

ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

A REVISTA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

01

abr. jun. '15
Distribuição Gratuita
ISSN: 2183-5985

sistema de segurança alimentar enquadrados na legislação em vigor. Foi decisão da equipa de auditoria a utilização de grelhas de avaliação quantificadas que permitissem resultados quantitativos e qualitativos. Para a avaliação da higião-sanidade foram considerados 12 domínios e para a avaliação da prestação do serviço foram considerados 4.

RESULTADOS: Na avaliação da higião-sanidade, constatou-se que uma das unidades obteve uma valorização quantitativa de 56,2%, ou seja, Aceitável e quanto à avaliação da prestação do serviço a valorização obtida foi de 65,4%, Aceitável. Na outra unidade, a classificação higião-sanitária obtida foi de 39,2%, ou seja, Não aceitável e a valorização obtida quanto à prestação do serviço foi de 46,8%, Não aceitável. Para além da apresentação das não conformidades foram sugeridas medidas corretivas e propostas de oportunidades de melhoria.

CONCLUSÕES: Não se verificou o cumprimento da maioria dos pré-requisitos de higiene relativos aos géneros alimentícios, quer no que diz respeito à sua implementação em rotina, bem como, ao cumprimento das boas práticas de higiene e fabrico que se justificam para alcançar esta exigência legal. Há que refletir, acordar e decidir quanto à calendarização de um tempo justo de adaptação, validação e implementação dos diferentes procedimentos necessários ao cumprimento da lei.

PO24: HÁBITOS ALIMENTARES REFERIDOS PELAS CRIANÇAS QUE FREQUENTARAM O ATELIER ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM 2014

Margarida Malcata¹, Vera Ganhão², Helena Arco¹

¹ Núcleo de Estudos de Intervenção Social, Educação e Saúde do Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do Instituto Politécnico de Portalegre

² Russell Hall Hospital

INTRODUÇÃO: No decurso do ano de 2014, o Atelier da Alimentação Saudável, situado no mercado municipal de Portalegre, desenvolveu atividades dirigidas aos alunos de 1.º ciclo das escolas do concelho de Portalegre.

OBJETIVOS: Avaliar os alimentos consumidos num dia de semana e num dia de fim de semana, e qual a importância de realizar uma alimentação saudável dos alunos participantes no Atelier de Alimentação Saudável, durante o ano de 2014.

METODOLOGIA: Realizou-se um inquérito a 133 alunos, pertencentes a duas escolas do concelho de Portalegre, em sala de aula. Este estudo foi realizado tendo por base uma metodologia qualitativa. Na análise de dados foi utilizado o programa Microsoft Word.

RESULTADOS: A refeição menos referida em dia de semana, foi a do deitar, e em dia de fim de semana, foi igualmente, a do deitar, juntamente com a refeição do lanche da manhã. Existe a predominância de alimentos pertencentes ao grupo dos 'Cereais, Derivados e Tubérculos', seguido do grupo da 'Carne, Pescado e Ovos'. No entanto o grupo dos 'Óleos e Gorduras' aparece em quantidade semelhante (embora menor) dos grupos das 'Hortícolas' e 'Fruta'. Os grupos das 'Leguminosas' e da 'Água' são pouco referidos, quando comparados com os outros grupos. De modo geral, os alunos compreendem o que é necessário fazer, e o que se deve evitar, para realizar uma refeição saudável. Associando deste modo a importância da sua realização com conceitos, como: 'Comida saudável!'; "devia comer mais fruta e mais sopa"; "Ser saudável".

CONCLUSÕES: Após a análise efetuada, surge a necessidade de se realizar uma ação de formação aos alunos participantes, pais e professores, de modo a frisar a importância do consumo de leguminosas e de água, bem como, a variedade de nutrientes que as crianças podem obter, se realizarem uma alimentação saudável, segundo o que é preconizado na Roda dos Alimentos.

