

RevSALUS

Revista Científica da Rede Académica das
Ciências da Saúde da Lusofonia



III Jornadas Científicas da Saúde da Lusofonia (LusoSaúde)



Rede Académica
das Ciências da Saúde
da Lusofonia

RevSALUS

Revista Científica Internacional
da RACS

Suplemento | setembro de 2026

DOI:

<https://doi.org/10.51126/revsalus.v8iSupIII>

Propriedade

Rede Académica das Ciências da
Saúde da Lusofonia – RACS

Direção

Diretor

Jorge Conde (Portugal)

Editor Chefe

Ricardo Jorge Dinis-Oliveira (Portugal)

Secretariado Editorial

Márcia Pereira (Portugal)

Conselho Editorial

Editor Chefe

Ricardo Jorge Dinis-Oliveira (Portugal)

Ciências Dentárias

Inês Caldas (Portugal)

Ciências Farmacêuticas

Carlos Wayhs (Brasil)

Ciências Médicas

Paula Oliveira (Angola)

Ciências da Nutrição

Sandra Leal (Portugal)

Enfermagem

Florinda Galinha (Portugal)

Psicologia da Saúde

Ana Monteiro Grilo (Portugal)

Tecnologias de Diagnóstico e

Terapêutica

Armando Caseiro (Portugal)

Terapia e Reabilitação

Jaime Ribeiro (Portugal)

RevSALUS

Estatuto Editorial

A *RevSALUS* da Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia - RACS é uma revista científica internacional em língua portuguesa, de acesso aberto, com a finalidade de promover a divulgação da produção científica, fortalecendo a cooperação internacional no contexto da investigação, ensino, desenvolvimento e inovação, em todas as áreas da saúde ou a elas aplicadas.

A Revista identifica-se com a missão e os objetivos da RACS, promovendo a formação e a cooperação científica na área das ciências da saúde entre instituições do ensino superior e centros de investigação de países e comunidades de língua portuguesa, no espaço lusófono internacional num contexto da investigação, desenvolvimento e inovação.

A promoção e a difusão da produção científica em ciências da saúde no espaço lusófono internacional é um dos pilares estratégicos da RACS, enquadrados nos seus fins e objetivos estatutários, contribuindo desta forma para “dinamizar e fortalecer a cooperação internacional no contexto da investigação, desenvolvimento e inovação” (Artigo 3º).

Perfil Editorial

A *RevSALUS* publica artigos de investigação originais, artigos de revisão, artigos breves (short communications), editoriais e artigos de opinião científica, resenhas críticas, cartas ao editor, casos clínicos, relatos de experiência, imagens em saúde e destaques biográficos da equipa editorial ou autores. Nesta linha de ação são encorajados os artigos de carácter interdisciplinar a várias áreas científicas no âmbito da saúde.

Os artigos a publicar estão sujeitos a um sistema de revisão por pares (**Double blind peer-review**), de submissão gratuita.

A partir de **1 de outubro de 2024**, todos os artigos submetidos à *RevSALUS* de **autores de Instituições não associadas à RACS** - Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia estão obrigados ao **pagamento dos custos de processamento editorial** (article processing charges) caso o seu artigo seja aceite para publicação.

continua a imagens idealizadas, padrões corporais irreais e recomendações alimentares frequentemente desprovidas de base científica pode influenciar atitudes e comportamentos alimentares (Karam et al, 2023). Este fenómeno levanta preocupações ao nível da saúde pública, particularmente no que respeita ao desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais e à insatisfação corporal. **Objetivos:** Rever e sintetizar a evidência científica sobre a influência das redes sociais no comportamento alimentar dos jovens. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão da literatura de acordo com as orientações PRISMA. A pesquisa foi conduzida nas bases de dados *PubMed* e *Web of Science*, utilizando descritores MeSH: “Social Media”, “Body Image”, “Feeding and Eating Disorders”, “Adolescent”, “Young Adult”, “Health Behavior” e “Nutrition”. Foram incluídos estudos publicados nos últimos 10 anos, em língua inglesa e portuguesa, que analisassem a relação entre a utilização de redes sociais e o comportamento alimentar em jovens. A seleção dos estudos foi efetuada por leitura de títulos e resumos, seguida de avaliação em texto integral, com aplicação de critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. **Resultados:** Foram incluídos 17 artigos na análise final. A maioria dos estudos evidencia uma associação significativa entre o uso intensivo de redes sociais e a adoção de comportamentos alimentares inadequados. Observou-se uma relação consistente com maior insatisfação corporal, internalização de ideais de magreza e muscularidade, e maior prevalência de práticas como restrição alimentar e dietas não supervisionadas. A exposição a influenciadores digitais e conteúdos centrados na aparência corporal mostrou amplificar comparações sociais negativas. Contudo, alguns estudos destacam o potencial das redes sociais como ferramentas de promoção da saúde, quando veiculam informação baseada em evidência científica. **Conclusões:** Redes sociais desempenham um papel dual no comportamento alimentar dos jovens, podendo constituir simultaneamente um fator de risco e uma oportunidade de intervenção. Estratégias que promovam literacia mediática e nutricional, como a regulação da qualidade da informação digital, são essenciais para minimizar efeitos adversos e potenciar benefícios para a saúde.

