis. Para além disso, verificou-se que as mulheres demonstraram maior conhecimento (98,0%) e proporção de compra (64,1%) de PFF em comparação com homens (94,9% e 44,5%, respetivamente). Quanto à idade, consumidores entre 26 e 35 anos apresentaram maior consumo, enquanto aqueles entre 51 e 65 anos compram menos PFF.

CONCLUSÕES: Os consumidores desejam maior variedade no mercado, especialmente no pão e produtos de pastelaria e confeitaria. Fatores como preço

e teor de açúcar são cruciais na decisão de compra. Estes resultados oferecem informações relevantes para a indústria alimentar, apontando oportunidades para o desenvolvimento de novos PFF.

PO20. PERCEÇÕES SOBRE INSETOS COMO FONTE ALTERNATIVA DE PROTEÍNA

Diego Linares¹; Joice Francisco¹; Lyvia Nogueira¹; Melissa Caetano¹; Maria Palma Mateus^{1,2}; Ezequiel Pinto^{1,3}

¹ Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve

² Algarve Biomedical Center Research Institute – ABC-RI

³ Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde da Universidade do Algarve

INTRODUÇÃO: Os insetos são um componente comum da dieta de parte significativa da população global mas, especialmente nos países ocidentais, a sua ingestão é frequentemente repudiada. O aumento populacional e as crescentes preocupações ambientais tornam fundamental encontrar alimentos alternativos ricos em proteína, pelo que os insetos têm ganho importância como alimento sustentável e seguro.

OBJETIVOS: Este trabalho teve como objetivo geral analisar as opiniões da população adulta em Portugal em relação aos insetos como fontes alternativas de proteína.

METODOLOGIA: Realizou-se um estudo descritivo transversal, utilizando um questionário online criado especificamente para este trabalho, numa amostra não-aleatória de adultos portugueses, recrutados através de redes sociais e contatos pessoais e institucionais por e-mail.

O questionário incluía questões sobre características sociodemográficas e sobre perceções, operacionalizadas como perguntas de múltipla escolha em escalas de Likert, variando entre 1 (Discordo totalmente/ Nada disposto) a 5 (Concordo totalmente/ Totalmente disposto).

RESULTADOS: Obteve-se 188 respostas válidas, com 71% (n=133) de participantes do género feminino e 29% (n=55) do género masculino. A idade média foi de 31,4±13,1 anos, sem diferenças significativas entre géneros (p>0,05). 86% (n=162) dos participantes eram de nacionalidade portuguesa, e a maioria estava empregada (n=76; 40%) ou eram estudantes (n=69; 37%). Apenas 11% (n=20) dos participantes tinham provado alimentos à base de insetos e, desses, 60% (n=12) não estavam dispostos a provar novamente. 17% dos participantes (n=32) estavam dispostos e 25,5% (n=48) estavam muito dispostos a substituir carne, pescado ou ovos por produtos à base de insetos. A característica dos produtos à base de insetos considerada mais importante foi o preço (Média=3±1,3) e as barras proteicas com farinha de insetos foram considerados os produtos mais apelativos (Média=2,3±1,3). Não se encontraram diferenças estatisticamente significativas na história de ingestão, disposição para substituir carne, pescado e ovos por insetos, ou nas perceções sobre o consumo de insetos, entre géneros, idades, situação de emprego ou nacionalidade (p>0,05).

CONCLUSÕES: Uma parte importante dos consumidores está disposta a incluir produtos à base de insetos na dieta, desde que esses produtos sejam processados, facilmente disponíveis em supermercados e tenham um preço semelhante aos produtos tradicionais ricos em proteína.

PO21. IDENTIFICATION OF ALKYLGLYCEROLS, VITAMIN K2 AND TRYPTOPHAN BY GAS CHROMATOGRAPHY IN OSTRICH OIL

Luana Nascimento Cardozo¹; Debora Coutinho²; Ivonilce Venturi³; Fernando Henrique De Souza⁴

¹ Italian Institute of Rosario

² Federal University of Paraná

³ Santa Catarina State Department of Education

⁴ Faculdade do Leste Mineiro

INTRODUCTION: Ostrich oil is used as a food supplement in Brazil because it contains essential fatty acids omega 3, 6, 7, 9, vitamins A, D3, B1 and B9 which provide benefits to human health. Alkylglycerols are lipid ether compounds with recognized biological activity. Vitamin K2, which is rarely found in modern diets, acts to balance and maintain health. Tryptophan is the precursor amino acid for the synthesis of the neurotransmitter serotonin.

OBJECTIVES: To analyze the presence of alkylglycerols, vitamin K2 and tryptophan in ostrich oil.

METHODOLOGY: Ostrich oil was purchased from an industry that manufactures the product for sale as a food supplement, located in Mirante da Serra, in the northern region of Brazil. The samples were sent for analysis to the chemistry department of the Federal University of Paraná and to the CEIMIC Life Sciences Testing Group in Pedreira/São Paulo, where they were analyzed using gas chromatography, a method used to identify and quantify unknown chemical compounds, precisely analyzing substances with different concentrations, from micrograms to picograms.

RESULTS: The chromatograms generated on a mass-mass spectrometer in SIM mode (Selected Ion Monitoring) showed the presence of alkylglycerols in ostrich oil corresponding to 56.35mg/100mL and vitamin K2 being 1,399.88µg/100mL and tryptophan 230µg/100mL.

CONCLUSIONS: The importance of alkylglycerol supplementation for the immune system and vitamin K2 and tryptophan for the body's homeostasis is well known. The analysis of the results showed the presence of these nutrients in ostrich oil, which can be considered a food source of alkylglycerols, vitamin K2 and tryptophan. It could play a promising role in the immune system as it contains these substances, but more studies are needed to prove their role in the body.

PO22. DEVELOPMENT OF INNOVATIVE FOOD PRODUCTS ENRICHED WITH MELON BY-PRODUCTS

Mafalda Alexandra Silva^{1,2}; Helena S Costa^{1,2}; M Beatriz PP Oliveira²; Nelson Félix²; Tânia Gonçalves Albuquerque^{1,2}

¹ Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

² REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

³ Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

INTRODUCTION: The massive accumulation of food by-products from fruit processing and production is becoming increasingly problematic for environmental and economic management. The use of these by-products in bakery products could be an option to solve this problem, also contributing to the development of food products with improved properties and beneficial to human health.

OBJECTIVES: This study aimed to develop four innovative food products based on melon peel and melon seeds flours (blanched and roasted) and to evaluate their nutritional composition.

METHODOLOGY: In 2022, melon by-products were recovered from melon production and distribution companies. The melon peels were dehydrated, and the seeds were dried in an oven. Afterwards, by-products were ground to obtain melon peel flour and melon seeds flour. The flours were blanched or roasted. The nutritional composition was analytically determined. The energy value and available carbohydrates were calculated.

RESULTS: Bread enriched with melon peel flour (blanched and roasted) had a higher carbohydrate content and a lower fat content (2 g/100 g). According to Regulation (EC) No 1924/2006 on nutrition and health claims, it is possible to say that the developed bread with blanched melon seeds flour can be considered a source of fibre (≥ 3 g/100 g), and 75% of the products are a source of protein. The process applied to the flours (blanched or roasted) does not seem to influence the nutritional composition of the products developed. However, more studies will be needed to understand whether these processes will influence their acceptance by consumers.

CONCLUSIONS: This work demonstrates that it is possible to develop foods with melon peel and seeds, with good nutritional properties, contributing to their valorisation, reducing the economic, social, and environmental impacts of these currently discarded by-products, and improving public health.

PO23. LACTIC AND ALCOHOLIC FERMENTATION OF MELON BY-PRODUCTS FOR ADDED-VALUE PRODUCTS

Mariana Domingues^{1,2}; Mafalda Alexandra Silva^{1,3}; Helena Soares Costa^{1,3}; Tânia Gonçalves Albuquerque^{1,3}

¹ Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

² Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

³ REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

INTRODUCTION: Despite their typically overlooked status as by-products of melon processing, both melon peel and seeds contain valuable nutrients and bioactive compounds, presenting promising products for investigation in fermentation.

OBJECTIVES: To explore the feasibility and efficacy of lactic and alcoholic fermentation processes applied to melon peel, seeds and by-products, aiming to assess the potential for added-value products development and to enhance sustainability in melon processing.

METHODOLOGY: During 2023, melon by-products, seeds and peels were collected in a hotel in the Lisbon region. After adding 2% salt (lactic fermentation) or 2% white sugar (alcoholic fermentation) of the total weight of melon by-products/seeds or peels, bags were sealed under vacuum and maintained for 7 days at $27 \pm 1^\circ\text{C}$. Then, samples were homogenized in a blender, dehydrated (55°C ; 12h), homogenized and sieved to obtain flour. The energy and carbohydrates content were calculated after the determination of the nutritional composition of the fermented products.

RESULTS: Six products were obtained: lactic/alcoholic fermented melon by-products flour, lactic/alcoholic fermented melon peel flour, and lactic/alcoholic fermented melon seeds flour. According to Regulation (EU) n.º 1924/2006, 100% of the products are rich in dietary fibre ($>6 \text{ g}/100 \text{ g}$), and 83% are rich in protein ($>20\%$ of energy value). In addition, lactic/alcoholic fermented melon peel flour has a low-fat content.

CONCLUSIONS: This study highlights that low-cost processes like fermentation can achieve the benefits of waste reduction and added-value product development, contributing to sustainability in melon processing and the design of novel functional food ingredients. Moreover, from a nutrition and public health perspective, the high content of dietary fibre and protein is very interesting if we foresee the development of foods for digestive health promotion, weight management, and/or reduction of the risk of chronic diseases.

PO24. COMPORTAMENTOS ORTORÉXICOS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Carolina Oliveira¹; Cíntia Ferreira-Pêgo²

¹ Escola de Ciências e Saúde e Tecnologias da Universidade Lusófona

² CBIOS Lusófona's Research Center for Biosciences and Health Technologies

INTRODUÇÃO: Problemas do comportamento alimentar são um tema da atualidade com elevada prevalência nos jovens. A ortorexia, uma obsessão que surge em função da extrema necessidade de seguir um estilo de vida saudável, pode originar restrições alimentares e causar défices nutricionais que comprometam a saúde.

OBJETIVOS: A presente análise teve como intuito avaliar a presença de indícios de comportamentos ortoréxicos em estudantes universitários.

METODOLOGIA: A amostra total foi constituída por 162 estudantes com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos. Foi utilizado o questionário ORTO-15 para verificar a prevalência de certos comportamentos ortoréxicos.

RESULTADOS: A análise evidencia que o sexo feminino é mais atento às calorias dos alimentos ($p=0.016$), a preferência do sabor ao invés da qualidade alimentar mostrou resultados equilibrados entre os cursos ($p=0.041$), e estudantes sedentários apresentam ter mais comportamentos relacionados com esta complicação do que os estudantes ativos.

CONCLUSÕES: No presente estudo, as mulheres e os indivíduos da área da saúde demonstraram ter indícios de comportamentos ortoréxicos. São necessários mais estudos que avaliem a ocorrência de comportamentos ortoréxicos na população, de modo a compreender e desmistificar este novo conceito.

PO25. ADESÃO A DIETA MEDITERRÂNICA, ESTRESSE E AUTOEFICÁCIA ALIMENTAR EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR EM PORTUGAL

Bruna Cruz¹; Leandro Oliveira^{2,3}

¹ Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

² Centro de Investigação em Biociências e Tecnologias da Saúde

³ Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra

INTRODUÇÃO: Quando os estudantes dão início à vida académica, ficam sujeitos a alterações a nível psicológico, ambiental, económico, entre outros, que podem ter implicações nos hábitos alimentares.

OBJETIVOS: Avaliar a relação entre a adesão ao padrão alimentar mediterrânico (PAM), estado nutricional, autoeficácia alimentar e o estresse em estudantes do ensino superior em Portugal.

METODOLOGIA: Este é um estudo transversal cuja recolha de dados decorreu entre maio e junho de 2023, através de um questionário *online*. Participaram neste estudo 115 participantes do ensino superior, maioritariamente do sexo feminino (68,7%) com uma mediana de 23 (20; 28) anos.

RESULTADOS: Verificou-se que quanto maior o Índice de Massa Corporal (IMC), maior a idade ($p>0,003$; $r: 0.273$) e quanto maior a adesão ao PAM maior a autoeficácia alimentar ($p>0,003$; $r: 0.273$). Quando se sentem estressados, os estudantes têm tendência para consumir mais doces, *fast-food* e menos frutas e hortícolas (Tabela 1).

CONCLUSÕES: De acordo com as correlações realizadas entre IMC, Adesão ao PAM, estresse percebido, e autoeficácia alimentar, conclui-se que quanto maior o IMC, maior a idade e quanto maior a adesão ao PAM, maior autoeficácia alimentar. Estes resultados podem ser explorados para futuras intervenções alimentares neste grupo populacional.

TABELA 1

Refere-se a Autoeficácia alimentar na amostra

n=115	Não Concordo	Concordo Pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Quando me sinto estressado tenho tendência para consumir mais doces	2 (1,7)	14 (12,2)	43 (37,4)	32 (27,8)	24 (20,9)
Quando me sinto estressado tenho tendência para praticar mais exercício físico	32 (27,8)	36 (31,3)	24 (20,9)	16 (13,9)	7 (6,1)
Quando me sinto estressado tenho tendência para consumir mais fast-food	4 (3,5)	18 (15,7)	36 (31,3)	35 (30,4)	22 (19,1)
Quando me sinto estressado tenho tendência para fumar	3 (2,6)	17 (14,8)	38 (33,0)	36 (31,3)	21 (18,3)
Quando me sinto estressado tenho tendência para consumir menos frutas e hortícolas	4 (3,5)	28 (24,3)	41 (35,7)	21 (18,3)	21 (18,3)
Escala de Autoeficácia Alimentar Global		Mediana (P25; P75)			
		15 (14,18)			

A análise descritiva incluiu o cálculo de medianas e percentis (P25; P75), assim como frequências absolutas (n) e relativas (%).

PO26. AVALIAÇÃO DA TAXA FILTRAÇÃO GLOMERULAR EM UTENTES COM HIPERTENSÃO ARTERIAL

Dulce Esteves¹

¹ Unidade Local de Saúde Arco Ribeirinho

INTRODUÇÃO: A doença renal crónica (DRC) é uma condição progressiva e irreversível, que se caracteriza por alterações funcionais e estruturais dos rins presentes por um período superior a 3 meses, as quais conduzem a perda da função renal. A hipertensão arterial (HTA) é um dos fatores de risco maior para a DRC. A deteção precoce da doença em grupos de alto risco, permite uma intervenção atempada em fatores de risco modificáveis, como a alimentação.

OBJETIVOS: Estudar a prevalência de Taxa de Filtração Glomerular (TFG) < 60 ml/min/1,73m² em utentes adultos com HTA, seguidos na consulta de Nutrição dos Cuidados de Saúde Primários no concelho do Barreiro.

METODOLOGIA: Estudo observacional transversal retrospectivo, com consulta dos processos clínicos e recolha de dados bioquímicos, nomeadamente a creatinina sérica, de utentes adultos com diagnóstico de HTA seguidos em consulta de Nutrição durante o ano 2023. Os níveis de creatinina séricos foram utilizados para estimar a TFG.

RESULTADOS: Foram incluídos um total de 94 utentes, com idade média de 60,7 anos, sendo 71,2 % mulheres. O Índice Massa Corporal médio foi de 34,2 Kg/m² e o perímetro abdominal médio de 103,5 cm. Uma TFG < 60 ml/min/1,73m², calculada pela fórmula Modification of Diet in Renal Disease (MDRD4) esteve presente em 22,3% dos utentes. A distribuição pelos diferentes estádios de acordo com a TFG foi a seguinte: estadió 3a: 71,4%; estadió 3b: 14,3%; estadió 4: 14,3%.

CONCLUSÕES: Estes resultados sugerem que a presença de HTA em utentes, deve ser valorizada no contexto da consulta de Nutrição nos Cuidados de Saúde Primários, dado que a DRC pode estar subdiagnosticada. Assim, a intervenção nutricional e alimentar deverá promover também, hábitos alimentares protetores da função renal, podendo deste modo contribuir para um menor declínio da mesma, em utentes em risco de insuficiência renal.

PO27. CONHECIMENTOS E PRÁTICAS DAS AMAS ACERCA DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Ana Araújo^{1,2}; Elisabete Pinto³; Cláudia Afonso⁴

¹ Associação de Paralisia Cerebral de Guimarães

² Centro de Biotecnologia e Química Fina, Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

³ EPIUnit, Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

⁴ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: A Ama é uma figura histórica, com importância na prestação de cuidados, sobretudo alimentares às crianças de famílias abastadas, sem regulamentação até a 1984. O Decreto-lei n.º 158/84, apresenta o enquadramento legal da profissão, elencando requisitos, exigências e direitos, a esta resposta

social direccionada a crianças entre os 3-4 meses e os 3 anos. Ao seu cuidado, a criança via garantidas todas as suas necessidades, sendo da responsabilidade da família a refeição principal, em 2022, passou a ser da responsabilidade da Ama a escolha, seleção e confeção da refeição principal (almoço).

OBJETIVOS: Caracterizar atitudes, crenças, valores e práticas relativas à alimentação, e compreender os fatores associados às suas escolhas alimentares.

METODOLOGIA: Foi adotada uma abordagem qualitativa através da realização de entrevistas semi-estruturadas a uma amostra por conveniência, constituída por 11 Amas.

RESULTADOS: As entrevistadas, apresentaram atitudes, práticas e experiências diversificadas, fato que poderá estar relacionado com a legislação em vigor à data do seu início de atividade. Identificam como fontes privilegiadas de informação sobre alimentação as educadoras e os documentos que recebem nas formações que frequentaram. A maioria não possui ementas e a aquisição dos géneros alimentícios ocorre ao fim de semana e consideram os gostos das crianças, a qualidade e o preço como fatores determinantes da escolha. A confeção é feita no início ou final do dia e na hora é aquecida. Oferecem fruta na merenda da manhã, o almoço inclui sopa e prato, e a merenda da tarde está dependente dos alimentos enviados pelos pais. Na generalidade as Amas consideram influenciar de forma positiva os hábitos alimentares das crianças.

CONCLUSÕES: Foi perceptível que estas profissionais dispõem de pouca informação relativamente a orientações sobre alimentação saudável em idade pediátrica sobretudo adaptada à sua realidade, estando a organização e planeamento de refeições dependente dos seus conhecimentos e da capacidade individual e interesse na procura desta informação.

PO28. WAIST CIRCUMFERENCE PREDICTS TRUNK/ANDROID FAT MASS BETTER THAN MODE-A ULTRASOUND

Lara Vilar Fernandes¹; Gabriela Benatti de Oliveira²; Xiayu Summer Chen³; Flavia Cristina Drumond Andrade³; Teresa F Amaral⁴; Ana Carolina Junqueira Vasques¹; Ligiana Pires Corona¹

¹ UNICAMP, FCA, School of Applied Sciences of the University of Campinas

² UNICAMP, FCM, School of Medical Sciences of the University of Campinas

³ School of Social Work of the University of Illinois

⁴ Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto

INTRODUCTION: With advancing age, there is a tendency of increasing adipose tissue and body fat redistribution, which can result in negative outcomes during aging. Therefore, it is crucial to assess abdominal fat easily and quickly in this population, to contribute to the prevention of chronic non-communicable diseases.

OBJECTIVES: To evaluate the association between trunk/android fat assessed by DXA and subcutaneous abdominal fat thickness (AFT) and waist circumference (WC) in healthy Brazilian older adults.

METHODOLOGY: The present study was approved by the Institutional Review Board of UNICAMP (Ethics Approval Number: 5.027.838). Cross-sectional study, with 147 Brazilian healthy older adults. AFT was assessed by portable A-mode

ultrasound (US) (BodyMetrix® BX-2000) in the abdominal region two to three cm to the right of the umbilicus; WC was assessed by inelastic tape and measured at the smallest observable circumference; and trunk and android fat were assessed by DXA. To evaluate the association between the variables, linear regression was performed, adjusting all models for sex and age.

RESULTS: Most participants were women (81.6%), and mean age was 69.7 years-old; 73.5% had increased waist circumference (≥ 94 cm for men and ≥ 80 cm for women). Trunk fat assessed by DXA was associated with AFT assessed by US ($\beta=0.599$; $p<0.001$; $R^2=0.413$), but the association was stronger in the WC model ($\beta=2.586$; $p<0.001$; $R^2=0.786$). For android fat assessed by DXA, there was also a significant association with AFT assessed by US in the ($\beta=14.420$; $p<0.001$; $R^2=0.367$), but the model using WC was showed a better fit as well ($\beta=56.948$; $p<0.001$; $R^2=0.617$).

CONCLUSIONS: WC predicted the trunk/android fat assessed by DXA better than AFT assessed by portable US in healthy Brazilian older adults. As WC measure is much simpler and more affordable, it seems to be better for assessing abdominal fat than AFT.

PO29. QUAL A INFLUÊNCIA DO ACOMPANHAMENTO EM CONSULTA DE NUTRIÇÃO NOS HÁBITOS ALIMENTARES SALUTOGÊNICOS DE CRIANÇAS COM SOBRECARGA PONDERAL?

Sara Freitas¹; Carla Gonçalves²; Sónia Freitas³; Elisabete Pinto^{1,4}

¹ Centro de Biotecnologia e Química Fina - Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

² Serviço de Pediatria - Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira, EPERAM

³ Centro de Investigação Dra. Maria Isabel Mendonça - Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira, EPERAM

⁴ Unidade de Investigação em Epidemiologia (EPIUnit) - Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: A ilha da Madeira apresenta uma prevalência de excesso de peso e obesidade infantil acima da média nacional. Um ambiente obesogénico, associado a hábitos alimentares desajustados, sedentarismo e inatividade física, poderá influenciar a trajetória de ganho de peso na infância. Crianças com sobrepeso, e as suas famílias, em acompanhamento nutricional terão, provavelmente, conhecimentos sobre nutrição e alimentação, estando mais sensibilizadas para estas temáticas.

OBJETIVOS: Caracterizar os hábitos alimentares de um grupo de crianças com sobrecarga ponderal, referenciadas para a consulta de nutrição, no Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira, diferenciando entre primeiras consultas e subseqüentes.

METODOLOGIA: Este estudo observacional e transversal, envolveu crianças entre os 3 e os 12 anos. Os seus cuidadores responderam a um questionário de frequência alimentar relativo à sua alimentação, e foram recolhidos os seus dados antropométricos, permitindo a caracterização do seu estado nutricional, através dos Z-scores de Índice de Massa Corporal. A análise estatística foi realizada com o software SPSS, versão 28.0, considerando um valor de $p<0,05$.

RESULTADOS: Participaram 37 cuidadores de crianças com sobrecarga ponderal, com mediana de idades de 10 anos, sendo 56,8% do sexo masculino. Dez crianças estavam em acompanhamento nutricional e as restantes (73,0%) foram entrevistadas na primeira consulta. Diariamente, a maioria das crianças consumia hortofrutícolas, mas evitava alimentos densamente energéticos. Ao comparar as crianças em acompanhamento nutricional com as entrevistadas na primeira consulta, observou-se um consumo superior de hortofrutícolas nas primeiras ($p=0,041$). Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas no consumo dos alimentos densamente energéticos ($p=1,000$). No entanto, notou-se um menor consumo destes alimentos entre as crianças já em acompanhamento nutricional.

CONCLUSÕES: As crianças em acompanhamento nutricional apresentavam um consumo recomendado de hortofrutícolas superior às crianças entrevistadas na primeira consulta, sugerindo boas práticas alimentares, devido ao acompanhamento nutricional em curso e à acrescida sensibilização para estas questões.

PO30. IMPACTO DA FASE DA DOENÇA NA ADEÇÃO À DIETA MEDITERRÂNICA EM ADULTOS COM DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL

Sónia Dias¹; João Duarte¹; Bernardo Lopes¹; Pedro Machado¹; Ana Sampaio²; Sara Simões Dias^{1,2}; Carla Guimarães^{1,2}; Cidália D Pereira^{1,2}

¹ Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria

² ciTechCare – Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria

³ Associação Portuguesa da Doença Inflamatória do Intestino, Colite Ulcerosa e Doença de Crohn

INTRODUÇÃO: A evidência científica aponta para um efeito benéfico da Dieta Mediterrânica (DM) no controlo da Doença Inflamatória Intestinal (DII). A informação relativa à adesão à DM em indivíduos com esta patologia é escassa e, no melhor do nosso conhecimento, este é o primeiro estudo efetuado em Portugal.

OBJETIVOS: Caracterizar a adesão à DM em adultos portugueses com DII, em fase ativa e não ativa da doença.

METODOLOGIA: Estudo transversal com aplicação de um questionário online (divulgado pela Associação Portuguesa da Doença Inflamatória do Intestino), constituído pelo questionário PREDIMED e por questões sociodemográficas, clínicas e alimentares. Recorreu-se ao teste do qui-quadrado para comparar os diferentes grupos, considerando-se um nível de significância de 5%, utilizando o programa SPSS[®]27.

RESULTADOS: Participaram 106 indivíduos adultos, a maioria do sexo feminino (73%) e com idades, maioritariamente, na faixa dos 26 a 50 anos. Apenas 17% ($n=18$) mostraram ter elevada adesão à DM e a fase da doença mostrou ser influente na adesão a este padrão, sendo inferior na fase ativa (5,6% vs. 27,3% $p=0,014$). Os alimentos que apresentaram percentagens de inadequação do consumo (consumo em quantidade inferior às recomendações) superiores, foram: azeite (73,6%); hortícolas (58,2%); frutas (70,3%); vinho (97,8%); leguminosas (79,1%) e frutos oleaginosos (74,7%). A percentagem de inadequação de consumo foi superior na fase ativa comparativamente com a fase não ativa, no caso dos hortícolas – 72,2% e 49,1%, respetivamente ($p=0,029$) - e no caso das leguminosas - 88,9% e 72,7%, respetivamente ($p=0,064$).

CONCLUSÕES: A adesão à DM foi baixa e a fase da doença mostrou influenciar adesão a este padrão, sendo inferior na fase ativa. Globalmente observou-se um inadequado consumo de vários alimentos característicos da DM. No caso dos hortícolas e das leguminosas essa inadequação foi superior na fase ativa da doença.

PO31. IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO NUTRICIONAL NA DIABETES MELLITUS TIPO 2 NA MELHORIA DO PESO E DO PERFIL GLICÉMICO EM CONTEXTO DE CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Carla Louro¹; Catarina F Guedes Monteiro¹; Mariana Briote¹

¹ Núcleo de Nutrição - Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados, Cuidados de Saúde Primários da Unidade Local de Saúde do Médio Tejo E.P.E.

INTRODUÇÃO: Em Portugal, a prevalência estimada da Diabetes Mellitus (DM) é de 14,1% (faixa etária 20-79 anos), tendo-se vindo a verificar uma tendência de aumento de pessoas diagnosticadas com DM nos Cuidados de Saúde Primários

(CSP). Nas pessoas com obesidade a prevalência desta doença é maior do que nas pessoas com Índice de Massa Corporal (IMC) normal, existindo uma relação entre o IMC e o risco de DM. A abordagem nutricional em CSP é uma estratégia importante para a gestão da doença.

OBJETIVOS: Este estudo teve como objetivo avaliar a importância da intervenção nutricional em pessoas com DM tipo 2 na melhoria do peso e do perfil glicémico em contexto de CSP.

METODOLOGIA: Este estudo observacional abrangeu uma amostra aleatória de utentes adultos da região do Médio Tejo, com DM tipo 2, em consulta de nutrição no âmbito dos CSP e com registos de valores de HbA1c $\geq 7,1\%$ que antecediam a primeira consulta de nutrição (PCN). Foram considerados para análise dados antropométricos (peso, altura e perímetro da cintura), cálculo do IMC e valores de HbA1c da PCN e após 4 a 7 meses.

RESULTADOS: Foram observados 35 utentes, com média de idades de $61,8 \pm 11,5$ anos, sendo a maioria do sexo feminino (65,7%). No geral, verificou-se uma melhoria dos parâmetros analisados: perda de peso média de 3,9kg (mín. -2,6kg e máx. 14,3kg), que correspondeu a 3,8% e uma diminuição média de 3,7cm (mín. -2cm e máx. 15cm) do perímetro da cintura. Na HbA1c verificou-se uma diminuição média de 1,8% (mín. 0,1% e o máx. 6,7%).

CONCLUSÕES: A redução de peso é uma estratégia para melhorar a HbA1c e reduzir o risco de complicações inerentes à DM tipo 2. Os resultados deste estudo correspondem ao expectável, podendo-se evidenciar a importância da atuação do nutricionista nos CSP como parte integrante do tratamento da doença. Contudo, são necessários mais estudos.

PO32. FRUIT DIVERSITY NEGATIVELY CORRELATES WITH ANXIETY AND DEPRESSION SYMPTOMS IN ADHD CHILDREN

Sofia Pinto^{1,2}; Teresa Correia-de-Sá^{1,3}; Sofia Marques^{4,5}; Benedita Sampaio-Maia^{2,3,6}; Joana Ferreira-Gomes^{1,2,7}

¹ Department of Biomedicine, Faculty of Medicine of the University of Porto

² i3S - Institute for Research and Innovation in Health of the University of Porto

³ INEB - National Institute of Biomedical Engineering of the University of Porto

⁴ Institute of Psychology and Educational Sciences of the Lusíada University

⁵ CIPD—Psychology for Positive Development Research Centre of the Lusíada University

⁶ Faculty of Dental Medicine of the University of Porto

⁷ IBMC - Institute of Molecular and Cellular Biology of the University of Porto

INTRODUCTION: Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is the most prevalent neurodevelopmental disorder in childhood, affecting 5-7% of children globally. Studies indicate that ADHD children present lower diet quality due to difficulties in maintaining attention during meals and medication-related appetite suppression.

OBJECTIVES: This study aims to compare the diversity of consumed fruits and vegetables between ADHD and neurotypical (NT) children.

METHODOLOGY: This is a case-control study including 52 ADHD and 43 NT children from the M2Child cohort. In both study arms, ADHD symptoms were evaluated using the Conners' Parent Rating Scale-Revised: Short Form and the Child Behavior Questionnaire (CBCL). Food consumption was documented through 3-day food records and meal photographs. The Fruit and Vegetable (F&V) diversity score, based on FAO guidelines, was calculated and then subdivided into vegetable diversity index and fruit diversity index, with the fruit score exclusively considering whole fruits.

RESULTS: The ADHD group exhibited significantly lower F&V and vegetable diversity indexes (Table 1). Furthermore, a significant negative correlation was found between the fruit diversity index and the CBCL subscale - anxiety and depression ($r=-0.224$, $p<0.05$), but no correlation was detected with ADHD symptoms severity.

TABLE 1

Vegetable and fruit diversity indexes

	ADHD (n=52)	NT (n=43)	p-value	p-value ¹	β^1
F&V diversity index ^a	3.0 (3.0-5.0)	5.0 (4.0-5.0)	0.008	0.011	-0.968
Vegetable diversity index ^b	2.1 $\pm$ 1.1	2.6 $\pm$ 1.3	0.032	0.027	-0.669
Fruit diversity index ^b	1.6 $\pm$ 0.8	1.8 $\pm$ 0.8	0.073	0.096	-0.299

p-value = unadjusted model

p-value1 = model adjusted for sex, age, and energy intake.

^a Median (P25-P75)

^b Mean $\pm$ SD

CONCLUSIONS: Our results highlight the importance to further investigate the possible association between ADHD symptoms and diet quality.

