

P026: Conhecimentos de nutrição na prática clínica hospitalar: a realidade dos médicos da Unidade Local de Saúde do Alto Minho

Joana Felgueiras^{1,2}, João Balinha², Graça Ferro^{2,3}

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

²Serviço de Nutrição e Alimentação da Unidade Local de Saúde do Alto Minho, E.P.E.

³Ordem dos Nutricionistas

A nutrição é uma componente vital na promoção da saúde, prevenção e tratamento da doença, tendo sido reconhecida, desde 1860, como parte essencial nos cuidados de saúde. Desde então, o suporte nutricional tem vindo a sofrer progressos de modo a que todos os doentes possam efectuar Nutrição, independentemente da sua condição clínica. Apesar de tudo, o suporte nutricional inadequado e consequente malnutrição são ainda muito frequentes em doentes institucionalizados. Diversos estudos revelam a formação inadequada dos médicos em Nutrição, sendo um dos principais motivos apontados, a não integração desta ciência como disciplina obrigatória no curso de Medicina. Este estudo teve como principal objectivo avaliar a relevância que os médicos atribuem à Nutrição para um bom desempenho profissional. Foi realizado nos hospitais de Santa Luzia, Viana do Castelo e Conde Bertiandos, Ponte de Lima, através da aplicação de um questionário. Este estava dividido em duas partes sendo que a primeira parte recolhia os dados relativamente ao sexo, idade, ano de finalização do curso e instituição académica, categoria profissional e a respectiva especialidade, e a segunda parte reunia questões relativas a atitudes e conhecimentos sobre nutrição. Dos 264 médicos especialistas e internos de especialidade existentes nestes dois hospitais, 182 responderam ao questionário (68,9%). Destes, 85,2% considera importante ou indispensável possuir conhecimentos em Alimentação e Nutrição, sendo que nenhum médico defendeu que estes não teriam qualquer importância. No entanto, 14,3% dos clínicos consideraram os seus conhecimentos escassos. Cento e sessenta e oito médicos (92,3%) referem que beneficiariam de mais formação em Nutrição. Cerca de metade da amostra (48,4%) defende que a Nutrição Clínica deveria ser integrada no curso de Medicina como disciplina obrigatória e 98,4% considera importante avaliar o estado nutricional dos doentes. Relativamente aos diferentes tipos de Nutrição Artificial, 49,5% dos inquiridos referiram não conhecê-los. Destes, apenas 33,3% têm vindo a procurar obter mais conhecimentos sobre este tema. Aproximadamente 89,6% já solicitou a colaboração do nutricionista. Os resultados obtidos neste estudo indicam que os médicos reconhecem a importância da Nutrição para um bom desempenho profissional. Grande parte dos inquiridos sente que beneficiariam de mais formação em Nutrição (92,3%). Conclui-se, então que os médicos destes hospitais reconhecem a importância da Nutrição nos cuidados de saúde. Deverá ser mais explorada esta temática de forma a colmatar alguns aspectos pedagógicos em falta nas escolas médicas portuguesas.

P027: Risco de desenvolver diabetes tipo 2 em funcionários do Hospital de Seia

Daniela Santos¹, Carmo Carvalho^{2,3}, Helena Figueiredo⁴

¹Estagiária da Licenciatura em Dietética e Nutrição na Coimbra Health School da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

²Coimbra Health School da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

³Hospital de Seia da Unidade de Local de Saúde da Guarda E.P.E.

⁴Serviço de Medicina, Hospital Seia da Unidade Local de Saúde da Guarda E.P.E.

Introdução: Portugal tem uma das mais elevadas prevalências de diabetes da Europa atingindo 12,9% da população (Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes 2013). Sendo a diabetes *mellitus* tipo 2 uma doença que está fortemente associada a estilos de vida menos saudáveis, idade, excesso de peso, contexto social e cultural fazer o seu rastreio sistemático e perceber os factores que lhe estão associados é fundamental para a adopção de comportamentos mais saudáveis.

Objectivos: Avaliar o risco da diabetes *mellitus* tipo 2 nos funcionários do Hospital de Seia.

