



**Relatório de Alimentação Saudável:
Quem quer mais opções vegetarianas, vegan e
saudáveis?**

Iniciativa

Carolina Ventura

Com apoio de:

UNIR
Resposta Integrada
na Promoção da Saúde Mental
no Ensino Superior

Ano Letivo 2024/2025 e 2025/2026

Índice

Introdução	3
Método	5
Participantes.....	5
Instrumentos.....	5
Procedimento.....	5
Resultados.....	6
Análise Quantitativa	6
Análise qualitativa	7
Foco na saúde	9
Foco na alimentação	11
Tipo de refeição	13
Opinião.....	14
Outros.....	14
Conclusão.....	15
Referências.....	19
Anexos	22

Introdução

Segundo o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (Lopes et al., 2017), a população portuguesa consome menos frutas, vegetais e legumes que o recomendado, sendo que a maioria não cumpre a meta estabelecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), ou *World Health Organization* (WHO), de 400g por dia (cerca de cinco porções). Há um consumo geral em excesso de proteína, de carnes processadas, refrigerantes, álcool, sal, açúcar, hidratos de carbono e gordura. Observou-se também que a ingestão calórica é mais elevada em pessoas com um nível de educação superior em comparação com pessoas com um nível de educação abaixo (Lopes et al., 2017).

Especificamente, no que toca a hábitos alimentares de estudantes universitários, estes não variam muito perante o que foi mencionado anteriormente, remetendo principalmente para um baixo consumo de frutas, vegetais e produtos lácteos e um elevado consumo de *fast-food*, fritos e açúcar em comparação com o recomendado (Alves & Precioso, 2017; Martins, 2009). Assim, uma vez que o ISPA - Instituto Universitário remete para um contexto académico que incorpora pessoas com variados níveis de educação, com um foco na progressão do mesmo, a alimentação e as opções que estão disponíveis são cruciais e podem fazer toda a diferença.

Segundo o Serviço Nacional de Saúde 24 (SNS 24) (2025) e a WHO (World Health Organization, n.d.), uma alimentação saudável tem por base frutas, vegetais, cereais, leguminosas, vitaminas, sais minerais e alimentos com baixo teor de gordura, remetendo fundamentalmente para uma alimentação equilibrada, variada e completa. Segundo a literatura, é possível observar o impacto da ingestão de frutas e vegetais na saúde mental, sendo que esta ação promove o bem-estar, isto é, quanto maior for o seu consumo, melhor é o estado de bem-estar e, conseqüentemente, menor são os níveis de *stress* (Conner et al., 2015; Trivedi et al., 2015; Waner et al., 2017). Estudos também demonstram a importância deste estado para um melhor desempenho, nomeadamente académico (Harry, 2021; Paliliunas et al., 2024; Tape et al., 2021).

Embora o aumento da ingestão de frutas e vegetais implique uma alimentação mais saudável e um melhor estado de saúde, não significa que a alimentação vegetariana e vegan seja o mais adequado. Apenas o consumo de vegetais pode efetivamente contribuir para um microbioma mais variado no sistema digestivo e também traz benefícios no que toca ao estado de humor (Beezhold et al., 2015; Tomova et al., 2019). No entanto, não há diferenças significativas entre

ter ou não uma alimentação vegetariana no que toca à saúde geral (Key et al., 2006). Aqui, a chave não é restringir mas sim ter uma alimentação equilibrada, onde se reduz o consumo em excesso dos alimentos descritos no primeiro parágrafo e se procura aumentar o peso das frutas e vegetais no nosso prato.

Posto isto, a literatura também mostra o impacto positivo do incentivo externo e institucional no aumento do consumo de frutas e vegetais, nomeadamente pela alteração de acessibilidade dos mesmos e dos alimentos considerados não saudáveis (Franco et al., 2013; Gardiner et al., 2021; Loureiro, 2004), pelo que uma iniciativa coletiva no ISPA - Instituto Universitário poderia causar uma mudança significativa e positiva nos membros da comunidade.

O presente estudo foi elaborado a fim de compreender o que a comunidade do ISPA - Instituto Universitário, nomeadamente estudantes, pensa e procura no que toca à alimentação, especificamente as opções que se encontram disponíveis no bar (Cafetaria Malangatana). Assim, foi analisado que tipo de opções alimentares foram mais solicitadas e as sugestões específicas de cada participante.