Palavras-chave: Redes sociais; Comportamento alimentar; Jovens; Imagem corporal; Adolescência.

Referências bibliográficas:

- [1] Mazzeo SE, Weinstock M, Vashro TN, Henning T, Derrigo K. Mitigating Harms of Social Media for Adolescent Body Image and Eating Disorders: A Review. *Psychol Res Behav Manag*. 2024 Jul 4;17:2587-2601. doi: 10.2147/PRBM.S410600. PMID: 38978847; PMCID: PMC11229793.
- [2] Karam JM, Bouteen C, Mahmoud Y, Tur JA, Bouzas C. The Relationship between Social Media Use and Body Image in Lebanese University Students. *Nutrients*. 2023 Sep 13;15(18):3961. doi: 10.3390/nu15183961. PMID: 37764745; PMCID: PMC10538105
- [3] Wu Y, Kems E, Prichard I. "Mind your figure! Watch, but don't eat": A content analysis of eating and appearance-related messages in eating videos on social media. *Body Image*. 2025 Jun;53:101883. doi: 10.1016/j.bodyim.2025.101883. Epub 2025 Mar 31. PMID: 40168938.

CO61

Associação entre hábitos alimentares e transtornos de ansiedade: Revisão Sistemática da Literatura

Eliane Fernandes¹, Hernelisa Santiago¹, Filomena Pereira^{1*}, Ana Maria Pereira^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde, Bragança, Portugal

²Research Center for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Portugal

*Autor correspondente: ✉ filomenapereira@ipb.pt

DOI: <https://doi.org/10.51126/revsalus.v8iSupIII.47902>

Resumo

Introdução: Os transtornos de ansiedade constituem um dos principais desafios de saúde pública global, sendo responsáveis por elevada carga de incapacidade. A literatura tem demonstrado crescente interesse no papel dos hábitos alimentares como fatores modificáveis capazes de influenciar a fisiopatologia da ansiedade. Estudos sugerem que a alimentação pode modular processos inflamatórios, oxidativos e neuroendócrinos envolvidos na expressão dos sintomas ansiosos (Aucoin et al, 2021; Lassale et al., 2019). **Objetivos:** Analisar a associação entre **hábitos alimentares** e transtornos de ansiedade. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão sistemática da literatura segundo as diretrizes PRISMA, recorrendo às bases *PubMed* e *Web of Science*, abrangendo publicações entre 2013 e 2024. Foram incluídos artigos em inglês ou português, disponíveis em texto integral, que relacionassem hábitos alimentares e transtornos de ansiedade em adultos. Excluíram-se estudos envolvendo outras patologias e artigos de opinião. Dos 733 artigos inicialmente identificados, 10 cumpriram os critérios de inclusão. A avaliação crítica da qualidade metodológica destes estudos foi realizada através de uma versão modificada do instrumento de Crombie (1996) (Steele et al., 2003), verificando-se que a maioria (6 artigos; 60%) apresentava qualidade moderada. **Resultados:** Quatro estudos (40%) demonstraram que maior