Metodologia: Estudo observacional, transversal e descritivo, que decorreu de 3 a 21 de Março de 2014 no Hospital de Seia da Unidade Local de Saúde Guarda, E.P.E. Como instrumento de recolha de dados foi aplicado por entrevista o Inquérito FINRISK. Foram incluídos no estudo os funcionários do Hospital de Seia que estavam de serviço no período de recolha. O estudo incluiu indivíduos de ambos os géneros que mostraram livre intenção de participar no estudo. Foram critérios de exclusão funcionários com diabetes e grávidas. A análise estatística foi efectuada através do *software* SPSS 19.0.

Resultados: Foram recolhidos dados de 125, com idades <45 anos (61,6%), entre 45-50 anos (24%) e entre 55-64 anos (14,4%), onde 80,8% eram do género feminino e 19,2% do género masculino. A análise de risco de desenvolver diabetes *mellitus* tipo 2 dentro de 10 anos apresentou os seguintes resultados: 32,5% tinham um Risco Baixo, 45,2% Sensivelmente Elevado, 11,9% Moderado, 8,7% Alto e 0,8% Muito Alto. Na população em estudo verificou-se que 9,5% dos indivíduos tinham risco Alto ou Muito Alto de desenvolver diabetes

mellitus tipo 2, valor significativamente mais baixo quando comparados com os resultados obtidos na população portuguesa no estudo Prevadiab (13,8%) para o mesmo nível de risco. Os valores de índice de massa corporal revelaram que 36,8% tinham excesso de peso e 17,6% tinham obesidade. Os resultados mostraram que a população em estudo é bastante sedentária (68,8% não pratica actividade física diária). Em termos de alimentação, 89,6% refere comer "Todos os dias" fruta e vegetais. Desta população 12,8% toma ou tomou medicamentos para Hipertensão Arterial, 12% teve alguma vez açúcar elevado no sangue, e 50,4% tem familiares com diabetes.

Conclusões: Dada a tendência crescente da diabetes *mellitus* tipo 2 no nosso país, este estudo, permitiu que os funcionários tivessem uma melhor percepção dos factores de risco a que estão sujeitos, e quais as medidas adoptar para promover um estilo de vida mais saudável, fundamental na prevenção da diabetes *mellitus* tipo 2.

P028: Estudo de viabilidade de culturas BB12 adicionadas a um Sorbet de Manga

Liliana Moreira¹, Rosário Ramalheira², Eduardo Santini²

¹Investigadora independente

²Santini, S.A.

Introdução: Reconhecidos pelos seus efeitos benéficos, os microrganismos probióticos, desempenham um importante papel terapêutico ou preventivo, quando ingeridos nas doses e no tempo adequados (10⁸ufc/dia), estando associados à prevenção de diversas doenças. Os probióticos devem igualmente ser seguros e não causar alterações sensoriais indesejáveis, bem como devem ser capazes de suportar as aplicações industriais, incluindo o tempo de prateleira dos alimentos.

Contudo, a utilização de probióticos em alimentos está mais direccionada para produtos lácteos fermentados. Na tentativa de dar resposta a novas tendências dos consumidores, que exigem uma dieta isenta de produtos de origem animal (ou até mesmo sem lactose), surge a necessidade de desenvolvimento de produtos probióticos de origem não-láctea.

Desta forma nos últimos anos a indústria dos gelados, nomeadamente a Santini, S.A., tem procurado adaptar-se e atender às exigências de um cliente sofisticado e cada vez mais informado, desenvolvendo novos Sorbet funcionais e/ou probióticos.

Objectivos: O presente estudo teve como objectivo avaliar a viabilidade do Sorbet de Manga enquanto veículo alimentar para a incorporação de uma cultura probiótica de *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* (estirpe BB-12), promovendo assim um carácter funcional do produto.