Método

Participantes

No presente estudo, participaram 120 elementos da comunidade do ISPA - Instituto Universitário, das quais 114 são estudantes universitários, correspondendo a 96.00% da amostra. De resto, 4 são professores e/ou investigadores (3.51%) e 1 é *alumni* (0.88%).

Instrumentos

Este questionário é constituído por duas secções. A primeira é relativa à identificação do participante, onde foram solicitados dados como o nome, o número de identificação institucional, o e-mail da instituição e a sua relação com o ISPA - Instituto Universitário (Aluno, Funcionário, Professor e/ou Investigador, Alumni e Externo). A segunda secção trata-se do tema principal das opções alimentares do ISPA - Instituto Universitário, onde foi perguntado qual das opções consideram mais importante estar presente (Vegetariano, Vegan, Saudável e Outro) e solicitadas sugestões de pratos ou alimentos.

Procedimento

Foi estruturado um questionário no *Microsoft Forms* a fim de se verificar se os participantes eram efetivamente membros da comunidade do ISPA - Instituto Universitário através do e-mail institucional e a *password* respetiva antes de acederem ao mesmo questionário.

Foram criados panfletos com um *QRCode* com acesso direto ao questionário (**Anexo 1**). Este esteve ativo entre o dia 5 de maio de 2025 e terminou no dia 18 de junho do mesmo ano. Os panfletos foram distribuídos em vários locais do ISPA-Instituto Universitário, nomeadamente alguns *placards*, salas de estudo e de refeição. Além disso, houve uma divulgação através das redes sociais *Whatsapp* e *Instagram* com a cooperação da Associação de Estudantes do ISPA - Instituto Universitário.

Resultados

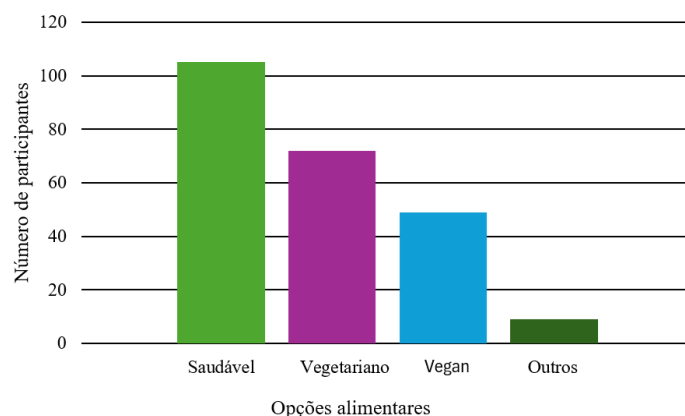
O objetivo do presente estudo foi perceber o que a comunidade do ISPA – Instituto Universitário, principalmente estudantes, pensa e procura relativamente à alimentação, nomeadamente no que toca às opções disponíveis na Cafeteria Malangatana. Assim, foi efetuada uma análise mista dos resultados.

Análise Quantitativa

A **Figura 1** remete para uma análise de frequências absolutas acerca das opções alimentares mais solicitadas pelos participantes. Como se verifica abaixo, a opção Saudável foi a mais escolhida representada por 105 dos participantes (87.50%). De seguida, a opção Vegetariano, selecionada 72 vezes pela amostra (60.00%), e a Vegan, em 49 das respostas (40.83%). Por fim, a opção Outros foi escolhida apenas por 9 dos participantes (7.50%) (**Anexo 2**).

Figura 1

Gráfico Representativo Das Opções Alimentares Mais Solicitadas Pelos Participantes



Com foco na opção Outros, é possível, observando a **Tabela 1**, perceber que o mais procurado são opções sem glúten ($n = 6$; 66.67%) e sem lactose ($n = 3$; 33.33%).

Tabela 1

Outras Opções Alimentares Procuradas Pelos Participantes

Outros	<i>n</i>	%
Sem glúten	6	66.67%
Sem lactose	3	33.33%
Halal	1	11.11%
Vegetariano sem glúten	1	11.11%
Proteico	1	11.11%

No que toca a sugestões, podemos observar em anexo que houve uma grande diversidade de respostas (**Anexo 3**), pelo que a tabela abaixo demonstra as treze mais solicitadas relativamente ao tipo de alimentação e de refeição das opções, excluindo sugestões concretamente do tipo sem glúten, sem açúcar, sem lactose, sem hidratos de carbono e sem farinha (**Tabela 2**). Apenas um dos 120 participantes se absteve de fornecer sugestões. A sugestão Pratos vegetarianos, vegan ou saudáveis é, claramente, a principal ($n = 51$; 17.47 %), sendo que o pedido por Fruta ($n = 43$; 14.73 %), Tostas/Torradas ($n = 25$; 8.56%) e Doces vegetarianos, vegan ou saudáveis ($n = 25$; 8.56%) também é muito saliente.