PO25: ATELIER DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Margarida Malcata¹, Ana Helena Pinto², Mónica Filipa Nunes³

¹ Núcleo de Estudos de Intervenção Social, Educação e Saúde do Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do Instituto Politécnico de Portalegre

² Serviço de Ação Social do Instituto Politécnico de Portalegre

³ Santa Casa da Misericórdia de Marvão

INTRODUÇÃO: O Atelier de Alimentação Saudável está a funcionar desde de 2011, foi concebido e promovido no contexto do Projeto Alimentação Saudável que abrange as escolas do concelho de Portalegre numa perspetiva de rentabilizar o seu potencial educativo no sentido de proporcionar uma mais completa e eficiente educação alimentar das crianças e jovens.

OBJETIVOS: Dar a conhecer a Roda dos Alimentos, promover o contacto com os produtores e seus produtos, sensibilizar para a prática de exercício físico e escolhas alimentares saudáveis.

METODOLOGIA: As ações no Atelier iniciam-se com a visita ao Mercado Municipal, onde os estudantes podem ver os vários alimentos que fazem parte da Roda dos Alimentos, seguidamente, praticam atividade física e ações lúdico-pedagógicas relacionadas com o tema, enquanto é avaliado o Índice de Massa Corporal (IMC) das crianças e jovens. Terminam com a manipulação e degustação dos alimentos, realizando uma salada de fruta ou testes sensoriais (paladar e textura). Posteriormente, na sala de aula registam os alimentos consumidos durante dois dias da semana, nas diversas refeições, bem como, a perceção da importância da realização de uma alimentação saudável.

RESULTADOS: Constatamos um valor crescente de crianças nas visitas ao Atelier, cerca de 1207. Os resultados apontam uma ligeira melhoria nos hábitos alimentares, maior consumo de alimentos do grupo da Fruta e Hortícolas, e redução de alimentos mais energéticos, do grupo dos Óleos e Gorduras. A par das mudanças nas dietas alimentares, verificou-se um aumento de crianças com o peso normal, e um decréscimo de crianças com obesidade e excesso de peso. Comprovamos que há mais consciência e conhecimento acerca da alimentação saudável e, sobretudo, alguma vontade em mudar esses hábitos.

CONCLUSÕES: A experiência e os resultados obtidos são positivos. Assim, o Projeto de Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre pensa que é importante dar continuidade às atividades desenvolvidas no Atelier de Alimentação Saudável.

PO26: POTASSIUM URINARY EXCRETION AND DIETARY INTAKE: A CROSS-SECTIONAL ANALYSIS IN 8-10 YEAR-OLD CHILDREN

Ana Catarina Oliveira¹, Patrícia Padrão^{1,2}, André Moreira^{3,4}, Mariana Pinto^{1,3}, Mafalda Neto^{1,5}, Tânia Santos^{1,5}, Joana Madureira⁶, Eduardo de Oliveira Fernandes⁶, Pedro Graça^{1,7}, João Breda⁸, Pedro Moreira^{1,9}

¹ Faculty of Nutrition and Food Sciences of University of Porto

² Institute of Public Health of University of Porto

³ Department of Immunology of Faculty of Medicine of University of Porto

⁴ Department of Immunoallergology of Hospital São João

⁵ Faculty of Sciences of University of Porto

⁶ Institute of Mechanical Engineering of Faculty of Engineering of University of Porto

⁷ Directorate General for Health

⁸ Division of Noncommunicable Diseases and Life-course of WHO Regional Office for Europe

⁹ Research Centre on Physical Activity and Health of University of Porto

INTRODUCTION: Data from studies assessing the intake of potassium, and the concomitant sodium-to-potassium ratio are limited.

OBJECTIVES: The aim of this study was to evaluate potassium and sodium-to-potassium ratio intake in 8-10 year-old children.

METHODOLOGY: A cross-sectional survey was carried out from January to June 2014 and data from 163 children (81 boys) were included. Potassium intake was estimated by 24-h urine collection and coefficient of creatinine was used to validate completeness of urine collections. Urinary sodium and sodium-to-potassium ratio were also analysed. A 24-h dietary recall was used to provide information

on dietary sources of potassium. Height and weight were measured according to international standards.

