

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 lipídios, 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 lipídios 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 Okręglińska^{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