

avaliar os estilos de vida e a adesão ao padrão alimentar mediterrânico (PAM) em estudantes da Universidade do Porto (UP). Trata-se de um estudo transversal concretizado através da aplicação de um questionário de administração direta que incluía a recolha de informações sociodemográficas, de estilos de vida, adesão ao PAM (com recurso ao PREDIMED) e o consumo alimentar, com recurso ao inquérito 24 horas anteriores. O tratamento estatístico foi realizado através do programa *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS®) 29®*. Do total da amostra (n = 300), 65,3% eram do sexo feminino verificando-se uma mediana de idades de 20 anos. Verificou-se que os participantes apresentam um contributo energético percentual superior ao recomendado pela Organização Mundial da Saúde para a proteína, para a gordura e para o açúcar e que a ingestão de sódio era superior ao recomendado. Somente 22% dos participantes apresentavam uma boa adesão ao PAM, numa média de adesão ao 7,85 ± 2,08 pontos, numa escala de 0 a 14. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre quem afirmou saber o que era o PAM, relativamente à pontuação total do PREDIMED. Os resultados do presente estudo permitem-nos concluir que a adesão ao PAM pelos estudantes universitários do presente estudo é baixa, o que revela uma contradição entre potencial geográfico-cultural e os hábitos alimentares atuais, justificando a necessidade de aumentar o conhecimento relativamente a este padrão alimentar.

PO18. WATER. WE ACT TOWARD ENVIRONMENTAL RESPONSIBILITY

Catarina Espanhol¹; Egídia Vasconcelos¹; Rita Ferreira¹; Beatriz Oliveira¹

¹ Eurest Portugal

INTRODUÇÃO: A água é vital para os ecossistemas, regula o clima e promove a biodiversidade. Apenas 2,5% da água no planeta é doce, e menos de 1% é para consumo humano. Segundo a FAO, o setor alimentar tem uma pegada hídrica crescente devido ao aumento populacional.

OBJETIVOS: O projeto WATER visa preservar os recursos hídricos e reduzir o seu desperdício na produção de refeições: desde a seleção de matéria-prima à alteração disruptiva nos métodos de produção de refeições.

METODOLOGIA: WATER é um projeto holístico focado na preservação dos recursos hídricos. Foram monitorizados vários indicadores, desde a seleção de matéria-prima à implementação de iniciativas sustentáveis, incluindo o projeto "Green Vibes" (promoção do consumo de pratos de base vegetal), a ferramenta "Waste Not" (monitorização do desperdício alimentar) e campanhas como "Consumo Consciente Respeita o Ambiente" e "Heróis 0 Desperdício" (sensibilização para a redução do desperdício alimentar). Incluiu ainda o estudo "Cada Gota Conta", no âmbito do qual foi analisado o volume de água na lavagem higienizante de hortofrutícolas e o seu impacto na segurança alimentar. Finalmente, a campanha "CARE Zero Embalagens" visa a redução de embalagens de utilização única, alocando o valor das embalagens à reforestação, integrando o programa HECTARE.

RESULTADOS: As ações desenvolvidas resultaram na redução de 21% da pegada hídrica associada à seleção de matérias-primas sustentáveis ("Green Vibes"). No âmbito do estudo "Cada Gota Conta", a revisão do procedimento de lavagem higienizante gera uma redução anual de consumo de água de 20 milhões de litros. Este estudo culminou na publicação de um artigo científico. As restantes iniciativas levaram à redução de 30% do desperdício alimentar e reforestação de 1 hectare, contribuindo para a retenção de água nos solos das florestas nacionais.

CONCLUSÕES: WATER reduz significativamente a utilização de água e influencia positivamente os nossos *stakeholders* para um futuro sustentável.

PO19. AVALIAÇÃO DAS BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO COLETIVA EM INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR DE PORTUGAL

Susane Aguiar¹; Ada Rocha²; Luciléia Colares³

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

² GreenUPorto – Centro de Investigação em Produção Agroalimentar Sustentável, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

³ Instituto de Nutrição Josué de Castro da Universidade Federal do Rio de Janeiro

INTRODUÇÃO: Em Unidades de Alimentação Coletiva a sustentabilidade ambiental depende de boas práticas para evitar desperdícios e reduzir impactos ambientais.

OBJETIVOS: Avaliar a implementação das boas práticas ambientais em Unidades de Alimentação Coletiva.

METODOLOGIA: O estudo analisou os aspetos ambientais de Unidades de Alimentação Coletiva (UAC) de duas instituições de ensino superior portuguesas, em Coimbra e Porto, por meio de uma pesquisa de campo transversal, descritiva e quantitativa das variáveis. Utilizou-se uma Lista de Verificação de Boas Práticas Ambientais em Serviços de Alimentação, com 68 itens divididos em quatro blocos: geração de resíduos sólidos, uso de água e energia, e documentação. As UAC foram classificadas em quatro categorias conforme o cumprimento dos critérios: "Muito Bom" (90%-100%), "Bom" (75%-89%), "Aceitável" (50%-74%) e "Não Aceitável" (<50%), seguindo Veiros *et al.* (2007). Os dados foram coletados por observação direta da pesquisadora durante visitas às unidades e respetivo registo.

RESULTADOS: As UAC analisadas, situadas em Coimbra e Porto, possuíam uma capacidade produtiva de 250 e 1.500 refeições diárias, respetivamente. A avaliação das Boas Práticas Ambientais revelou que a unidade de Coimbra obteve um percentual médio de adequação de 43%, classificando-se como "Não Aceitável", enquanto a unidade do Porto atingiu 72%, sendo classificada como "Aceitável". Os resultados evidenciam diferenças no desempenho ambiental entre as UAC, ressaltando a necessidade de melhorias na unidade com menor conformidade. Apesar da adoção de algumas boas práticas ambientais, nenhuma das unidades mantém registos sobre o consumo de água, eletricidade, gás ou a gestão de resíduos recicláveis. Ambas monitorizam a quantidade de sobras alimentares, porém, não registam os restos de alimentos descartados.

CONCLUSÕES: O nível de boas práticas ambientais alcançado pelas UAC revela a necessidade de investir em recursos, registos e na mudança de atitudes de gestores e colaboradores para melhorar a gestão ambiental durante a produção de refeições.

PO20. FOOD AND LIFESTYLE DETERMINANTS OF MATERNAL EXPOSURE TO SEMI-METAL AND HEAVY METAL POLLUTANTS

Juliana Guimarães¹; Isabella Bracchi^{1,2}; Cátia Pinheiro¹; Maria Inês Vieira¹; Margarida Oliveira-Barbosa¹; Agostinho Almeida³; Rui Azevedo³; Edgar Pinto^{3,4}; Diogo Pestana⁵; Conceição Calhau⁶; Maria do Carmo Prucha⁷; Cristina Martins⁷; Cláudia C. Dias^{8,9}; Luís Filipe R Azevedo⁹; Carla Ramalho^{7,10,11}; Virgínia Cruz Fernandes^{3,12,13}; Elisa Keating¹

¹ RISE-Health, Department of Biomedicine-Unit of Biochemistry, Faculty of Medicine, University of Porto de Medicina

² Department of Functional Sciences, School of Health, Polytechnic Institute of Porto

³ LAQV/REQUIMTE, Department of Chemical Sciences, Faculty of Pharmacy, University of Porto

⁴ REQUIMTE/LAQV, Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto

⁵ CHRC | Nutrition and Metabolism, NOVA Medical School|FCM da Universidade Nova de Lisboa

⁶ Nutrition and Metabolism, NOVA Medical School|FCM da Universidade Nova de Lisboa