Metodologia: Para a produção do Sorbet foi efectuada uma mistura-base de 6 litros composto apenas por manga e açúcar nas proporções pertencentes à "fórmula Santini". Seguidamente, procedeu-se à inoculação da mistura-base de duas concentrações da cultura probiótica BB-12 distintas, resultando dois ensaios independentes, designados por: Sorbet A – 6 L da mistura-base + 3 g de cultura liofilizada BB-12 e Sorbet B – 6 L da mistura-base + 10 g de cultura liofilizada BB-12. A concentração de células viáveis da cultura BB-12 nos Sorbet A e B foi monitorizada em triplicado ao longo de 31 dias de armazenamento a -15 °C.

No fim do período de armazenamento, o Sorbet A e B apresentavam respectivamente 6 e 7 log ufc/g da estirpe BB-12.

Conclusões: Este estudo permitiu concluir que o Sorbet de Manga constitui um bom veículo alimentar para a incorporação de bactérias probióticas de BB-12, verificando-se populações iguais ou superiores a 6 log ufc/g ao fim de 31 dias de armazenamento a -15 °C.

Assim, o consumidor deverá ingerir diariamente uma porção de pelo menos 100 g do bioproducto, assegurando por esta via a ingestão de 10⁸ufc/dia da estirpe probiótica, dose necessária para que os seus efeitos benéficos e a sua prevalência na microbiota intestinal sejam acautelados.

P029: Níveis plasmáticos de vitamina D3 (25-OH) em pessoas idosas com doença demência tipo alzheimer e pessoas idosas saudáveis

Odete Vicente de Sousa¹, Teresa Amaral²

¹Hospital de Magalhães Lemos, E.P.E.

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

Introdução: A deficiência de Vitamina D3(25-OH)[VitD3(25-OH)] pode potenciar o agravamento da doença Demência Tipo Alzheimer. A suplementação em VitD3(25-OH) está recomendada nos indivíduos que vivem acima da latitude 33° ou que apresentam falta de exposição solar e ingestão alimentar inadequada. Apesar de Portugal estar na latitude compreendida entre 37°-41° a avaliação dos níveis plasmáticos de VitD3(25-OH) e a sua suplementação não são efectuadas por rotina. Neste contexto, a avaliação de deficiências de VitD3(25-OH) em pessoas idosas com Demência Tipo Alzheimer e pessoas idosas saudáveis, reveste-se da maior importância.

Metodologia: Realizou-se um estudo caso-controlo numa amostra consecutiva de pessoas idosas com Demência Tipo Alzheimer no estadió moderado (n=79), com uma média

de idades de 77,9 anos (59,5% do sexo feminino) e, pessoas idosas saudáveis (n=24), com uma média de idades de 71,4 anos (84,6% do sexo feminino) e sem história clínica de suplementação em Vitamina D. O estado nutricional foi avaliado pelo *Mini Nutritional Assessment* e pelos níveis plasmáticos de VitD3(25-OH). Considerou-se défice de VitD3(25-OH) valores entre >10 e <30 ng/mL e défice grave ≤10ng/mL.

Resultados: Tanto os Demência Tipo Alzheimer como os controlos, apresentaram défice grave de VitD3(25-OH) 20,3% vs 20,8%; apresentaram défice moderado 73,4% vs. 70,8%, respectivamente (p=0,938). Segundo o *Mini Nutritional Assessment*, apresentavam-se em risco nutricional 44,3% dos Demência Tipo Alzheimer e 16,7% dos controlos (p<0,001); estavam desnutridos 55,7% dos Demência Tipo Alzheimer e nenhum dos controlos.

Conclusões: Dos participantes neste estudo, 93,2% apresentavam défice de VitD3(25-OH). Os resultados obtidos confirmam a elevada frequência de défice de VitD3(25-OH) não só em pessoas idosas com Demência Tipo Alzheimer mas também em pessoas idosas saudáveis.

P030: Avaliação antropométrica e hábitos alimentares segundo a Dieta Mediterrânica em jovens atletas

Maria Cruz¹, Daniela Martins¹, Pedro Maurício¹, Sandra Abreu^{2,3}

¹Estudante da Licenciatura de Dietética na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria

²Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria

³Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer, Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto

Introdução: Actualmente, os hábitos alimentares e de actividade física possuem um papel relevante na qualidade de vida da população em geral. A Dieta Mediterrânica, reconhecida como Património Imaterial da Humanidade da UNESCO, recomenda a prática de actividade física, evitando o estilo de vida sedentário, que se tem vindo a enraizar na sociedade ultimamente.