Tabela 2

As 13 Sugestões Alimentares Mais Solicitadas

Sugestões	n	%
Pratos vegetarianos, vegan ou saudáveis	51	17.47%
Fruta	43	14.73%
Tostas/Torradas	25	8.56%
Doces vegetarianos, vegan ou saudáveis	25	8.56%
Salada	22	7.53%
Iogurte	18	6.16%
Salgados de vegetais	18	6.16%
Sandes	14	4.79%
Sumos Naturais	12	4.11%
Húmus	10	3.42%
Tofu	9	3.08%
Sopa	8	2.74%
Manteiga vegetal	6	2.05%

Análise qualitativa

Nesta secção, o foco de análise incide apenas nas sugestões dos participantes apresentadas em anexo (**Anexo 3**). Foi efetuada uma análise temática, sendo que a tabela seguinte representa a grelha de análise dos temas, respetivos subtemas e unidades de registo para cada um (**Tabela 3**). Assim, as sugestões dos participantes foram distribuídas, de forma não exclusiva, por cinco temas, isto é, o foco na saúde, o foco na alimentação, o tipo de refeições, opinião e outros.

O foco na saúde é todo o conteúdo que refere cuidado, atenção e preocupação em existir opções alimentares que se aproximem e/ou representem uma alimentação saudável e que incluam restrições alimentares de modo a não colocar em causa a saúde de ninguém. Aqui os subtemas remetem para pedidos de opções sem açúcar (56u), sem lactose (56u), sem glúten (39u), sem farinha (13u), sem hidratos de carbono (17u), integrais (31u), magras (68u), naturais ou não processadas (247u) e de confeção saudável (241u).

O foco na alimentação remete para todo o conteúdo das refeições e opções alimentares em si, espelhando aquilo que é mais procurado pelos participantes. Tem-se, então, a alimentação vegetariana (260u), vegan (203u), sugestões de legumes (149u), fruta (107u), grão (91u) e proteína (151u).

O tipo de refeições simplesmente refere que refeições são solicitadas pelos participantes, correspondendo a pratos (132u), *snacks* salgados (82u), *snacks* doces (110u) e bebidas (51u).

A opinião é todo o conteúdo que aponta para uma vertente de pensamentos e reflexões individuais dos participantes relativamente às opções alimentares já disponíveis no ISPA – Instituto Universitário (30u).

O tema outros remete para conteúdo que não se integra em nenhum dos temas acima (1u).

Tabela 3

Grelha De Análise De Conteúdo Das Sugestões

Tema	Subtema	Nº de unidades de registo	Total
Foco na saúde	Sem farinha	13	768
	Sem hidratos de carbono	17	
	Integral	31	
	Sem glúten	39	
	Sem açúcar	56	
	Sem lactose	56	
	Magro	68	
	Confeição Saudável	241	
Foco na alimentação	Natural/Não processado	247	961
	Grão	91	
	Fruta	107	
	Legumes	149	
	Proteína	151	
	Vegan	203	
	Vegetariano	260	
Tipo de refeição	Bebida	51	375
	<i>Snack</i> salgado	82	
	<i>Snack</i> doce	110	
	Prato	132	
Opinião		30	30
Outros		1	1
			2 135

As sugestões obtidas são variadas. É de salientar que o foco na alimentação é o que tem mais unidades de registo (961u), tendo ocorrido mais pedidos para comida vegetariana (260u),

vegan (203u) e com alto teor em proteína (151u). Logo de seguida, tem-se o foco na saúde, com 768 unidades de registo, remetendo principalmente para pedidos de comida não processada ou natural (247u) e resultante de uma confeição saudável (241u). No tipo de refeição (375u), o mais solicitado foram pratos (132u) e *snacks* doces (110u). Agora, será aprofundado cada subtema mediante a sua descrição.

