




## INTRODUÇÃO

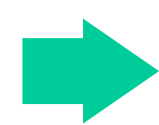
### EXCESSO DE PESO

-  > 25% das crianças e adolescentes
-  > 50% dos adultos
-  > 80% dos idosos<sup>1</sup>

<sup>1</sup>José Camolas, M. J. G., & Et. Al. (2017). Obesidade: otimização da abordagem terapêutica no serviço nacional de saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Direção Geral da Saúde.

### Fundamental o conhecimento dos níveis de literacia nutricional da população

Adequar as estratégias de promoção de alimentação saudável



Intervenções mais efetivas na promoção da saúde

## OBJETIVO

Avaliar a literacia nutricional e a sua relação com o Índice de Massa Corporal (IMC)

## HIPÓTESES

Relação entre o nível de **literacia nutricional** com: o **IMC**, o **género**, a **idade**, o **estado civil**, as **habilitações literárias**, a **formação na área da saúde**, com o facto dos trabalhadores **viverem com os seus filhos** e com o facto dos trabalhadores **estarem a fazer uma dieta atualmente**.

## MATERIAL E MÉTODOS

### AMOSTRA

**População em estudo:** Câmara Municipal de Lisboa  
**Tipo de amostragem:** não probabilístico por conveniência  
**Amostra:** 248 trabalhadores

### INSTRUMENTOS

Para a avaliação dos conhecimentos nutricionais foi utilizado o questionário: "Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults", concebido originalmente por Parmenter e Wardle e validado em Portugal

### PROCEDIMENTOS

1. Autorização da Direção Municipal de Recursos Humanos da Câmara Municipal de Lisboa
2. Envio dos questionários via correio electrónico
3. Cálculo do IMC
4. Avaliação do nível de literacia nutricional: Foi atribuído um ponto a cada questão correta. O nível de literacia nutricional foi assim obtido através da soma dos pontos, que representam o número de respostas certas por parte de cada inquirido
5. Tratamento estatístico e análise dos dados

## RESULTADOS

Nº de questões do questionário: 75 questões

Pontuação máxima obtida: 70 pontos  
Pontuação mínima obtida: 24 pontos

**MÉDIA:**  
**57,9 pontos**  
↓  
**77,2%**

### HIPÓTESES VERIFICADAS ( $p < 0,05$ ):

Relação da literacia nutricional com:

- 1 Género
- 2 Dieta
- 3 Formação na área da saúde

### HIPÓTESES NÃO VERIFICADAS ( $p > 0,05$ ):

Relação da literacia nutricional com:

- 1 IMC
- 2 Idade
- 3 Estado civil
- 4 Habilitações literárias
- 5 Viver com filhos

## RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO

### LEGUMES E FRUTA

- 7% sabem a porção de **legumes** recomendada
- 45% sabem a porção de **fruta** recomendada
- 27% consideram que a **banana** tem um elevado teor de açúcar adicionado

### GORDURA

- 47% sabem qual a **gordura** que é importante reduzir
- 79% sabem que o **azeite** é a gordura mais recomendada

### PROTEÍNAS

- 27% consideram que o **feijão** tem uma reduzida quantidade de proteínas
- 39 e 46% consideram que a **manteiga** e as **natas**, respetivamente, têm uma elevada quantidade de proteínas

### LACTICÍNIOS

- 3% sabem qual a variedade de **produtos lácteos** recomendados
- 17% consideram que os **produtos lácteos** não são recomendados

### HIDRATOS DE CARBONO

- 15% consideram que a **manteiga** é um hidrato de carbono

## CONCLUSÕES

A população portuguesa estudada apresenta um **nível bom de literacia nutricional**. Ainda assim, há evidência de que existem conceitos específicos de nutrição que a população desconhece.

É importante perceber as áreas onde existe **maior falta de conhecimentos** para permitir que em futuros programas de educação alimentar se atue nessas áreas, com o objetivo de **influenciar o comportamento alimentar e melhorar a saúde**.