

PO89. RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DO SONO E OS NÍVEIS DE STRESS COM O RISCO DE TRANSTORNOS DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Carolina Gonçalves¹; Cíntia Ferreira-Pêgo²

¹ Escola de Ciências e Tecnologias da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

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

INTRODUÇÃO: O sono é vital para a saúde física e mental, contudo os estudantes universitários apresentam uma má qualidade do mesmo, afetando-os no quotidiano. O stress desregula o organismo, impactando o sono e a alimentação de forma negativa, aumentando o risco de perturbações do comportamento alimentar (PCA) e prejudicando o bem-estar geral.

OBJETIVOS: Avaliar a relação entre a qualidade do sono, o stress e o risco de PCA em estudantes do ensino superior.

METODOLOGIA: Este estudo transversal, realizado através de um questionário online divulgado através de redes sociais, recolheu informação de 101 estudantes. A Qualidade do Sono foi avaliada através do Índice de Qualidade do Sono de *Pittsburgh* – Versão Portuguesa, os Hábitos/Atitudes Alimentares foram avaliados através do Teste de Atitudes Alimentares e a Avaliação do Stress através da Escala de Perceção de Stress.

RESULTADOS: Dos 101 estudantes deste estudo, as mulheres eram mais representativas com uma amostra de 83 estudantes. Da população geral, 88,1% dos participantes apresentaram má qualidade de sono, 71,3% relataram níveis moderados de stress e 89,1% demonstraram alta probabilidade de PCA, com maior prevalência em mulheres e estudantes da área da saúde. A má qualidade do sono e os níveis elevados de stress foram associados a um aumento na probabilidade de PCA, reforçando a interrelação entre estes fatores.

CONCLUSÕES: Embora os achados não tenham sido estatisticamente significativos, estes destacam a necessidade de intervenções direcionadas para melhorar a higiene do sono, a gestão do stress e a educação nutricional nesta população. Equipas multidisciplinares, incluindo psicólogos e nutricionistas, são essenciais para promover o bem estar físico, mental e académico dos estudantes.

PO90. ASSESSMENT OF FOOD-DRUG INTERACTION KNOWLEDGE AND EDUCATION AMONG NUTRITIONISTS

Sofia Beirão¹; Cíntia Ferreira-Pêgo²; João G Costa²

¹ Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde da Universidade Lusófona

² CBIOS Research Center for Biosciences & Health Technologies da Universidade Lusófona

INTRODUCTION: Chronic diseases and polymerization increase the risk of food-drug interactions (FDIs), which can impact health outcomes. Health professionals, including nutritionists, are vital in minimizing these risks.

OBJECTIVES: This study aimed to assess nutritionists' knowledge and education on FDIs and identify gaps that could influence clinical practice.

METHODOLOGY: In 2024, 151 Portuguese Order of Nutritionists members participated in a cross-sectional study. Data were collected via an online questionnaire covering general and specific knowledge, academic background, and perceptions of FDIs' training adequacy. The project was approved by the Ethics Committee of the School of Sciences and Health Technologies from Lusófona University (CE.ECTS/P09-24).

RESULTS: In the Pharmacology curricular unit, 93.4% of participants reported contact with FDIs-related topics during their education. However, only 23.2%

found the training sufficient. Specific gaps were identified in knowing interactions involving drugs such as propranolol and warfarin. Nonetheless, 62.25% correctly identified the importance of avoiding certain foods with warfarin to prevent thrombotic risk. Experienced and clinical nutritionists demonstrated higher knowledge levels ($p < 0.05$); even so, 76.8% expressed a need for more comprehensive education about FDIs.

CONCLUSIONS: Nutritionists exhibit significant knowledge gaps regarding FDIs, underscoring the need for enhanced training during and after graduation. Expanding educational content and continuous professional development are essential to optimize patient care and minimize FDIs-related risks.

PO91. WELLBEING BLITZ: CIÊNCIA CIDADÃ NA PROMOÇÃO DE AMBIENTES ALIMENTARES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

Maria Vicente¹; Inês Coutinho²; Cláudia Viegas³; Ada Rocha⁴; Cristina Amaro da Costa⁵; Filipa Pereira Costa⁵; Sofia Guiné Florença⁵; Cristina Caetano⁶; Raquel Ferreira⁷; Mariana Pinto⁸; Telma Nogueira^{2,8}

¹ Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo, Plataforma Ciência Aberta

² Laboratório de Nutrição, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

³ H&TRC - Health & Technology Research Center, ESTeSL – Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Lisboa

⁴ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, GreenUPorto Sustainable Agrifood Production Research Centre/Inov4Agro

⁵ Centro de Investigação CERNAS-IPV, Instituto Politécnico de Viseu

⁶ Câmara Municipal da Covilhã, Divisão da Cultura, Biblioteca Municipal

⁷ Câmara Municipal de Sintra, Departamento de Educação, Juventude e Desporto

⁸ Instituto de Saúde Ambiental, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa

INTRODUÇÃO: Os ambientes alimentares influenciam os comportamentos alimentares. O *WellBeing Blitz* é uma iniciativa de ciência cidadã que visa envolver jovens na investigação e promoção de ambientes alimentares saudáveis e sustentáveis.

OBJETIVOS: Avaliar o grau de concordância dos menus de estabelecimentos de restauração com a Dieta Mediterrânica (DM) e avaliar hábitos alimentares e adesão à DM dos cidadãos cientistas.

METODOLOGIA: O *WellBeing Blitz* envolveu 3 municípios, 4 instituições académicas e jovens enquanto cidadãos cientistas. Os jovens recolheram dados dos menus dos estabelecimentos para avaliação da concordância com a DM (MEDCIN-R) e responderam sobre os hábitos alimentares, adesão à DM (MEDAS e *KIDMED* 2.0) e avaliação de processo. Os dados de concordância com a DM foram validados pelos investigadores.

RESULTADOS: Dos 66 estabelecimentos avaliados, 76% apresenta muito baixa concordância com a DM. A consistência na avaliação do menu com a DM foi idêntica em 53% dos estabelecimentos entre cidadão cientista/investigador. As principais discrepâncias verificaram-se relativamente a cereais integrais, azeite, produtos sazonais e carnes processadas. Participaram 133 jovens que almoçam pelo menos uma vez por semana num restaurante (44%) e num estabelecimento de *fast food* (52%). 39% nunca almoçam no refeitório escolar. O grau de adesão à DM é baixo para 31% e moderado para 44%. Da avaliação de processo ($n=84$), 94% dos jovens estão satisfeitos e acreditam que podem ter um papel importante na melhoria dos ambientes alimentares.

CONCLUSÕES: Os resultados evidenciam a necessidade de estratégias que promovam tanto a aproximação dos menus da restauração com a DM, como hábitos alimentares alinhados com este padrão alimentar. O envolvimento ativo dos jovens numa iniciativa de ciência cidadã consiste numa abordagem promissora, possibilitando alcançarmos um "barómetro do ambiente alimentar" conduzido pelos cidadãos. O *WellBeing Blitz* apela à responsabilidade coletiva para a promoção de ambientes alimentares mais saudáveis e sustentáveis, com benefício para todos.