É de notar que a codificação das unidades também engloba as possibilidades de ser dos constructos mediante o objetivo do estudo, pelo que se procurou incluir a informação latente destes em cada subtema. Ou seja, no caso em que um participante sugere apenas “iogurte”. Este constructo é abrangente o suficiente para poder ser sem lactose ou sem açúcar, entre outros. Devido ao que se procura com este estudo, assume-se que quando aplicável, a unidade de registo se integra.

Foco na saúde

Sem farinha

13 unidades de registo foram codificadas como sugestões de opções sem farinha, quando tipicamente seria o contrário, isto é, ter farinha. Por exemplo, ovos mexidos normalmente por si só não têm farinha, logo não se integrariam neste subtema, enquanto que um bolo sim. O glúten não existe em todas as farinhas, pelo que não se integrou todas as suas unidades de registo neste subtema.

Snacks saudáveis

opcoes sem acucar, sem farinha

Sem hidratos de carbono

Para este subtema obteve-se 17 unidades de registo a solicitar opções sem hidratos de carbono quando tipicamente teriam. Além disso, embora o açúcar seja um hidrato de carbono, nem todos os hidratos de carbono são açúcar, pelo que os pedidos para opções sem açúcar não foram todos incluídos neste subtema, conforme a sua natureza.

coisas sem glúten e hidratos de carbono

bolos mais saudáveis

Integral

Quanto a este subtema, as 31 unidades de registo referem-se a solicitações de opções integrais quando tipicamente estas não o são. Entende-se como integral os alimentos à base de algum grão ou farinha que não passaram por processos muito intensos, retendo, então, vários nutrientes e fibras.

Salada de Massa Integral com Legumes Assados

trigo integral

Sem glúten

Este subtema refere-se a sugestões de opções sem glúten, quando estas tipicamente têm, tendo sido encontradas 39 unidades de registo.

tostas/torradas feitas com pão sem glúten

Salgado de falafel

Sem açúcar

As 56 unidades de registo deste subtema remetem para pedidos de variadas formas para existirem opções alimentares sem açúcar, quando estas tipicamente têm.

Bolachas sem açúcar

iogurtes (idealmente sem açúcar, ou pelo menos com essa alternativa)

Sem lactose

Aqui, como no subtema sem açúcar, também se obteve 56 unidades de registo, onde se solicita opções sem lactose quando tipicamente estas têm.

panquecas de aveia

smoothies

Magro

As 68 unidades de registo encontradas remetem para pedidos de opções magras quando tipicamente não o são. O conceito de magro foi entendido como implicar uma presença muito reduzida ou nula de gordura.

carne magras e de confeição saudável

Comidas sem muitas gorduras, com verduras, e saudáveis

Confeição saudável

Aqui, as 241 unidades de registo referem-se a opções alimentares resultantes de uma confeição saudável. Ou seja, entende-se como uma confeição efetuada com cuidado de modo a maximizar as qualidades dos alimentos e minimizar características que tendem, de certa forma, a prejudicar a saúde das pessoas, como os fritos, por exemplo.

bolo de banana saudavel

legumes cozidos ou ao vapor

Natural/Não processado

Para este subtema encontrou-se 247 unidades de registo a solicitar opções naturais ou não processadas. Incluiu-se também opções pouco processadas, por não existirem ou serem consumidas na sua forma natural, sendo a forma mais próxima deste estado, como por exemplo, massa integral.

saladas diversificadas

granola

Foco na alimentação

Grão

Aqui, encontrou-se 91 unidades de registo que se referem a sugestões de opções com grão, cereais e leguminosas.

sandes de humus e salada

quinoa, sementes várias, chia

Fruta

107 unidades de registo integraram-se neste subtema. Este remete para solicitações de inclusão de fruta nas opções alimentares disponíveis.

Saladas de frutas

iogurtes preparados com fruta fresca

Legumes

Para este subtema, obteve-se 149 unidades de registo que remetem para pedidos de opções com ou à base de legumes.

Folhados de espinafres/cogumelos

Sanduíches de beringela

Proteína

Este subtema remete para sugestões de proteína nas opções alimentares, seja animal ou vegetal, observando-se 151 unidades de registo.

sandes com vegetais/legumes grelhados e diferentes proteínas (seitan/ovos)

quiche de legumes

Vegan

As 203 unidades de registo observadas para este subtema referem-se a opções alimentares que não incluam nenhuma componente animal. Todas estas unidades de registo também foram consideradas como vegetarianas.