RESULTS: The mean urinary potassium excretion was 1701 ± 594 mg/day in boys, and 1682 ± 541 mg/day in girls ($p=0.835$); 8.0% of children met the WHO recommendations for potassium intake. The mean sodium excretion was 2935 ± 1075 mg/day in boys and 2381 ± 1045 mg/day in girls ($p<0.001$) and urinary sodium-to-potassium ratio was 3.2 ± 1.4 in boys, and 2.5 ± 1.1 in girls ($p=0.002$). The mean fruit and vegetable intake was 353.1 ± 232.5 g/day in boys, and 290.8 ± 213.1 g/day in girls ($p = 0.101$).

CONCLUSIONS: This study reported a lower compliance of potassium intake recommendations in 8-10 year-old children. Health promotion interventions are needed in order to broaden public awareness of potassium inadequacy and to increase potassium intake.

PO27: ASSOCIAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DO SONO E A INGESTÃO ALIMENTAR EM JOVENS ADULTOS

Filipa Graça¹, Joana Araújo^{1,2}, Elisabete Ramos^{1,2}

¹ The Epidemiology Research Unit do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

² Departamento de Epidemiologia Clínica, Medicina Preditiva e Saúde Pública da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: Ao longo das últimas décadas o padrão de sono das populações tem vindo a piorar, quer ao nível da duração quer da qualidade. Estas alterações têm sido associadas a efeitos adversos em saúde, o que poderá ser parcialmente explicado pelo seu efeito na modulação de comportamentos, tais como escolhas alimentares.

OBJETIVOS: Avaliar a associação entre a qualidade do sono e a ingestão alimentar em jovens adultos, através de uma abordagem transversal.

METODOLOGIA: Este trabalho foi desenvolvido no âmbito da coorte de base populacional EPITeen, que recrutou adolescentes nascidos em 1990 e inscritos nas escolas públicas e privadas da cidade do Porto no ano letivo 2003/2004. Dos participantes avaliados na terceira avaliação (2011-2013) foram incluídos na presente análise os 1494 indivíduos com informação completa para as variáveis de interesse. A informação foi recolhida através de questionários padronizados que incluíram o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), para avaliar a qualidade de sono, e um Questionário de Frequência Alimentar (QFA) para recolher informação sobre a ingestão alimentar. Para avaliar a associação entre a qualidade do sono e a ingestão alimentar foram estimados coeficientes de regressão (β) e respetivos intervalos de confiança a 95% (IC 95%), calculados através de modelos de regressão linear. As estimativas foram ajustadas para sexo, rendimento e uso de tabaco.

RESULTADOS: Cerca de 18% dos participantes reportam qualidade de sono muito boa, 66% razoável e 16% má qualidade do sono. A ingestão de sopa nos participantes que reportaram qualidade de sono má e razoável foi semelhante, [mediana (percentil 25-percentil 75) 126g/dia (94,8-295,0)], sendo superior nos que reportaram qualidade de sono muito boa [232g/dia (126,4-295,0); $p=0,039$]. Pelo contrário, o consumo de bebidas açucaradas diminuiu de 180g/dia (64,5-307,3) nos que reportaram pior qualidade de sono para 134g/dia (47,1-282,9) nos que reportaram muito boa qualidade de sono ($p=0,007$). Após ajuste, e usando como referência a classe de qualidade de sono muito boa, foi encontrada uma associação negativa entre a qualidade de sono e a ingestão de sopa ($\beta=-25,737$; IC95% -49,833; -4,242) e de hortofrutícolas ($\beta=-39,077$; IC95% -78,011; -0,144). Não se observaram associações significativas com os restantes alimentos avaliados.