adesão à dieta mediterrânea está associada a menor probabilidade de transtornos de ansiedade, evidenciando os efeitos protetor desta padrão alimentar, através da redução da inflamação sistêmica e da melhoria da função mitocondrial. Outros quatro estudos (40%) verificaram que maior consumo de frutas e vegetais está significativamente associado a menor risco de sintomas ansiosos e depressivos, possivelmente devido ao aporte de antioxidantes, fibras prebióticas e compostos bioativos que modulam o eixo intestino-cérebro (Lassale et al., 2019). Dois estudos (20%) identificaram ainda que padrões alimentares ricos em ácidos gordos ômega3 se associam a menor risco de ansiedade, reforçando o papel dos lipídios estruturais na integridade neuronal e na regulação da neurotransmissão. **Conclusões:** Os resultados indicam que padrões alimentares de elevada qualidade estão associados a menor probabilidade de sintomas ansiosos. Assim, a promoção de hábitos alimentares saudáveis surge como uma estratégia promissora e custoeefetiva para melhorar a saúde mental, justificando a sua integração em políticas públicas e práticas clínicas multidisciplinares.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Nutrição; Dieta Mediterrânica; Transtornos de Ansiedade.

Referências bibliográficas:

- [1] Aucoin, M.; LaChance, L.; Naidoo, U.; Remy, D.; Shekdar, T.; Sayar, N.; Cardozo, V.; Rawana, T.; Chan, I.; Cooley, K. (2021) Diet and Anxiety: A Scoping Review. *Nutrients*. 13(12):4418. doi: 10.3390/nu13124418.
- [2] Lassale, C.; Batty, G.D.; Baghdadli, A.; Jacka, F.; Sánchez-Villegas, A.; Kivimäki, M.; Akbaraly, T. (2019) Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Mol Psychiatry*. 24(7):965-986. doi: 10.1038/s41380-018-0237-8.
- [3] STEELE, E.; BIALOCERKOWSKI, A.; GRIMMER, K. (2003) – The postural effects of load carriage on young people: a systematic review. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 10.1186/1471-2474-4-12, 2003.

CO62

Trauma infantil e comportamento alimentar na idade adulta: revisão sistemática da literatura

Filomena Pereira^{1*}, Ana Maria Pereira^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde, Bragança, Portugal

²Research Center for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Portugal

*Autor correspondente: ✉ filomenapereira@ipb.pt

DOI: <https://doi.org/10.51126/revsalus.v8iSupIII.47903>

Resumo

Introdução: Trauma na infância constitui um fator de risco relevante para múltiplas consequências em saúde mental e comportamental, incluindo alterações na regulação emocional e no comportamento alimentar. A literatura sugere que experiências adversas precoces (abuso emocional, negligência, outras formas de violência), podem associar-se a compulsão alimentar, comer emocional e maior vulnerabilidade para perturbações do comportamento alimentar na idade adulta (Guillaume et al., 2016; Lagan et al, 2024; Rienecke et al, 2022). **Objetivos:** Sintetizar a evidência científica sobre a relação entre trauma infantil e comportamento alimentar em adultos, identificando os principais mecanismos psicossociais e comportamentais associados. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura de acordo com as orientações PRISMA. A pesquisa bibliográfica foi conduzida nas bases de dados PubMed e Web of Science, utilizando estratégia: ("childhood trauma" OR "adverse childhood experiences") AND ("eating behavior" OR "binge eating" OR "emotional eating" OR "eating disorders") AND (adults) Incluídos estudos publicados nos últimos 10 anos, em língua inglesa/portuguesa, que avaliassem a associação entre trauma infantil e comportamento alimentar na idade adulta. A seleção dos estudos foi realizada por leitura de títulos, resumos e texto integral. **Resultados:** Foram incluídos 12 artigos na análise final. Verificou-se uma associação consistente entre trauma infantil e comportamento alimentar disfuncional na idade adulta. Em vários estudos, mais de metade dos participantes com historial de trauma na infância apresentou padrões de compulsão alimentar, comer emocional ou episódios de descontrolo alimentar. O abuso emocional e a negligência foram os tipos de trauma mais frequentemente associados a maior gravidade de sintomas alimentares, insatisfação corporal e dificuldades de autorregulação. Alguns estudos relataram que o trauma precoce esteve ligado a maior risco de desenvolver perturbações alimentares e a pior bem-estar psicológico, com associações estatisticamente significativas entre exposição a experiências adversas na infância e comportamentos alimentares negativos. **Conclusões:** O trauma infantil está associado a maior risco de alterações do comportamento alimentar na idade adulta, mediadas por desregulação emocional, coping desadaptativo e alterações na autorregulação. Estes resultados reforçam a importância de abordagens integradas, com intervenção precoce, rastreio de experiências