Doces vegan

hambúrguer de tofu e cogumelos

Vegetariano

A solicitação de opções vegetarianas foi saliente, tendo-se observado 260 unidades de registo referentes a este tipo de alimentação, ou seja, à base de legumes, hidratos de carbono e proteína que pelo menos não resultam da morte de um animal.

Lasanha vegetariana

chamuças de vegetais, rissóis e croquetes vegetarianos

Tipo de refeição

Bebida

Aqui, obteve-se 51 unidades de registo que remetem para pedidos de variados tipos de bebidas.

Sumos naturais

leite de soja

Snack salgado

Este subtema refere-se a pedidos de *snacks* salgados de variadas formas, tendo-se obtido 82 unidades de registo.

folhado de salsicha vegetariana

Tosta com ovo mexido e guacamole

Snack doce

Como o nome indica, este subtema remete para sugestões de todo o tipo de *snacks* doces, tendo-se observado 110 unidades de registo.

queques de cenoura

pastelaria vegan

Prato

Observou-se 132 unidades de registo a solicitar opções alimentares sob a forma de pratos, principalmente refeições leves, como pizza, sandes, quiche, *wraps* e saladas.

sopa

vegetais a bras

Opinião

Este tema refere-se à expressão dos pensamentos dos participantes no que toca aos tópicos deste estudo, observando-se 30 unidades de registo.

salgados vegetarianos, mas que não seja só substituir com queijo

haver um cuidado maior nos alimentos que são colocados, e evitar que sejam opções tão pouco saudáveis, por um lado pela saúde de quem consome e por outro para abranger mais pessoas

Outros

Aqui, observou-se apenas 1 unidade de registo a solicitar algo que não se integra em nenhuma dos temas e subtemas acima.

tabaco

Conclusão

O objetivo deste estudo foi perceber o que a comunidade do ISPA – Instituto Universitário, principalmente estudantes, considera importante e procura nas opções alimentares disponíveis no seu meio académico diário, com especial foco no bar, isto é, a Cafeteria Malangatana.

De facto, o mais procurado foi efetivamente a opção Saudável, nomeadamente, pratos, frutas e tostas/torradas. Isto é congruente com a definição de alimentação saudável do SNS 24 e da OMS apresentada anteriormente (SNS 24, 2025; World Health Organization, n.d.). Além disso, esta procura ativa acaba por ir ao encontro do recomendado pela OMS, o que, por si só, é muito positivo, dado que uma alimentação saudável contribui significativamente para o bem-estar das pessoas, potenciando o seu desempenho académico (Conner et al., 2015; Harry, 2021; Lopes et al., 2017; Paliliunas et al., 2024; Tape et al., 2021; Trivedi et al., 2015; Waner et al., 2017).

A opção Vegetariana e Vegan foram a segunda e a terceira opção mais solicitada, respetivamente, com valores consideráveis, o que também aponta para a existência de uma consciência com foco na proteção da vida animal e uma procura entre estudantes para a preservar, como se pode verificar no participante 79 (**Anexo 3**). Ora, para tal, é crucial haver opções que potenciem a motivação e facilitem esta vontade, o que se pode obter com as sugestões propostas, nomeadamente as três mais solicitadas, ou seja, pratos vegetarianos, vegan ou saudáveis, frutas e tostas/torradas (Franco et al., 2013; Gardiner et al., 2021; Loureiro, 2004).

Com foco na opção Outros selecionada por alguns participantes, fez sentido analisar o que mais era solicitado além das opções fornecidas a escolher, de modo a todas as propostas serem tidas em conta. Grande parte do que foi solicitado remete para a procura de opções alimentares sem glúten e sem lactose e pode-se ver exemplos de pedidos nos participantes 6, 11, 22, 34, 35, 40 e 118 (**Anexo 3**). Incluir estas possibilidades é importante para promover inclusão, diversidade e, também, mostrar que estes tipos de alimentos podem ser consumidos por todos (Biesiekierski et al., 2025).