CONCLUSÕES: Em jovens adultos (21 anos) a pior qualidade de sono associou-se a uma menor ingestão de sopa e hortofrutícolas, o que poderá indicar escolhas alimentares menos saudáveis.

PO28: IMPACTO DA INTERVENÇÃO NUTRICIONAL EM DOENTES INSTITUCIONALIZADOS COM SÍNDROMA METABÓLICA E DOENÇA MENTAL

Teresa Silva¹, Sandra Nunes², Jaime Combado¹, Cátia Ramalhe¹, Suzana Paz¹

¹ Departamento de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica

² Casa de Saúde da Idanha

INTRODUÇÃO: A síndrome metabólica (SM) é um fator de risco para a doença cardiovascular que tem vindo a ser associada a transtornos mentais, sendo a SM prevalente entre doentes com esquizofrenia ou com transtornos esquizoafetivos. De forma a prevenir esta situação, várias estratégias podem ser adotadas, sendo que as mais adequadas envolvem intervenção comportamental não só na alimentação como também na atividade física.

OBJETIVOS: Este estudo teve como objetivo contribuir para mudanças nos parâmetros antropométricos, bioquímicos e clínicos a partir de uma intervenção nutricional em pacientes com SM e doença mental que se encontravam em reabilitação numa instituição.

METODOLOGIA: Foi realizado um estudo longitudinal, quasi-experimental, sendo os participantes seus próprios controlos. A amostra foi constituída por 19 indivíduos do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 46 e 75 anos e todos institucionalizados. O protocolo da intervenção foi desenvolvido em três fases. Na Fase I procedeu-se à consulta dos processos clínicos dos pacientes para recolha dos dados sobre glicemia de jejum (GJ), colesterol total (CT), colesterol fracionado e triglicéridos (TG), seguindo-se a estimativa dos valores do Índice de Massa Corporal (IMC), circunferência da cintura (CC). Na Fase II foi aplicada uma intervenção em educação nutricional: consulta de nutrição de acompanhamento individual; workshops e incentivos à atividade física. Na Fase III foram feitas, novamente, as medições dos parâmetros estudados. Foi usado como critério de inclusão apresentar SM e doença mental. O estudo teve a duração de 9 meses. A contribuição da intervenção nutricional sobre as variáveis estudadas foi realizada utilizando o teste t de Student para amostras dependentes, onde se comparou os valores obtidos antes e após a intervenção.

RESULTADOS: Houve diminuição, após a intervenção, para a média dos parâmetros peso (antes: 84,8kg; depois: 82,8kg; $p=0,007$), CC (antes: 105,5cm; depois: 103,3cm; $p=0,02$), LDL (antes: 116,0mg/d; depois: 103,8mg/dL; $p=0,04$) e IMC (antes: 33,8 kg/m²; depois: 32,6kg/m²; $p=0,01$) com diferenças estatisticamente significativas ($p<0,05$). Todos os outros parâmetros analisados não apresentaram diferenças significativas ($p>0,05$).

CONCLUSÕES: Neste estudo a mudança de hábitos alimentares e o exercício físico contribuíram para diminuir o peso, a circunferência da cintura, o LDL e o IMC, resultando numa melhor qualidade de vida para as mulheres que participaram neste estudo. Desta forma, a intervenção nutricional mostrou-se uma ferramenta relevante nestas mudanças.

PO29: A CASE REPORT OF A FOUR-YEAR-OLD CHILD WITH G6PD DEFICIENCY UNDER NUTRITIONAL MANAGEMENT

Alex Pinto¹, Esmeralda Cleto², Manuela Ferreira Almeida^{1,3}, Paula Ramos¹, Júlio César Rocha^{1,4,5}

¹ Centro de Genética Médica Doutor Jacinto de Magalhães do Centro Hospitalar do Porto

² Centro Materno Infantil do Norte do Centro Hospitalar do Porto

³ Unidade Multidisciplinar de Investigação Médica do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto

⁴ Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa

⁵ Centro de Investigação em Tecnologias e Sistemas de Informação em Saúde