PO33. ASSOCIATIONS BETWEEN MATERNAL HEALTH AND DIET WITH EXCLUSIVE BREASTFEEDING

Carlota Gonçalves^{1,2}; Juliana Morais^{2,3}; Ana Filipa Ferreira²; Maria João Azevedo^{4,7}; Diana Jesus²; Adelino Leite-Moreira^{2,8}; Carla Ramalho^{9,10}; Benedita Sampaio-Maia^{4,6}; Inês Falcão-Pires²

¹ NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas da Universidade NOVA de Lisboa

² Cardiovascular R&D Centre - UnlC@RISE, Department of Surgery and Physiology, Faculty of Medicine of the University of Porto

³ CINTESIS - Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde

⁴ Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto

⁵ INEB - Instituto Nacional de Engenharia Biomédica

⁶ i3S - Instituto de Investigação e Inovação em Saúde da Universidade do Porto

⁷ Academic Center for Dentistry Amsterdam of the University of Amsterdam and Vrije Universiteit Amsterdam

⁸ Cardiothoracic Surgery Department of the Centro Hospitalar de São João

⁹ Center of Prenatal Diagnosis, Obstetrics Department of the São João Hospital

¹⁰ Obstetrics, Gynaecology and Pediatrics Department, Faculty of Medicine of the University of Porto

INTRODUCTION: A growing body of literature has been exploring the potential link between the mother's diet and the infant's breastfeeding habits, alongside other influencing factors.

OBJECTIVES: The study aimed to identify associations between maternal health and diet and the duration of exclusive breastfeeding.

METHODOLOGY: Clinical data and dietary questionnaires were considered from an existing prospective mother-infant birth cohort (PERIMYR-OralBioBorn). Chi-square tests, T-tests, Mann-Whitney tests, and logistic regressions were performed (significance level of 5%).

RESULTS: A total of 52 women (33.8 ± 5.3 years) in the third trimester of pregnancy were included in this study with a mean of body mass index (BMI) before pregnancy of 24.8 ± 5.2 kg/m². Of these women, 38.5% had cardiometabolic risk factors (obesity, diabetes, and/or hypertension), a mean gestational weight gain of 9.5 ± 4.46 kg, and were non-smokers (75.0%). Only 23.1% of mothers exclusively breastfed their infants for at least the first 5.5 months of life. No significant associations were found between maternal health status (BMI and presence of cardiometabolic risk factors) and exclusive breastfeeding. Considering maternal dietary practices, we found higher percentages of mothers who eat soup daily among mothers who exclusively breastfed (66.7% vs. 33.3%, $p=0.041$). These associations do not persist after controlling for maternal age and BMI (OR = 1.23 [95%CI 0.73-16.11], $p=0.129$). In the postpartum, we noticed that none of the women who breastfed exclusively their child until 5.5 months after birth ate fast food weekly, in comparison with

women who did not breastfeed exclusively, despite nonsignificant differences due to the small sample size (100% vs. 78.6%, $p=0.137$).

CONCLUSIONS: Regardless of the promising tendencies observed, we concluded that maternal health and diet were not related to the success and duration of breastfeeding. However, more studies should be performed to understand what the maternal modifiable determinants of breastfeeding are and how to reinforce them.

PO34. MODULATION OF APPETITE HORMONES BY AN ANTIDIABETIC DRUG IN DYSMETABOLIC ANIMAL MODEL

Beatriz Correia^{1,2}; Alexandre Rodrigues¹; Inês Alves^{1,3}; Sandra Moraña-Fernández^{4,5}; Cláudia Mendes¹; Juliana Morais^{1,6,7}; Alexandre Gonçalves^{1,3}; Inês Falcão-Pires^{1,3}

¹ Department of Surgery and Physiology, Faculty of Medicine of the University of Porto

² Faculty of Medical Sciences | NOVA School of Medicine of the NOVA University of Lisbon

³ UNIC@RISE, Department of Surgery and Physiology, Faculty of Medicine of the University of Porto

⁴ Cellular and Molecular Cardiology Research Unit, Santiago Institute of Health Research and Integrated Management Xerence (XXIS/SERGAS)

⁵ Singular Research Center in Molecular Medicine and Chronic Diseases (CiMUS) of the University of Santiago de Compostela

⁶ CINTESIS, Research Center for Health Technologies and Services

⁷ Department of Functional Sciences, Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto

INTRODUCTION: Antidiabetic drugs, such as sodium-glucose cotransporter 2 inhibitors (SGLT2i), have been shown to promote weight loss and reduce the risks of dysmetabolism and cardiovascular disease. However, the underlying mechanism behind is not well described, particularly regarding the modulation of appetite hormones and the promising biomarker adiponectin/leptin ratio.

OBJECTIVES: Assess how the antidiabetic SGLT2i impacts food consumption (FC) and water intake (WI) through hormone-regulating appetite mechanisms.

METHODOLOGY: Thirty-nine male ZSF1 rats were divided into four groups: lean control ($n=9$); lean SGLT2i ($n=10$); obese control ($n=10$); and obese SGLT2i ($n=10$). The antidiabetic drug SGLT2i was added in food (30 mg/Kg/day) for nine weeks. Body weight (BW), FC and WI were weekly monitored. Adiponectin, leptin, and ghrelin were quantified by enzyme-linked immunosorbent assays (ELISA).

RESULTS: The antidiabetic drug SGLT2i promoted an increased FC and WI in lean rats. However, the body weight in this group was markedly reduced compared with non-treated lean. As expected, obese ZSF1 rats showed significantly higher BW when compared with respective lean rats. Similar to treated lean, SGLT2i promoted higher water intake despite no differences in BW compared to obese control. To explore the mechanisms behind the FC and WI, appetite regulating hormones, adiponectin, leptin and ghrelin were measured. SGLT2i promoted higher adiponectin levels in both lean and obese rats. As expected, higher leptin levels in obese rats in both groups validated the hyperleptinemia model. No differences were observed in leptin and ghrelin levels in all groups despite the treatment. SGLT2i also showed markedly significant differences in the adiponectin/leptin ratio in the lean treated rats compared to control.

CONCLUSIONS: SGLT2i treatment increased the FC and WI, promoted weight loss and increased the adiponectin/leptin ratio in lean rats. Our results, also validated the hyperleptinemia model in obese rats, independently of treatment.

PO35. ASSESSING MENTAL HEALTH, COGNITIVE FUNCTION AND QUALITY OF LIFE OF BREAST CANCER PATIENTS: EXPLORING ASSOCIATIONS WITH GUT MICROBIOTA IN AN OBSERVATIONAL STUDY

Catarina Calafate¹; Diogo Alpuim Costa^{1,5}; Teresa Campos¹; Pedro Casal Ribeiro⁶; Filipa Martinho⁴; Cristina Freitas²; Carolina Botelho de Sousa⁴; Ida Negreiros⁴; Ana Canastra⁷; Paula Borralho^{4,7,8}; Ana Guia Pereira⁸; Cristina Marçal⁶; José Germano Sousa⁸; Catarina Dinis⁹; Renata Chaleira¹⁰; Rita Calha¹¹; Júlio César Rocha^{1,12,13}; Conceição Calhau^{1,12,14}; André Moreira-Rosário^{1,12,14}; Ana Fari^{1,12,14}

¹ NOVA Medical School, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade NOVA de Lisboa

² Haematology and Oncology Department, CUF Oncologia

³ Medical Oncology Department of the Hospital de Cascais

⁴ Breast Unit, CUF Oncologia

⁵ AIM Cancer Center

⁶ Centro de Medicina Laboratorial Germano de Sousa

⁷ Anatomic Pathology Department, CUF Oncologia

⁸ Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

⁹ Psychology Department of the CUF Cascais Hospital

¹⁰ Psychology Department of the CUF Descobertas Hospital

¹¹ Nutrition Department of the CUF Cascais Hospital

¹² CINTESIS@RISE, NOVA Medical School, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade NOVA de Lisboa

¹³ Unidade Universitária Lifestyle Medicina José de Mello Saúde by NOVA Medical School

¹⁴ CHRC - Comprehensive Health Research Centre, NOVA Medical School da Faculdade de Ciências Médicas

INTRODUCTION: Breast cancer (BC) patients face several physical and psychological problems, such as anxiety, depression, and cognitive dysfunction. The disease and treatments can also impact the microbiota, leading to cognitive and psychological issues and, consequently, affecting quality-of-life (QoL).

OBJECTIVES: To correlate the initial gut microbiota of newly diagnosed HR+ (Hormone Receptor)/HER2- BC patients with their mental health, cognitive function, and QoL at baseline and after 3 months of neoadjuvant chemotherapy (NAC).

METHODOLOGY: This is prospective, longitudinal, observational, exploratory study. Patients with newly diagnosed HR+/HER2- BC undergoing NAC were recruited upon diagnosis. At baseline (before chemotherapy), general and lifestyle information, adherence to the Mediterranean diet, biochemical analysis, gut microbiota profile, the European Organization for Research and Treatment of Cancer Quality-of-Life Questionnaire Core-30 (EORTC QLQ-C30), the Montreal Cognitive Assessment (MoCA) and the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), were collected. The last 3 were repeated 3 months later.

RESULTS: Most women showed mild cognitive impairment at baseline, with no clear trend of evolution at 3 months. Participants had borderline anxiety at baseline, which improved, while depression remained stable. QoL declined for most women, with over 70% experiencing problems at 3 months. The association with microbiota profile suggested that women with poorer cognitive function over time had lower alpha-diversity and microbial richness. Women with improved scores for depression had higher alpha-diversity and lower richness. Contrarily, alpha-diversity was lower and richness was higher for improved anxiety and global QoL. Additionally, changes in the abundance of various genera and phyla may be linked to the scores evolution for the 3 questionnaires.

CONCLUSIONS: Our study suggests a link between microbiota profile at diagnosis and psychological symptoms that develop at 3 months of NAC. These findings shed light on potential strategies for positively modulating the microbiota to help enhance the body's resilience, particularly mental health.

PO36. WEIGHT PREDICTION EQUATIONS IN HOSPITALIZED PATIENTS: ARE THEY APPLICABLE TO ALL PATIENTS?

Fábio Cardoso^{1,2}; Mariana Santos Silva¹; Marta Rola^{1,2}; Joana Silva²; Ana Damasceno²; Regina Ferreira²; Bárbara Teixeira²; Inês Soares³; Margarida Apolinário³; Cristina Teixeira^{1,3}

¹ Serviço de Nutrição do Centro Hospitalar Universitário de São João, E.P.E.

² Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

³ Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

INTRODUCTION: The assessment of body weight in hospitalized adult patients can be challenging. Thus far, there are several prediction equations available to estimate body weight, some of which recently applied and validated in Portuguese individuals by Guerra et al. Nonetheless, those equations were validated only in older adults, but there is frequently the need to estimate the weight in young adults.

OBJECTIVES: To evaluate the performance of Guerra et al prediction equations, using from three to five anthropometric predictor variables (APV) while estimating the weight of hospitalized adult patients.

METHODOLOGY: Cross-sectional study performed between 2022/02 and 2022/07. The real weight (RW) and height were measured based on ISAK standards, with classification of Body Mass Index (BMI). Additionally, the following measurements to estimate weight were collected: mid-upper arm, waist and calf circumferences and triceps skinfold.

RESULTS: 102 individuals (64.7% female), average age 55 years (SD=14), 35.3% pre-obese, 45.1% obese and 19.6% normal weight.

When comparing estimated weight (EW) through different equations with the RW value, no significant differences were found (RW: 83.3kg vs. EW-5APV: 83.1kg; $p=0.723$ | EW-4APV: 84.0kg; $p=0.373$ | EW-3APV: 82.4kg; $p=0.202$). Regarding the results obtained when stratifying by BMI classes, in pre-obese individuals the equations EW-5AVP and EW-3AVP were the ones not presenting significant differences compared to RW (RW: 75.0kg vs. EW-5AVP: 75.4kg; $p=0.515$ | EW-3AVP: 75.7kg; $p=0.381$). In obese individuals, only EW-5AVP and EW-4AVP equations did not show significant differences (RW: 99.7kg vs. EW-5AVP: 97.5kg; $p=0.090$ | EW-4AVP: 98.3kg; $p=0.276$).

On the other hand, in normal weight individuals, significant differences were found in all the equations by comparison with the RW ($p<0.05$).

CONCLUSIONS: In general, Guerra *et al.* weight prediction equations seem to be applicable to all hospitalized patients regardless their age. However, stratification by BMI classes indicate more suitable equations depending on the APV used.

PO37. FATORES QUE CONDICIONAM A INGESTÃO ALIMENTAR DE UTENTES INTERNADOS NUM SERVIÇO HOSPITALAR

Filipa Ornelas¹; Raquel Mafrá Oliveira^{1,2}; André Mourinho Correia³

¹ Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve

² Center for Innovative Care and Health Technology

³ Centro Hospitalar Universitário do Algarve

INTRODUÇÃO: A desnutrição hospitalar é considerada um grave problema de saúde pública, interfere na evolução clínica e prognóstico dos utentes e as suas causas podem ser multifatoriais. A Ingestão Alimentar (IA) insuficiente favorece o seu desenvolvimento e/ou agravamento pelo que é fundamental monitorizar o aporte alimentar real dos utentes internados de forma a intervir precocemente e reduzir o risco de desnutrição.

OBJETIVOS: Este estudo teve como objetivo identificar os fatores que condicionam a IA do prato da dieta prescrita aos utentes internados num serviço hospitalar.

METODOLOGIA: Realizou-se um estudo descritivo transversal numa unidade hospitalar, entre abril e maio de 2023. A amostra incluiu utentes do serviço de ortopedia, conscientes e colaboradores, com prescrição de dieta ligeira ou mole.

Foi aplicado um questionário, concebido com base no questionário hospitalar do nutritionDay. Sumariaram-se os dados através de frequências absolutas e relativas e utilizou-se o teste do Qui-Quadrado para comparação de variáveis categóricas. O nível de significância foi estabelecido para $p<0,05$.

RESULTADOS: Realizaram-se 236 entrevistas (67,4% do sexo feminino e 32,6% do sexo masculino, com maior prevalência dos 60-79 anos (47,9%)). Verificou-se que 61,0% ingeriu $\frac{1}{2}$ ou menos dos alimentos fornecidos no prato e destes, 39,0% ingeriu $\frac{1}{4}$ ou menos. Existiram diferenças estatisticamente significativas na quantidade ingerida entre sexos ($p<0,001$) e faixas etárias ($p<0,001$). Particularmente, a IA foi inferior nas mulheres e em utentes com mais idade. Os motivos mais referidos para a não ingestão total foram a anorexia (19,0%), quantidade excessiva (17,8%), jejum (14,9%) e falta de sabor (10,1%).

CONCLUSÕES: Conclui-se que a IA durante o internamento pode ser condicionada por vários fatores, com destaque para a anorexia, quantidade servida, jejum e sabor dos alimentos. Reforça-se a necessidade de monitorizar as refeições e realizar um registo diário da IA com o intuito de identificar utentes mais vulneráveis e com risco de desnutrição.

PO38. AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E CONSUMO ALIMENTAR DE PACIENTES SUBMETIDOS À CIRURGIA BARIÁTRICA

Paula Louisy Portella Werneck¹; Pauline Cristiane Moura²; Eloisa Helena Medeiros Cunha¹; Enara Cristina Silva Glória Roberto¹; Emerson Silveira de Araújo³; Romeo Lages Simões¹

¹ Universidade Vale do Rio Doce

² Prefeitura Municipal de Sete Lagoas

³ Clínica Serviendos, Hospital Bom Samaritano

INTRODUÇÃO: A cirurgia bariátrica é a forma de tratamento eficaz na redução do peso e das comorbidades relacionadas à obesidade. Porém, além de mudanças físicas pode gerar deficiências nutricionais e alterações psicológicas.

OBJETIVOS: Avaliar a satisfação da imagem corporal e conhecer o consumo alimentar de indivíduos submetidos à cirurgia bariátrica de uma clínica privada.

METODOLOGIA: Realizou-se um estudo transversal com 39 pessoas, de ambos os gêneros, de forma online. Pacientes entre 24 a 48 meses de pós-operatório de sleeve gástrico (SG) ou de *bypass* gástrico em Y de Roux (BGYR). A satisfação com a imagem corporal foi avaliada através do questionário *Body Shape Questionnaire* (BSQ). O Consumo alimentar foi mensurado por meio de Questionário de Frequência Alimentar (QFA).

RESULTADOS: Verificou-se que a maioria dos participantes era do gênero feminino 37 (94,8%), com idade $45,5 \pm 10,1$ anos. Em relação à técnica cirúrgica, dos 39 pacientes (1 SG e 38 BGYR). Sobre o consumo alimentar, o QFA revelou que mais da metade dos indivíduos consome salada crua 21 (53,8%) e frutas diariamente 28 (71,8%). Em contrapartida, 22 (56,4%) da amostra destacou consumo de até quatro vezes por semana de frituras. Além disso, o grupo da carne vermelha foi o de menor ingestão, 24 (61,5%) consumo de apenas duas vezes por semana. Observou-se que 100% da amostra apresentou algum nível de insatisfação com a imagem corporal, desses 23 (58,9%) foram classificados como moderada insatisfação em relação à imagem corporal.

CONCLUSÕES: Os resultados deste trabalho sinalizam a necessidade de acompanhamento com a equipe multiprofissional após cirurgia bariátrica em longo prazo. Desta forma, previne-se carências nutricionais e a recidiva da obesidade. Além disso, contextualiza-se autopercepção das mudanças ocorridas no corpo dessas pessoas provendo autoconfiança e qualidade de vida após procedimento.

PO39. PERCEÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS: UMA RELAÇÃO EM ESTUDANTES DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Patrícia Ferreira¹; Cíntia Ferreira-Pêgo²

¹ Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde da Universidade Lusófona

² CBIOS – Universidade Lusófona's Research Center for Biosciences & Health Technologies

INTRODUÇÃO: A prevalência da obesidade tem vindo a aumentar a nível global e, com isso, tem sido reportada uma maior incidência de distúrbios emocionais. A insatisfação corporal tem-se vindo a destacar como um problema persistente na população jovem, devido à excessiva preocupação com a imagem corporal.

OBJETIVOS: Observar a autopercepção da imagem corporal e a sua relação com medidas antropométricas em alunos de Ciências da Nutrição da Universidade Lusófona.

METODOLOGIA: Para a realização deste estudo observacional transversal foi criado um formulário próprio de forma a recolher informações auto-reportadas, sobre características demográficas e dados antropométricos. Adicionalmente, utilizou-se a escala de Stunkard para avaliar a percepção da imagem corporal dos alunos. De forma a avaliar a preocupação com a forma corporal dos participantes, utilizou-se o *Body Shape Questionnaire*. Por último, executaram-se medidas antropométricas e recorreu-se ao DXA para medição da composição corporal dos alunos, com auxílio de pesquisadores treinados. A amostra integrou 98 estudantes, sendo que 78 eram do sexo feminino, com uma idade média de $21,81 \pm 5,46$ anos.

RESULTADOS: Os resultados evidenciam que a amostra apresentou maioritariamente uma correta autopercepção da imagem corporal e que alunos do sexo masculino apresentam maior prevalência da alteração da percepção da mesma. Os participantes tendem a inserir-se numa classificação de Índice de Massa Corporal (IMC) correspondente à sua real, no entanto, todos têm como desejado o "peso normal".

CONCLUSÕES: A maioria dos alunos apresentam uma autopercepção correta da imagem corporal, bem como satisfação com a mesma. Assim, este estudo proporcionou uma perspetiva valiosa sobre a autopercepção da imagem corporal e suas interações com características físicas e comportamentais, destacando a importância da compreensão dessas complexidades na população estudada.

PO40. PERDA PONDERAL DE UTENTES SUBMETIDOS A CIRURGIA BARIÁTRICA AO LONGO DE 2 ANOS

Elisabete Ferreira¹; Mariana Pacheco²; Maria Geada²; Mónica Ramalhal¹; Sandra Pereira¹; Patrícia Almeida Nunes¹

¹ Serviço Dietética e Nutrição da Unidade Local de saúde Santa Maria

² Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve

INTRODUÇÃO: A obesidade, considerada uma condição crónica pela Organização Mundial da Saúde (OMS), tem grande impacto em Saúde Pública, associada a elevada morbilidade e mortalidade, pela sua associação a patologia cardiovascular. A cirurgia bariátrica constituiu uma importante opção terapêutica no tratamento da obesidade.

OBJETIVOS: Avaliar o impacto do tipo de cirurgia na perda ponderal de utentes submetidos a cirurgia bariátrica aos 2 anos de *follow-up*. Foi também objetivo do estudo avaliar o impacto da idade e das complicações pós operatórias na perda ponderal.

METODOLOGIA: Realizou-se um estudo observacional retrospectivo, na Unidade Local de Saúde Santa Maria, com utentes submetidos a cirurgia bariátrica, nomeadamente gastrectomia vertical endoscópica (GVE), gastrectomia vertical laparoscópica (GVL) e cirurgias do tipo malabsortivo. Os dados foram recolhidos do registo clínico da consulta de nutrição, referente ao período de setembro de 2021 a dezembro de 2023. A análise incluiu os seguintes parâmetros: idade, peso prévio à cirurgia, peso aos 3, 6, 12, 18 e 24 meses após a cirurgia, índice

de massa corporal (IMC), percentagem de peso perdido (%TBWL), percentagem de excesso de peso perdido (%EWL), complicações pós-operatórias.

RESULTADOS: A amostra foi constituída por 125 indivíduos, 38 submetidos a GVE, 74 GVL e 13 e Malabsortiva. Verificaram-se diferenças significativas na %EWL entre os três grupos cirúrgicos, a partir dos 6 meses após a cirurgia. Aos 2 anos, as médias de %EWL foram de 33,4% para GVE, 63,3% para GVL e 68,4% para Malabsortivas. Verificou-se correlação significativa ($r=-0,259$, $p=0,009$) entre aumento da idade e menor perda ponderal. Não se verificou impacto significativo das complicações pós-operatórias na perda ponderal.

CONCLUSÕES: Os resultados demonstraram um impacto significativo dos diferentes tipos cirúrgicos na perda ponderal, sendo a GVL e as cirurgias malabsortivas, as mais efetivas. A idade constitui um fator com impacto na percentagem de peso perdido pós cirurgia bariátrica.

PO41. IMPACTO DA CIRURGIA BARIÁTRICA NA PREVALÊNCIA DE COMORBILIDADES ASSOCIADAS À OBESIDADE

Elisabete Ferreira¹; Leonor Vieira²; Mónica Ramalhal¹; Sandra Pereira¹; Luísa Geada²; Patrícia Almeida Nunes¹

¹ Serviço Dietética e Nutrição da Unidade Local de Saúde Santa Maria

² Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve

INTRODUÇÃO: A cirurgia bariátrica constitui um tratamento eficaz na obesidade, estando associada a perda ponderal, diminuição e remissão de comorbilidades com consequente melhoria de qualidade de vida.

OBJETIVOS: Avaliar o impacto da cirurgia de obesidade na diminuição das comorbilidades associadas à obesidade, após realização de cirurgia bariátrica.

METODOLOGIA: Realizou-se um estudo observacional retrospectivo, na Unidade Local de Saúde Santa Maria, com utentes submetidos a cirurgia bariátrica entre setembro de 2021 e janeiro de 2022. Recolheu-se parâmetros do processo clínico foram: peso atual, peso prévio à cirurgia, altura, Hemoglobina Glicada, Colesterol total, Colesterol LDL, Colesterol HDL, Triglicéridos, GGT, AST, ALT, antes e 2 anos após a realização de cirurgia bariátrica. Efetuou-se a comparação da prevalência de diferentes comorbilidades, nomeadamente dislipidemia, diabetes mellitus, hipertensão arterial, com e sem terapêutica dirigida.

RESULTADOS: A amostra deste estudo é constituída por 38 utentes, em que 89,5% eram do sexo feminino e com uma média de idade de $46 \pm 10,7$ anos. Dos 36,8% de utentes com diabetes diagnosticada e medicada previamente à cirurgia, 26,8% reduziram a terapêutica e 42,9% cessaram a toma de medicação aos 2 anos pós cirurgia. Dos 26,3% utentes diagnosticados com dislipidemia antes da cirurgia, 10% diminui a toma de medicação e 10% cessou a terapêutica. A prevalência de hipertensão arterial medicada pré cirurgia era de 50% e após a cirurgia, cerca de 10,5% reduziu a toma de medicação e 31,6% cessou terapêutica. O excesso de peso perdido apresentou uma correlação negativa com as provas de função hepática, sendo esta associação significativa para a GGT ($r=0,449$, $p=0,01$) e para a ALT ($r=0,407$; $p=0,021$).

CONCLUSÕES: A cirurgia de obesidade demonstrou um impacto significativo na diminuição da prevalência de comorbilidades para a doença cardiovascular, como a diabetes mellitus, a hipertensão e a dislipidemia, bem como nos parâmetros bioquímicos associados à função hepática.

PO42. THE IMPACT OF BARIATRIC SURGERY ON CARDIOMETABOLIC BIOMARKERS AFTER 3 YEARS OF SURGERY IN HOSPITAL UNIT

Beatriz Correia¹; Mariana Fraga²; Fernando Pichel²

¹ Faculty of Medical Sciences | NOVA Medical School of the NOVA University of Lisbon

² Department of Nutrition, Hospital de Santo António of the Centro Hospitalar Universitário de Santo António

INTRODUCTION: Bariatric surgery (BS) is known for its positive effect on weight loss and cardiometabolic biomarkers (CB), emerging as the most effective treatment for obesity. However, the literature has shown that weight regain and CB increase may occur some years after the procedure.

OBJECTIVES: Assessment of anthropometry parameters (AP) and CB after 3 years of BS follow-up.

METHODOLOGY: Single-center retrospective cohort study of patients undergoing BS, specifically Roux-en-Y gastric bypass, between January-December 2019. AP [body weight (BW) and body mass index (BMI)], as well as CB [Total Cholesterol (TC), LDL, HDL, Triacylglycerols, Fasting Glucose (FG), and HbA1c], were collected in the electronic medical record at preoperative care and during follow-up (6, 12, 24 and 36 months). Statistical analysis was performed with GraphPad Prism with statistical significance for $p < 0.05$.

RESULTS: From 84 women under an uneventful BS, the mean age was 46 ± 10 years old. At preoperative, mean BW and BMI were 113.0 ± 14.4 kg and 42.9 ± 4.6 kg/m², respectively. After 6 months (6m), significant differences arose in weight loss with a mean of 82.8 ± 11.2 kg. However, between months 12-36, the average weight stagnated at 76.2 ± 11.5 kg. Overall, the average total weight loss after 36 months (36m) was 28.8 ± 4.2 kg. In preoperative, the mean FG was 93 ± 14.4 mg/dL and HbA1c was $5.6 \pm 0.6\%$. Both values decreased after 6m and remained stable up to 36m. Also, in preoperative, the results were TC 184 ± 32.3 mg/dL, LDL 110 ± 30.3 mg/dL, HDL 50 ± 12.1 mg/dL and triacylglycerols 123 ± 56.8 mg/dL. After 6m TC, LDL, and triacylglycerols markedly decreased. However, at 36m TC and LDL reached a value close to pre-surgery 172 ± 23.9 mg/dL and 91 ± 19.8 mg/dL, respectively. Contrarily, HDL and triacylglycerols showed a positive trend with 65 ± 15.1 mg/dL and 81 ± 27.7 mg/dL, respectively.

CONCLUSIONS: BS proves its effectiveness in AP improvement, but also in cardiometabolic alterations adding cardiovascular protection to its overall benefits. However, at 36m TC and LDL tended to increase, suggesting a possible failure of the BS.

PO43. NECESSIDADES ENERGÉTICAS DETERMINADAS POR CALORIMETRIA INDIRETA EM SAUDÁVEIS E DOENTES HOSPITALIZADOS

Rita Carvalho¹; Inês Mendes¹; Ivone Machado¹; Maria João Eleutério¹; Joana Lopes¹; Maria Ferreira¹; Cidália Ponte¹; Beatriz Vale¹; Isabel Sousa²

¹ Unidade de Nutrição e Dietética do Serviço de Endocrinologia e Nutrição do Hospital do Divino Espírito Santo, EPER

² Serviço de Endocrinologia e Nutrição do Hospital do Divino Espírito Santo, EPER

INTRODUÇÃO: A calorimetria indireta (CI) é o método gold-standard para avaliar a necessidades energéticas (NE) de um indivíduo, doente ou saudável.

OBJETIVOS: Verificar diferenças nas NE, avaliadas por CI, entre indivíduos saudáveis e doentes hospitalizados.

METODOLOGIA: Numa amostra de 17 indivíduos saudáveis e 59 doentes foram determinadas as NE, através da CI (equipamento Q-NRGTM+), avaliada a composição corporal por bioimpedância (BIA - TANITA® MC-980) e medições antropométricas. Dados sociodemográficos recolhidos do processo clínico. Análise estatística efetuada no KNIME® versão 5.2.0.

RESULTADOS: Nos doentes, verificou-se que a idade, peso e massa livre de gordura (MLG), foram significativamente superiores ($p < 0,001$, $p = 0,068$ e $p = 0,003$, respetivamente), sendo as NE, obtidas pela CI, significativamente superiores também ($p = 0,041$). Quando observadas as NE, obtidas por CI, ajustadas ao peso e à MLG, os valores mostraram-se idênticos nos dois grupos: $24,4$ [22,5-28,7] Kcal/Kg vs. $24,3$ [20,8-28,3] Kcal/Kg, $p = 0,636$ e $34,4$ [32,6-36,4] Kcal/kg MLG vs. $34,9$ [32,2-38,7] Kcal/kg MLG, $p = 0,979$ (Tabela 1).

CONCLUSÕES: As NE, obtidas pela CI, foram significativamente superiores nos doentes do que nos saudáveis, no entanto, quando ajustadas ao peso e à MLG foram idênticas nos dois grupos.

TABELA 1

Descrição da amostra

	SAUDÁVEIS (n=17)	HOSPITALIZADOS (n=59)	VALOR DE p
Género (n=76):			
a) Masculino	2 (11,8)	34 (57,6)	<0,001*
b) Feminino	15 (88,2)	25 (42,4)	
Idade, anos (n=76)	47,0 [39,0-52,0]	58,0 [54,0-67,0]	<0,001*
Peso, Kg (n=76)	61,7 [55,2-71,9]	72,6 [58,2-88,5]	0,068
Altura, cm (n=76)	160,0 [148,0-163,0]	165,0 [160,0-172,5]	0,020*
Massa Livre de Gordura, Kg (n=72) por BIA	42,8 [40,2-45,7]	49,6 [45,2-55,4]	0,003*
Massa Adiposa, % (n=27) por BIA	29,1 [22,5-33,3]	21,6 [14,8-26,1]	0,083
Calorimetria Indireta, Kcal (n=75)	1559,0 [1339,0-1762,0]	1800,0 [1536,0-2011,0]	0,041*
Calorimetria Indireta, Kcal/Kg (n=75)	24,4 [22,5-28,7]	24,3 [20,8-28,3]	0,636
Calorimetria Indireta, Kcal/kg MLG (n=72)	34,4 [32,6-36,4]	34,9 [32,2-38,7]	0,979

Variáveis contínuas expressas pela mediana [intervalo interquartis]. Variáveis categóricas expressas em n(%).
BIA: Bioimpedância tetrapolar

PO44. ALTERAÇÃO DA VIA DE ALIMENTAÇÃO EM CUIDADOS PALIATIVOS DOMICILIÁRIOS: ESTUDO DE CASO A PARTIR DA VIVÊNCIA DE UM CUIDADOR

Cíntia Pinho-Reis^{1,2}; Maria Sofia Albuquerque³

¹ Unidade de Cuidados Continuados da Fundação Fernando Pessoa

² Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa

³ Centro de Saúde de Lagos da Unidade Local de Saúde do Algarve

INTRODUÇÃO: Em Cuidados Paliativos Domiciliários os cuidadores informais são uma unidade indivisível da pessoa doente. Devido à evolução da doença, a alimentação dos doentes paliativos é frequentemente muito alterada, sendo a perda da via oral causadora de angústia aos cuidadores.

OBJETIVOS: Compreender a problemática da alteração da via de alimentação para um familiar cuidador de uma doente oncológica em cuidados paliativos domiciliários.

METODOLOGIA: Estudo de caso qualitativo e retrospectivo de uma doente, 46 anos, sexo feminino, com diagnóstico de neoplasia maligna da laringe e metastização pulmonar. Apresentou dor e sintomas relacionados com a alimentação, tais como: disfagia para líquidos e sólidos, obstipação e síndrome de anorexia-caquexia. De acordo com a trajetória da doença, foi posteriormente traqueostomizada e colocada gastrostomia percutânea endoscópica por perda da via oral de alimentação. Cuidada no domicílio pelo marido e uma filha com 47 e oito anos de idade, respetivamente. A recolha de dados foi efetuada com base na consulta de registos retrospectivos decorrentes das consultas de nutrição domiciliárias realizadas. A análise de conteúdo foi realizada através da técnica de Miles e Huberman (1984).