Objectivos: Avaliação do estado nutricional de jovens atletas e avaliação da adesão à Dieta Mediterrânica dos jovens atletas.

Metodologia: Estudo transversal, composto por uma amostra de 101 atletas, futebolistas, do sexo masculino do Grupo Recreativo Amigos da Paz - Pousos, Leiria, com idades na faixa etária dos 10 aos 18 anos. Realizou-se a avaliação antropométrica (perímetro cintura, peso e estatura) dos jovens e aplicou-se um questionário com questões socioculturais aos mesmos. Foi realizada também a avaliação dos hábitos alimentares segundo a Dieta Mediterrânica, através do índice KIDMED. A análise dos dados foi realizada através do programa informático IBM SPSS 21 (SPSS, Chicago, IL, USA).

Resultados: Verificou-se uma prevalência de excesso de peso nos jovens atletas de cerca de 31%, sendo 3% correspondentes à obesidade, porém existe uma prevalência de 69% de peso normal. Por sua vez, verificou-se uma elevada adesão à Dieta Mediterrânica (91,5%), existindo apenas 8,5% dos atletas com baixa adesão. A prevalência de perímetro abdominal superior ao percentil 85 é de cerca de 9%, sendo 1% correspondente a obesidade abdominal (>percentil 95), encontrando-se a maioria dos atletas entre o percentil 5 e 85, apresentando um bom estado nutricional, segundo o perímetro da cintura. Por fim, quando comparados os valores de perímetro da cintura com valores de índice de massa corporal, é perceptível que o índice de massa corporal não basta como indicador de excesso de peso, pois apenas cerca de 9% dos desportistas apresentam perímetro da cintura superior ao percentil 85.

Conclusões: A adesão à Dieta Mediterrânica dos jovens atletas, verificou-se superior à dos jovens de Tavira, quando comparados os resultados obtidos com os resultados de Santos, et al., s.d. Pois segundo a análise do índice KIDMED, a amostra apresenta melhores resultados na classificação final do KIDMED em todas as categorias (adesão óptima, necessidade de adequar a dieta, baixa adesão), comparativamente aos jovens algarvios. Podemos concluir, tendo em conta a amostra em estudo, que esta apresenta um bom estado nutricional, quer a nível do índice de massa corporal quer a nível de perímetro da cintura após a análise dos dados recolhidos.

P031: Desenvolvimento de recheios hipocalóricos para bombons com impacto positivo na saúde

Patrícia Fradinho¹, Margarida Faisca², Vanessa Batista¹, Anabela Raymundo¹, Isabel de Sousa¹

¹Centro de Engenharia dos Biosistemas, Instituto Superior de Agronomia da Universidade de Lisboa

²Instituto Superior de Agronomia da Universidade de Lisboa

Actualmente existe uma maior consciencialização dos consumidores em relação ao consumo de produtos saudáveis e com benefícios para a saúde. Os bombons são um produto de procura generalizada, sendo o seu consumo condicionado por questões dietéticas,

nomeadamente pela elevada composição calórica.

O presente trabalho insere-se num projecto, promovido pela A.J.M pastelarias Lda, que tem como objectivos o desenvolvimento de recheios inovadores para bombons que tenham um baixo valor calórico, sejam enriquecidos em fibra (*Psyllium*) e que mantenham as características sensoriais dos recheios tradicionais. Pretende-se ainda desenvolver recheios à base de matrizes gelificadas de frutas tradicionais portuguesas (Maçã de Alcobça, Pêra Rocha e Mirtilos) de reconhecida qualidade no mercado internacional.

Os recheios foram obtidos com um tratamento térmico a 90°C durante 30 min, sob agitação controlada a 400 rpm.

A composição centesimal e a determinação do valor calórico dos recheios tradicionais e dos recheios desenvolvidos foi avaliada através de métodos padrão AOAC: determinação da proteína, matéria gorda, açúcares totais e fibras. As propriedades de textura foram analisadas no texturómetro TA-XTplus (*Stable microsystems*), através de um Teste de Análise de Perfil de Textura (TPA). A actividade da água (a_w) foi avaliada através do dispositivo Rotronic (HygroLab).