O objetivo da caixa de sugestões incluída no questionário, foi precisamente dar espaço e voz aos membros da comunidade do ISPA – Instituto Universitário, nomeadamente estudantes. A variedade de respostas foi muito considerável, sendo que estas foram disponibilizadas em anexo (**Anexo 3**) e foi decidido, de modo a obter uma visão mais holística, focar

quantitativamente nas treze opções mais sugeridas no que toca ao conteúdo das mesmas (**Tabela 2**). Como já foi mencionado acima, as três mais solicitadas foram as pratos vegetarianos, vegan ou saudáveis, frutas e tostas/torradas, sendo seguidas pelas propostas de doces, saladas e iogurtes. Por fim, tem-se os salgados, sandes, sumos naturais, húmus, tofu, sopa e manteiga vegetal. Nas várias sugestões, nota-se, além da procura de alimentação saudável, uma procura por alimentação vegetariana e vegan, dado que as propostas têm flexibilidade a serem adaptadas a esse ponto e algumas são pedidas precisamente por incluírem a opção vegetariana e vegan, como é o caso do tofu e das sopas.

Além disso, a fim de obter uma visão mais aprofundada, efetuou-se uma análise qualitativa das sugestões dos participantes. Estas foram distribuídas de forma não exclusiva por cinco temas e respetivos dezanove subtemas (**Tabela 3**). O mais saliente foi efetivamente o foco na alimentação, principalmente em existirem opções alimentares vegetarianas, vegan e com proteína, o que é compatível com o observado quantitativamente. Logo de seguida, o foco na saúde também se destacou, principalmente na solicitação de opções alimentares naturais ou não processadas e resultantes de uma confeição saudável, o que é benéfico para a saúde dos membros da comunidade do ISPA – Instituto Universitário (Conner et al., 2015; Harry, 2021; Lopes et al., 2017; Paliliunas et al., 2024; Tape et al., 2021; Trivedi et al., 2015; Waner et al., 2017). Curiosamente, para o tipo de refeição, o mais solicitado foram pratos, o que poderá resultar de uma procura por estes tipos de alimentação, com mais ou menos foco nas restrições alimentares de saúde, que ainda não foi satisfeita pelas opções disponíveis em todo o estabelecimento do ISPA – Instituto Universitário. Observando comentários que foram deixados nesta caixa de sugestões, tem-se a oportunidade de aceder e perceber um pouco mais as críticas e desejos dos membros desta comunidade (**Anexo 3**).

Assim, sabendo que uma alimentação vegetariana e/ou vegan não difere significativamente de uma alimentação saudável para uma pessoa ter um melhor estado de bem-estar e, consequentemente, menores níveis de *stress* e maiores níveis de desempenho académico, o aumento de ingestão de frutas e legumes presentes nestes dois tipos de alimentação é um fator crucial (Key et al., 2006; Paliliunas et al., 2024; Waner et al., 2017). Com isto, pode-se considerar que o aumento da disponibilidade dos três tipos de opções estudados, ou seja, saudável, vegetariano e vegan, desde que remetam para uma maior presença de frutas e legumes sob variadas formas como proposto nas sugestões dos participantes (**Anexo 3**), já teria um impacto significativo no bem-estar dos membros da comunidade do ISPA – Instituto

Universitário. Isto também é suportado por estudos que mostram que uma mudança sistémica e coletiva de uma instituição no incentivo de se ter uma alimentação equilibrada é significativamente positiva (Franco et al., 2013; Gardiner et al., 2021; Loureiro, 2004).

Posto isto, embora não tenha sido questionado aos participantes se estavam satisfeitos com as opções alimentares atuais presentes na Cafeteria Malangatana, nota-se uma procura ativa dos mesmos para mudar, ou de pelo menos acrescentar mais opções alimentares além das opções disponíveis. Além disso, a amostra de participantes é estatisticamente representativa da população, ou seja, da comunidade do ISPA – Instituto Universitário, nomeadamente estudantes, pelo que, não se prevê desvios do que foi encontrado se este estudo for replicado com uma amostra diferente da mesma população. Por isso, é de salientar a vontade e a procura dos mesmos em existir mais opções que vão ao encontro de uma alimentação recomendada pela OMS e pelo SNS 24 (SNS 24, 2025; World Health Organization, n.d.), como se pode verificar especificamente em algumas sugestões como as dos participantes 5, 10, 11, 20, 26, 29, 35, 49, 59, 64, 79, 97, 99, 113, sendo que os participantes 5, 20 e 64 também apresentam propostas com foco em existir opções sem açúcar (**Anexo 3**).