RESULTADOS: Emergiram temáticas relativamente ao cuidador, tais como o significado da alimentação em cuidados paliativos na sua multidimensionalidade; as estratégias alimentares focadas na pessoa doente e no espaço onde a refeição é realizada; a aquisição de competências para preparar e administrar as refeições pela via artificial; o controlo de sintomas relacionados com a alimentação; os medos e mitos relativamente às questões em torno da redução da ingestão alimentar e das alterações da autoimagem; e a inclusão da filha nos cuidados alimentares à mãe.

CONCLUSÕES: Alimentar pela via artificial representou uma mudança profunda na vida do cuidador, pelo que, o acompanhamento, a comunicação e a desmistificação precoce destas temáticas poderá ser de grande ajuda.

PO45. DESCRIPTION OF INDICATORS OF THE FORCE-TIME CURVE OF HANDGRIP STRENGTH IN A PORTUGUESE SAMPLE

Tânia Silva-Santos¹; Rita Guerra¹⁻³; Rui Valdivieso^{4,5}; Micaela Cunha-Rodrigues^{1,4}; Ana Sofia Sousa^{2,3,6}; Joana Mendes^{2,3}; Ana Rita Sousa-Santos⁷⁻⁹; Mónica Rodrigues⁴; Bruna B Rosa⁴; Maria Luisa Lucena⁴; Adriana Souza⁴; Cláudia Silva^{2,3}; Nuno Borges^{4,5}; Teresa F Amaral^{1,4}

¹ INEGI – Institute of Science and Innovation in Mechanical and Industrial Engineering, LAETA - Associate Laboratory for Energy, Transports and Aerospace

² FP-I3ID, FP-BHS, Faculty of Health Sciences of the University Fernando Pessoa

³ RISE-UPP, Rede de Investigação em Saúde da Universidade Fernando Pessoa

⁴ Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto

⁵ CINTESIS@RISE, MEDCIDS, Faculty of Medicine of the University of Porto

⁶ Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechcare) of the Polytechnic of Leiria

⁷ University Institute of Health Sciences (IUCS - CESPU)

⁸ Associate Laboratory i4HB - Institute for Health and Bioeconomy of the University Institute of Health Sciences - CESPU

⁹ UCIBIO - Applied Molecular Biosciences Unit, Forensics and Biomedical Sciences Research Laboratory of the University Institute of Health Sciences (IH-TOXRUN, IUCS-CESPU)

INTRODUCTION: Handgrip strength (HGS) is a simple, cost-effective indicator of muscular strength, used in the diagnosis of sarcopenia, undernutrition, and physical frailty. Typically, the maximumHGS value is used, however recent evidence suggests the exploration of new indicators provided based on the force-time curve to achieve a more comprehensive assessment of muscle function, without complicating the procedure.

OBJECTIVES: To describe indicators of the force-time curve of HGS in a Portuguese community-dwelling sample, and to verify if there are differences between sexes.

METHODOLOGY: A cross-sectional study with a convenience sample aged ≥ 18 years was conducted. HGS was assessed using the GripWise dynamometer whose software provides a force-time curve. The indicators analyzed were: maximumHGS, minimumHGS, time to maximum HGS, difference between maximum force and minimum force HGS and difference between time to maximum and to minimum time HGS.

RESULTS: $n=208$ (65.4%) women and $n=110$ (34.6%) men were evaluated. The maximumHGS (kgs, [M(SD)]) in women was 23.5 (4.8) and in men 40.5 (7.9), <0.001 , while the minimumHGS (kgs, [M(SD)]) in women was 15.1 (4.6) and in men 27.3 (8.3), <0.001 . The time until reaching the maximum HGS (s, [Me [Q25; Q75]]) in women was 2.14 [1.56; 3.44] and in men it was 2.81 [1.98; 4.36], $p=0.004$. Difference between maximum force and minimum force HGS (KgF, [Me [Q25; Q75]]) in women was 8.08 [6.28; 10.53] and in men it was 12.53 [9.35; 16.55], $p<0.001$. A difference between time to maximum and to minimum time HGS (s, [Me [Q25; Q75]]) in women was 12.88 [11.60; 13.49] and in men it was 12.21 [10.64; 13.07], $p<0.004$.

CONCLUSIONS: There were significant differences between the sexes in all HGS indicators evaluated. This work is a first step to describe the impact of indicators on the assessment of muscle function and health parameters, which needs to take into consideration sex.

PO46. RELAÇÃO ENTRE A INGESTÃO ALIMENTAR E O RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE SARCO-PENIA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS EM ESTRUTURAS RESIDENCIAIS PARA PESSOAS IDOSAS (ERPI'S)

Ana Brito¹; Francisca Ribeiro Costa¹; Helena Loureiro¹

¹ Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

INTRODUÇÃO: A sarcopenia é definida como uma doença muscular progressiva e generalizada, caracterizada pela redução da força muscular e da qualidade/quantidade da massa muscular e/ou desempenho físico. Apesar do envelhecimento ser uma causa comum da sarcopenia, diversos fatores influenciam o aparecimento ou progressão desta patologia, nomeadamente a ingestão proteica.

OBJETIVOS: Relacionar a ingestão proteica, o risco de sarcopenia e a sarcopenia provável em idosos institucionalizados em ERPI's.

METODOLOGIA: Estudo observacional, transversal e analítico. A amostra não probabilística foi constituída por 61 utentes, com pelo menos 65 anos, residentes em ERPI's das Santas Casas da Misericórdia de Vila de Rei e Vale de Cambra. Para recolha de dados, recorreu-se ao questionário SARC-F, à aferição da força de preensão palmar e ao inquérito alimentar às 24 horas anteriores.

RESULTADOS: Os resultados do presente estudo demonstraram que um aporte proteico inferior às RDA de 0,8g/kg/dia se correlaciona com o aumento do risco de desenvolvimento de sarcopenia e com a baixa força de preensão. Por outro lado, o género não se correlacionou com nenhuma das variáveis descritas.

CONCLUSÕES: É importante desenvolver estratégias para aumentar a consciência pública relativamente a esta patologia e atuar atempadamente e de forma preventiva. Um aporte proteico personalizado e adequado a cada indivíduo é determinante na melhoria desta condição e, consequentemente, no bem-estar e na qualidade de vida do idoso.

PO47. THE LINK BETWEEN BREAST CANCER TREATMENT TOXICITY AND GUT MICROBIOTA: A PRELIMINARY STUDY

Teresa Campos¹; Diogo Alpuim Costa¹⁻³; Catarina Calafate¹; Ana Faria¹; André Rosário¹

¹ NOVA Medical School, Faculdade de Ciências Médicas

² Medical Oncology Department of the Hospital de Cascais

³ Haematology and Oncology Department, CUF Oncologia

INTRODUCTION: Breast cancer (BC) is the most prevalent cancer among women worldwide. Although neoadjuvant chemotherapy (NAC) is one of the possible treatment approaches, it is associated with several adverse outcomes. Evidence suggests that gut microbiota (GM) may play a role in modulating chemotherapy-induced toxicity, but this connection has been insufficiently explored in BC.

OBJECTIVES: This preliminary study aimed to examine the potential relationship between the initial GM composition of BC (subtype HR+(hormone receptor)/HER2) patients and NAC-related toxicity, evaluated over a 3-month treatment period.

METHODOLOGY: Treatment involved a combination of anthracyclines, cyclophosphamide and paclitaxel. Before the beginning of the anticancer therapy, participants provided one stool sample, as well as information regarding their general and clinical information, biochemical analysis and adherence to the Mediterranean Diet. GM was analysed through Next Generation Sequencing (NGS) analysis. Treatment toxicity was assessed using Common Terminology Criteria for Adverse Events (CTCAE): the highest mean grade was recorded for each adverse event, during the 3-month treatment period, and all the toxic effects experienced by participants at the end of the study were also documented. A Toxicity Score was calculated for each participant, according to the number of adverse events experienced during the study.

RESULTS: Eleven patients were enrolled in the study, with a mean age of 51 ± 11 years. It was found that Alpha-diversity and Richness were potentially negatively and positively correlated with the incidence rate of toxicities, respectively. *Bifidobacterium* and *Ruminococcus* were overrepresented in the GM of participants experiencing more adverse events. In contrast, in individuals with fewer treatment side effects, *Bacteroides*, *Blautia*, *Clostridium*, *Faecalibacterium*, and *Prevotella* exhibited higher abundance.

CONCLUSIONS: The characterisation of baseline GM composition of BC patients may predict their risk of developing NAC-related toxicities, which could help clinicians anticipate and manage these side-effects more effectively.

PO48. LINKS BETWEEN NUTRITIONAL INTAKE AND QUALITY OF LIFE IN ADULTS WITH ACHONDROPLASIA

Inês Alves^{1,2}; Orlando Fernandes¹; Maria António Castro^{3,4}; Sofia Tavares⁵; Cidália D Pereira^{3,6}

¹ School of Health and Human Development, CHRC of the Évora University

² ANDO Portugal

³ School of Health Sciences; Polytechnic Institute of Leiria

⁴ RoboCorp Lab, i2a – IPC; CEMMPRE

⁵ Department of Psychology and Education and Psychology Research Center of the Évora University

⁶ ciTechCare - Center for Innovative Care and Health Technology

INTRODUCTION: Achondroplasia (ACH) is a rare skeletal dysplasia associated with musculoskeletal complications, altered mobility, increased cardiovascular risk and obesity that can impair physical function and quality of life. Nutritional factors may modulate these outcomes.

OBJECTIVES: This study analysed nutritional intake and its relationship with quality of life (QoL) in adults with achondroplasia (AwACH).

METHODOLOGY: Sixteen AwACH (38.3±13.8y), 10 women (W) and 6 men (M), were assessed for nutritional intake and QoL, using food frequency questionnaire and Short Form Survey (SF-36). Descriptive analysis, t-student test and Pearson correlations between diet and SF-36 domains (Physical Function, Physical Role, Pain, General Health, Vitality, Social Function, Emotional Role, and Mental Health) were conducted.

RESULTS: Macronutrient intakes differ significantly ($p<0.001$) between study groups for daily total energy (DTE) (W=1511kcal vs. M=2742kcal) proteins (W=63.5g vs. M=121g), carbohydrates (W=196g vs. M=336g) and total fat (W=55.6g vs. M=97.3g). Saturated fat account for 10% and 9.3% of DTE in women and men, respectively. Regarding micronutrients adequacy, groups presented below EFSA recommendations of vitamin D (W=2.89 vs. M=3.84 µg/day) and women only of calcium (612 mg/day) and iodine (36.4 µg/day). SF-36 domains presented several correlations with macronutrients ($r=0.52$ to $r=0.66$, $p<0.05$) as: Vitality with DTE, sugars, and complex carbohydrates, and the former also with Social Function. Vitality and Mental health correlated with micronutrients as copper ($p<0.01$) and iron and the former also with Social Function. Vitality and General Health also associated with magnesium, manganese, potassium, and zinc. Pain correlated negatively with molybdenum and biotin.

CONCLUSIONS: Low vitamin D and calcium intake and iodine in women stood out. The associations of molybdenum and biotin with pain and of copper and iron with mental health domains support the importance of micronutrient adequacy in QoL. Further research is warranted on the potential for nutritional optimization for physical and psychological wellbeing in AwACH.

PO49. ASSESSMENT OF FOOD-DRUG INTERACTIONS KNOWLEDGE AMONG NUTRITION SCIENCES STUDENTS

Sofia Beirão¹; João Guilherme Costa²; Cíntia Ferreira-Pêgo²

¹ Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde da Universidade Lusófona

² CBIOS Lusófona's Research Center for Biosciences and Health Technologies

INTRODUCTION: Chronic diseases and polymedication increase the risk of food and drug interactions among the population, which may have a negative impact on human health. Nutrition sciences students, as future nutritionists, have a key

role to play in preventing these interactions and need adequate knowledge to perform this role effectively.

OBJECTIVES: To assess the knowledge of food-drug interactions (FDIs) among students enrolled in the Nutrition Sciences Bachelor at the Universidade Lusófona (Centro Universitário de Lisboa) in the academic year 2023/2024.

METHODOLOGY: A cross-sectional study including nine students with a mean age of 25.70 years, was designed. The majority of the students inquired were from the 4th year of studies and lived in Lisbon. To assess knowledge of general and specific FDI, a self-administered questionnaire adapted from Benni and collaborators (2012) to the Portuguese context was applied. The questionnaire also included questions on the general characteristics of the students, their academic background, and their self-reflection on the dissemination of FDIs.

RESULTS: Participants demonstrated a strong understanding of basic FDI concepts. All the students recognized the impact of food and drink on the therapeutic effect of a drug. In addition, the definition of FDI was correctly answered by 88.90% of the participants. However, only 22.20% correctly answered questions about specific FDI knowledge, particularly concerning antibiotics, drugs such as propranolol and warfarin, and specific conditions such as hyperthyroidism. Only 11% of the students considered that the knowledge they had acquired during their studies was sufficient, while 100% believed they should have received more FDI content during their Bachelor's.

CONCLUSIONS: Participants in the study revealed some gaps in their FDIs knowledge, although they recognized the need for more training in this area for their future careers. They suggested that more training in this subject should be provided during their undergraduate studies.

PO50. IMPACTO DA DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR NA INCIDÊNCIA DA OBESIDADE INFANTIL: PERCEÇÃO DO PÚBLICO ADULTO

Nayara Boulos¹; Nuno Saraiva^{1,2}

¹ Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

² Centro de Investigação em Biotecnologias e Tecnologias da Saúde

INTRODUÇÃO: A diversificação alimentar é o período em que outros alimentos são oferecidos ao bebé para além do leite materno ou fórmula infantil. Esta é uma fase crítica a "janela de oportunidade", pois tem um grande impacto nas necessidades nutricionais, crescimento e desenvolvimento infantil. Fatores como o desmame precoce e diversificação alimentar inadequada podem prejudicar a qualidade de vida dos bebés, para além de aumentarem a probabilidade de desencadear doenças crónicas, como a obesidade.

OBJETIVOS: Avaliar a percepção da população adulta relativamente ao impacto da diversificação alimentar na incidência da obesidade infantil.

METODOLOGIA: Estudo observacional transversal realizado entre abril e maio de 2023, utilizando um questionário online aplicado a adultos. As questões abordaram características gerais, experiência com crianças, percepção sobre diversificação alimentar e seu impacto na obesidade infantil.

RESULTADOS: Dos 210 participantes, 81,4% mulheres e 16,8% homens tinham crianças a seu cargo, entretanto 73,2% e 25,8% do público feminino e masculino, respetivamente, não obteve crianças a seu cargo. Embora a maioria dos participantes tivessem uma percepção correta sobre a maioria dos temas, alguns aspectos, como os parâmetros do Índice de Massa Corporal (IMC) em crianças, não estavam bem esclarecidos na população em geral (Tabela 1).

TABELA 1

Perceções gerais do público adulto com crianças ou não ao seu cargo até aos 2 anos

	População Total, % (n) (n=210)	Já teve crianças a seu cargo, % (n) (n=113)	Não teve crianças a seu cargo, % (n) (n=97)	P-Value*
De acordo com a Organização mundial da saúde, os parâmetros de IMC (índice de massa corporal) para uma criança de 2 anos com o valor do Percentil maior ou igual a 95:				
Correspondem a uma criança saudável.	4.3 (9)	4.4 (5)	4.1 (4)	
Correspondem a uma criança obesa.	40.5 (85)	40.7 (46)	40.2 (39)	0.501
Correspondem a uma criança magra.	1 (2)	0 (0)	2.1 (2)	
Não sei como interpretar os valores fornecidos.	54.3 (114)	54.9 (62)	53.6 (52)	
De acordo com a Organização mundial da saúde, os parâmetros de IMC (índice de massa corporal) para uma criança de 2 anos com o valor do Percentil maior ou igual a 85:				
Correspondem a uma criança saudável.	11.9 (25)	11.5 (13)	12.4 (12)	
Correspondem a uma criança obesa.	11.9 (25)	15 (17)	8.2 (8)	0.437
Correspondem a uma criança sobrepeso.	21 (44)	18.6 (21)	23.7 (23)	
Não sei como interpretar os valores fornecidos.	55.2 (116)	54.9 (62)	55.7 (54)	
De acordo com as recomendações do ESPGHAN sobre o consumo de açúcar livre (exemplos: monossacarídeos e dissacarídeos) adicionados a alimentos e bebidas até à data em crianças menores de 2 anos não deve ultrapassar de:				
<5% de ingestão de energia em crianças menores de 2 anos.	19 (40)	20.4 (23)	17.5 (17)	
>5% de ingestão de energia em crianças menores de 2 anos.	6.7 (14)	7.1 (8)	6.2 (6)	0.008
5% de ingestão de energia em crianças menores de 2 anos.	6.2 (13)	0.9 (1)	12.4 (12)	
Não devem ingerir açúcar livre adicionado em alimentos e bebidas para crianças menores de 2 anos.	68.1 (143)	71.7 (81)	63.9 (62)	

Dados expressos em % (n). Percentil – posição de um indivíduo numa determinada distribuição de referência. a P-value: comparações entre grupos foram testados pelo teste de Qui-quadrado. Abreviações: Comitê de Nutrição da Sociedade Europeia de Pediatria, Gastroenterologia, Hepatologia e Nutrição – ESPGHAN.

CONCLUSÕES: Adultos com crianças a seu cargo apresentaram melhores perceções sobre temas relacionados à alimentação infantil, possivelmente devido às orientações recebidas durante consultas pré-natais, pós-parto e de amamentação. Destaca-se a importância da educação nutricional para capacitar pais e cuidadores na identificação e manejo de fatores associados à obesidade infantil.

PO51. CARACTERIZAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR DE UMA POPULAÇÃO COM RISCO CARDIOMETABÓLICO

Ana Rita Barbosa^{1,2}; Sandra Pais^{3,4}; Rafaela Moreira⁴; Marta Correia⁵

¹ Associação para o Desenvolvimento do Algarve Biomedical Center

² Nutrição Humana e Metabolismo na NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas Lisboa

³ Comprehensive Health Research Centre da Universidade de Évora

⁴ Algarve Biomedical Center Research Institute

⁵ Centro de Biotecnologia e Química Fina – Laboratório Associado, Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

INTRODUÇÃO: As doenças cardiovasculares (DCV) são a principal causa de morte em todo o mundo, e também em Portugal, assumindo-se como um dos principais fatores responsáveis pela perda de qualidade de vida. Diversos estudos têm salientando associação positiva entre a adesão ao padrão alimentar mediterrânico e a diminuição da morbilidade e mortalidade por DCV.

OBJETIVOS: Este estudo centrou-se na caracterização nutricional e alimentar de uma população portuguesa da região do Algarve com risco muito elevado para a DCV.

METODOLOGIA: Neste estudo transversal foram incluídos adultos (≥ 50 anos), sem histórico de enfarte agudo do miocárdio, mas com critérios de risco de DCV muito elevado segundo o algoritmo SCORE 2/SCORE2 OP. Foi realizada

uma avaliação sociodemográfica, antropométrica, analítica e, para uma amostra de conveniência, a avaliação alimentar.

RESULTADOS: Avaliou-se uma amostra de 88 adultos com idade média de 69,6 ± 7,6 anos. Verificámos uma associação positiva entre a menor adesão à dieta mediterrânea (DM) e valores de massa gorda mais elevados (p=0,026). Registraram-se concentrações mais elevadas de HDL-c a menores perímetros da cintura (p=0,038) e valores mais elevados de triglicérideos associaram-se a prega cutânea bicipital (p=0,029) e tricipital (p=0,035) mais espessas. Quanto maior a % de hemoglobina A1c glicada (HbA1c), maiores os valores de massa gorda (p<0,001), perímetro do braço (p=0,014), pregas cutâneas (p<0,001), bem como característico de participantes com maior ingestão proteica superior (p=0,049). Contrariamente, valores mais baixos de HbA1c condicionaram maior quantidade de músculo (p=0,028) e massa magra (p<0,001). Dietas com maior quantidade de lipídios trans apresentaram associação positiva com a gordura visceral (p=0,012), e por fim, o maior consumo de lipídios polinsaturados foi associado a valores mais baixos de proteína C reativa (p=0,029).

CONCLUSÕES: O nosso estudo reforça que uma DM, caracterizada por ser uma dieta anti-inflamatória com baixa ingestão de ácidos gordos saturados e trans está associada a uma melhoria do risco de DCV.

PO52. TEMPO DE INSTITUCIONALIZAÇÃO E ESTADO NUTRICIONAL DE UMA POPULAÇÃO IDOSA

Mariana Almeida¹; Maria do Céu Martins¹; Ana Gomes²; Marta Correia²

¹ Santa Casa da Misericórdia de Vale de Cambra

² Universidade Católica Portuguesa, CBQF - Centro de Biotecnologia e Química Fina – Laboratório Associado da Escola Superior de Biotecnologia

A literatura tem demonstrado que o idoso institucionalizado apresenta uma maior vulnerabilidade para a deterioração do seu estado nutricional. O objetivo deste trabalho foi o de avaliar o impacto que o tempo de institucionalização apresenta no estado nutricional de idosos institucionalizados.

O presente estudo observacional, prospetivo, decorreu no Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Vale de Cambra, em fevereiro de 2024. Foi realizada avaliação de risco nutricional - Mini Nutritional Assessment (MNA[®]) - e avaliação antropométrica.

Foram incluídos 51 utentes, com média de 84,0±10,3 anos e predominantemente (82%) mulheres. Em média, o tempo de institucionalização foi de 61,5±47,4 meses. Todos os participantes registam comorbilidades, são polimedicados e todos realizam alimentação per os, sendo que a maioria (33,0%) tem prescrição de dieta geral. O Índice de Massa Corporal (IMC) é, em média, de 25,8±5,6 kg/m² (22% tem IMC<22kg/m² e 33% tem IMC>27kg/m²), com maior prevalência de IMC<22kg/m², sugestivo de desnutrição, no sexo feminino. De acordo com o MNA, 41% dos participantes estão sob risco de desnutrição e 16% apresentam-se desnutridos. Utesntes com mais meses de institucionalização apresentaram um risco nutricional superior (p=0,005), relação idêntica para o perímetro da perna (p=0,048). Não se verificaram outras associações estatisticamente significativas. Utesntes com total dependência nas atividades de vida diárias têm uma média de peso inferior, menor perímetro da perna e risco nutricional superior, comparativamente àqueles com maior autonomia (p<0,05).

O risco e o estado nutricionais de idosos institucionalizados deterioram-se com o tempo de institucionalização. Mais estudos são necessários para explorar e compreender a relação entre ambos e de que forma esta deterioração pode ser mitigada.

PO53. EVALUATING METABOLIC HEALTH AND LIFESTYLE FACTORS IN INDIVIDUALS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS: INSIGHTS FROM A CROSS-SECTIONAL STUDY

Emília Alves¹; Andreia Gomes¹; Rita Andrade²; Samanta Colare¹; Tatiana Fontes¹; Cíntia Ferreira-Pêgo¹; João F Raposo²; Rogério Ribeiro²; Regina Menezes¹

¹ CBIOS – Universidade Lusófona's Research Center for Biosciences & Health Technologies

² Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

*autoras contribuíram de forma igual para o trabalho

INTRODUCTION: Portugal is the second country in Europe with the highest prevalence of diabetes. Diabetes mellitus (DM) is a multifactorial metabolic condition associated with chronic complications and disabilities resulting from inadequate metabolic control. Promotion of healthy lifestyles, including a balanced diet, regular physical activity and weight control, are key to reducing the impact of the disease.

OBJECTIVES: Investigate the metabolic health and lifestyle factors among individuals diagnosed with type 2 diabetes mellitus (T2DM).

METHODOLOGY: A cross-sectional study design was used involving 100 participants, 49 with T2DM and 51 without diabetes (WD). Socio-demographic and dietary intake data were collected. Biological samples were collected and analyzed at APDP and CBIOS, according to standard procedures.

RESULTS: In both groups, a predominance of women was noted ($p < 0.001$). Additionally, individuals diagnosed with T2DM were older and exhibited a waist circumference (WC) exceeding recommended levels, along with a body mass index (BMI), indicative of obesity. Notably, all these parameters were significantly higher in the T2DM group compared to the control group ($p < 0.001$ for all). The dietary intake of T2DM individuals met the recommended levels for protein and fat intake but fell short of the recommendations for carbohydrate and fiber intake. However, protein intake was the only variable that showed a statistically significant difference between the groups ($p = 0.002$). Regarding blood sugar management, the T2DM group had levels of glycated hemoglobin (HbA1c) and fasting glycemia above the respective reference values, and higher than the control group ($p < 0.001$).

CONCLUSIONS: This study offers important insights into the metabolic health and lifestyle factors of individuals with T2DM, revealing significant differences in anthropometric measures, dietary intake, and blood sugar management between the two groups. Moreover, the study underscores the urgent need for interventions aimed at addressing obesity and improving glycemic control in individuals with T2DM to mitigate the risk of chronic complications associated with the disease.

ACKNOWLEDGMENTS: FCT under the UIDB/04567/2020 (DOI: 10.54499/UIDP/04567/2020) and UIDP/04567/2020 (DOI: 10.54499/UIDB/04567/2020) projects. COFAC/ILIND (grant COFAC/ILIND/FAZER+ EXPLORER). R.M. is funded by FCT Scientific Employment Stimulus contract [CEEC/04567/CBIOS/2020].

PO54. INTERVENÇÃO NUTRICIONAL DOS NUTRICIONISTAS PORTUGUESES NO TRATAMENTO DA PESSOA ADULTA COM OBESIDADE: RESULTADOS PRELIMINARES

Adriana Belo¹; Aline Soares¹; Filipa Alberto¹; Filipa Correia¹; Inês Narciso¹; Inês Ruivo¹; Mariana Borges¹; Matilde Duarte¹; Tiago Araújo¹; Sara Simões Dias^{1,2}; Vânia Ribeiro^{1,4}; Carla Guimarães^{1,2}; Cidália D Pereira^{1,2}

¹ Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria

² CiTechCare, Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria

³ LSRE-LCM, Laboratório de Processos de Separação e Reação & Laboratório

de Catálise e Materiais do Instituto Politécnico de Leiria

⁴ ALICE – Laboratório Associado para a Inovação em Engenharia Química da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: Em Portugal, de acordo com o Inquérito Alimentar e de Atividade Física 2015-2016, a obesidade atinge 22,3% da população. Considerando o papel fundamental da mudança do estilo de vida no tratamento da pessoa com obesidade, particularmente da alimentação, uma intervenção nutricional personalizada realizada pelo nutricionista será relevante neste contexto. Adicionalmente, a evidência científica tem demonstrado os benefícios de diversos tipos de intervenção nutricional no tratamento da obesidade.

OBJETIVOS: Identificar as estratégias de intervenção nutricional utilizadas pelos nutricionistas portugueses em pessoas adultas com obesidade.

METODOLOGIA: Estudo transversal com aplicação de um questionário online (com validação de conteúdo através da técnica Delphi), divulgado pela Ordem dos Nutricionistas, Associação Portuguesa de Nutrição e revista Viver Saudável, entre março de 2023 e janeiro de 2024.

RESULTADOS: Obtiveram-se 136 respostas, com 94,9% ($n=129$) dos participantes do sexo feminino e 65,4% com idade não superior a 35 anos. Relativamente à experiência profissional: 32,4% trabalha há mais de 10 anos em nutrição clínica, 27,2% até 2 anos, 21,3% entre 5 até 10 anos e 19,1% superior a 2 até 5 anos, destacando-se como locais de trabalho, as clínicas privadas (61%) e hospitais públicos/privados (28,7%). No que se refere às estratégias de intervenção nutricional, 80,1% dos nutricionistas refere utilizar “sempre” educação alimentar. O padrão alimentar mediterrânico é utilizado “sempre” por 41,2% e “frequentemente” por 51,5% dos nutricionistas. Das estratégias utilizadas “frequentemente” destacam-se ainda: restrição energética moderada (64%), distribuição clássica de macronutrientes (47%) e dieta high protein (40,4%). Relativamente às estratégias “nunca” utilizadas destacam-se: substitutos de refeição (67,6%), restrição energética severa (65,4%), dietas *very low-carb* (64%), dietas *mindfulness* (63,2%) e *intuitive eating* (61%).

CONCLUSÕES: os resultados preliminares indicam que os nutricionistas utilizam diversos tipos de intervenção nutricional, selecionando mais frequentemente estratégias menos restritivas e a educação alimentar para o tratamento de pessoas adultas com obesidade.

PO55. EFEITO DO DHA NA DIFERENCIAÇÃO E VIABILIDADE CELULAR NO TECIDO NEURONAL

Andreia Rego¹; Sandra Copeto¹; José Furtado¹; José Armando Silva²; Isabel Castanheira³; Carla Motta¹

¹ Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

² Centro de Química Estrutural, Institute of Molecular Sciences, Departamento de Engenharia Química, Instituto Superior Técnico da Universidade de Lisboa

³ Centro de Ciências do Mar e do Ambiente, Faculdade de Ciências e Tecnologias da Universidade Nova de Lisboa

INTRODUÇÃO: O ácido docosahexaenóico (DHA), um ácido gordo ómega-3, tem sido objeto de investigação devido aos seus potenciais benefícios para a saúde, destacando-se a sua possível influência na prevenção de doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer. Nos modelos *in vitro*, para estudar este tipo de patologias, mimetiza-se o tecido neuronal, utilizando habitualmente linhas celulares do tipo SH-SY5Y (neuroblastoma), em que se pode ou não induzir a diferenciação celular.

OBJETIVOS: Estudar o efeito deste nutriente na viabilidade celular da linha SH-SY5Y antes e após a diferenciação em células neuronais, que mimetize as funções do tecido, com o objetivo dos estudos futuros na prevenção de doença neurodegenerativa.

METODOLOGIA: A viabilidade celular das células SH-SY5Y, diferenciadas [com ácido trans-retinóico e fatores de crescimento (BDNF)] e não diferenciadas,

foi avaliada através do ensaio de citotoxicidade com o reagente MTT (3-(4,5-dimetiltiazol-2-il)-2,5-difenil-2H-tetrazolol brometo), após exposição a diferentes concentrações de DHA (150 a 450 µM) ao longo de 24, 48 e 72 horas. Os resultados são reportados como IC₅₀, quantidade de DHA necessária para diminuir a viabilidade celular em 50%. A análise estatística foi conduzida utilizando o *software* SPSS versão 27, considerando os resultados como significativos para valores de $p < 0,05$.

RESULTADOS: O estudo demonstra, pelos resultados obtidos no ensaio MTT, que as células sem diferenciação apresentam uma maior sensibilidade ao DHA (Tabela 1). A diferenciação celular altera a viabilidade, verificando-se diferenças significativas entre células que foram diferenciadas e não diferenciadas (Teste t de Student, $p < 0,05$). No entanto, não foram observadas diferenças significativas nos diferentes tempos de exposição em ambos os casos.

CONCLUSÕES: Este estudo representa um primeiro passo na investigação do potencial do DHA na prevenção da deposição de placa β-amiloide que ocorre doença de Alzheimer. A determinação da sua concentração ideal é crucial para a continuação do estudo dos seus efeitos.