Os resultados obtidos indicam que a incorporação de 1% *Psyllium* nas formulações tradicionais (framboesa e maracujá) permite uma redução de matéria gorda de 7,3% que resulta de uma redução do teor de manteiga e pela eliminação da incorporação de nata. Estes recheios apresentaram também um aumento de 18% de incorporação de fruta, relativamente aos recheios tradicionais. Num recheio de vinho do porto, a adição de 0,5% de *Psyllium* permite uma redução de 8,4% do teor de matéria gorda.

A textura (firmeza e adesividade), as características sensoriais, assim como os valores de a_w dos recheios com incorporação de *Psyllium* foram semelhantes aos recheios tradicionais. Verificou-se ainda que é possível desenvolver uma linha de recheios com incorporação de elevados teores de fruta - entre 40- 50%, através da adição de fibra (1% de *Psyllium*), sem adição de glucose e gordura (nata e manteiga). A textura, as características sensoriais e o a_w destes recheios apresentaram também uma apreciação muito equilibrada.

Os recheios hipocalóricos obtidos são um produto inovador no mercado português e internacional, com equilíbrio calórico e nutricional das formulações, apresentando benefícios para a saúde. Os resultados obtidos apresentam elevado potencial para o desenvolvimento a uma escala comercial, podendo ser direccionados para populações especiais, nomeadamente, diabéticos.

Financiamento: Programa COMPETE: QREN- "Healthybombs" n°33880, promoção pela A/JM Pastelarias, Lda.

P032: Avaliação nutricional dos utentes idosos (acamados e grandes dependentes) da Santa Casa da Misericórdia de Espinho

Ana Raquel Marques¹, Dília Soares²

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

²Santa Casa da Misericórdia de Espinho

Introdução: O envelhecimento progressivo da população mundial é um fenómeno visível nas últimas décadas e Portugal acompanha esta tendência. O aumento da prevalência de doenças crónicas decorrente desta evolução demográfica, aliado às alterações corporais características do processo de envelhecimento, destaca os idosos como um dos grupos com maior risco nutricional. A desnutrição afecta mais de 50% dos idosos institucionalizados e contribui para a redução da sua qualidade de vida, resultando num aumento da morbilidade e mortalidade. Assim, revela-se de grande importância a utilização de métodos de rastreio nas diversas instituições, que visem a prevenção e correcção de situações de desnutrição, entre os quais o *Mini Nutritional Assessment* (MNA®).

Objectivos: Avaliar a prevalência de desnutrição ou risco de desnutrição nos idosos internados em duas unidades da Santa Casa da Misericórdia de Espinho.

Metodologia: Foram avaliados 44 idosos, 21 acamados e 23 grandes dependentes, entre os dias 26 de Março e 9 de Abril de 2013. Foram recolhidos dados clínicos e antropométricos e aplicado de forma indirecta o método de rastreio MNA®. A análise estatística dos dados foi realizada no IBM SPSS *Statistics*®18.0.

Resultados: Dos 44 idosos avaliados, verificou-se que, de acordo com o score do MNA®, 44,4% dos idosos estavam desnutridos e 51,1% apresentavam risco de desnutrição. Ao avaliar a relação entre o estado nutricional dos idosos e a unidade em que estavam internados, constataram-se diferenças estatisticamente significativas (p=0,039) entre o score médio do MNA® obtido nos idosos internados nas diferentes unidades. Da mesma forma, também o sexo tem um efeito significativo (p=0,020) no score médio do MNA®. Ao analisar os parâmetros antropométricos foi possível verificar que em média, os utentes (n=41) ganharam 0,43% do peso em 3 meses e que o índice de massa corporal médio da amostra era 23,5±3,65 kg/m². Em ambos os casos, verificou-se uma correlação significativa moderada com o score de MNA®, o que significa que os casos com maior ganho de peso e maior índice de massa corporal apresentam maior score de MNA®, logo melhor estado nutricional.