TABELA 1

Viabilidade da linha SH-SY5Y com e sem diferenciação à exposição a diferentes tempos (horas) e concentrações de DHA (µM)

TEMPO DE EXPOSIÇÃO	IC ₅₀ (µM)	
	C/ DIFERENCIAÇÃO	S/ DIFERENCIAÇÃO
24 h	435 ^a ± 12	353 ^b ± 10
48 h	405 ^a ± 19	343 ^b ± 5
72 h	387 ^a ± 43	329 ^b ± 5

^{a,b} Médias com letras diferentes são significativamente diferentes de acordo com o Teste t de Student ($p < 0,05$). Os resultados estão expressos em média ± Desvio-padrão, n=3

PO56. AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE SACERDOTES INSTITUCIONALIZADOS E O CONTRIBUTO DO NUTRICIONISTA SEGUNDO A PORTARIA N.º 349/2023

Joana Polónia¹; Liliana da Silva Pereira^{2,3}

¹ Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

² Centro Social Paroquial do Padrão da Légua

³ Casa Sacerdotal da Diocese do Porto

INTRODUÇÃO: Em Portugal, de acordo com a Portaria n.º 349/2023, no que à alimentação e nutrição diz respeito, “A ERPI presta um conjunto de atividades e cuidados, designadamente: Alimentação adequada às necessidades dos residentes, respeitando as prescrições médicas ou de nutricionista da instituição, caso exista” mencionando especificamente que “deve proceder à afixação, em local visível e de fácil acesso” do “Mapa semanal das ementas, incluindo dietas”. Não obstante, segundo o Estudo PEN-3S, verificou-se que 38,7% dos idosos portugueses apresentavam risco de desnutrição e 4,8% desnutrição.

OBJETIVOS: Aferir o estado nutricional de sacerdotes residentes em estrutura residencial para idosos (ERPI) da cidade do Porto e classificar qualitativamente os planos de ementas fornecidos.

METODOLOGIA: Avaliou-se o estado nutricional de 11 sacerdotes com idade superior a 65 anos, através da ferramenta *Mini Nutritional Assessment* (MNA®). Por outro lado, analisou-se qualitativamente os planos de ementas fornecidos na ERPI, durante os meses de dezembro, janeiro e fevereiro, tendo por base o disposto na “Proposta de Ferramenta de Avaliação Qualitativa de Ementas Destinadas a Idosos”, da Direção-Geral da Saúde. A análise estatística foi realizada com recurso ao *software* Microsoft Office Excel 2007.

RESULTADOS: Verificou-se que 27% dos utentes se encontravam desnutridos e 64% em risco de desnutrição. No que concerne à avaliação das ementas

obteve-se o valor de aceitável, com uma pontuação de 50 a 75%, para todas as ementas analisadas.

CONCLUSÕES: Conclui-se que, apesar de as ementas fornecidas na ERPI serem consideradas aceitáveis, a percentagem de desnutrição e risco de desnutrição na população estudada encontra-se em valores superiores ao exposto na literatura. Neste sentido, considera-se de extrema importância a ação do nutricionista em ERPI, em distintas áreas de intervenção, tal como recomendado pela Ordem dos Nutricionistas, considerando a elaboração de ementas redutor no garante do fornecimento de uma alimentação adequada às necessidades dos utentes.

PO57. A PILOT SCHOOL-BASED NUTRITIONAL EDUCATIONAL INTERVENTION FOR CHILDREN UNDER THE AGE OF THREE

Inês Costa¹; Ana Margarida Martins¹; Beatriz Palma¹; Catarina Ramos¹; Catarina Marque^{s1}; Catarina Quendera¹; Maria Leonor Figueiredo¹; Bete Branco²; Luís Proença³; José João Mendes⁴; Paula Pereira^{1,5}; Renata Ramalho^{1,5}

¹ Applied Nutrition Research Group (GENA-IUEM) Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM, U4585 FCT) of the Egas Moniz School of Health and Science

² Colégio Atlântico National and International Curriculum - IB Diploma, Early Learning School

³ Quantitative Methods for Health Research Unit (MQIS), CiiEM of the Egas Moniz-Cooperativa de Ensino Superior

⁴ Clinical Research Unit, Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM, U4585 FCT) of the Egas Moniz School of Health and Science

⁵ Nutritional Immunology - Clinical and Experimental Lab (NICE Lab), Clinical Research Unit, Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM, U4585 FCT) of the Egas Moniz School of Health and Science

INTRODUCTION: It is crucial to maintain a healthy and balanced diet throughout one's life, but the formation of lasting eating patterns that continue into adulthood predominantly takes place in early childhood.

OBJECTIVES: To design, execute, and evaluate the effectiveness of a nutrition educational intervention, designed to promote health eating behaviours among children who are three years old or younger.

METHODOLOGY: This was a single-arm, pilot educational intervention implemented in a private school. The nutritional education program comprised of eight educational sessions. Age and gender information was collected. Height, weight, and abdominal circumference were determined using established protocols. The Body Mass Index (BMI) for-height Z-score and percentile were calculated and interpreted for each child in accordance with WHO age-specific and sex-specific cutoff criteria. STRONG Kids questionnaire and the KIDMED index were used. Nutritional risk was evaluated, and adherence to the Mediterranean Diet was monitored. Following the intervention, knowledge was evaluated via questionnaire.

RESULTS: A participation rate of 93.8% was achieved, as 152 out of 162 eligible students enrolled in the eight classrooms took part in the study. Twenty-four children (15.8%) were registered in the one-year-old classes, fifty-two in the two-year-old classes (34.2%), and seventy-six in the three-year-old classes (50.0%). Despite the study participants exhibiting a moderate to high degree of adherence to their medical regimens (86.7% for high adherence), the nutritional assessment indicated that a proportion of them (39%) were overweight or obese. At least 50% of children responded accurately to queries following the intervention (range: 44.4 to 91.7%).

CONCLUSIONS: our study revealed a significant prevalence of obesity, as well as a high level of self-reported adherence to Mediterranean Diet, among this population. Given that the children were introduced to nutrition content for the first time, we conclude that the intervention effectively imparted knowledge regarding healthful eating patterns.

PO58. CARACTERIZAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DOS LANCHES ESCOLARES DE CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

Daniela Alves¹; Carolina Alves¹; Catarina Balbino¹; Cláudia Godinho¹; Francisca Perna¹; Gabriela Silvestre¹; Sara Simões Dias^{1,2}; Cátia Braga-Pontes^{1,2}

¹ Escola Superior de Saúde de Leiria do Instituto Politécnico de Leiria

² ciTechCare - Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde do Instituto Politécnico de Leirias

INTRODUÇÃO: A escolha de lanches escolares inadequados para crianças em idade pré-escolar tem sido fortemente associada a um risco mais elevado de doenças crónicas não transmissíveis. A idade pré-escolar compreende um momento crítico para a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Assim sendo, a sua promoção deverá ser prioritária.

OBJETIVOS: Avaliar o consumo alimentar nos lanches escolares de crianças em idade pré-escolar.

METODOLOGIA: Estudo observacional transversal. A amostra é constituída por 29 encarregados de educação (EE) de 31 crianças em idade pré-escolar, que responderam a um questionário *online* no período de 19 de abril a 31 de maio de 2023. A avaliação da frequência do consumo alimentar nos lanches escolares foi realizada tendo por base as categorias definidas no documento "Guia para Lanches Escolares Saudáveis", publicado pela Direção Geral da Saúde. Para a análise dos dados utilizou-se o *software* estatístico SPSS® (versão 28.0).

RESULTADOS: Foram analisadas 31 respostas dos 29 participantes com idade média de 36,21± 8,020 anos. Relativamente à categoria "A privilegiar", verificou-se que os alimentos incluídos com maior frequência são o pão de mistura (frequentemente=41,9%; sempre=12,9%), a fruta fresca (frequentemente=38,7%; sempre=35,5%), o leite simples (frequentemente=25,8%; sempre=32,3%) e a água (frequentemente=12,9%; sempre=64,5%). Dos 29 participantes, 54,8% referem nunca incluir hortícolas nas lancheiras. Na categoria "De vez em quando" os EE identificaram os leites aromatizados (frequentemente=22,6%; sempre=32,3%) e sumos 100% de fruta (frequentemente= 35,5%; sempre=19,4%) como alimentos que com maior frequência são incluídos nos lanches escolares. Por último, na categoria "A evitar", os alimentos de charcutaria (frequentemente=32,3%; sempre=19,4%) e pão de leite (frequentemente=22,6%; sempre=12,9%) foram identificados como alimentos que com maior frequência são encontrados nas lancheiras.

CONCLUSÕES: Os resultados deste estudo evidenciam a necessidade de desenvolver estratégias que promovam a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis através da inclusão de alimentos categorizados como "A privilegiar" nos lanches escolares.

PO59. IMPACTO DA INTERVENÇÃO DO PROJETO "CRECHE COM SABOR E SAÚDE" (C2S) NA OFERTA ALIMENTAR DE CRECHES PORTUGUESAS

Olívia Pita¹; Beatriz Teixeira^{1,3}; Lúcia Nova¹; Inês Dias⁴; Mariana Conceição⁴; Beatriz Cidade Coelho¹; Liliana Ferreira^{2,3,5}; Ana Verdasca Jorge⁶; Maria do Céu Monteiro^{1,6}; Maria Cristina Teixeira Santos^{1,7}; Sara SP Rodrigues^{1,3}; Ada Rocha^{1,6}; Ana Gonçalves⁴; Cláudia Afonso^{1,3}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² EPIUnit - Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

³ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional

⁴ Associação Cultural e Recreativa de Cabreiros

⁵ Cáritas Diocesana de Coimbra

⁶ GreenUPorto - Sustainable Agrifood Production Research Centre/Inov4Agro, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

⁷ ProNutri Group - CINTESIS@RISE – Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde, Universidade do Porto | Laboratório Associado RISE – Rede

de Investigação em Saúde, Porto, Portugal Group – CINTESIS@RISE - Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: Considerando as orientações das entidades de saúde nacionais e internacionais, a oferta alimentar das creches portuguesas é desadequada.

OBJETIVOS: Avaliar o impacto da implementação de um projeto de intervenção comunitária na oferta alimentar de creches portuguesas.

METODOLOGIA: Estudo realizado numa amostra de seleção não probabilística e de conveniência em 18 creches portuguesas. Para caracterização das instituições, desenvolveu-se um questionário online de autoaplicação. Para avaliação das ementas, desenvolveu-se uma ferramenta de análise qualitativa. Após uma avaliação inicial de 12 semanas de ementas a cada instituição, a intervenção teve a duração de 9 meses e consistiu na redação de relatórios técnicos individualizados e num acompanhamento próximo das creches. O impacto foi estimado pela diferença entre os resultados obtidos na pré-intervenção e numa nova aplicação da ferramenta de análise de ementas nas últimas 12 semanas do projeto.

RESULTADOS: No pós-intervenção, destacou-se, no geral, uma melhoria na descrição dos componentes das refeições e na avaliação qualitativa (16%) dos planos de ementas. Dos 6-8 meses, verificou-se o aumento da existência de planos de ementas em três instituições e do cumprimento da oferta de sopa com um mínimo de 3 hortícolas diferentes (+100%) e da oferta de fruta confeccionada no máximo de 2 vezes/semana (+100%). Dos 9-11 meses, melhorou a oferta de puré de fruta só de uma variedade (+100%) e a utilização de técnicas variadas de confeção, excluindo a fritura (+50%). Dos 12-36 meses, aumentou a oferta de peixe gordo (+8,3%) e de hortícolas ao acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (+4,2%).

CONCLUSÕES: Apesar da simplicidade e duração desta intervenção, constatou-se uma melhoria no cumprimento das recomendações, justificando a pertinência do desenvolvimento de projetos de intervenção comunitária no ambiente alimentar das creches.

FINANCIAMENTO: O projeto C2S foi cofinanciado pela Direção Geral de Saúde e pela Associação Cultural e Recreativa de Cabreiros (entidade coordenadora).

PO60. IMPACTO DO "MAIA MENU SAUDÁVEL & OS SUPER-PODERES DO TEU ALMOÇO" NA ADESAO AO ALMOÇO ESCOLAR - CONSUMO E CONHECIMENTOS

Rita Branco^{1,2}; Marta Sampaio²; Cláudia Afonso¹; Marta Ferreira²

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² Câmara Municipal da Maia

INTRODUÇÃO: A escola apresenta-se como o local privilegiado para promoção de comportamentos e escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis, por ser o local onde as crianças e jovens passam parte importante do seu dia.

OBJETIVOS: Implementar e avaliar o impacto do Projeto "Maia Menu Saudável e os Super-Poderes do Teu Almoço" (MMS&SPA) no aumento do consumo de alimentos habitualmente rejeitados pelas crianças, como o pescado, produtos hortícolas, leguminosas e fruta, sensibilizando para a redução do desperdício alimentar.

METODOLOGIA: As atividades deste trabalho desenrolam-se nos 2.º e 3.º Períodos do ano letivo 2022/2023 em 4 Escolas Básicas do Município da Maia, no qual participaram 22 turmas da Pré-Escolar ao 1.º Ciclo, contando com 429 crianças. O projeto foi compostos por 5 fases: diagnóstico, intervenção, capacitação da escola para a continuidade do projeto, avaliação e encerramento. Para analisar o consumo alimentar dos diferentes constituintes do almoço foi realizado o registo fotográfico dos pratos da refeição escolar dos alunos, no início e no fim da refeição. Para avaliar o impacto do projeto foram desenvolvidos e

aplicados questionários dirigidos aos encarregados de educação, não docentes, docentes e respetivas turmas.

RESULTADOS: Verificou-se um aumento de consumo de Super-Poderes para a Força (proteína), Proteção (produtos hortícolas) e Energia (cereais, derivados e tubérculos) de 28%, 31% e 21% nos pratos de carne e um aumento de 8%, 22% e 58% nos pratos de pescado, respetivamente. Para 91,7% dos docentes e 81,9% dos encarregados de educação o projeto contribuiu para a aquisição de novos conhecimentos por parte dos alunos.

CONCLUSÕES: O projeto teve impacto nas escolas intervenientes, apresentando-se como uma ferramenta importante de educação alimentar, promotora de conhecimentos sobre alimentação saudável, assim como na promoção do consumo dos alimentos mais rejeitados no almoço escolar.

PO61. ASSESSMENT OF THE EFFECTIVENESS OF PEDAGOGICAL TOOLS ON VEGETABLE CONSUMPTION AMONG PRESCHOOL CHILDREN: RESULTS OF THE VEGGIES4MYHEART PROJECT

Rita Novo¹; Joana Edra¹; Leonel Vieito¹; Sara Simões Dias^{1,2}; Marlene Lages¹; Maria P Guarino^{1,2}; Cátia Braga-Pontes^{1,2}

¹ ciTechCare – Center of Innovative Care and Health Technology of the Polytechnic of Leiria

² ESSLei – School of Health Sciences of the Polytechnic of Leiria

INTRODUCTION: WHO recommends the consumption of 400g/day of vegetables; however, vegetable consumption is lower than recommended, especially in pediatric age. Veggies4myHeart is an educational project aimed at promoting vegetable consumption in preschool children by creating pedagogical tools that support nutritional education.

OBJECTIVES: Analyze the impact of different Veggies4myHeart pedagogical tools on vegetable consumption in preschool children.

METHODOLOGY: Veggies4myHeart is a prospective longitudinal study with children from 2-6 years old. Two kindergartens participated in a five-week intervention, each with distinctive pedagogical tools related to vegetables: a storybook (SB) and a digital game (DG), respectively. The intake of eight vegetables (carrot, lettuce, red cabbage, cucumber, tomato, onion, beetroot, and red bell pepper) was evaluated before and after the intervention. The Wilcoxon test was used to compare vegetable consumption before and after intervention, and the Mann-Whitney U test was used to compare vegetable consumption between kindergartens. The data were analyzed using IBM SPSS software.

RESULTS: 98 children (55.1% girls) participated, with a mean age of 4.15 ± 0.868 years. After the intervention with the DG, there was a statistically significant increase in eight vegetables, namely lettuce (p<0.001), beetroot (p=0.001), onion (p=0.018), carrot (p=0.045), red cabbage (p=0.001), cucumber (p=0.035), red bell pepper (p=0.020) and tomato (p=0.006). Regarding the intervention with SB, there was a statistically significant increase in the consumption of lettuce (p<0.001), red cabbage (p=0.001) and cucumber (p=0.040).

There were no statistically significant differences in the total consumption of vegetables after intervention between kindergartens or the consumption of each vegetable except for beetroot, in which the group with DG had a higher consumption (p=0.030).

CONCLUSIONS: The SB and DG created for the Veggies4myHeart project prove to be effective in increasing vegetable consumption in preschool children.

ACKNOWLEDGEMENTS: Funded by FCT/UI/05704/2020. ML funded by 2021.07673. BD, RN by UIDB/05704/2020 and MPG by DOI 10.54499/CEECINST/00051/2018/CP1566/CT0009.

PO62. ADAPTAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR A CASOS DE SELETIVIDADE ALIMENTAR

Liliana Oliveira Dias¹; Lara Guerreiro¹; Raquel Ferreira¹

¹ Núcleo de Educação e Qualidade Alimentar, Departamento de Educação, Juventude e Desporto | Câmara Municipal de Sintra

INTRODUÇÃO: A alimentação escolar visa assegurar uma alimentação equilibrada e adequada às necessidades dos alunos, zelando pela inclusão escolar, nos termos do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, nomeadamente daqueles que apresentam necessidades alimentares específicas.

OBJETIVOS: Caracterizar a intervenção do município de Sintra na adaptação da alimentação escolar das crianças sinalizadas por seletividade alimentar.

METODOLOGIA: Avaliaram-se os registos de dietas personalizadas desde o ano letivo (AL) 2018-2019 até 2023-2024. Procedeu-se à caracterização de procedimentos adotados na resposta às crianças com seletividade alimentar.

RESULTADOS: No AL 2018-2019, registaram-se 3 pedidos de adaptação da alimentação escolar por seletividade alimentar (1,6% do total de dietas) e no AL 2023-2024 registaram-se 34 (4,9%). Após receção de declaração médica, a equipa de nutricionistas da autarquia: 1) contacta o encarregado de educação e a equipa local de acompanhamento; 2) comunica as necessidades de adaptação à equipa do refeitório escolar; 3) acompanha a criança, com vista ao aumento da diversidade alimentar. No AL 2023-2024, 32,4% das crianças beneficiaram de uma medida de intervenção (n=11), 52,9% beneficiaram de 2 medidas (n=18) e 14,7% de 3 medidas (n=5). Estas medidas incluem: alteração da consistência da sopa (58,8%); enriquecimento da sopa (32,4%); apresentação dos componentes do prato em separado (52,9%); disponibilização de alimentos tolerados (26,5%); ingestão de refeição proveniente do domicílio no refeitório (5,9%).

CONCLUSÕES: A tendência dos pedidos de adaptação da alimentação escolar a casos de seletividade alimentar no município de Sintra aumentou nos últimos 6 anos. A avaliação do impacto destas ações é determinante, no sentido de garantir o adequado estado nutricional e salvaguardar a efetiva inclusão escolar destas crianças.

PO63. HÁBITOS ALIMENTARES DOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA IDADE D' OURO ATIVA

Ana Costa¹; Beatriz Teixeira^{1,3}; Antónia Ferreira⁴; Bruno Oliveira^{1,5}; Cláudia Afonso^{1,3}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² EPIUnit – Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

³ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR)

⁴ Câmara Municipal de Gondomar

⁵ LIAAD-INESC TEC, Campus da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: A alimentação impacta significativamente a saúde e a qualidade de vida dos idosos.

OBJETIVOS: Caracterizar os hábitos alimentares dos participantes do programa Idade D'Ouro Ativa do Município de Gondomar e estudar os respetivos fatores associados.

METODOLOGIA: Estudo transversal com aplicação direta de um questionário com dados sociodemográficos, de estilo de vida, de avaliação cognitiva e de estado nutricional autoperceção do estado de saúde. Aplicou-se a escala "Avaliação breve e inicial dos hábitos alimentares para abordagem inicial" para avaliar os hábitos alimentares. Avaliou-se o peso, a altura e o perímetro da cintura e calculou-se o índice de massa corporal e a razão perímetro cintura/altura (PCA). Utilizaram-se modelos lineares generalizados (União ANOVA) ajustados.

RESULTADOS: Incluíram-se 128 participantes (79,7% mulheres), com uma mediana de idade de 71 anos. Cerca de 30% apresentavam obesidade e 52,9%

apresentavam uma adesão elevada a hábitos alimentares saudáveis. A razão perímetro cintura e o consumo de álcool associaram-se negativamente ao score de hábitos alimentares saudáveis ($\beta = -6,891$, IC 95% = $-13,034$; $-0,748$, $\beta = -1,513$, IC 95% = $-2,479$; $-0,548$, respetivamente).

CONCLUSÕES: A razão perímetro cintura-altura e o consumo de álcool associaram-se negativamente com os hábitos alimentares. Estas associações justificam a necessidade de estabelecer políticas e programas para promover a saúde e prevenir problemas nessa faixa etária.

PO64. PROGRESSO DA OFERTA ALIMENTAR, CONTEÚDOS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E PUBLICIDADE, EM ESCOLAS DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO - COSI PORTUGAL 2019 E 2022

Catarina Batista¹; Cíntia Ferreira-Pêgo²; Maria de Fátima Martins³; Sofia Mendes³; Inês Figueira³; Ana Isabel Rito^{3,4}

¹ School of Sciences and Health Technologies da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia

² CBIOS – Universidade Lusófona's Research Center for Biosciences & Health Technologies

³ Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS)

⁴ Centro Colaborativo da OMS para a Nutrição e Obesidade Infantil do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

INTRODUÇÃO: O COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative) consiste na Iniciativa Europeia de Vigilância Nutricional Infantil da Organização Mundial da Saúde, que avalia o estado nutricional infantil e recolhe informação relativa às características do Ambiente Escolar, nomeadamente a oferta de alimentos e bebidas, a presença de máquinas de venda automática (MVA), conteúdos de educação alimentar no currículo pedagógico (CEA) e marketing e publicidade alimentar dentro do recinto escolar.

OBJETIVOS: Avaliar o progresso da oferta alimentar e bebidas, presença de MVA, CEA e publicidade, das escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico participantes no estudo COSI Portugal nas rondas cinco (2018/2019) e seis (2021/2022).

METODOLOGIA: Amostra representativa Nacional de Escolas Sentinelas COSI Portugal (225 escolas). Análise das variáveis em estudo obtidas através da aplicação do Questionário Escola COSI Portugal (Rondas 5 e 6). A análise estatística dos dados foi realizada através do teste *Qui-Quadrado* ($p < 0,05$).

RESULTADOS: Entre os anos letivos 2018/2019 e 2021/2022 foi possível verificar um aumento do número de escolas que disponibilizavam água (de 85,6% para 94,5%) ($p = 0,002$), que providenciavam CEA (de 83,6% para 95,5%) ($p \leq 0,001$) e que se encontravam livres de publicidade (de 62,8% para 82,2%) ($p \leq 0,001$) e uma diminuição do número de escolas que disponibilizavam refrigerantes (de 4,6% para 1,0%) ($p = 0,035$), snacks doces (de 10,2% para 4,7%) ($p = 0,039$) e que continham MVA dentro do recinto escolar (de 7,2% para 2,7%) ($p = 0,032$).

CONCLUSÕES: Através do presente estudo, foi possível constatar não só um aumento da presença de CEA e ausência de publicidade nas escolas, bem como uma melhoria significativa na oferta alimentar escolar entre os anos letivos 2018/2019 e 2021/2022. Estes resultados reforçam a necessidade da contínua monitorização do ambiente escolar para implementação de políticas alimentares e nutricionais em contexto escolar mais ajustadas.

PO65. CHILD GROWTH, COMPLEMENTARY FEEDING PRACTICES AND DETERMINANTS OF STUNTING FROM A BIRTH COHORT STUDY IN THE DISTRICT OF MUHANGA (RWANDA)

Margarida Cabral de Pinho^{1,2}; Eric Matsiko^{1,3}; Alida Melse-Boonstra¹

¹ Division of Human Nutrition and Health of the Wageningen University and Research

² Shared Assistance Resources Unit (URAP), Primary Health Care Sintra (ACES Sintra), Local Health Unit Amadora - Sintra (ULS Amadora Sintra)

³ Department of Human Nutrition and Dietetics of the University of Rwanda

INTRODUCTION: A child's low height-for-age (stunting) is caused by long-term nutrient deficiency. Despite some recent improvements, stunting is still the most problematic nutritional condition in Rwanda.

OBJECTIVES: This study aims to describe all World Health Organization Child Growth Standards indicators in 0 to 12-months-old children from Muhanga (Rwanda), to assess their interrelationship and to explore how stunting is influenced by socioeconomic, demographic and nutritional determinants.

METHODOLOGY: The Gorilla Study followed a birth cohort of 192 infants in their first year of life, collecting anthropometric and Infant and Young Child Feeding Practice (IYCFP) data. To assess causality between determinants and stunting, a Generalized Linear Mixed Model was used. IYCFP indicators were adapted to the available data, and prevalence ratios were used to investigate their association with stunting at 12-months-old.

RESULTS: Results showed that the prevalence of stunting increased from 15% at birth to almost 25% at 12-months-old. The prevalence of all other growth indicators tended to fluctuate over time. There was a significant moderate uphill relationship between height-for-age z-score (HAZ) and weight-for-age z-score ($r = 0,65 - 0,7$, $p < 0,01$). Stunting was more likely to happen among boys, children born with low birth weight, those born from single mothers and whose father didn't have another household (compared to children born from married mothers and fathers with another household, respectively). IYCFP data showed that breastfeeding was highly practiced (scores: 0,70-0,99), while complementary feeding indicators' compliance varied (scores: 0,45 for minimum meal frequency to 1,00 for the introduction of complementary feeding). No statistically significant conclusions could be drawn regarding the influence of IYCFP indicators on stunting at 12 months-old.

CONCLUSIONS: This study represents a contribution to the characterization of the anthropometric measurements' indicators in Muhanga district's children. More studies are needed to analyze regional stunting etiology with a more wide-ranging approach, including underlying determinants, ideally even before conception time.

PO66. LANCHES E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE CRIANÇAS DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO: PRÉ-INTERVENÇÃO DO PROGRAMA MUN-SI OEIRAS 2020/2021, 2021/2022 E 2022/2023

Márcia Martins¹; Maria Nunes¹; Ema Madureira¹; Maria de Fátima Martins¹; Inês Figueira¹; Ana Isabel Rito^{1,2}

¹ Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS)

² Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

INTRODUÇÃO: O Programa MUNSI desenvolve-se anualmente no município de Oeiras em crianças do 3.º e 4.º ano de escolaridade do 1.º ciclo do Ensino Básico, com o objetivo de promover atitudes e comportamentos mais saudáveis, ao nível da alimentação e atividade física.

OBJETIVOS: Avaliação de lanches trazidos para a escola e da prática de atividade física infantil nos momentos pré-intervenção do Programa MUN-SI Oeiras nos anos letivos 2020/2021 (21), 2021/2022 (22) e 2022/2023 (23).

METODOLOGIA: Foi aplicado um questionário de frequência alimentar às famílias das crianças MUNSI Oeiras (21:n=549; 22:n=461; 23:n=683). Os lanches trazidos para a escola, foram categorizados através da frequência inferior a 3 vezes/semana de alimentos mais saudáveis (LS): pão de padaria (LS1), fruta (LS2) e hortícolas (LS3) e igual ou superior a 3 vezes/semana de alimentos menos saudáveis (LNS): pão embalado e derivados (LNS1), bolachas doces (LNS2) e refrigerantes (LNS3). A atividade física vigorosa diária foi analisada através do cumprimento das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS): pelo menos 60 min.

RESULTADOS: A presença de lanches (LNS) foi verificada numa frequência maior, a cada ano em de estudo, nos momentos pré-intervenção do programa MUNSI. (LNS1): pão embalado e derivados (21: 28,9%, 22: 32,1% e 23: 33%), (LNS2) bolachas doces (21:8,7%, 22:12,6% e 23:15%) e refrigerantes (LNS3) (21:6,6%, 22:8,6% e 23:10,2%); e menor presença de alimentos saudáveis nos Lanches (LS1) pão de padaria (21:55,9%, 22: 62,3% e 23: 67,9%), fruta (LS2)(21:23,3%, 22:30,6% e 23:32,4%) e hortícolas (LS3)(21:88,9%, 22:92,6% e 23:92,1%). A proporção de crianças que cumpria a recomendação da OMS foi maior em cada ano de estudo, durante a semana (21:78%, 22:77,8% e 23:80%) e fim-de-semana (21:91,4%, 22:91,3% e 23:92,9%).

CONCLUSÕES: Estes resultados realçam a importância da implementação de projetos comunitários e saúde pública, como o MUN-SI, devido aos resultados demonstrarem a necessidade de melhorar os hábitos alimentares/lanches trazidos de casa.

PO67. PREFERÊNCIAS ALIMENTARES E ADESAO À DIETA MEDITERRÂNICA DE CRIANÇAS EM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

Maria Velosa¹; Margarida Máximo¹; Rodrigo Bernardo¹; Telma Nogueira^{1,2}; Mariana Liñan Pinto¹; Vitória Dias da Silva¹; Raquel Ferreira³; Joana Sousa^{1,2}

¹Laboratório de Nutrição, Centro de Nutrição Avançada, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

²Instituto de Saúde Ambiental, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

³Núcleo de Educação e Qualidade Alimentar, Departamento de Educação, Juventude e Desporto da Câmara Municipal de Sintra

INTRODUÇÃO: As preferências alimentares (PA) são influenciadas pela herança sociocultural e exposição repetida aos alimentos. Em Portugal, as crianças apresentam consumo médio diário de hortofrutícolas e leguminosas inferior e de refrigerantes superior ao recomendado. O «Sintra Cresce Saudável» (SCS) visa promover estilos de vida saudáveis em contexto escolar.

OBJETIVOS: Relacionar as PA e a adesão à Dieta Mediterrânica (DM) das crianças do 1.º ciclo do ensino básico do SCS.

METODOLOGIA: Estudo transversal com dados recolhidos no ano letivo 2020/2021 através de questionário respondido pelos encarregados de educação. As PA foram avaliadas através de 40 itens alimentares, numa escala de “gosta muito”, “gosta assim assim”, “não gosta” ou “não sabe”. Seis destes itens referem-se a grupos de alimentos, focando-se nessas a análise dos dados. A resposta “não sabe” foi considerada omissa. A adesão à DM foi avaliada através do KIDMED. As variáveis foram posteriormente dicotimizadas. Foram respeitados os princípios éticos. Foi utilizado o IBM SPSS Statistics 28.0 para cálculo de frequências absolutas e relativas e teste de independência do qui-quadrado ($\alpha = 0,05$).

RESULTADOS: A maioria das crianças “gosta muito” de fruta, leguminosas e peixe cozido/grelhado (88,8%, 55,1% e 55,2%, respetivamente). Por outro lado, a maioria “gosta assim assim” ou “não gosta” de salada, vegetais cozidos e refrigerantes (54,3%, 56,8% e 50,8%, respetivamente). Relativamente à adesão à DM, 53,9% das crianças demonstrou ter elevada adesão. As PA estudadas não são independentes da adesão à DM ($p < 0,001$), sendo que a maioria das crianças com elevada adesão “gosta muito” de salada, vegetais cozidos, fruta, leguminosas e peixe cozido/grelhado e “gosta assim assim” ou “não gosta” de refrigerantes.

CONCLUSÕES: As PA por salada, vegetais cozidos, fruta, leguminosas e peixe cozido/grelhado parecem relacionar-se com uma elevada adesão à DM. Ao invés, as crianças que preferem refrigerantes, parecem ter uma menor adesão à DM.

PO69. PERCEPTION OF FOOD SUPPLEMENTS SAFETY ASSOCIATED WITH SPORTS PRACTICE IN A SAMPLE OF AZOREAN ADULTS

Madalena Cunha¹; Sofia Lopes²; Cíntia Ferreira-Pêgo²; João Guilherme Costa²

¹ School of Health Sciences and Technologies of the Universidade Lusófona

² CBIOS – Universidade Lusófona's Research Center for Biosciences & Health Technologies

INTRODUCTION: In recent years, there has been an increase in the food supplements (FS) market, accompanied by a lack of robust regulatory measures. Consequently, this behavior has raised concerns regarding the possibility of FS contamination or adulteration, which can lead to quality and safety issues that could place consumers' health at risk.

OBJECTIVES: This study aimed to evaluate the perception of FS safety associated with sports practice in a sample of the Azorean adult population of gym-goers.

METHODOLOGY: A cross-sectional study, with face-to-face interviews, was developed including a final sample of 38 recreational athletes, of which 28 were consumers of FS and 10 were non-consumers.

RESULTS: More than 90% of the participants did not correctly define FS, according to the Directive 2002/46/EC, 10 June. However, they showed a high level of knowledge about the fact that FS cannot replace a balanced diet (97.40%), and about the possibility that FS can lead to toxic health effects associated with their consumption (73.70%). Less than half of the participants considered the possibility of FS interacting with drugs. Moreover, around 60% of participants do not feel sufficiently informed about the use of FS, and in the non-consumers group, this value was 90%, which could influence non-use of FS. Interestingly, the FS consumers were more aware of the possibility of FS containing other substances uncovered in the label (53.60%). Additionally, a higher percentage of FS consumers (39.30%) answered correctly that FS can present a higher risk of contamination compared to drugs.

CONCLUSIONS: In conclusion, the vast majority of analyzed gym-goers showed a lack of understanding regarding FS, including their possible interactions with drugs and the toxic effects, potentially leading to improper decisions that could affect their health.

PO70. LABEL READING AND HEALTH IMPACT PERCEPTIONS BY PORTUGUESE CONSUMERS OF TEA AND HERBAL INFUSIONS

Ana Catarina Sousa^{1,2}; Inês Pádua^{1,3,4}; Virgínia MF Gonçalves^{1,4,5}; Cláudia Ribeiro^{1,4}; Sandra Leal^{1,2}

¹ Associate Laboratory i4HB - Institute for Health and Bioeconomy of the University Institute of Health Sciences - CESPU

² UCIBIO - Applied Molecular Biosciences Unit, Toxicologic Pathology Research Laboratory of the University Institute of Health Sciences (1H-TOXRUN, IUCS-CESPU)

³ The Institute of Public Health of the University of Porto

⁴ UCIBIO - Applied Molecular Biosciences Unit, Translational Toxicology Research Laboratory of the University Institute of Health Sciences (1H-TOXRUN, IUCS-CESPU)

⁵ UNIPRO – Oral Pathology and Rehabilitation Research Unit of the University Institute of Health Sciences (IUCS-CESPU)

INTRODUCTION: Tea and herbal infusions (THI) consumption is recognized for its health benefits.

However, combination of increased industrialization, a diverse range of THI options, and inadequate quality control can lead to new food safety risks and challenges. To effectively address these emerging challenges, assertive awareness of the population about the benefits and risks associated with THI consumption is needed. Yet, there is a lack of scientific understanding about consumers' perception of the health effects of THI and the behaviors they adopt.

OBJECTIVES: This work aims to assess the reading of labels on THI products by Portuguese consumers and their perceptions about the impact of THI consumption on health.

METHODOLOGY: A survey was conducted on the Google Forms® platform from January to February 2023, after Ethical Committee approval, to collect sociodemographic data and opinions about THI. Descriptive statistics were analyzed using Jamovi 4.3.26.

RESULTS: A total of 720 participants completed the survey. The majority were female (87.5%), of whom 51.8% were aged between 40-60 years old. Regarding labels, 49.5% of consumers admit that they do not read THI labels while 29.1% reported reading the label occasional, and 21.4% do so often. Consumers who admit to not reading labels are also the ones who most believe that 'tea replaces water' (45.8%), 'consuming more tea always has more benefits' (43.7%) and 'tea is a good drink for health' (49.5%).

CONCLUSIONS: These findings highlight the importance of dispelling misconceptions that all available THI products are the same and emphasize the need to raise awareness of the importance of reading THI labels, especially among consumers who may not actively engage in reading product labels.

PO71. INSIGHTS INTO TEA AND HERBAL INFUSION LABELS

Mariana Gomes^{1,3}; Ana Catarina Sousa^{1,3}; Inês Pádua^{1,2,4,5}; Virgínia MF Gonçalves^{2,5,6}; Cláudia Ribeiro^{1,2,5}; Sandra Leal^{1,3}

¹ Institute for Health and Bioeconomy of the University Institute of Health Sciences (IUCS) - CESPU

² Associate Laboratory i4HB - Institute for Health and Bioeconomy of the University Institute of Health Sciences - CESPU

³ UCIBIO - Applied Molecular Biosciences Unit, Toxicologic Pathology Research Laboratory of the University Institute of Health Sciences (1H-TOXRUN, IUCS-CESPU)

⁴ The Institute of Public Health of the University of Porto

⁵ UCIBIO - Applied Molecular Biosciences Unit, Translational Toxicology Research Laboratory of the University Institute of Health Sciences (1H-TOXRUN, IUCS-CESPU)

⁶ UNIPRO - Oral Pathology and Rehabilitation Research Unit of the University Institute of Health Sciences (IUCS-CESPU)

INTRODUCTION: There is a growing interest in the non-nutritive bioactive compounds of functional foods, present in tea and herbal infusions (THI). The wide consumption of these plant-based beverages may occur from the perception of their natural origin and health benefits. Therefore, these consumer beliefs may result in negligent labels reading. Yet, there are uncertainties about the accessibility and suitability of the information on THI labels, which are essential for making informed choices.

OBJECTIVES: The objective of the study was to assess the information presented on labels of THI packages available in Portuguese markets.

METHODOLOGY: The package labels of 313 THI products were collected from supermarkets. A database was created with product packaging information, encompassing the ingredients list, shelf life, and storage instructions. The label was assessed based on visibility, readability, and relevance criteria.

RESULTS: Out of the total samples, 95.6% were THI bags and 4.75% instant products. It was found that 17.5% of the samples did not have batch information, 15.0% lacked production date information, 13.0% were missing details on the expiration date and 8.4% lacked information on storage conditions. For the country of origin of plant, 70.0% of the THI lacked this information. It was additionally found that over 40.0% of the products contained more than 3 ingredients, with some reaching a maximum of 14. Additionally, 60.1% of the THI samples included ingredients beyond plant-based components. A 1 to 5 scale (1-2: bad; 3: reasonable; 4-5: good) was used to assess the global label characteristics, with most products receiving a rating of 3 for visibility, readability, and relevance of information.

CONCLUSIONS: These results revealed several gaps in the labelling of commercial THI, with lack of information and not easily read to the consumer. Highlights the need of ensuring THI labelling compliance with the legal framework, and of enhancing consumer awareness to food safety issues.

PO72. OFFICIAL CONTROL IN FOOD FROM THE PORTUGUESE MARKET BETWEEN 2018-2022

Filipa Melo de Vasconcelos^{1,3}; Paulo Carmona^{1,2}

¹ Economic and Food Safety Authority (ASAE)

² Food Risks Unit (DRA)

³ The Center for Global Studies (CEG-UAb)

INTRODUCTION: The Portuguese Economic and Food Safety Authority (ASAE) collects samples under the Official Food National Sampling Plan (PNCA), to ensure that foodstuffs placed on the market do not pose health risks, as well as to ensure the interests of consumers at the level of correct and adequate food information.

OBJECTIVES: Assess risks, considering potential hazards, in foodstuffs on the retail market in Portugal.

METHODOLOGY: The sampling frequencies of targeted 1500 annual samples, distributed by 13 food groups and 52 subgroups, are designed based on the combination of two methodologies, Composite Risk Matrix (qualitative risk level classification) and Priority Risk Number (quantitative risk level classification). The risk, the non-compliance rate of previous years, the analytical capacity to detect the hazards (ASAE's Food Safety Laboratories) and, nowadays, the national food consumption data - factor (C) given in collaboration with: "Faculty of Nutrition and Food Sciences - University of Porto", are the keys to the solution.

RESULTS: 7750 samples were collected between 2018/22 and 38343 analyses were performed. All risk-based samples were obtained from local/national markets and the analysis was carried out in ASAE's Food Safety Laboratory applying accredited testing methods for:

Microbiologic criteria - Reg. (EC) No 2073/2005 - 7707 determinations and 33 noncompliance's

Contaminants - Reg. (EU) 2023/915 - 13592 determinations and 18 noncompliance's

Additives - Reg. (EC) No 1333/2008 - 4462 determinations - 43 noncompliance's

Allergens - Reg. (EC) 1169/2011 - 733 determinations - 1 noncompliance

CONCLUSIONS: From the vast experience of the PNCA, a new generation, multidisciplinary global approach has been reborn, based on ID CRISIS and integrated "One Health" approach that will make it possible to better assess the most vulnerable sectors, anticipating the occurrence of disruptive events in food safety systems, making it possible, even with uncertainty, to highlight the science behind food and ensure confidence that the food available on the market is safe.

PO74. EVALUATION OF LITHIUM AND NUTRIENT CONTENT IN FOOD IN RELATION TO PROXIMITY TO LITHIUM MINES

Susana Jesus^{1,2}; Marta Ventura^{1,2}; Sandra Gueifão¹; Inês Delgado¹; Andreia Rego¹; Mariana Ribeiro¹; Diogo Miranda³; Ana Cláudia¹; Susana Santiago¹; Marta Martins²; Orquídia Neves³; Inês Coelho¹

¹ Department of Food and Nutrition of the National Institute of Health Doutor Ricardo Jorge (INSA, IP)

² MARE, Marine and Environmental Sciences Centre & ARNET, Aquatic Research Network Associated Laboratory, Department of Science and Environmental Engineering, NOVA School of Science and Technology (FCT NOVA) of the University NOVA of Lisbon

³ Department of Engineering in Mineral and Energy Resources Engineering / CERENA (Centro de Recursos Naturais e Ambiente), Instituto Superior Técnico of the University of Lisbon

INTRODUCTION: Lithium is a Critical Raw Material (CRM) essential for green energy storage technology and a core element to achieving the climate goals of the Paris Agreement. Nevertheless, CRM also encounter high risks and yield environmental and social impacts. Lithium extraction by mining can affect the composition of soils and water, consequently affecting food consumed by the surrounding communities. In Portugal, there are active and prospective lithium mining concessions.

OBJECTIVES: This study evaluates the potential impact of lithium pegmatite exploitation on the concentrations of Ca, Co, Cu, Fe, K, Li, Mg, Mn, Na, P, Se, and Zn in two commonly consumed foods among the Portuguese population: cabbage and potato. The study was conducted around two Portuguese mine concessions in the Guarda region: the C-57 mine (A) and the C8 mine (B).

METHODOLOGY: The sampling plan involved collecting samples from twenty-four subsistence farms near the mines (A and B) and another twenty-four far away (AC and BC). From each farm, leaves of three cabbages and potatoes were collected, resulting in forty-eight pooled cabbage samples and thirty-seven pooled potato samples. The analytical procedures followed the ISO/IEC 17025:2017 standard, and ICP-MS was used to determine the concentration of Co, Cu, Li, Mn, Se, and Zn and ICP-OES for Ca, Fe, K, Mg, Na, and P. Results were expressed as the average of three replicates in µg/kg fresh weight for cabbages and peeled potatoes samples.

RESULTS AND CONCLUSIONS: The cabbage results revealed significant differences in Li content between farms A/AC in the C-57 mine. Li and Se concentrations significantly differed between farms from A/AC (C-57 mine) in potatoes. At sites B/BC (C8 mine), significant differences were observed only for Se in potatoes. This study provides new insights into the potential impacts of lithium pegmatite exploitation, establishing a baseline for further research.

PO75. RESPONSES OF ANTIOXIDANT ENZYMES IN MUSSELS (*MYTILUS GALLOPROVINCIALIS*) EXPOSED TO PERFLUOROOCTANOIC ACID (PFOA) - IMPLICATIONS FOR HUMAN HEALTH

Sandra Copeto^{1,2}; Sara Ganço²; Inês Ferreira²; Carla Motta¹; Marco Silva³; Mário Diniz^{2,4}

¹ Food and Nutrition Department of the National Institute of Health Dr Ricardo Jorge

² UCIBIO, Department of Chemistry, NOVA School of Science and Technology of the Universidade NOVA de Lisboa

³ LAQV-REQUIMTE, Department of Chemistry, NOVA School of Science and Technology of the Universidade NOVA de Lisboa

⁴ Associate Laboratory i4HB, Institute for Health and Bioeconomy, NOVA School of Science and Technology of the Universidade NOVA de Lisboa

INTRODUCTION: Identifying risks of exposure to emerging contaminants is a matter of public health, as it can be a preventive instrument for foodborne diseases. Organic fluorinated compounds are a growing category of environmental contaminants on a global scale, and one of the most prevalent is perfluorooctanoic acid (PFOA). Bivalves are commonly used as biological models to study xenobiotic exposure due to their ability to accumulate contaminants. Ingesting bivalves can contribute to bioaccumulation of these contaminants. In toxicology studies, biomarkers such as antioxidant enzymes (phase I and II) play a vital role in understanding contaminants' effects. Studies identifying effects on these models can provide a tool to comprehend possible adverse effects.

OBJECTIVES: The study aimed to assess the effects of PFOA exposure on oxidative stress biomarkers in *M. galloprovincialis*. Fifty-two individuals were subjected to different PFOA concentrations (0, 1, 10, and 100 µg/L) over 28 days.

METHODOLOGY: Colorimetric enzyme assays Glutathione S-transferase (GST), Superoxide dismutase (SOD), Catalase (CAT), Lipid peroxidation (LPO), and total antioxidant capacity (TAC)) were used to assess antioxidant responses. Ubiquitin (UBI) and caspase-3 (CASP), involved in damaged protein degradation and

apoptosis, respectively, were determined by Enzyme-Linked Immunosorbent Assay (ELISA). Vitellogenin (VTG), a biomarker of endocrine disruption, was measured using a colorimetric assay.

RESULTS: Positive correlations between GST and CAT (0.569) were observed, implying a coordinated response to oxidative stress. A strong positive correlation was observed between TAC and VTG (0.750), GST and VTG (0.632), and CASP and LPO (0.607), suggesting interdependence. Additionally, there is a weak negative linear relationship between UBI and SOD (-0.189), indicating an inverse relationship. The same occurs with CASP and VTG (-0.330).

CONCLUSIONS: The present study showed that exposure to concentrations until 100 µg/L of PFOA in *M. galloprovincialis* triggered the cellular response of phase II enzymes that work to combat oxidative stress.

PO77. USO DE SUPLEMENTOS DE CREATINA POR PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM GINÁSIOS DA CIDADE DE BRAGANÇA

Patrícia Magalhães¹; Samuel Encarnação^{2,4}; António Miguel Monteiro^{1,4}; Ana Maria Pereira⁵

¹ Instituto Politécnico de Bragança

² Department of Physical Activity and Sports Sciences of the Universidad Autónoma de Madrid (UAM)

³ Department of Sports Sciences of the Instituto Politécnico de Bragança

⁴ Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell) of the Instituto Politécnico de Bragança

⁵ Centro de Investigação de Montanha (CIMO) do Instituto Politécnico de Bragança

INTRODUÇÃO: Com o número crescente de pessoas a frequentar ginásios, aumentam também os mitos e a desinformação acerca da suplementação alimentar, nomeadamente o uso de suplementos de creatina, o que pode implicar sérios problemas de saúde.

OBJETIVOS: Avaliar hábitos de consumo de suplementos de creatina em pessoas que frequentam ginásios.

METODOLOGIA: Estudo transversal e observacional de carácter quantitativo. Foi aplicado um questionário a 158 frequentadores de ginásios da cidade de Bragança. A análise estatística foi conduzida para descrição amostral e análise comparativa entre os grupos por sexo. Foi aplicado o teste de qui-quadrado de duas proporções simples (X²). Todas as análises estatísticas foram realizadas em linguagem de programação PythonTM.

RESULTADOS: Constatou-se que 37,34% dos homens e 22,78% das mulheres consomem creatina, principalmente os que apresentam idades compreendidas entre os 18 a 25 anos. Todos os participantes consomem a creatina sob a forma de pó, maioritariamente numa quantidade diária entre 3 a 5 gramas (57,62% dos homens e 58,33% das mulheres) verificando-se ainda que 25,42% dos homens e 13,89% das mulheres consomem uma quantidade superior ao recomendado no rótulo. 45,76% dos homens, consomem creatina depois do treino enquanto que 58,33% das mulheres consomem antes do treino. A maioria dos participantes começou a tomar suplementação de creatina por iniciativa própria (67,80% homens e 66,67% mulheres). Relativamente às razões do seu uso destaca-se o aumento da força (72,88% dos homens e 72,22% das mulheres) 55,93% dos homens e 69,44% das mulheres para o aumento de energia e 54,24% dos homens e 61,11% das mulheres para o aumento da massa muscular.

CONCLUSÕES: Considera-se pertinente aumentar a literacia dos frequentadores de ginásios sobre a suplementação de creatina para que possam usar o suplemento de forma mais consciente e segura, com o aconselhamento e monitorização por um profissional de saúde.

PO79. ASSOCIATION OF PHYSICAL ACTIVITY, SCREEN TIME AND SLEEP DURATION WITH ADHERENCE TO THE MEDITERRANEAN DIETARY PATTERN IN 5TH GRADE STUDENTS

Liliane Costa¹; Diana Picas¹; Raquel Artero²

¹ Unidade Local de Saúde de Loures-Odivelas, E.P.E.

² Unidade Local de Saúde da Guarda, E.P.E.

INTRODUCTION: Health-risk behaviors, such as inadequate physical activity (PA), screen time (ST) and sleep duration (SD) have been associated with a low adherence to Mediterranean Dietary Pattern (MDP) in young people. However, few studies have evaluated the association of this lifestyle variables on a specific age group of the early adolescence.

OBJECTIVES: To evaluate the association of PA, ST and SD with the adherence to the MDP, among 5th grade students.

METHODOLOGY: This study is part of an ongoing Multicomponent School-Based Nutritional Intervention Project (ethical approval #012/CES/INV/2023) that intend to promote MDP adherence among 5th grade students. Two public schools from a municipality of the Regional Health Administration of Lisbon and Tagus Valley were included in the study. The present data was collected in October 2023. Adherence to MDP was assessed by the Mediterranean Diet Index (KIDMED). Data for adequate PA (≥ 3 days/ week), ST (≤ 2 hours/ day) and SD (≥ 9 hours/ day) were collected. Sociodemographic variables were also reported from students (tier of school meals payment and country of birth) and both parents (country of birth, education level and job status). The sample comprised 302 students (50.7% female). Logistic regressions were conducted to investigate how PA, ST and SD (independent variables) correlate to a strong adherence to the MDP (dependent variable). A 5% confidence level and 95% confidence intervals (CI) were considered.

RESULTS: After adjusting for sociodemographic variables, students that met the recommendations for SD and PA were more likely to have a strong adherence to MDP [(for SD, OR=2.4; 95% CI: 1.411-4.199; p=0.001); (for PA, OR=2.77; 95% CI: 1.499-5.121)]. No significant association between ST and adherence to MDP was found, for crude and adjusted models.

CONCLUSIONS: Adolescents with an adequate SD and PA were more likely to report a strong adherence to MDP.

PO80. CHARACTERIZATION OF FOOD SUPPLEMENTS AND SPORTS FOOD CONSUMPTION AMONG PORTUGUESE GYM-GOERS

Sofia Lopes¹; Madalena Cunha²; João Guilherme Costa¹; Cíntia Ferreira-Pêgo¹

¹ CBIOS – Universidade Lusófona's Research Center for Biosciences and Health Technologies

² School of Health Sciences and Technologies of the Universidade Lusófona

INTRODUCTION: Besides a well-balanced diet providing the essential nutrients for health maintenance, due to different life stages and levels of exercise, meeting the nutritional requirements can be challenging. Consequently, many individuals opt for the intake of food supplements (FS) and sports foods (SF) to complement their diets, making gym-goers one of the main consumers.

OBJECTIVES: To analyze the main FS/SF consumed by gym-goers, as well as different aspects related to the intake.

METHODOLOGY: This cross-sectional observational study was conducted in Lisbon gyms and included 303 individuals aged between 18 and 76 years of which 170 were men and 133 women. Data collection consisted of individual face-to-face interviews.

RESULTS: Among the participants, 71.95% reported being FS/SF consumers, with a majority (56.11%) being men. Protein (59.17%) was the most used FS/

SF, followed by creatine (41.28%) and multivitamins and/or minerals (MVM) (21.06%). Regarding training goals, men and younger groups predominantly prioritized hypertrophy and performance improvement, whereas women and older individuals focused on well-being. Logistic regression models showed that men and younger groups were more likely to use protein and creatine, while women seemed to be more likely to consume L-carnitine and protein yogurt. In contrast, older individuals showed a preference for MVM. Online stores were the preferred purchase place, and the Internet was the primary source of information.

CONCLUSIONS: Most of the gym-goers consumed FS/SF, particularly protein. Online stores were the preferred purchasing channel. Age and sex categories influenced training goals and FS/SF choices.

PO81. SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM PORTUGAL: ANÁLISE DO CONSUMO E DO ACONSELHAMENTO

Maria João Campos¹; Magdalena Czapka-Matysik²; Angelina Pena¹

¹ LAQV-REQUIMTE, Laboratório de Bromatologia, Farmacognosia e Ciências Analíticas, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra

² Departamento de Nutrição Humana e Dietética da Universidade de Poznan de Ciências da Vida

INTRODUÇÃO: Os Suplementos Alimentares (SA) são fontes concentradas de nutrientes ou outras substâncias com efeito nutricional ou fisiológico, comercializados em pequenas “doses”. Destinam-se a corrigir deficiências nutricionais e a apoiar funções fisiológicas, não podendo substituir um regime alimentar saudável, mas podem melhorar a saúde humana. Na União Europeia, os SA são regulamentados como alimentos, mas a legislação é escassa o que pode originar um consumo inadequado. Em Portugal, a legislação e as ferramentas de apoio à prescrição de SA não garante que os profissionais de saúde prestem aconselhamento devidamente informado sobre SA. Consequentemente, é preciso conhecer a realidade do consumo dos SA em Portugal para impulsionar o aumento da literacia sobre os SA a consumidores e profissionais de saúde.

OBJETIVOS: Caracterizar o perfil de consumidores e de prescritores de SA em Portugal.

METODOLOGIA: Foi aplicado um inquérito de 30 de junho a 30 de setembro de 2023. O método de amostragem, em bola de neve, recorreu a redes sociais para angariar os participantes que preencherem um questionário online. Os participantes elegíveis (adultos portugueses), deram o seu consentimento informado e manifestaram o desejo de participar. Este estudo epidemiológico, retrospectivo e transversal com colheita anónima de dados para tratamento estatístico usou o *software* Statistica v.14.1. As características do grupo de estudo envolveram cálculo de médias, desvio padrão, medianas e intervalos de confiança fixados em 95%.

RESULTADOS: Dos 1122 inquiridos, 59,9% são consumidores de SA. Destes, apenas 52,6% afirmam que o SA foi aconselhado por um profissional de saúde, nomeadamente um nutricionista.

CONCLUSÕES: A elevada prevalência de consumidores de SA associada à baixa percentagem de SA aconselhados por profissionais de saúde, reforça a necessidade de dotar estes produtos de mais regulamentação, de melhorar as bases de informação dos profissionais de saúde e de aumentar a literacia dos consumidores sobre este tema.

PO82. AVALIAÇÃO DA ADESÃO AO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO, QUALIDADE DE SONO E STRESS NUMA AMOSTRA DE BOMBEIROS

Carolina Sousa¹; Diana Figueiredo¹; Filipe Silvério¹; Glória Silva¹; Nádía Sousa¹; Leandro Oliveira^{2,3}

¹ Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde da Universidade Lusófona

² Centro de Investigação em Biociências e Tecnologias da Saúde da Universidade Lusófona

³ Departamento de Ciências Biomédicas Laboratoriais, Dietética e Nutrição e Farmácia do Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

INTRODUÇÃO: Os bombeiros desempenham um papel crucial em situações que exigem esforço físico e mental extremo, tornando essencial que mantenham um estilo de vida saudável para enfrentar tais desafios. Isso inclui cuidar da alimentação, praticar atividades físicas adequadas e garantir uma boa higiene do sono.

OBJETIVOS: Este estudo teve como objetivo avaliar a adesão ao padrão alimentar mediterrânico (PAM), qualidade do sono, e *stress* ocupacional numa amostra de bombeiros.

METODOLOGIA: Trata-se de um estudo transversal, cuja recolha de dados foi realizada entre novembro de 2023 e janeiro de 2024. Foi desenvolvido e aplicado um questionário *on-line* a uma amostra de conveniência de bombeiros que atuavam na área metropolitana de Lisboa. O questionário incluía questões de caracterização sociodemográfica, avaliação da adesão ao padrão alimentar mediterrânico (através do *Mediterranean Diet Adherence Screener*), qualidade do sono (através do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, e *stress* (através do Questionário de *Stress* Ocupacional – Visão Geral).

RESULTADOS: Participaram neste estudo 70 bombeiros portugueses, com uma média de idade de 39 anos (DP: 9,8). Maioritariamente do sexo masculino (90%), a residir na área metropolitana de Lisboa (73%), e com o ensino secundário completo (62,9%). A maioria dos participantes era composta por bombeiros profissionais (83%), e mais da metade (53,6%) exercia essa profissão há mais de 18 anos. Cerca de 70% dos bombeiros tinha excesso de peso. Aproximadamente 80% dos bombeiros apresentaram um nível intermediário de adesão ao PAM, 56,6% apresentava uma má qualidade do sono, e mais de 50% apresentava níveis elevados de *stress*.

CONCLUSÕES: A alta prevalência de excesso de peso, adesão intermediária ao PAM, alto nível de stresse e má qualidade do sono entre os bombeiros destaca a necessidade se desenvolverem estratégias e políticas direcionadas para melhorar sua saúde e bem-estar.

PO84. RELATIONSHIP BETWEEN FACTORS INFLUENCING FOOD CHOICE AND SOCIODEMOGRAPHIC FACTORS IN A SAMPLE OF FIREFIGHTERS

Carolina Sousa¹; Diana Figueiredo¹; Filipe Silvério¹; Glória Silva¹; Nádía Sousa¹; Leandro Oliveira^{2,3}

¹ School of Health Sciences and Technologies at Lusófona University

² CBIOS - Universidade Lusófona's Research Center for Biosciences & Health Technologies

³ Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School

INTRODUCTION: Firefighters face challenging situations that require high levels of energy and physical endurance. A proper diet provides the necessary energy to meet these physical and mental demands, maintaining performance at an optimal level during firefighting, rescue, and other emergency operations.

OBJECTIVES: To study the relationship between factors influencing food choices and sociodemographic factors in a sample of firefighters.

METHODOLOGY: Data collection for this cross-sectional study took place between November 2023 and January 2024. An online questionnaire was developed and administered to a convenience sample of firefighters who were active in the Lisbon metropolitan area. The questionnaire included sociodemographic characterization questions and a question about the factors influencing the firefighters' food choices. This question had 15 response options, and participants were asked to select 3 factors.

RESULTS: In this study, 70 Portuguese firefighters participated, with an average age of 39 (SD: 9.8) years. Predominantly male (90.0%), residing mainly in the Lisbon metropolitan area (73.0%), and possessing completed secondary education (62.9%). The majority of participants were professional firefighters (83.0%), and over half (53.6%) had been in this profession for more than 18 years. Approximately 56.0% of firefighters were classified as overweight. The most mentioned factors were: attempting to eat healthily (63.3%), habit or routine (35.7%), and food quality or freshness (34.2%). Firefighters with higher incomes indicated taste of food and weight control as more influential factors in food choice compared to their counterparts. No differences were observed between factors influencing food choice based on firefighters' gender.

CONCLUSIONS: These results suggest the need to implement educational programs and health promotion policies specifically tailored for firefighters, aimed at improving their dietary habits and reducing the risk of overweight and its associated consequences.

PO85. LATER EATING INFLUENCE CHRONO-RELATED BEHAVIOURS AMONG PEOPLE LIVING WITH SEVERE OBESITY: RESULTS FROM THE CHRONOWISE COHORT

Joana Rodrigues^{1,2}; Vânia Magalhães^{3,4,5}; Maria Paula Santos^{4,6}; Cátia Reis⁷⁻⁹; Fernando Pichel⁵; Paulo Soares¹⁰; Jorge Santos^{4,10,11}; Sofia Vilela^{3,4}

¹ Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

² Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

³ EPIUnit - Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

⁴ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR)

⁵ Serviço de Nutrição da Unidade Local de Saúde de Santo António

⁶ Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

⁷ CRC-W - Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa

⁸ Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB), Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

⁹ Instituto de Medicina Molecular João Lobo Antunes (IMM), Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

¹⁰ Serviço de Cirurgia Digestiva e Extradigestiva da Unidade Local de Saúde de Santo António

¹¹ Unidade Multidisciplinar de Investigação Biomédica (UMIB), Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto

INTRODUCTION: Later eating may play a significant role in weight regulation. Thus, data regarding late eaters' behaviours is crucial.

OBJECTIVES: To compare chrono-related behaviours according to eating midpoint (EM; i.e. the middle timepoint between first and last meal) among individuals living with severe obesity.

METHODOLOGY: Within the ChronoWise project, a prospective cohort designed to follow people undergoing bariatric surgery at the Santo António Local Health Unit, Porto, baseline data collected at pre-surgery was used for the current cross-sectional analysis. The sample includes 43 participants (76.7% females, aged 18-66 years; mean age 42.2±12.5). The Chrononutrition Profile – Questionnaire assessed chrono-nutrition dimensions, including meal timing and nighttime snacking, on typical work and free days. The eating window (interval from first to last meal), evening latency (time between last meal and sleep onset), and EM were calculated as the weighted average across work and free days. Chronotype was determined using the Munich Chronotype Questionnaire. Participants were categorized according to EM as 'early' (EM≤15h00) or 'late' (EM>15h00) eaters. Comparisons of chrono-related factors according to EM were performed using Mann-Whitney or student's t-test, as applicable.

RESULTS: Late eaters were observed among 39.5% of the sample, who tend to

exhibit a higher body mass index (44.5 vs. 43.3 kg/m²). Late eaters showed an extended eating window (13h34 vs. 11h30; $p < 0.030$) and lower evening latency (2h21 vs. 3h44, $p = 0.013$), compared to early eaters. Engaging in nighttime snacking is a frequent behaviour among late eaters (4 vs. 0 per week snacking after last meal, $p < 0.001$). Additionally, later chronotypes were related to later eating (4:30 vs. 3:16, $p < 0.001$).

CONCLUSIONS: Late eating was characterized by longer eating windows, nighttime snacking, and potential sleep disruption. These insights into the behaviours related to late eating may be useful in improving weight loss success following bariatric surgery.

FUNDING: FCT [UIDP/04750/2020; LA/P/0064/2020; 10.54499/2021.01096.CEECIND/CP1686/CT0001] and EPIUnit [SGITR2023/EPIUnit]

PO86. IMPACTO DO PERÍODO DE AVALIAÇÕES NOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES

Carolina Fidalgo¹; Cíntia Ferreira-Pêgo²

¹ Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde da Universidade Lusófona

² CBIOS Lusófona's Research Center for Biosciences and Health Technologies

INTRODUÇÃO: O ingresso na universidade é caracterizado pela adaptação a novos desafios. As exigências académicas frequentes podem provocar níveis exacerbados de stress e ansiedade.

OBJETIVOS: Avaliar os hábitos alimentares de uma amostra de estudantes universitários portugueses durante o período de avaliações do semestre.

METODOLOGIA: Foi realizado um estudo observacional descritivo transversal, com 221 estudantes universitários Portugueses com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos. Utilizou-se um questionário auto-reportado para obter as características gerais e os hábitos alimentares.

RESULTADOS: O uso raro de plataformas de entrega de comida foi maior pelos estudantes que se encontravam no primeiro e segundo anos do seu curso. Verificou-se um aumento do consumo de fruta pelos participantes com estatuto trabalhador-estudante. O consumo frequente de alimentos de forma a aliviar o stress foi maior nos estudantes sem qualquer estatuto. Os inquiridos deslocados consumiam com uma menor frequência refeições realizadas por terceiros. Os indivíduos do sexo feminino eram os que mais consumiam snacks e doces, refeições realizadas pelo próprio, alimentos para aliviar o stress, e as que mais "saltavam refeições".

CONCLUSÕES: A presença frequente de hábitos alimentares inadequados por parte dos estudantes, como o baixo consumo de vegetais e fruta e o consumo de snacks e doces durante os períodos de avaliações reforçam a importância da existência de programas de educação nutricional nas universidades, com o intuito de melhorar as escolhas alimentares efetuadas.

PO87. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS NUMA AMOSTRA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES

Catarina Antão¹; Cíntia Ferreira-Pêgo²

¹ Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde da Universidade Lusófona

² CBIOS Lusófona's Research Center for Biosciences and Health Technologies

INTRODUÇÃO: O uso nocivo de álcool entre jovens adultos tem sido reconhecido como um problema de saúde pública. Os estudantes universitários representam uma população particularmente suscetível, dado que os ambientes sociais e académicos aos quais são expostos incentivam ao consumo de álcool.

OBJETIVOS: Avaliar o consumo de álcool em estudantes universitários portugueses, assim como quais os fatores que o potenciam.

METODOLOGIA: A recolha de dados foi realizada através de um questionário online a partir do qual se obteve uma amostra final de 415 participantes com idade média de 20,47 (DP: 2,19) anos, sendo 93 homens e 322 mulheres, todos estudantes de ensino superior Português.

RESULTADOS: Os resultados deste estudo indicaram que 96,86% dos alunos afirmaram ter consumido álcool em algum momento da vida, sendo que 88,56% destes inquiridos iniciou o seu consumo precocemente (< 18 anos). A cerveja e a cidra foram as bebidas consumidas com maior frequência, sendo este consumo maioritariamente representado por homens. Verificou-se também que as festas, jantares académicos e praxes universitárias são os principais ambientes favorecedores para este consumo.

CONCLUSÕES: O presente estudo proporcionou uma visão abrangente sobre o consumo de álcool entre estudantes universitários portugueses, evidenciando a relevância e a extensão desse fenómeno. É possível afirmar, tendo em consideração os dados obtidos, que os estudantes universitários apresentaram efetivamente padrões de consumo de álcool elevados, ressaltando a necessidade de estratégias de prevenção e redução deste comportamento direcionadas a faixas etárias mais jovens.

PO88. THE IMPACT OF ECONOMIC INFLATION ON PORTUGUESE EATING CHOICES

Carolina Fidalgo¹; Catarina Antão¹; Laura Nobre¹; Cíntia Ferreira-Pêgo²

¹ School of Sciences and Health Technologies of the Universidade Lusófona

² CBIOS Lusófona's Research Center for Biosciences and Health Technologies

INTRODUCTION: The occurrence of the COVID-19 pandemic and the war in Ukraine has led to a worsening of the global economy and consequently triggered economic inflation. Increasing food prices could compromise the population's health, since it's known that it's a determining factor for food choices.

OBJECTIVES: To evaluate the impact of economic inflation on the diet of the Portuguese population.

METHODOLOGY: A cross-sectional study was designed and included 238 participants aged between 18 and 77 years. The participants were divided into three groups according to their family's monthly income.

RESULTS: It was observed that there was a decrease in fat consumption. Most of the families who reduced their consumption of cereals, meat and eggs, fish, and dairy products belonged to the intermediate income group. Regarding the consumption of vegetables, legumes, and fruits, the majority of participants maintained their consumption. When purchasing food, nutritional quality was the main contributing factor, followed by price.

CONCLUSIONS: Inflation seems to show a direct consequence on the dietary decisions of the Portuguese population, potentially a long-term negative impacts on diet quality and lifestyle.

PO89. AVALIAÇÃO DO PERFIL NUTRICIONAL DE ALIMENTOS TRANSFORMADOS À BASE DE CEREAIS DESTINADOS A LACTENTES E CRIANÇAS PEQUENAS

Ana Rodrigues¹; Joana Vieira¹; Mariana Maria¹; Cátia Braga-Pontes^{1,2}; Carla Guimarães^{1,2}; Cidália D Pereira^{1,2}

¹ Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria

² CiTechCare, Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria

INTRODUÇÃO: Os alimentos transformados à base de cereais, são frequentemente oferecidos no início da diversificação alimentar. Sendo a alimentação na infância uma etapa importante para o desenvolvimento e crescimento infantil, a Organização Mundial da Saúde (OMS) desenvolveu um Modelo do Perfil Nutricional

e Promocional (MPNP), com o objetivo de garantir a adequação dos alimentos destinados a lactentes e crianças pequenas (6-36 meses).

OBJETIVOS: Avaliar a adequação do perfil nutricional de alimentos transformados à base de cereais (ATBC) destinados a lactentes e crianças pequenas disponíveis em Portugal, de acordo com o MPNP da OMS revisto em 2022, bem como a presença/adequação da alegação nutricional “sem adição de açúcar”.

METODOLOGIA: Estudo transversal com recolha de ATBC (fevereiro de 2023), disponíveis no mercado português, cuja análise do perfil nutricional e alegações nutricionais foi realizada através da informação nutricional disponível nos sites das marcas e/ou superfícies comerciais e também presente no rótulo dos produtos.

RESULTADOS: Foram avaliados 81 produtos, dos quais 49,4% (n=40) cumpriram todos os requisitos do MPNP. Os critérios “sem adição de açúcar” e “conteúdo de fruta” foram aqueles em que se verificou uma maior percentagem de inadequação, 27.2% e 22.2%, respetivamente. Relativamente à alegação nutricional “sem adição de açúcar”, 74.1% dos produtos apresentava-a no seu rótulo. Contudo, dois destes produtos continham “sumo concentrado de laranja”, o qual, de acordo com a OMS deve ser considerado um açúcar de adição.

CONCLUSÕES: Metade dos alimentos analisados neste estudo não apresenta um perfil nutricional adequado pelo que a articulação entre as organizações de saúde nacionais/internacionais e a indústria alimentar será fundamental para uma maior adequação nutricional. Adicionalmente, a presença da alegação nutricional “sem adição de açúcar” em 74.1% dos produtos contraria a recomendação da OMS que preconiza a ausência deste tipo de alegações em alimentos dirigidos a lactentes e crianças pequenas entre os 6 e os 36 meses.

PO90. PLANO “DESPERDIÇAR-”: ESTRATÉGIAS PARA A MITIGAÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR EM REFEITÓRIOS ESCOLARES

Nuno Catarino¹; Fátima Gracinda²; Carla Rodrigues^{1,3}; Jorge Lameiras⁴; Goreti Botelho^{1,3}

¹ Escola Superior Agrária de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra

² Unidade de Educação da Câmara Municipal da Lousã

³ Centro de Estudos de Recursos Naturais Ambiente e Sociedade (CERNAS) do Instituto Politécnico de Coimbra

⁴ Serviço de Nutrição, Centro de Saúde de Condeixa-A-Nova da Unidade Local de Saúde de Coimbra

INTRODUÇÃO: O desperdício alimentar é um problema social cada vez mais emergente. No contexto das refeições em ambiente escolar, a existência de desperdício alimentar é uma realidade que necessita de ser monitorizada e mitigada.

OBJETIVOS: Implementação de um plano para a redução do desperdício alimentar na rede pública escolar de um município da região Centro de Portugal.

METODOLOGIA: Numa primeira fase realizou-se um estudo observacional e o levantamento das ocorrências que resultavam em desperdício alimentar. Na segunda fase construiu-se o plano “Desperdiçar-” que apresenta sete objetivos e seis estratégias de implementação.

RESULTADOS: A implementação do plano permite: a) quantificar o desperdício de alimentos total; b) calcular a média de desperdício diário por escola; c) determinar a taxa de desperdício por quantidade de alimentos produzidos; d) implementar ações de educação alimentar que visem a sensibilização da comunidade escolar; e) avaliar a satisfação da comunidade escolar nas ações desenvolvidas; f) criar uma base de dados que auxilie o processo de decisão.

CONCLUSÕES: O plano “Desperdiçar-” que visa mitigar o desperdício alimentar em refeitórios escolares é uma ferramenta que contribuirá para a melhoria contínua no sistema alimentar no contexto dos refeitórios escolares.

FINANCIAMENTO: O CERNAS é apoiado por Fundos Nacionais Portugueses através da FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto Ref. UIDB/00681/2020. DOI: <https://doi.org/10.54499/UIDP/00681/2020>.

PO91. CARACTERIZAÇÃO DO SAL E DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR DA SOPA EM ESCOLAS DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO DO MUNICÍPIO DE LOULÉ

Sofia Sousa Silva^{1,2}; Lisa Cartaxo¹; Sofia Alves¹; Teresa Sancho³; Margarida Liz Martins^{4,7}

¹ Unidade Local de Saúde do Algarve

² Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

³ Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.

⁴ Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra

⁵ Health & Technology Research Center

⁶ Centro de Investigação do Desporto e Actividade Física da Universidade de Coimbra

⁷ Centro de Investigação em Antropologia e Saúde

INTRODUÇÃO: Em Portugal, as doenças do aparelho circulatório, são a principal causa de morte (27,4%), com a hipertensão arterial (HTA), prevalente em 42,6%, sendo um dos principais determinantes. O excessivo consumo de sal constitui fator de risco para desenvolver HTA, apontado como um dos hábitos alimentares inadequados, responsável pela perda de anos de vida saudável. O desperdício alimentar (DA) constitui uma preocupação atual. Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura, cerca de 1/3 dos alimentos produzidos são desperdiçados ao longo da cadeia de abastecimento alimentar. O Plano Nacional de Saúde 2021-2030, considera a Escola um contexto imprescindível para atuar.

OBJETIVOS: Este estudo pretende caracterizar a quantidade de sal e o DA em sopas servidas em refeitórios de Escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico (CEB) no Município de Loulé.

METODOLOGIA: Foram incluídas no estudo 3 escolas do 1.º CEB. A medição de sal na sopa foi realizada durante 10 dias em cada escola com o equipamento LAQUAtwin salt-11. Quantificou-se diariamente o desperdício alimentar (total, sob a forma de restos e de sobras) pelo método de pesagem. Avaliaram-se 4983 refeições fornecidas a 540 crianças, com idades entre os 6 e os 10 anos.

RESULTADOS: Observou-se que a média de sal na sopa variou entre 0,42 e 2,25 g/dose, com média de sal de 1,03 g/dose, significativamente superior ao recomendado (0,1g/dose). O desperdício médio diário de sopa foi de 50,9 kg, correspondendo a um valor de sobras de 19,6% e de restos de 35,2%, valores significativamente superiores aos de referência, 3% e 10%, respetivamente. Em média cada criança desperdiça 59 g da sopa servida no almoço escolar.

CONCLUSÕES: A quantidade de sal disponibilizada por sopa e o elevado DA observado enfatizam a importância de monitorizar e reduzir o sal das refeições escolares e encetar estratégias para a redução do DA.

PO92. AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR NUM AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NA REGIÃO DO ALGARVE

Marta Salas¹; Liliana Oliveira Dias²; Lara Guerreiro²

¹ Agrupamento de Escolas de Vila Real de Santo António

² Núcleo de Educação e Qualidade Alimentar, Departamento de Educação, Juventude e Desporto da Câmara Municipal de Sintra

INTRODUÇÃO: O excesso de peso é um dos principais desafios de Saúde Pública a nível europeu, sendo que as suas comorbilidades tendem a perpetuar-se na vida adulta.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) implementou o Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil, COSI [Childhood Obesity Surveillance Initiative], que estabelece a comparação do estado nutricional infantil de crianças em idade escolar (6-8 anos), de países europeus.

No ano letivo 2021/2022, decorreu a 6.ª ronda do COSI Portugal, registando-se um aumento na prevalência de excesso de peso e obesidade infantil tanto a nível nacional, como na Região do Algarve.

OBJETIVOS: Determinar a prevalência de baixo peso, peso normal, excesso de peso e obesidade de crianças em idade escolar num agrupamento de escolas da região do Algarve e comparar com os dados obtidos da 6.ª ronda do COSI Portugal.

METODOLOGIA: Avaliou-se o estado nutricional de 57 crianças (62,6% do universo total), conforme o Guia de Avaliação do Estado Nutricional Infantil e Juvenil. A sua caracterização, efetuou-se segundo o Referencial de Curvas de Crescimento da OMS para crianças dos 5 aos 19 anos, mais especificamente, segundo o Índice de Massa Corporal para a idade e por sexo. Para o tratamento dos dados utilizou-se o *software* Excel.

RESULTADOS: Verificou-se uma prevalência de excesso de peso (32,8%) superior ao observado na 6.ª ronda do COSI Portugal, na região do algarve (27,7%), sendo a diferença entre os dados recolhidos e os dados nacionais inferior a 1%. A diferença entre a prevalência de baixo peso observada (1,7%) e a prevalência de baixo peso a nível regional (1,9%) e nacional (1,6%) foi inferior a 0,5%.

CONCLUSÕES: A prevalência de excesso de peso observada é superior aos dados obtidos na 6.ª ronda do COSI Portugal. Sugere-se a realização de mais trabalhos nesta população, por forma a perceber eventuais causas desta diferença.

PO93. PARENTAL AND CHILDREN'S PERCEPTIONS OF FOOD WASTE AT HOME AND SCHOOL ENVIRONMENTS: A CASE STUDY

Daiane Moura¹; Cláudia Nunes¹; Duarte Vidinha¹

¹ Department of Nutrition – Faro Health Centre of the Local Health Unit of the Algarve

INTRODUCTION: School meal availability does not guarantee children's consumption. In this context, parents play a pivotal role in influencing children's eating habits, impacting food waste (FW) at schools. Assessing parental and children's perceptions of FW can enhance strategies to promote school meal consumption.

OBJECTIVES: To assess parental and children's perceptions of FW habits among children at home and schools in the Municipality of Faro.

METHODOLOGY: Observational study design with a convenience sample. Data were collected through a self-reported questionnaire provided to parents in February 2023. Parents reported on their children's FW habits at home and children reported about their FW habits at school. Additionally, demographic factors including children's gender and age group, parental education level, and school location were collected for data analyses.

RESULTS: In total, 261 parents participated in the survey. Approximately 66% of children reported leaving food on the plate at school, whilst 41% of parents reported their children leaving food on the plate at home. Vegetables were the component most frequently wasted by children both at home and in schools (58.7% vs. 49.2%, respectively), followed by fish (54.7% vs. 36.9%, respectively). Furthermore, higher parental education was associated with children wasting food more frequently at school ($p=0.031$). Additionally, older children wasted fish at school ($p=0.014$) and soup at home ($p<0.001$) more frequently.

CONCLUSIONS: The results demonstrated prevalent FW habits among children at home and schools, particularly concerning vegetables and fish. These findings also highlight the interplay between children's age group and parental education level in their FW habits. Therefore, developing tailored intervention strategies is essential for cultivating healthy and sustainable eating habits among children and promoting school meal consumption. Further research is needed to explore additional determinants and their long-term impacts on children's FW habits.

PO94. COMPOSITION OF MID-MORNING SNACKS AMONG SECOND GRADE CHILDREN IN THE MUNICIPALITY OF FARO

Catarina Nunes¹; Bernardo Rosa²; Cláudia Nunes²; Daiane Moura²; Rita Marques¹; Duarte Vidinha²

¹ School of Health of the University of the Algarve

² Nutrition Department, Faro Health Center – Local Health Unit of the Algarve

INTRODUCTION: Mid-morning snacks (MMS) represent a meal of great importance for child development and growth. The food quality resulting from this meal can influence eating habits established in childhood, making the dietary and nutritional adequacy of these meals extremely important. Currently, in the Municipality of Faro, the MMS can be provided by the school or brought from home.

OBJECTIVES: To evaluate the dietary quality of MM in second grade students in the Municipality of Faro.

METHODOLOGY: This observational study included a representative sample of students from second grade of public schools in the Municipality of Faro. Each food composing the MMS was classified based on the nutritional profile: "food to promote", "food to limit" and "food to avoid" according to Directorate-General for Health. Subsequently, each MMS was categorized into "healthy MMS", "MMS to limit" and "not healthy MMS". The location of schools was stratified into urban or rural. T-student test was used, and statistical significance was set for $p<0.05$.

RESULTS: A total of 204 participants were included (55.4% male; 87.7% urban schools). It was found that 47% had an "not healthy MMS" with at least one "food to avoid". It was observed that the most consumed foods were water (86.8%), cookies (38.7%), milk (25.5%), bread (23%) and flavored milk (22.1%). Additionally, a higher consumption of fruit ($p=0.019$), croissants ($p=0.038$) and charcuterie products ($p=0.017$) were observed among females compared to males. It was also found that in urban schools there was a higher consumption of flavored milk ($p=0.017$) and cookies (such Marie biscuit, $p<0.001$), while in rural schools there was a higher consumption of rice/corn tortillas ($p<0.001$).

CONCLUSIONS: These results emphasize the importance of develop adapted interventions to ensure the compliance of national recommendations and improve the dietary quality of MMS, according to the geographical location of schools.

PO95. MONITORIZAÇÃO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS COM RÓTULOS VISUALMENTE APELATIVOS PARA CRIANÇAS – PORTUGAL 2024

Roberto Brazão¹; Paulo Fernandes¹; Andreia Lopes¹; Maria da Graça Dias¹

¹ Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP

INTRODUÇÃO: Uma alimentação inadequada, caracterizada por um consumo excessivo de alimentos com alto valor energético e elevados teores de ácidos gordos saturados, açúcares e sal, tem contribuído para a crescente e preocupante prevalência de excesso de peso em Portugal, particularmente nas faixas etárias mais jovens.

As crianças e adolescentes representam um grupo vulnerável, uma vez que as suas preferências e comportamentos alimentares podem ser significativamente influenciados pelo marketing. O marketing alimentar é frequentemente utilizado para promover alimentos e bebidas menos saudáveis, o que levanta preocupações sobre o impacto que estas estratégias podem ter na dieta e saúde das crianças.

OBJETIVOS: Avaliação de características nutricionais de alimentos com rótulos visualmente apelativos para crianças disponíveis no mercado português em 2024.

METODOLOGIA: Recolheu-se informação nutricional de alimentos com rótulos contendo mascotes, personagens e outras imagens visualmente apelativas para crianças em sites de distribuidores nacionais, em fevereiro de 2024. Comparou-se com os valores de referência definidos na Estratégia Integrada para Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) e no descodificador de rótulos da

Direção-Geral da Saúde (DGS).

RESULTADOS: Monitorizou-se 247 produtos, de 6 categorias, tendo-se verificado que 98,8% não estavam de acordo com os valores de referência da EIPAS (VRE) quando avaliados conjuntamente os teores de açúcar e sal (97,6% excedem o VRE para os açúcares e 62,8% excedem o VRE para o sal). Considerando os valores nutricionais estabelecidos no descodificador de rótulos, 19,0%, 26,3%, 49,4% e 0,4% dos produtos apresentavam teores altos de lípidos, ácidos gordos saturados, açúcares e sal, respetivamente.

CONCLUSÕES: Somente três produtos estão de acordo com a EIPAS quando avaliados conjuntamente os teores de açúcares e sal. Simultaneamente, verificou-se percentagens consideráveis de produtos com teores altos de lípidos e de ácidos gordos saturados. Neste contexto, é fundamental desenvolver ações de saúde pública, nomeadamente medidas legislativas relativas à reformulação, rotulagem e regulação/restrrição ao marketing alimentar bem como iniciativas de literacia/educação alimentar.

PO96. PERCEÇÕES DOS ADOLESCENTES SOBRE COMPORTAMENTOS ALIMENTARES DISFUNCIONAIS, FATORES ASSOCIADOS E EFEITOS NA SAÚDE: UM ESTUDO QUALITATIVO

Alexandra Costa^{1,2*}; Beatriz Teixeira^{1,3*}; Rita Pereira^{1,2*}; Sarah Warkentin^{4,6*}; Andreia Oliveira^{1,2,7}

* Estes autores contribuíram de forma igual

¹ EPIUnit - Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

² Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR) da Universidade do Porto

³ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

⁴ Universidade Pompeu Fabra

⁵ ISGlobal, Parque de Pesquisa Biomédica de Barcelona (PRBB), Doctor Aiguader

⁶ Consórcio de Investigação em Epidemiologia e Saúde Pública Espanhol (CIBERESP)

⁷ Departamento de Saúde Pública e Ciências Forenses e Educação Médica, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: É necessário compreender melhor a natureza dos comportamentos alimentares disfuncionais e os seus determinantes na adolescência, considerando a sua prevalência e impacto na saúde. Os estudos qualitativos permitem explorar as percepções dos adolescentes durante este período crítico de desenvolvimento.

OBJETIVOS: Avaliar as percepções dos adolescentes em relação aos comportamentos alimentares disfuncionais, os fatores que os influenciam, assim como os efeitos no bem-estar e na saúde, utilizando métodos qualitativos.

METODOLOGIA: Foram realizadas nove discussões em grupos focais numa amostra de 80 adolescentes selecionados por conveniência (idades compreendidas entre 15 e 19 anos) de uma escola urbana no Porto, durante o ano académico de 2022/2023. Os grupos focais foram conduzidos pela equipa de investigação segundo um guião semiestruturado. Após consentimento, as sessões foram gravadas, posteriormente transcritas e os diferentes fatores foram identificados através de uma análise temática de conteúdos.

RESULTADOS: Surgiram três domínios principais: fatores individuais (incluindo o estado emocional e a percepção da imagem corporal), fatores interpessoais (englobando as interações com grupos de pares na escola e com a família) e fatores sociais (nomeadamente os ideais de beleza e os seus influenciadores, como são os meios de comunicação social). Em termos de implicações para a saúde, foram mencionadas a desnutrição, a obesidade e as alterações cardiometabólicas. Os comportamentos alimentares disfuncionais, de acordo com a perspetiva dos adolescentes, podem também levar à culpa e à depressão e servir como precursores de distúrbios alimentares. Para além disso, o isolamento social foi também identificado como uma das consequências das preocupações com o peso e a forma corporal.

CONCLUSÕES: Estes resultados sublinham a necessidade de promover uma perceção da imagem corporal mais saudável, reduzir a pressão social sobre a aparência e de abordar as consequências adversas para a saúde e para a sociedade dos comportamentos alimentares disfuncionais entre os adolescentes.

PO97. EATING BEHAVIOURS, MEAL TIMING AND FOOD CHOICES OF POLISH AND PORTUGUESE ADULTS

Julia Bober^{1,2*}; Klaudia Wiśniewska^{3,4*}; Katarzyna Okręglička^{3*}; Ewelina Gaszyńska^{1*}

¹ Department of Nutrition and Epidemiology of the Medical University of Lodz

² International Doctoral School of the Medical University of Lodz

³ Department of Social Medicine and Public Health of the Medical University of Warsaw

⁴ Doctoral School of the Medical University of Warsaw

INTRODUCTION: Understanding the eating behaviours of adults is essential for promoting healthy lifestyles and preventing nutrition-related health issues: metabolic syndrome (MetS) and cardiovascular diseases (CVDs). This study focuses on Polish and Portuguese adults, investigating the cultural and socio-economic factors that influence their dietary choices.

OBJECTIVES: This study aims to provide an overview of eating habits among Polish and Portuguese adults, identifying factors influencing their eating behaviours, as despite different diet and geographic location, they share common problems with overweight and lifestyle-related diseases.

METHODOLOGY: A cross-sectional study was conducted with participants over 18 years old, Polish and/or Portuguese nationality (N=531). A structured questionnaire collected quantitative data on dietary patterns, meal frequency, food preferences, and factors influencing food choices. Participants completed an online, validated version of the AEBQ (Adult Eating Behaviour Questionnaire). The questionnaire also included questions about daily meal consumption behaviours, based on the previously validated Food Frequency Questionnaire (FFQ).

RESULTS: Initial findings revealed a variety of eating habits influenced by cultural, social and economic factors. The study identified patterns of food preferences, eating and drinking behaviours. Alarming trends in consumption of high amount of calories as well as pre-made meals and the impact of digital media on dietary consumption were also shown in both populations.

CONCLUSIONS: This study provides insight into the dietary behaviours of adults and their determinants. The results are expected to influence public health initiatives, guiding the development of targeted interventions to promote healthier lifestyles and prevent MetS and CVDs in the study population. Future research should look further into the specific aspects identified in this study to improve health promotion strategies for adults in both countries.

PO98. PADRÃO ALIMENTAR E LITERACIA NUTRICIONAL DOS PROFISSIONAIS DE UMA UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORTE DE PORTUGAL

Mariana Rebelo^{1*}; Ana Maria Pereira^{2*}; Elisabete Pinto^{3*}

¹ Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança

² Centro de Investigação de Montanha do Instituto Politécnico de Bragança

³ Centro de Biotecnologia e Química Fina da Universidade Católica Portuguesa

INTRODUÇÃO: Uma maior literacia nutricional poderá associar-se à adoção de um padrão alimentar mais saudável, tal como a Dieta Mediterrânica ou a Dieta Atlântica.

OBJETIVOS: Caracterizar o padrão alimentar dos profissionais de uma Unidade Local de Saúde e relacioná-lo com a sua Literacia Nutricional

METODOLOGIA: Estudo transversal, realizado numa Unidade Local de Saúde do

Norte de Portugal, de agosto a setembro de 2023. Para avaliação do nível de adesão à Dieta Mediterrânea e Atlântica utilizaram-se as ferramentas PREDIMED e um índice da Fundación Dieta Atlántica, respetivamente. A literacia nutricional foi avaliada através do Newest Vital Sign.

RESULTADOS: A amostra foi constituída por 156 profissionais, maioritariamente mulheres (74,4%), Licenciados (55,1%), Enfermeiros (55,2%) e a trabalhar nos Cuidados Hospitalares (84,0%). A maioria dos participantes apresentou uma adesão moderada à Dieta Mediterrânea M (62,2%) e à Dieta Atlântica (64,7%), constatando-se que as mulheres mostraram uma maior proporção de boa adesão à Dieta Atlântica ($p=0,001$). As mulheres apresentaram uma maior adesão do consumo de fruta ≥ 2 porções/dia (84,2% vs. 67,5%, $p=0,023$), de hortícolas ≥ 2 porções/dia (69,0% vs. 47,4%, $p=0,016$), de hortícolas brássicas ≥ 3 porções/semana (89,7% vs. 70,0%, $p=0,003$) e no consumo regular de alimentos sazonais, tradicionais e locais (91,4% vs. 77,5%, $p=0,027$). Os homens apresentaram uma maior adesão no consumo de carnes vermelhas ≥ 1 porção/semana, comparativamente às mulheres (80,0% vs. 62,1%, $p=0,038$). A maioria dos participantes apresentou uma Literacia Nutricional adequada (79,5%). Diferenças significativas foram observadas para a escolaridade ($p=0,004$) e profissão ($p=0,008$), onde a maioria dos participantes com literacia adequada possuía Ensino Superior (90,4%) e eram, maioritariamente Enfermeiros (59,0%). Não houve associação entre a Literacia Nutricional e o nível de adesão à Dieta Mediterrânea e Atlântica.

CONCLUSÕES: Os profissionais de saúde afastam-se dos padrões alimentares ancestrais associados a benefícios para a saúde, mesmo tendo uma Literacia Nutricional adequada.

PO99. LETRAMENTO EM SAÚDE DE PESSOAS COM EXCESSO DE PESO ATENDIDAS NA ATENÇÃO BÁSICA

Ticiane de Oliveira Albuquerque¹; Alessandra da Silva Rocha²; Amanda Maria Serra Pinto²; Maria Lara de Almeida Pinheiro²; Mariana Ferreira Pinto²; Soraia Pinheiro Machado²; Antonio Augusto Ferreira Carioca³; Claudia Machado Coelho Souza de Vasconcelos²; Helena Alves de Carvalho Sampaio¹

¹ Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Estadual do Ceará

² Centro de Ciências da Saúde, Programa de Graduação em Nutrição da Universidade Estadual do Ceará

³ Programa de Graduação em Nutrição da Universidade de Fortaleza

INTRODUÇÃO: O letramento em saúde (LS) diz respeito à capacidade das pessoas em tomar decisões bem fundamentadas e participar ativamente na gestão de sua saúde. A atenção primária à saúde (APS) tem papel crucial na promoção do LS, principalmente para pessoas com excesso de peso, condição muito prevalente no mundo.

OBJETIVOS: Verificar a relação do LS de usuários com excesso de peso com seu perfil sócioeconômico e demográfico.

METODOLOGIA: Estudo transversal, financiado pela Chamada CNPq/MS/SAPS/DEPROS Nº 27/2020, envolvendo 411 pacientes com excesso de peso atendidos na APS. Utilizou-se a versão brasileira do *Health Literacy Questionnaire* – HLQ-Br e um questionário com variáveis socioeconômicas e demográficas. A normalidade das variáveis foi avaliada pelo teste *Shapiro-Wilk*. As associações entre LS e as variáveis foram testadas pelo teste t de *Student* ou *Mann-Whitney* ($p<0,05$).

RESULTADOS: A idade média dos participantes foi 39,6 anos ($\pm 10,3$), maioria do sexo feminino (90,99%), parda (67,88%) e não casada (54,01%). A renda familiar predominante foi de 1 a 3 salários mínimos (48,66%), com predomínio da escolaridade de 12 anos de estudo (41,61%). Quanto aos escores do HLQ-Br: pior “Compreensão e apoio dos profissionais de saúde” foi associado à

menor idade ($p=0,014$) e homens ($p=0,032$); “Cuidado ativo da saúde” foi pior naqueles mais jovens ($p=0,001$); “Capacidade de interagir ativamente com profissionais de saúde”, foi menor entre os casados ($p=0,003$); “Navegar no sistema de saúde”, foi pior entre casados ($p=0,033$) e com menor escolaridade ($p=0,003$); “Capacidade de encontrar boas informações sobre saúde” foi limitada naqueles com maior idade ($p=0,021$) e nas mulheres ($p=0,040$); “Compreender as informações sobre saúde e saber o que fazer”, teve maior limitação nos mais velhos ($p=0,005$) e com menor escolaridade ($p=0,008$).

CONCLUSÕES: Há relação entre LS e características dos usuários com excesso de peso, demandando que este fato seja levado em conta no delineamento de ações educativas.

PO100. LETRAMENTO NUTRICIONAL DE MULHERES SOBREVIVENTES DE CÂNCER DE MAMA

Patricia Candido Alves¹; Ticiane de Oliveira Albuquerque¹; Ellen Caminha Souza¹; Vitória Costa de Oliveira²; Laura Brena Rios²; Tailing Gomes Alves de Lemos²; Luiz Gonzaga Porto Pinheiro⁴; Paulo Henrique Diógenes Vasques³; Helena Alves de Carvalho Sampaio¹

¹ Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Estadual do Ceará

² Centro de Ciências da Saúde, Programa de Graduação em Nutrição da Universidade Estadual do Ceará

³ Grupo de Educação e Estudos Oncológicos da Universidade Estadual do Ceará

⁴ Grupo de Educação e Estudos Oncológicos da Universidade Federal do Ceará

INTRODUÇÃO: O letramento nutricional consiste nas habilidades de acessar, entender, avaliar e tomar decisões sobre alimentação apropriadas para manutenção da saúde. O câncer de mama é considerado uma das principais causas de morte entre as mulheres, com fatores de risco associados a hábitos alimentares inadequados, incluindo o risco de recidiva. Assim, verificar o letramento nutricional dessas mulheres é fundamental para estabelecer estratégias que promovam saúde.

OBJETIVOS: Avaliar o nível de letramento nutricional de mulheres sobreviventes de câncer de mama.

METODOLOGIA: Estudo transversal, realizado em instituição de referência em oncologia. A amostra foi de conveniência, com 40 mulheres diagnosticadas com câncer de mama. As participantes foram entrevistadas por meio de um questionário contendo dados sociodemográficos, e utilizou-se o instrumento *nutrition literacy assessment instrument for brazilians (nlit-br)*, para aferir letramento nutricional. Tal ferramenta possui cinco blocos: nutrição e saúde; macronutrientes; rótulo de alimentos e números; grupos alimentares; habilidades como consumidor. Os dados foram tabulados a partir do programa *microsoft excel®* 2021. O nível de letramento satisfatório foi considerado para percentual de acerto maior que 50%. O estudo foi submetido e aprovado pelo comitê de ética e pesquisa (caae 69459317.0.0000.5534).

RESULTADOS: As mulheres apresentaram média de idade de 49,68 anos, com prevalência de renda familiar de 1 – 2 salários-mínimos (75%) e escolaridade ≥ 12 anos de estudo (57,5%). O letramento nutricional foi satisfatório nas temáticas sobre nutrição e saúde (82%), macronutrientes (70,5%), grupos alimentares (64,22%) e habilidades como consumidor (78,06%), sendo insatisfatório no que se refere a rótulo de alimentos e números (46,5%) (Tabela 1).

CONCLUSÕES: O nível de letramento nutricional foi satisfatório na maior parte das categorias. Porém, o entendimento dos rótulos nutricionais e a habilidade de numeramento ainda se configuram como obstáculo. São necessárias estratégias de educação da população com foco nesta limitação.

TABELA 1

Letramento nutricional das mulheres sobreviventes de câncer de mama, segundo bloco temático. Fortaleza, 2024.

BLOCO TEMÁTICO	Nº. ITENS	PERCENTUAL MÉDIO DE ACERTOS
Nutrição e Saúde	10	82%
Macronutrientes	10	70,5%
Rótulo de alimentos e números	10	46,5%
Grupos Alimentares	16	64,22%
Habilidades como consumidor	9	78,06%

¹ Letramento nutricional avaliado a partir do Nutrition Literacy Assessment Instrument for Brazilians (Sarkis et al, 2022)

PO101. LETRAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES: PERFIL DE ESCOLARES DE UM MUNICÍPIO DO NORDESTE BRASILEIRO

Sara Alencar Xavier Feitosa¹; Ticiane de Oliveira Albuquerque¹; José Wellington de Oliveira Lima¹; Marília Fontes Barbosa²; Ester Almeida Barboza de Sousa²; Helena Alves de Carvalho Sampaio¹

¹ Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Estadual do Ceará

² Centro de Ciências da Saúde, Programa de Graduação em Nutrição da Universidade Estadual do Ceará

INTRODUÇÃO: A adolescência é período crucial para a adoção de hábitos alimentares saudáveis. O letramento alimentar (LA) é fundamental neste processo. O LA corresponde à capacidade de acessar, compreender, julgar e aplicar informações acerca de alimentação, passando pela melhor conduta relativa à seleção, aquisição e preparo dos alimentos, além do envolvimento ativo na contribuição para uma sociedade melhor alimentada. A escola é um ambiente propício para desenvolver o LA de seus alunos.

OBJETIVOS: Descrever o LA de adolescentes quanto ao acesso, compreensão, avaliação e aplicação de informações sobre alimentação.

METODOLOGIA: Estudo exploratório e quantitativo, aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da universidade estadual do Ceará, CAAE 69459317.0.0000.5534, e realizado no município Eusébio, localizado no Ceará, Nordeste brasileiro. A amostra foi de conveniência, envolvendo 629 alunos de 14 a 16 anos das escolas municipais. Através de entrevista, foi investigado o perfil sócio-demográfico e o LA dos alunos. Este foi avaliado através de um instrumento validado no Brasil. As análises descritivas foram realizadas pelo pacote estatístico STATA, versão 16. A maioria dos adolescentes era do sexo feminino (54,05%), tinha 14 anos (86,33%), cursava o 9.º ano (92,85%) e era parda (64,23%). O LA dos adolescentes exibiu fragilidades quanto ao acesso à informação (74,25%) e aplicação das informações acessadas (78,54%). Leve maioria (56,75%) referiu compreender as informações, mas apenas 45,63% avaliam tais informações. Pais/familiares foram os mais citados como fonte das informações (83,63%). A escola foi citada, através de aulas (32,75%) e materiais (29,09%). O assunto acessado predominante foi alimentação saudável e não saudável (74,09%).

CONCLUSÕES: O tema alimentação é de interesse dos adolescentes entrevistados, devendo a escola ser um espaço mais ativo no desenvolvimento de seu LA. Há necessidade de melhorar, principalmente, o acesso e a aplicação prática de informações sobre alimentação.

PO102. ADHERENCE TO THE MEDITERRANEAN DIET OF A SAMPLE OF PORTUGUESE OVER 60 YEARS OLD

Catarina Pereira¹; Inês Monteiro¹; Maísa Pina¹; Cíntia Ferreira-Pêgo²

¹ School of Sciences and Health Technologies da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

² CBIOS Lusófona's Research Center for Biosciences and Health Technologies

INTRODUCTION: The population is aging, therefore there is a heavy prevalence of hypercholesterolemia, cardiovascular diseases, and diabetes. With the intent of minimizing the risk of non-communicable chronic diseases and raising the quality of life of our elderly, healthier food patterns must be adopted, like the Mediterranean Diet (MD).

OBJECTIVES: The objective of this study was therefore to analyze if the elderly adhere to the MD and understand if its notoriety had an impact on that decision.

METHODOLOGY: The analyzed sample consisted of 67 individuals over 60 years old (53 women and 14 men), interviewed in person, and was conducted utilizing the PREDIMED questionnaire, whose final score varies from 0 to 14.

RESULTS: The results obtained suggest that despite the benefits shown by this pattern, most of the sample (60%) shows a moderate adherence to the MD. The low weight, the knowledge of this pattern, retirement, and higher education can positively influence the elderly to adhere to the diet, however, it's important to emphasize that statistically there wasn't a significant difference in the results. Finally, it was easy to see that the main barriers to adhering were the low intake of vegetables, legumes, olive oil, wine, and seafood.

CONCLUSIONS: It is necessary to promote the nutrition literacy of the elderly, highlighting all the benefits of MD on increasing longevity and quality of life.

PO103. CARACTERIZAÇÃO DA ATITUDE E PERCEPÇÃO RELATIVAS À SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR EM PORTUGAL

Juliana Fernandes¹; Paulo Figueiredo¹

¹ Instituto Universitário da Atlântica

INTRODUÇÃO: A alimentação é um dos principais desafios para a sustentabilidade do planeta. Uma dieta sustentável, que proteja a biodiversidade e os ecossistemas e seja simultaneamente nutricionalmente adequada, segura e saudável, deverá contribuir para um planeta mais sustentável.

OBJETIVOS: Pretendeu-se recolher informação sobre a atitude e percepção da população adulta residente em Portugal relativamente à sustentabilidade alimentar e verificar a adequação de um questionário utilizado para esse efeito.

METODOLOGIA: Foi aplicado um questionário online, em Maio de 2023, sendo convidados a participar todos os indivíduos adultos residentes em Portugal. O questionário, aprovado pela Comissão de Ética da Atlântica – Instituto Universitário, era constituído por questões sobre características sociodemográficas e outras relacionadas com Conhecimento, Hábitos e Comportamento relativos à sustentabilidade alimentar. Foi utilizada análise factorial, para verificar a adequação dimensional da estrutura do questionário e análise de variância (ANOVA) e análise de clusters com dados mistos para caracterizar os respondentes.

RESULTADOS: A amostra, maioritariamente feminina e com elevado nível académico, não foi considerada representativa da população portuguesa. A ANOVA permitiu verificar que ser do sexo feminino ($p < 0,05$) e ser responsável pela compra de alimentos ($p < 0,05$) estavam associados não só a ter uma melhor atitude geral relativamente à sustentabilidade alimentar, mas também um maior conhecimento sobre sustentabilidade alimentar e a melhores hábitos nesse sentido. A análise factorial deu indicações de que o questionário precisará de melhorias pontuais, quer na redacção de algumas questões, quer na tipologia de resposta utilizada em algumas delas.

CONCLUSÕES: Os resultados demonstraram a capacidade do questionário para fornecer indicações sobre a atitude e percepção da população portuguesa relativamente à sustentabilidade alimentar, tendo evidenciado que o sexo e a responsabilidade pela compra de alimentos são dois dos parâmetros mais relevantes como indicadores de uma atitude positiva.

PO104. A QUALIDADE NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS CONSUMIDOS PELA POPULAÇÃO PORTUGUESA SEGUNDO O NUTRI-SCORE

Mariana Santos^{1,4}; Filipa Matias¹; Tânia Fontes¹; Ana Cristina Bento¹; Maria João Pires¹; Ana Nascimento¹; Susana Santiago¹; Alexandra Bento¹; Ricardo Assunção^{2,3}

¹ Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

² CESAM, Centre for Environmental and Marine Studies of the University of Aveiro

³ IUEM - Instituto Universitário Egas Moniz, Egas Moniz - Cooperativa de Ensino Superior

⁴ Comprehensive Health Research Center (CHRC) of the Universidade NOVA de Lisboa

INTRODUÇÃO: Nos últimos anos, as autoridades de saúde pública têm demonstrado interesse em utilizar sistemas simplificados de rotulagem nutricional, como uma das melhores opções para combater as doenças não transmissíveis (DNT) relacionadas com a alimentação. O Nutri-Score é um sistema de rotulagem que é colocado na parte frontal da embalagem, que pretende descrever sumariamente a qualidade nutricional dos alimentos e, ao mesmo tempo, simplificar a interpretação por parte dos consumidores.

OBJETIVOS: Avaliar a qualidade nutricional dos alimentos consumidos pela população portuguesa, através do algoritmo Nutri-Score, e a consistência deste sistema de rotulagem com as recomendações para uma alimentação saudável.

METODOLOGIA: Foram avaliados 165 alimentos, provenientes do estudo de dieta total piloto, realizado em Portugal (PT-TDS). Os alimentos foram divididos em 16 grupos, de acordo com o sistema de classificação FoodEx2. A capacidade do sistema em discriminar diferentes perfis nutricionais foi avaliada pelo número de diferentes classificações obtidas em cada grupo.

RESULTADOS: Nos 16 grupos de alimentos estudados, foram observadas pelo menos três categorias do Nutri-Score para 75,0% (n = 124) dos alimentos e 44,4% (n = 4) das bebidas. A distribuição do Nutri-Score revelou que 37,8% (n = 59) dos alimentos foram classificados na categoria A, 25,6% (n = 40) na categoria B, 17,9% (n = 28) na categoria C, 16,0% (n = 25) na categoria D e 2,6% (n = 4) na categoria E. Os alimentos dos grupos dos hortícolas e leguminosas, foram classificados com o Nutri-Score A e B; os alimentos cujo consumo deve ser limitado, como, bolos, doces e bebidas refrigerantes foram classificados com Nutri-Score D (89,1%) ou E (100%), respetivamente.

CONCLUSÕES: O Nutri-Score mostrou uma boa capacidade para discriminar a qualidade nutricional dos alimentos e bebidas, dentro dos principais grupos e subgrupos de alimentos. Observou-se, também, uma elevada concordância entre a classificação do Nutri-Score e as recomendações para uma alimentação saudável.

PO105. ESTUDO DA ADESÃO À DIETA ISENTA DE GLÚTEN NA POPULAÇÃO CELÍACA EM PORTUGAL

Matilde Carvalho¹; Rita Jorge¹; Andreia Trindade¹; Denise Palma¹; Rita Machado¹

¹ Associação Portuguesa de Celiacos

A Doença Celíaca (DC) é uma doença crónica, autoimune, que surge na sequência da ingestão de glúten em indivíduos geneticamente suscetíveis, e que se caracteriza por atrofia das vilosidades do intestino delgado.

Apesar da extensa investigação destinada ao desenvolvimento de terapias alternativas, a Dieta Isenta de Glúten (DIG) continua a ser o único tratamento eficaz. Esta deve ser rigorosa, equilibrada e livre de contaminações cruzadas. Desta forma, este estudo pretende caracterizar a população celiaca em Portugal e a sua adesão à DIG, identificando os principais fatores influenciadores do seu incumprimento.

Foram avaliados 848 participantes, 84,6% do sexo feminino, entre os 24 e os 43 anos de idade, residentes maioritariamente nos distritos de Lisboa e Porto. Quanto à DIG, 98,4% dos participantes considerou que cumpre a dieta, no entanto, 16,3% admitiram ter transgredido a mesma no mês anterior, sugerindo que a adesão à DIG nem sempre é rigorosamente cumprida, e que esta percentagem poderá estar sobrestimada.

Com base nos resultados obtidos, a não adesão à dieta está estatisticamente relacionada com a falta de acompanhamento médico ($p < 0,01$), dificuldades socioeconómicas ($p < 0,05$) e agregados familiares numerosos ($p < 0,05$). Ainda que não sejam estatisticamente significativos, a baixa literacia em saúde e procura de orientação por parte de grupos de apoio como a Associação Portuguesa de Celiacos (APC), podem também ser fatores determinantes no cumprimento da dieta.

Neste sentido, verifica-se a necessidade de investir na consciencialização, disponibilidade de opções alimentares mais acessíveis, apoiando a população mais frágil. Também o acompanhamento nutricional é indispensável para garantir a saúde e qualidade de vida dos pacientes, bem como a sua integração na APC, pelo apoio emocional, partilha de conhecimentos e pertença a uma comunidade. Para complementar este estudo, seria interessante que os participantes realizassem exames de monitorização da doença, analisando a perceção de adesão e o cumprimento efetivo da DIG.

PO106. FOOD INSECURITY IN COLLEGE STUDENTS FAR FROM HOME

Aline de Paula¹; Beatriz Carneiro¹; Inês Mendes¹; Mariana Pacheco¹; Marta Gonçalves¹; Ezequiel Pinto^{1,3}; Maria Palma Mateus^{1,3}

¹ School of Health of the University of Algarve

² Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde of the University of Algarve

³ Algarve Biomedical Center Research Institute – ABC-RI

INTRODUCTION: Food insecurity (FI) indicates a state where someone does not have regular access to food in satisfactory quantity, sanitary and nutritional quality. The literature indicates that it is a growing public health problem in college students, with the potential for adverse effects on physical and mental health.

OBJECTIVES: To characterize FI in students from Portuguese higher education institutions.

METHODOLOGY: A cross-sectional descriptive study was carried out in a non-random sample of higher education students, with an online questionnaire composed of sociodemographic questions and the Portuguese version of the FI scale. Information about the study and call for participation were sent to the official contacts of all public higher education institutions, and dissemination was also made through social networks and discussion forums aimed at students. Data collection took place between April 13 and 20, 2023. This study was approved by the Health Ethics Committee of the Algarve Biomedical Center.

RESULTS: There were 200 valid questionnaires, mostly from female students (79%) and from the University of Algarve (62%). Of the participants, 27.5% (n=55) were classified as having some degree of FI. Participants with FI reported fewer visits to the family home ($p=0.024$) and less financial capacity available for course-related expenses ($p<0.001$). There were no associations between the presence of FI and age ($p=0.215$), gender ($p=0.672$), region of residence, academic degree ($p=0.632$), area of study ($p=0.759$) and work situation ($p=0.678$).

CONCLUSIONS: Considering that the participants are mostly students at the University of Algarve, it is considered that the results have limited external validity. However, there is a prevalence of FI that indicates that interventions in this area are needed, of a comprehensive nature, since the results show that this problem is not associated with a particular sociodemographic characteristic.

PO107. APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO KIDMED A CRIANÇAS E TUTORES – QUAL A CONCORDÂNCIA DAS RESPOSTAS?

Inês M da Costa¹; Cláudia Viegas^{1,2}; Vânia Costa^{1,2}

¹ Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa do Instituto Politécnico de Lisboa

² H&TRC—Health & Technology Research Center, ESTeSL — Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Lisboa

INTRODUÇÃO: A adoção de hábitos alimentares saudáveis na infância e adolescência, concordantes com a Dieta Mediterrânica (DM), é essencial para garantir um crescimento e desenvolvimento adequados, para preservação da saúde futura, da sustentabilidade alimentar e ambiental.

OBJETIVOS: Avaliar se existem diferenças estaticamente significativas entre as pontuações médias obtidas no índice KIDMED respondido pelos alunos e pelos seus tutores.

METODOLOGIA: Estudo observacional transversal com o objetivo de avaliar a adesão à DM numa população de 158 alunos do 5.º ano do ensino público, em Lisboa. Para avaliar a adesão à DM dos alunos recorreu-se ao índice KIDMED, por entrevista, e por questionário de autopreenchimento aos tutores. A classificação do questionário KIDMED apresenta 3 níveis: baixa (≤ 3 pontos), moderada (4 a 7 pontos) e elevada (≥ 8 pontos).

A análise estatística foi realizada utilizando o *software* RStudio® (versão 12.1+402), considerando um nível de significância de $\alpha = 0,05$ (estatística descritiva e inferência estatística: *Shapiro-Wilk*, *Wilcoxon* e *Spearman*).

RESULTADOS: Foi obtida uma amostra de 100 alunos e resposta de 82 tutores. A média de pontuação dos alunos foi de $7,82 \pm 2,14$ pontos, refletindo uma adesão média à DM. Enquanto, a pontuação média obtida no questionário KIDMED preenchido pelos tutores foi de $7,76 \pm 1,77$ pontos. Não foram encontradas diferenças significativas entre as pontuações médias do KIDMED obtidas pelos alunos e pelos seus tutores ($p > 0,05$), verificando-se uma correlação positiva significativa e moderada ($r = 0,514$, $p < 0,05$).

CONCLUSÕES: Os resultados obtidos indicam que a adesão à DM nesta amostra é, em média, de nível intermédio e está em concordância com as respostas dos seus tutores, demonstrando a fiabilidade do índice KIDMED. Também se evidencia a necessidade de continuar a apostar na área da educação alimentar e nutricional nesta faixa etária com o objetivo de promover uma maior adesão à DM.

PO108. DETERMINANTES DE INSEGURANÇA ALIMENTAR: O QUE DISTINGUE OS PORTUGUESES DOS IMIGRANTES NA POPULAÇÃO DO ACeS AMADORA?

Ana Raimundo Costa¹; Joana Sousa^{2,3}

¹ ACeS Amadora da Unidade Local de Saúde de Amadora/Sintra

² Laboratório de Nutrição, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

³ Instituto de Saúde Ambiental, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

INTRODUÇÃO: A insegurança alimentar (IA) é um fenómeno complexo e multidimensional associado a desigualdades no acesso e nos resultados de saúde em grupos populacionais mais vulneráveis.

OBJETIVOS: Caracterizar a IA dos utentes do ACeS Amadora e identificar indicadores e determinantes sociodemográficos e do estado de saúde de maior risco entre a população portuguesa e a população imigrante.

METODOLOGIA: Estudo transversal com aplicação direta de questionário aos utentes maiores de idade, residentes na Amadora há pelo menos 1 ano. Recolha de variáveis sociodemográficas, do estado de saúde e IA (versão adaptada para a população portuguesa do *US Department of Agriculture Household Food Security Survey Module*). A capacidade preditiva de IA foi avaliada com recurso a regressão logística binária.

RESULTADOS: A amostra foi constituída por 323 utentes, dos quais 32% eram imigrantes de 12 nacionalidades diferentes. Foi estimada uma prevalência de IA de 19,1% nos portugueses e 52,4% nos imigrantes. Verificou-se uma associação entre o estado de saúde percecionado e a nacionalidade ($p=0,007$), sendo o estado de saúde fraco e muito fraco mais prevalente nos utentes imigrantes. Para os portugueses, os indicadores potencialmente determinantes de IA foram o rendimento mensal do agregado abaixo de 1100€ (OR 8,730; IC2,607-29,232) e os hábitos tabágicos (OR 3,375; IC 1,345-8,469). Para os imigrantes, identificaram-se como determinantes de IA ser solteiro (OR 6,002; IC 1,404-25,659), ter um agregado com 3 ou mais elementos (OR 13,953; IC 2,119-91,887) e um rendimento abaixo de 1100€ (OR 7,110; IC 1,257- 40,226).

CONCLUSÕES: Estes resultados demonstram que deve ser uma prioridade sensibilizar para o fato de a IA ser um sintoma persistente de desigualdade e de saúde, sendo necessário monitorizar a nível nacional e regional de forma a determinar a sua prevalência, causas subjacentes e fatores associados para estratégias de ação que respondam às reais necessidades da população.

PO109. COMMERCIALLY AVAILABLE COMPLEMENTARY FOODS FOR ALLERGENS WEANING: ARE THEY A MATTER OF CONCERN?

Rita Barbosa Silva¹; Ângela Moreira¹; Beatriz Pimenta¹; Inês Pádua^{1,4}

¹ University Institute of Health Sciences (IUCS), CESPU

² 1H-TOXRUN – Toxicology Research Unit, IUCS

³ EPIUnit - Institute of Public Health of the University of Porto

⁴ Laboratory for Integrative and Translational Research in Population Health (ITR)

INTRODUCTION: Current infant weaning guidance encourages the introduction of common allergens by 12 months of age. Although it is advisable for parents to introduce home-prepared meals, there is a strong consumer demand for commercially available complementary foods (CACF). At the same time, emerging evidence suggests that the consumption of ultra-processed products could be positively associated with the occurrence of food allergic diseases.

OBJECTIVES: The main objective of this study was to evaluate the degree of processing of commercially available complementary foods with major food allergens and their sugar/sweetener content.

METHODOLOGY: Between January and February 2024, the labels of all CACF found in the sections intended for infant feeding (on-site or online) of 10 Portuguese grocery retailers were analyzed. Food products were classified by degree of processing, based on the groups defined by the NOVA food classification system. Milk formulas, products intended for children older than 15 months and for children with food intolerances or allergies were excluded.

RESULTS: Of the 492 products analyzed, 204 (41.5%) contained at least one major food allergen.

The most common food allergens in CACFs were wheat (26.8%), and cow's milk (24.6%). For the other major allergens, the percentage of products that contained them was less than 4.0%.

The results showed that the majority of products that contained milk and wheat were ultra-processed foods (90.9% and 73.5%, respectively) and were found to contain sugars and/or sweeteners (86.8% and 72.0%, respectively).

CONCLUSIONS: Our results reinforce the need for healthy, age-adapted, minimally processed products that include, rather than avoid, major food allergens.

PO110. COMPARISON BETWEEN VEGETARIAN AND OMNIVOROUS: DIET QUALITY, BODY COMPOSITION, LIPID PROFILE AND CARDIOVASCULAR RISK

Tatiana Fontes¹; Sofia Lopes¹; Elisabete Carolino²; Marisa Cebola², Luís Monteiro Rodrigues¹; Cíntia Ferreira-Pêgo¹

¹ CBIOS - Universidade Lusófona's Research Center for Biosciences & Health Technologies

² H&TRC - Health & Technology Research Center, ESTeSL- Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Lisboa

INTRODUCTION: Diets with reduced or no consumption of animal products have been associated with better body composition and lipid profile values, and consequently, with a lower cardiovascular risk.

OBJECTIVES: To evaluate 10-year cardiovascular risk (RCV10) and its risk factors in vegetarian (VG) or omnivorous (OM) individuals.

METHODOLOGY: A cross-sectional study including 110 individuals (55 VG and 55 OM) was performed. Body composition was assessed using dual-energy X-ray absorptiometry (DXA), biochemical parameters were obtained using capillary blood and RCV10 was calculated using SCORE2. The diet quality was calculated with the MEDAS questionnaire for OM and the healthy plant-based diet index for VG individuals.

RESULTS: No significant differences were found in RCV10. However, VG men showed a lower appendicular muscle mass index (VG:7.43Kg/m² versus OM:8.30Kg/m²; p = 0.005) and slightly higher values of fat mass (VG:28.69% versus OM:25.30%; p = 0.067). It was also the VG participants that showed better results for total cholesterol (VG:172.00mg/dL versus OM:199.00mg/dL; p = <0.001) and LDL cholesterol (VG:99.85mg/dL versus OM:117.87mg/dL; p = 0.001). After analyzing the quality of the diet, we found that high adherence to the Mediterranean diet in the OM (OR=0.861; p = 0.013) and the high quality of the diet in the VG (OR=0.590; p = 0.001) were protective factors (41% and 13.9%, respectively) for RCV10. Among individuals showing a high-quality OM or VG diet, it was found significant differences in body composition with OM presenting lower values of total fat mass (OM:25.79% versus VG:32.12%) and visceral adipose tissue (OM:338.76cm³ versus VG:609.04cm³).

CONCLUSIONS: The quality of the diet plays a crucial role in cardiovascular risk. This may be explained by the fact that individuals adhering to high-quality diets, irrespective of being OM or VG, showed differences in body composition distribution which seems to be an important influence for this cardiovascular risk.

PO111. ASSESSING NUTRI-SCORE LABELLING AND NUTRITIONAL PROFILE OF PORTUGUESE CEREALS

Pedro Santos¹; Lara Barros¹; Leonor Nora¹; Ana Rita Sousa-Santos^{1,3}

¹ University Institute of Health Sciences (IUCS - CESPU)

² Associate Laboratory i4HB - Institute for Health and Bioeconomy of the University Institute of Health Sciences - CESPU

³ UCIBIO - Applied Molecular Biosciences Unit, Forensics and Biomedical Sciences Research Laboratory of the University Institute of Health Sciences (1H-TOXRUN, IUCS-CESPU)

INTRODUCTION: Nutri-score is widely recognised as an intuitive nutrition label system designed to assist consumers in identifying foods with more favourable nutritional profiles, regardless of their literacy level. However, its adoption in pre-packaged cereals in Portugal and its effectiveness in assessing their nutritional adequacy are poorly understood.

OBJECTIVES: This study aims to evaluate the adoption of Nutri-score as a nutrition label system in pre-packaged cereals and to assess its effectiveness in characterizing the adequacy of their nutritional profiles.

METHODOLOGY: A cross-sectional survey was conducted between November 2023 and February 2024. Nutritional information was retrieved from food labels of cereals available in seven supermarkets in the Porto district. The nutritional profile of these cereals was evaluated using the Label Decoder traffic light system. Statistical descriptive analysis was performed using SPSS.

RESULTS: A total of 167 cereals were analysed. Among them, 107 (64.1%) did not

provide Nutri-score information on their labels. Only fourteen cereals (8.4%) were identified with a Nutri-score of A, while Nutri-score C was the most common, with 30 cereals (18%) falling into this category. Of the 14 cereals with a Nutri-score of A, nine (64.3%) had medium levels of fats, 12 (85.7%) had medium levels of sugar, and six had medium levels of salt according to the Label Decoder. Additionally, among the 39 cereals marketed for children, almost 80% were classified with high levels of sugar (n=31).

CONCLUSIONS: The adoption of Nutri-score as a front-of-pack labeling system in pre-packaged cereals available in Portuguese supermarkets appears to be limited. Our data, albeit limited, also raises questions about the effectiveness of Nutri-score in guiding consumers towards healthier food choices and brings awareness concerning the nutritional quality of cereals marketed for children in Portugal. Further research is warranted to investigate the impact of Nutri-score labelling on consumer choices and overall nutritional awareness.

PO112. PADRÕES DE COMPRA DE PRODUTOS LOCAIS E BIOLÓGICOS EM PORTUGAL: DESAFIOS E OPORTUNIDADES

Teresa Lemos¹; Ana Gomes¹; Marta Vasconcelos¹; Elisabete Pinto^{1,2}

¹ CBQF - Centro de Biotecnologia e Química Fina - Laboratório Associado, Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

² EPIUnit, Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: A crescente consciencialização sobre a saúde e o meio ambiente impulsiona a procura por produtos locais e biológicos.

OBJETIVOS: Descrever os padrões de compra de produtos locais e biológicos em Portugal, investigando as preferências dos consumidores.

METODOLOGIA: Realizou-se um inquérito online (n=2005), com participantes com idade média de 41 anos, 80,4% mulheres. A maioria reside no Porto (29,3%) ou Lisboa (17,4%) e possui ensino superior (69,5%).

RESULTADOS: Neste estudo, 47,2% dos participantes referiam comprar maioritariamente produtos locais. A preferência por produtos locais aumenta com a idade, sendo mais prevalente em indivíduos com ≥65 anos (64,8%) e de apenas 37,4% em indivíduos com ≤35 anos. Quase metade (42,3%) dos participantes optam por produtos biológicos se estes forem agradáveis em termos de aspeto e preço, e 30,2% referiu comprar tanto produtos biológicos como não biológicos. Os participantes mais velhos optam mais por produtos biológicos comparativamente com os mais jovens. Dos inquiridos, 67,2% questionam-se se os produtos biológicos realmente respeitam todos os critérios de produção. Os homens confiam menos na certificação do que mulheres (15,3% vs. 23,2%). A maioria (78,5%) dos participantes sabem que um produto processado com "ingredientes biológicos" não é necessariamente 100% biológico. Cerca de 77% dos participantes acredita que consumir alimentos biológicos influencia positivamente a sua saúde. Quanto à segurança na compra de produtos biológicos, 47,4% discorda que nos supermercados é mais seguro do que em lojas de rua. A maioria dos inquiridos concorda que ao consumir alimentos biológicos está a cuidar da sua saúde e da qualidade dos solos assim como, também, 71,9% concordam que ao comprar mais produtos biológicos a oferta aumentará a melhores preços no futuro.

CONCLUSÕES: Os resultados indicam que existe uma procura por produtos locais e biológicos, mas ainda existem desafios relacionados à confiança na certificação e à compreensão do que significa "ingredientes biológicos".

PO113. DIETAS BASEADAS EM ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL: CONHECIMENTO, PERCEÇÃO E ATITUDE DE PESSOAS COM DIABETES TIPO 2

Lisandra Ribeiro¹; Rogério Tavares Ribeiro^{1,2}; Dulce do Ó^{1,3}; Maria Sequeira⁴; Alexia Charvet⁵; Marie-Laure Mourre^{6,7}; João Filipe Raposo¹

¹ Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

² Universidade de Aveiro

³ Escola Nacional de Saúde Pública NOVA

⁴ Fundação Ernesto Roma

⁵ Federação Francesa de Diabetes

⁶ Universidade de Paris Est-Créteil

⁷ Universidade Guastave Eiffel

INTRODUÇÃO: As dietas baseadas em alimentos de origem vegetal (DBV) têm demonstrado resultados positivos na gestão da Diabetes Tipo 2 (DT2). Contudo, a sua adoção continua a ser baixa.

OBJETIVOS: Os objetivos deste trabalho são avaliar as orientações, hábitos, perceção e atitudes de pessoas com DT2 em relação à DBV; e apreciar a recomendação por profissionais de saúde de DBV.

METODOLOGIA: Foi aplicado um questionário online a 242 pessoas adultas com DT2, com a recolha de dados sociodemográficos, de saúde, orientações de consumo alimentar, hábitos alimentares, sensibilização para o consumo de alimentos de origem vegetal, atitudes em relação ao consumo de alimentos de origem vegetal e recomendação de DBV.

RESULTADOS: Em relação às orientações para o consumo de alimentos, os participantes, no âmbito de uma dieta equilibrada, valorizam esta ser saudável (93%) e contribuir para manter a forma (84%). Quanto aos hábitos alimentares, 11% dos participantes excluíram ou gostariam de excluir produtos à base de carne, e 37 % gostariam de os consumir em menor quantidade. Sobre a ingestão de produtos de origem vegetal, 35% dos participantes têm intenção de aumentar o consumo. As dietas mais conhecidas foram a dieta mediterrânica (80%) e a *Low Carb* (51%). Relativamente à dieta planetária, 86% dos participantes mencionaram nunca terem ouvido falar, ou não saberem do que se trata. 61% dos participantes concorda que DBV são uma opção desejável e adequada para pessoas com diabetes, e 50% reporta que estas são recomendadas pelos profissionais de saúde. A dieta planetária encontra-se entre as menos recomendadas (1%).

CONCLUSÕES: Os participantes com DT2 parecem ter uma atitude positiva para o aumento do consumo de produtos de origem vegetal e para a diminuição do consumo de produtos à base de carne, porém existe todo um campo aberto para a sensibilização e promoção dos diferentes tipos de DBV.

PO114. CARACTERIZAÇÃO DAS PRÁTICAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR EM EVENTO CULTURAL DE MASSAS - FESTA DOS TABULEIROS 2023

Elsa Curado¹; Mariana Briote²; Paulo Bastos¹

¹ Unidade de Saúde Pública da Unidade Local de Saúde do Médio Tejo, E.P.E.

² Núcleo de Nutrição - Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados, Cuidados de Saúde Primários da Unidade Local de Saúde do Médio Tejo, E.P.E.

INTRODUÇÃO: A Festa dos Tabuleiros, Património Cultural Imaterial da Humanidade, é um dos maiores eventos culturais do mundo e ocorre na cidade de Tomar a cada 4 anos, atraindo mais de meio milhão de visitantes. A segurança alimentar em eventos de massas deve ser uma preocupação central, já que qualquer incidente pode afetar um grande número de pessoas.

OBJETIVOS: Avaliar as práticas de higiene e segurança alimentar aos estabelecimentos de restauração (fixos e itinerantes) na cidade de Tomar.

METODOLOGIA: Foram realizadas vistorias por equipa multidisciplinar, composta por nutricionista, técnicos de saúde ambiental e médicos de saúde pública, no período de 29 de junho a 6 de julho de 2023. A recolha de dados foi feita através da aplicação de uma *checklist* desenvolvida pelos investigadores, composta por 15 parâmetros de avaliação com respostas "Conforme" e "Não conforme" e uma escala global tipo *Likert*, variando de 1 a 5, em que 1 = Não aceitável e 5 = Excelente.

RESULTADOS: Neste estudo, foram realizadas 79 vistorias, divididas entre estabelecimentos fixos (38) e itinerantes (41). Nos estabelecimentos fixos, foram realizadas apenas primeiras avaliações, resultando numa média de classificação global de 4. Quanto às vistorias nos estabelecimentos itinerantes, realizaram-se 24 primeiras avaliações, sendo necessário repetir 17 vistorias para validar as melhorias implementadas. A média de classificação para as 41 vistorias aos estabelecimentos itinerantes foi de 3. Nas segundas avaliações, verificaram-se melhorias significativas em vários parâmetros de avaliação, tais como registos de limpeza e temperatura, circuito de fluxo unidirecional, caixa de primeiros socorros, identificação de alimentos por etiquetas e utilização de touca.

CONCLUSÕES: O incumprimento dos critérios de higiene e segurança alimentar apresentou uma prevalência maior de não conformidades em unidades móveis em comparação com estabelecimentos fixos. Destaca-se a necessidade de realizar vistorias regulares em todos os estabelecimentos de restauração em eventos de massas para garantir a segurança dos cidadãos.

PO116. HÁBITOS ALIMENTARES E CONHECIMENTOS SOBRE ALIMENTOS ULTRA-PROCESSADOS EM ADOLESCENTES: PROJETO ULTRATEEN

Filipa Dantas Pereira¹; Mariana Monteiro¹; Marta Gaspar¹; Inês Jorge¹; Rui Poínhos¹; Bruno MPM Oliveira^{1,2}; Sara Rodrigues^{1,3,4}; Cláudia Afonso^{1,3,5}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto

² Laboratório de Inteligência Artificial e Apoio à Decisão (LIAAD) – INESC TEC

³ EPIUnit - Unidade de Investigação em Epidemiologia, Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

⁴ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR)

⁵ GreenUPorto - Centro de Investigação em Produção Agroalimentar Sustentável/ Inov4Agro, DGAOT, Faculdade de Ciências da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: Os alimentos ultra-processados (AUP) contribuem para, aproximadamente, 10,6% do total de energia consumida diariamente pela população portuguesa, sendo esta contribuição superior em crianças e adolescentes. A evidência científica destaca que o consumo regular de AUP está associado a uma pior qualidade nutricional na dieta, relacionando-se com aumento do risco para a saúde.

OBJETIVOS: Avaliar os conhecimentos e o consumo de AUP, em adolescentes, alunos do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário, de escolas públicas dos municípios da Maia e Trofa, Portugal.

METODOLOGIA: Neste estudo epidemiológico observacional descritivo, de desenho transversal, foi aplicado de forma direta um questionário de avaliação dos conhecimentos sobre AUP e do consumo destes, em adolescentes, entre os 10 e os 19 anos de idade, de escolas públicas dos municípios da Maia e Trofa. Foram desenvolvidos dois scores para sistematização dos resultados, um relativo aos conhecimentos sobre AUP e outro sobre o consumo alimentar.

RESULTADOS: Foi encontrada uma associação positiva ainda que fraca ($r_p = 0,159$; $p < 0,001$) entre os conhecimentos sobre AUP e o consumo alimentar. Na média dos dois scores, foram encontradas diferenças significativas entre os alunos do sexo masculino e os alunos do sexo feminino (score dos conhecimentos sobre AUP - sexo masculino: $10,71 \pm 2,52$; sexo feminino: $11,69 \pm 3,65$; $p = < 0,001$) (score do consumo alimentar - sexo masculino: $20,75 \pm 4,82$; sexo feminino: $22,17 \pm 5,08$; $p < 0,001$). Foi encontrada uma associação positiva, ainda que fraca ($r_p = 0,160$; $p < 0,001$), entre o score de conhecimentos sobre AUP e a idade dos alunos.

CONCLUSÕES: O consumo de AUP é elevado nos alunos incluídos neste estudo, embora relatem que têm conhecimento sobre o que são AUP e a maioria considere que o seu consumo regular é prejudicial para a saúde.

PO117. AVALIAÇÃO DO PERFIL ALIMENTAR, NUTRICIONAL E CLÍNICO DE PACIENTES COM DIABETES APÓS INTERVENÇÃO MULTIPROFISSIONAL

Pauline Cristiane Moura¹; Paula Louisy Portella Werneck²; Andrele Caroline Bernardes Afonso¹; Natália Cristina de Faria³; Eloisa Helena Medeiros Cunha²

¹ Prefeitura Municipal de Sete Lagoas

² Universidade Vale do Rio Doce

³ Programa de Pós-Graduação em Ciência de Alimentos da Universidade Federal de Minas Gerais

INTRODUÇÃO: A educação em diabetes contribui para o processo de desenvolvimento de habilidades específicas para atingir as metas estabelecidas.

OBJETIVOS: Avaliar o perfil alimentar e nutricional e controle glicêmico em indivíduos com diabetes.

METODOLOGIA: Estudo longitudinal realizado em uma estratégia de saúde da família (ESF) da atenção primária em um município de Minas Gerais-Brasil. Realizou-se encontros trimestrais conduzidos por médico, enfermeiro e nutricionista na devida ESF, desde janeiro/2021. Avaliou-se hemoglobina glicada, perfil alimentar (Marcador de Consumo Alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN) e estado nutricional (Índice de Massa Corporal-IMC). Foram incluídos todos os prontuários de pacientes com diabetes que estavam completos na ESF. A diferença entre os períodos pré e pós intervenção foi feita por meio dos testes: T pareado ou Wilcoxon, McNemar, com significância adotada <0,05.

RESULTADOS: Dos 104 prontuários analisados, 59 atenderam aos critérios de inclusão (idade média 69,3±7,6 anos, 69,5% sexo feminino). Observou-se redução significativa no IMC após a intervenção multiprofissional (IMC pré-intervenção: 29,9kg/m², após intervenção 29,4kg/m², p=0,042), sem diferença significativa na hemoglobina glicada (p<0,050). A realização das refeições desjejum, colação, almoço, lanche da tarde e jantar não variaram entre os períodos avaliados (p>0,050), entretanto a proporção de indivíduos que realizaram a ceia reduziu (não cearam: pré-intervenção: 62,7%, após intervenção: 81,4%, p=0,019). O consumo alimentar e o hábito de assistir televisão durante a refeição não diferiram entre os períodos avaliados (p>0,050).

CONCLUSÕES: Os resultados deste trabalho sinalizam a necessidade da atuação dos profissionais da saúde na promoção de hábitos de vida saudáveis, embora a adesão ao tratamento proposto também seja necessária em longo prazo para prevenção de complicações em pessoas com diabetes.

PO119. AVALIAÇÃO DOS ESTILOS DE VIDA E DE ATITUDES SOBRE ALIMENTAÇÃO DOS COLABORADORES DA CÂMARA MUNICIPAL DE VILA VERDE, NO ÂMBITO DO PROJETO “SANUS”

Cristina Ferreira^{1,2}; Sílvia Rodrigues²; Dulce Filipe²; Cláudia Afonso^{1,3}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² Câmara Municipal de Vila Verde

³ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional, Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como cancro, doenças respiratórias e doenças cérebro-cardiovasculares são, em Portugal e Europa, as que apresentam a maior carga de mortalidade e morbilidade. A Organização Mundial da Saúde reconhece o local de trabalho enquanto área crucial para promover hábitos alimentares saudáveis, visando a prevenção de DCNT, viabilizando a extrapolação do conhecimento no ambiente familiar.

OBJETIVOS: Avaliar os estilos de vida e atitudes sobre alimentação dos colaboradores da Câmara Municipal de Vila Verde, no âmbito do Projeto “SANUS”, com o propósito de posteriormente, definir um programa de

intervenção, na esfera de ação do projeto, para a promoção da saúde, bem-estar e hábitos alimentares saudáveis no local de trabalho.

METODOLOGIA: Realizou-se um estudo observacional de desenho transversal, através de questionário de administração direta (n=659), com questões sobre as características sociodemográficas, autoperceção do estado de saúde, estilos de vida (atividade física, horas de sono, consumo de bebidas alcoólicas e tabaco), autorreporte de peso e estatura, procura de informação sobre nutrição/alimentação, áreas que gostariam de ter formação.

RESULTADOS: Participaram 203 colaboradores (30% do total), com idade média 49 anos; 61% do sexo feminino; e 67% possuem o ensino secundário/profissional ou superior. A maioria dorme entre 5,5 horas e 8 horas/noite. Quanto ao Índice de Massa Corporal (IMC), a média foi de 25.3 kg/m² (n=98); 63% dos participantes consideraram-se saudáveis, tendo a maioria reportado diagnóstico de Hipertensão Arterial. Sobre a prática de atividade física, 56% não praticam. Quanto a interesses futuros, destacam ginástica laboral (30%), aconselhamento alimentar individualizado (27,5%) e frequência de curso de culinária saudável (22,8%). Maioritariamente consomem as refeições em casa.

CONCLUSÕES: Estes resultados e uma metodologia com base “logical model” permitiram a conceção das próximas edições do SANUS, objetivando aumentar a literacia em saúde, no geral e em alimentação, para dotar os trabalhadores de estratégias assertivas que permitam comportamentos saudáveis.

PO120. SABERES E SABORES DE VILA VERDE

Cristina Ferreira^{1,2}; Sílvia Rodrigues²; Dulce Filipe²; Cláudia Afonso^{1,3}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² Câmara Municipal de Vila Verde

³ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional, Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: A gastronomia é um conceito que reflete a identidade cultural, agroalimentar, religiosa, bem como saberes e sabores de um povo. Portugal é detetor de um conjunto de cozinhas regionais único, distintas na frugalidade, saberes e sabores. Vila Verde é disso exemplo, procurando manter as tradições gastronómicas, transmitidas através de gerações, tendo por base a partilha e práticas de comensalidade e convivialidade. A gastronomia, pilar de conhecimentos intergeracionais, permite uma revalorização e redescoberta de receitas, possibilitando uma consciencialização de um património a ser preservado.

OBJETIVOS: Recolher e analisar os conhecimentos gastronómicos desta população e deste modo criar um repositório de receitas de pratos, bebidas e produtos típicos de Vila Verde, enquanto representantes intangíveis desta localidade.

METODOLOGIA: Realizou-se um estudo observacional de desenho transversal, com aplicação de um questionário de administração direta e indireta (n= 55), com questões sobre as características sociodemográficas, outras afetas a aptidões culinárias no geral e à gastronomia de Vila Verde em particular, culminado com a recolha de receitas da região.

RESULTADOS: Participaram 55 indivíduos, 75% do sexo feminino e 25% do sexo masculino; com idades compreendidas entre os 18 e os 88 anos de idade. Relativamente aos pratos, bebidas e produtos que sabem cozinhar e que confeccionam foram mencionados 181 pratos, desde sopas a cerveja. Foram descritas receitas: 25,5% de sopas; 11% de prato de pescado; 27% de pratos de carne; 2% de prato de ovo; 24% de sobremesas; 3,6% de bebidas e 7,3% de outro género alimentício. Identificaram-se ingredientes, doses, bem como modo de confeção.

CONCLUSÕES: Os vilaverdenses conhecem os pratos locais, bem como os confeccionam frequentemente, seguindo as receitas exatamente como as mães e avós lhes transmitiram. A análise das fichas técnicas das receitas permitiu atingir os objetivos, com a recolha dos saberes e sabores de Vila Verde, especificamente sob a forma de receitas.

PO121. CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DO ENSINO PÚBLICO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Soraia Gomes Rodrigues¹; Patrícia Padrão²⁻⁴

¹ Câmara Municipal de Santa Maria da Feira

² Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

³ EPIUnit—Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

⁴ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR)

INTRODUÇÃO: Os hábitos alimentares estabelecidos em idade precoce tendem a manter-se ao longo da vida. Uma alimentação completa, diversificada e equilibrada é fundamental para uma melhor saúde.

OBJETIVOS: Caracterizar os hábitos alimentares de alunos de estabelecimentos de ensino da rede pública do município de Santa Maria da Feira.

METODOLOGIA: Estudo observacional transversal descritivo, no qual os encarregados de educação dos alunos desde o pré-escolar ao ensino secundário foram convidados a preencher um questionário online sobre os hábitos alimentares dos seus educandos. Foram recolhidas informações sociodemográficas, foi questionada a frequência de consumo alimentar (arroz/massa/batata; pão; bolachas; leite; bebida vegetal; iogurte; queijo; charcutaria; pescado; ovos; carne; fruta; sopa; hortícolas; leguminosas; frutos oleaginosos; fast food; doces; refrigerantes), a quantidade de água ingerida/dia e o padrão alimentar.

RESULTADOS: Obtiveram-se dados relativos a 700 alunos (4,8%) do total dos que frequentam o ensino público em Santa Maria da Feira. Destes, 98,2% e 1,8% seguem um padrão onívoro e vegetariano, respetivamente. O não consumo diário de vários grupos de alimentos atingiu proporções consideráveis de crianças: leguminosas (79,8%), hortícolas (72,2%); arroz, massa ou batata (32,6%); pão (27,6%); leite (25,6%); fruta (19,6%); sopa (20,5%). Cerca de um terço (32,9%) dos alunos reportou nunca consumir frutos oleaginosos, enquanto 89,8% não atinge a ingestão de água recomendada. Observou-se que 37,0%, 30,5% e 20,8% dos alunos consome carne, pescado e ovos mais de 4 vezes por semana, respetivamente. Foi reportado um consumo de pelo menos 1 vez por semana de bolachas (81,2%), charcutaria (68,8%), doces (57,5%); pastelaria (31,3%), refrigerantes/néctares (43,9%) e fast food (18,9%).

CONCLUSÕES: Observou-se a frequente ausência do consumo diário de alimentos essenciais paralelamente a um consumo excessivo de alimentos de baixo valor nutricional e elevada densidade energética. Estes resultados enfatizam a necessidade de desenvolvimento de políticas alimentares no município que incluam programas educacionais para a comunidade educativa.

PO122. O IMPACTO DA INFLAÇÃO NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ESTUDANTES DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA, PORTUGAL

Mariana Marques¹; Anna Carolina Cortez-Ribeiro^{2,3}; Vera Ferro-Lebres^{2,3}; Juliana Almeida-de-Souza^{2,3}

¹ Instituto Politécnico de Bragança

² Centro de Investigação de Montanha (CIMO) do Instituto Politécnico de Bragança

³ Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC) do Instituto Politécnico de Bragança

INTRODUÇÃO: O custo de vida, especialmente nos preços dos alimentos, aumentou globalmente, registrando o maior aumento desde 1985 no final de 2021. A inflação está diretamente relacionada à situação na Ucrânia, um importante exportador de cereais, cujas perturbações na produção desencadearam um aumento global nos preços, e aos impactos causados pela pandemia da COVID-19.

OBJETIVOS: Este estudo teve como objetivo avaliar as mudanças de estilo de vida autodeclaradas, com foco nos hábitos alimentares, entre os estudantes do Instituto Politécnico de Bragança (IPB) durante o período de inflação em Portugal.

METODOLOGIA: Foi conduzida uma pesquisa transversal entre julho e setembro de 2023, através de um questionário on-line, onde os estudantes do IPB responderam sobre variáveis sociodemográficas e mudanças no estilo de vida, incluindo hábitos alimentares durante o período de inflação. A análise estatística incluiu estatísticas descritivas, testes t pareados e análise de clusters.

RESULTADOS: A amostra foi composta por 391 estudantes. Os participantes, principalmente mulheres (60,4%) e estudantes de licenciatura (83,9%), relataram preocupações significativas com a inflação de preços dos alimentos, com 86,7% experimentando um aumento significativo nos preços. As preocupações com as medidas de resposta à inflação foram notáveis, com 43,2% relatando assistência governamental mínima. Foram observadas mudanças no consumo de alimentos, com diminuições significativas em queijo, carne branca, pão, cereais e itens similares. O consumo de álcool também diminuiu em 30,5%. A insegurança alimentar influenciou significativamente as mudanças no estilo de vida, principalmente no consumo de grupos alimentares, onde indivíduos enfrentando insegurança mostraram variações maiores, na maioria das vezes, com diminuições.

CONCLUSÕES: Este estudo lança luz sobre o impacto profundo da inflação no estilo de vida dos estudantes do IPB. Os resultados destacam a necessidade de intervenções direcionadas para apoiar estudantes enfrentando insegurança alimentar e enfrentar os desafios impostos pelos preços em alta.

PO123. PERCEÇÃO DO CONSUMIDOR SOBRE O VALOR NUTRICIONAL DAS REFEIÇÕES: FOCO NOS ALIMENTOS EM VEZ DE NUTRIENTES

Ada Rocha¹; Elsa Lamy²; Marília Prada³; Cláudia Viegas⁴

¹ GreenUPorto – Sustainable Agrifood Production Research Centre/Inov4Agro, Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto

² Mediterranean Institute for Agriculture Environment and Development of the University of Evora

³ Department of Social and Organizational Psychology, Iscte - Instituto Universitário de Lisboa, CiS_Iscte

⁴ H&TRC—Health & Technology Research Center, ESTeSL—Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Lisboa

INTRODUÇÃO: As preocupações com a alimentação e nutrição fazem parte da realidade dos dias de hoje, existindo cada vez maior atenção por parte do público em relação às características nutricionais dos alimentos que escolhem e consomem. A abordagem focada nos nutrientes é reducionista e dificulta a compreensão sobre a melhor forma de avaliar a sua ingestão alimentar.

OBJETIVOS: Este trabalho pretendeu desenvolver uma abordagem disruptiva para aplicação das recomendações alimentares e comparar a sua compreensão com a abordagem tradicional (declaração nutricional (DN)).

METODOLOGIA: Foi desenvolvida uma infografia (IG) para aplicação das recomendações alimentares veiculadas pela Roda dos Alimentos, a partir dos valores de referência médios para os adultos. Para a comparação das abordagens, foram criadas 4 refeições com composição alimentar e nutricional diferente, 2 das refeições eram completas e equilibradas (M3 e M4) e as outras 2 eram incompletas e desequilibradas (M1 e M2). Foi utilizado um questionário distribuído online.

RESULTADOS: Reponderam ao questionário 117 indivíduos, maioritariamente do sexo feminino (81%). Observou-se a classificação das refeições com base na DN obteve pontuações mais elevadas ($M_{equilibrada} = 3.70$, $SE = .11$; $M_{completa} = 4.00$, $SE = .14$) do que com base na IG ($M_{equilibrada} = 3.14$, $SE = .11$; $M_{completa} = 3.29$, $SE = .13$), observando-se ainda que o uso da DN não resulta em diferenças de classificação entre as refeições, enquanto o uso da IG apresenta diferenças estatisticamente significativas ($F(3,237) = 48.90$, $p < .001$, $\eta^2 = .382$).

CONCLUSÕES: A abordagem focada nos alimentos (IG) permitiu aos participantes a identificação das refeições mais incompletas e desequilibradas (M1 e M2). A disponibilização desta abordagem em ementas, menus, receitas e dietas, facilitaria a consciencialização da quantidade consumida em relação às porções diárias, assim como melhoraria a percepção do conceito de porção, e de como o conjunto das diferentes refeições e produtos alimentares permitem atingir as recomendações alimentares e nutricionais.

PO124. NUTRITIONAL COMPOSITION OF ULTRA-PROCESSED PLANT-BASED BURGERS IN OUT-OF-HOME ENVIRONMENT: THE PORTUGUESE CASE

Carla Motta¹; Tiago Moreira¹; Mariana Santos¹; Tânia Fontes¹; Maria J Pires¹; Ana C Nascimento¹; Susana Santiago¹; GB Gonzales²; K Wickramasinghe³

¹ Food and Nutrition Department of the National Institute of Health Dr Ricardo Jorge

² Department of Public Health and Primary Care, Faculty of Medicine and Health Sciences of the Ghent University

³ Special Initiative on NCDs and Innovation of the WHO Regional Office for Europe

INTRODUCTION: People who change their habits to a plant-based diet are growing continuously. Vegetarianism, with a predominance of plants on the diet and veganism, with a complete rejection of animal products, is an increasing population, especially among women. Plant-based diets can present beneficial associations with obesity, type 2 diabetes, and hypertension, although strict vegan diets can be critical due to the risk of an undersupply of essential nutrients. In Portugal, the vegan population lives mainly in urban environments where ready-to-eat and street foods are more available.

OBJECTIVES: The study intends to characterize the nutritional composition of ready-to-eat food available to the vegetarian public.

METHODOLOGY: A representative sample collection of Vegan burgers available on out-of-home sites in Lisbon was randomly collected. Eleven vegan burgers were lab-analysed for energy, macronutrients, amino acids, and minerals content. The content was evaluated following ingestion reference values.

RESULTS: One median serving size of vegan burgers (260g) provided 28% of energy intake (562Kcal) and contributed 37% of dietary fibre, 42% of protein, 58% of total fat, and 47% of sodium intake. Also, provide 12-23% of the adequate calcium, potassium, and magnesium intake, 26% for zinc and 44-58% for manganese, phosphorus, and iron. Total fat present values between 14-35 g/serving and 1.8 to 9.0 g/serving of saturated fat. Protein content varies from 5.4-9.7g/100g, with low protein quality according to amino acid composition.

CONCLUSIONS: Ultra-processed plant-based foods, such as vegan burgers, contain high energy levels, sodium, and saturated fatty acids. It is a potential source of protein, but the quality of protein is low and constitutes a good source of dietary fibre and essential minerals. The ranges observed on the nutritional profile highlight the need for improvements to better support healthy dietary habits, such as reducing salt and fatty acids while also enhancing protein quality.

PO125. IODINE AND SELENIUM CHARACTERIZATION IN FOODS CONSUMED IN VEGETARIAN DIETS

Inês Delgado^{1,2}; Marta Ventura^{1,3}; Sandra Gueifão¹; Inês Coelho¹

¹ Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

² Departamento de Engenharia Química do Instituto Superior Técnico

³ Marine and Environmental Sciences Centre. Departamento de Ciências e Engenharia do Ambiente, Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa

INTRODUCTION: Vegetarian diets have gained popularity in the last decade,

and it has been found that increased consumption of plant-based foods brings numerous health benefits. The number of vegetarians has quadrupled in the last ten years, currently representing around 9% of the population residing in Portugal. Therefore, the nutritional study of the most consumed foods by the vegetarian population becomes important. Iodine and selenium are essential nutrients for the synthesis of thyroid hormones. By compromising the supply of these micronutrients, health consequences may occur like hypothyroidism, goiter or the formation of nodules.

OBJECTIVES: The objective of this study was to evaluate the iodine and selenium content in foods consumed by the vegetarian population.

METHODOLOGY: Food selection was based on the National Food and Physical Activity Survey. The iodine and selenium content were analyzed by ICP-MS, in 37 samples (iodine) and 27 samples (selenium).

RESULTS: Among the analyzed foods, dried Nori seaweeds presented the highest levels of iodine, $6511 \pm 321 \mu\text{g}/100 \text{ g}$, followed by dairy products, namely cheese (between 53.4 ± 0.4 and $28.0 \pm 0.9 \mu\text{g}/100 \text{ g}$) and yoghurts (between 17.2 ± 0.2 and $14.4 \pm 0.1 \mu\text{g}/100 \text{ g}$). When resorting only to food, the vegetarian and vegan population may have difficulty to achieve the daily iodine requirement ($150 \mu\text{g}/\text{day}$). Selenium content varies between $< 2.0 \mu\text{g}/100 \text{ g}$ (LQ) in yoghurt and $208 \pm 7 \mu\text{g}/100 \text{ g}$ in Brazilian nuts. To supply the daily selenium requirements for women ($26 \mu\text{g}/\text{day}$) or men ($34 \mu\text{g}/\text{day}$) it is only necessary to consume about 12 or 16 g of Brazilian nuts, respectively.

CONCLUSIONS: It is necessary to consider alternatives that can lessen the nutritional deficits of iodine and prevent possible consequences on health. These may include using iodized salt, crop fortification, food fortification or supplementation.

PO126. ATTENDANCE TO UNIVERSITY AND CHANGES IN THE EATING HABITS OF YOUNG ADULTS: A PROSPECTIVE COHORT STUDY

Sara Almeida¹; Joana Araújo^{1,4}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² EPIUnit – Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

³ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR)

⁴ Departamento de Ciências da Saúde Pública e Forenses, e Educação Médica, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

INTRODUCTION: Evidence is lacking about whether there are differences in the changes in the diet of young people according to university attendance.

OBJECTIVES: To study the association between attendance at university and changes in eating habits of young Portuguese adults.

METHODOLOGY: Data is from 891 participants from the EPITeen prospective cohort, who were assessed at 13 and 21 years of age. Food intake was evaluated through a food frequency questionnaire, and participants were classified according to their tertile of consumption for each food group, at each age. Odds ratios (OR) and 95% confidence intervals (95%CI) were computed through multinomial regression models to assess the association between attendance at university and changes of tertiles of food consumption between 13 and 21 years, adjusted for sex, tobacco use and physical exercise.

RESULTS: Using data collected at 21 years, 67.8% of our participants attended or have attended university. University participants had lower odds of maintaining a high consumption of sugary drinks (OR=0.40 95%CI 0.24–0.69) and of increasing their consumption (OR=0.30 95%CI 0.18–0.50) than to maintain a low consumption between 13 and 21 years of age, when compared to non-university participants. On the other hand, regarding coffee and tea consumption, university participants were more likely to increase consumption than to keep consumption low when compared to non-university participants (OR=1.63 95%CI 1.12–2.36). Regarding alcohol consumption, only consumption at age 21 was assessed.

University participants were more likely to belong to the second and third tertiles of consumption than the first, when compared to non-university participants (OR=2.62 95%CI 1.80–3.83 and OR=4.45 95%CI 2.94–6.74, respectively).

CONCLUSIONS: Entering university was associated to an increase in the intake of tea, coffee and higher consumption of alcoholic beverages, but with a decrease in the consumption of sugary drinks, in comparison to those not pursuing higher education.

PO127. IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC: ASSOCIATIONS BETWEEN FAMILY SOCIOECONOMIC FACTORS AND UNHEALTHY EATING HABITS IN SCHOOL-AGE CHILDREN IN PORTUGAL

Inês Figueira¹; Gonçalo Figueiredo Augusto²; Ana Isabel Rito^{1,3}

¹ Centre for Studies and Research in Social Dynamics and Health (CEIDSS)

² National School of Public Health of the NOVA University of Lisbon

³ WHO Collaborating Center for Nutrition and Childhood Obesity of the National Institute of Health Doutor Ricardo Jorge

INTRODUCTION: COVID-19 pandemic led to unprecedented changes in family's lifestyles, including in eating habits and socioeconomic situation, which represented a contemporary Public Health challenge.

OBJECTIVES: To characterize the associations between family socioeconomic factors during pandemic with energy-dense food consumption of Portuguese school-age children (6-8 years old).

METHODOLOGY: This study follows a cross-sectional design based on data from the 6th round (2021/2022) of the Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) in Portugal (n=6205). The information on family socioeconomic indicators and children's eating habits during pandemic was obtained through a family form. The maternal and paternal education were classified as "lower" and "higher", and the maternal and paternal employment status were categorized as "employed", "unemployed" and "inactive". Parents also indicated if their children's consumption of soft drinks containing sugar, sweet and savoury snacks "decreased" or "increased" during pandemic in comparison to pre-pandemic period. A logistic regression analysis was carried out to estimate the adjusted odds ratio (OR) and their 95% confidence intervals (CI) (p<0.05).

RESULTS: Having a mother with lower education level was positively associated with a decrease in children's consumption of soft drinks containing sugar (OR=1.43, CI 95%: 1.11-1.84) and was inversely associated with an increase in children's consumption of sweet and savoury snacks (OR=0.58, CI 95%: 0.47-0.71 and OR=0.66, CI 95%: 0.52-0.83, respectively) during pandemic. Having a mother unemployed was positively related with a decrease in children's consumption of soft drinks containing sugar, sweet and savoury snacks (OR=1.64, CI 95%: 1.13-2.38; OR=1.94, CI 95%: 1.26-2.97 and OR=1.53, CI 95%: 1.01-2.32, respectively) during COVID-19 period. Children whose mother was inactive were less likely to have an increase in the consumption of sweet snacks (OR=0.64, CI 95%: 0.44-0.95).

CONCLUSIONS: This study was an important step for a better understanding of socioeconomic disparities in children's unhealthy eating habits, particularly during a Public Health emergency.

PO128. AVALIAÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR HOSPITALAR: UM CONTRIBUTO PARA A MELHORIA DA OFERTA ALIMENTAR E A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Joana Santos Gonçalves¹; Alexandra Bento¹; Graça Ferro²; Cristina Machado Correia²; Mariana Lopes Alves²; Vanda Brás Silva³; Helena S Costa^{1,4}; Tânia Gonçalves Albuquerque^{1,4}

¹ Unidade de Investigação e Desenvolvimento, Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

² Unidade Local de Saúde Alto Minho, E.P.E.

³ ITAU – Instituto Técnico de Alimentação Humana, S.A.

⁴ REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: Face às preocupações globais em torno do desperdício alimentar, o sector dos cuidados de saúde, em particular os hospitais, são um contribuinte significativo para este problema. Para além de enfrentarem o desafio de gerir o excesso de alimentos, necessitam de manter os requisitos nutricionais e respeitar as preferências dos utentes. Tal como noutros países, Portugal não dispõe de dados específicos sobre o desperdício alimentar hospitalar a nível nacional.

OBJETIVOS: Avaliar e comparar o desperdício alimentar nos serviços do hospital e efetuar uma análise global exaustiva no hospital, durante dois períodos distintos do mesmo ano.

METODOLOGIA: Em 2023, o desperdício alimentar foi avaliado em 17 serviços do Hospital Santa Luzia de Viana do Castelo, durante dois períodos distintos. Para além disso, foram realizadas duas avaliações globais para todo o hospital. O desperdício alimentar foi avaliado ao almoço e ao jantar através do método físico de pesagem da refeição antes e depois da distribuição. As medições foram efetuadas para a sopa, prato principal (carne ou peixe, com massa, arroz ou batata e hortícolas), sobremesa e temperos (vinagre e/ou azeite). Foram avaliadas seis dietas hospitalares (geral, ligeira, sem sacarose, mole, cremosa e líquida).

RESULTADOS: O desperdício alimentar foi avaliado em 2142 refeições (1129 almoços e 1013 jantares). Nos 17 serviços avaliados, os produtos com maior desperdício foram: tintureira (59,6%), escamudo (50,5%), brócolos (72,5%), espargado de espinafres (68,7%), cenoura (56,5%), e feijão-verde (55,6%). Observou-se também que o frango, o arroz e a couve-flor e cenoura, foram dos produtos que apresentaram menor desperdício. A maçã crua foi a sobremesa que apresentou maior desperdício.

CONCLUSÕES: Estes dados foram fundamentais para identificar os produtos mais rejeitados pelos utentes, que representam maior desperdício alimentar, e contribuem para o défice de ingestão alimentar que pode potenciar a desnutrição, e influenciar a recuperação e tempo de internamento dos utentes.

P.O. VENCEDORES

1.º Prémio

PO126 | Attendance to University and Changes in the Eating Habits of Young Adults: a Prospective Cohort Study

2.º Prémio

PO89 | Avaliação do Perfil Nutricional de Alimentos Transformados à Base de Cereais Destinados a Lactentes e Crianças Pequenas

3.º Prémio

PO71 | Insights into Tea and Herbal Infusion Labels