No entanto, a questão de ser necessário validar o email da instituição para participar no questionário constituiu uma barreira à participação, dado que vários membros da comunidade do ISPA – Instituto Universitário, nomeadamente estudantes, poderão ter-se inibido devido ao uso pouco frequente da sua conta institucional e, conseqüentemente, não se recordarem dos dados a preencher para esta ser validada. Além disso, o foco ao estar nas opções disponíveis no bar, isto é, a Cafeteria Malangatana, não se estudou quanto às máquinas de venda de comida nem quanto ao refeitório, o que indica que poderá ainda existir informação relevante para descobrir, ainda por cima com a mudança da empresa encarregue das opções de alimentação do ISPA – Instituto Universitário. No entanto, especificamente o participante 59 aproveitou este estudo para deixar um comentário sobre as opções alimentares do refeitório (**Anexo 3**). Por fim, o facto de esta investigação ter sido efetuada apenas por uma pessoa constitui um risco acrescido para a possível ocorrência de enganos, embora pequenos, principalmente na análise qualitativa dos resultados.

Por último, seria interessante realizar um estudo futuro para analisar se efetivamente na comunidade do ISPA – Instituto Universitário, uma alimentação saudável reduz os níveis de *stress* e aumenta o nível de desempenho académico. Poderia, ainda, estudar-se a relevância do interesse na alimentação, isto é, estando presente e disponível maior quantidade de frutas e

legumes a consumir, como solicitado, analisar até que ponto só a disponibilidade é suficiente para as pessoas efetivamente as consumirem.

Referências

- Alves, R. & Precioso, J. (2017). Hábitos alimentares dos/as estudantes do ensino superior. *Revista de Estudos e Investigação em Psicologia y Educación*. Vol. Extr., 14. DOI: <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.14.2974>
- Beezhold, B., Radnitz, C., Rinne, A., & DiMatteo, J. (2015). Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutritional neuroscience*, 18(7), 289-296. <https://doi.org/10.1179/1476830514Y.0000000164>
- Biesiekierski, J. R., Hill, A. M., Parker, H. M., & Gill, T. P. (2025). Conference on 'Food for All: Promoting Equity, Diversity, and Inclusion in Nutrition.' Proceedings of the Nutrition Society, 1–3. <https://doi.org/10.1017/S0029665125100578>
- Conner, T. S., Brookie, K. L., Richardson, A. C., & Polak, M. A. (2015). On carrots and curiosity: Eating fruit and vegetables is associated with greater flourishing in daily life. *British Journal of Health Psychology*, 20(2), 413–427. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12113>
- Franco, A.daS., Castro, I. R., & Wolkoff, D. B. (2013). Impact of the promotion of fruit and vegetables on their consumption in the workplace. *Revista de saude publica*, 47(1), 29–36. <https://doi.org/10.1590/s0034-89102013000100005>
- Gardiner, C. K., Hagerty, S. L., & Bryan, A. D. (2021). Stress and number of servings of fruit and vegetables consumed: Buffering effects of monetary incentives. *Journal of health psychology*, 26(10), 1757–1763. <https://doi.org/10.1177/1359105319884620>
- Harry, S. (2021). Predictors of burnout for frontline nurses in the COVID-19 pandemic: Well-being, satisfaction with life, social support, fear, work setting factors, psychological impacts, and self-efficacy for nursing tasks. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 82(12-B).
- Key, T. J., Appleby, P. N., & Rosell, M. S. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65(1), 35-41. <https://doi.org/10.1079/PNS2005481>

- Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guiomar, S., Mota, J., Teixeira, P., Rodrigues, S., Lobato, L., Magalhães, V., Correia, D., Carvalho, C., Pizarro, A., Marques, A., Vilela, S., Oliveira, L., Nicola, P., Soares, S., Ramos, E. (2017). Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. *Universidade do Porto*. https://www.ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Relat%C3%B3rio%20Resultados_0.pdf
- Loureiro, I. (2004). A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 22(2), 43-55.
- Martins, M. J. R. D. L. (2009). Hábitos alimentares de estudantes universitários: Trabalho de Investigação: Food habits of Portuguese University Students. <https://hdl.handle.net/10216/54753>
- Nicole Tape, Victoria Branson, Matthew Dry & Deborah Turnbull (2021) The impact of psychological well-being and ill-being on academic performance: *a longitudinal and cross-sectional study*, *Educational and Developmental Psychologist*, 38:2, 206-214, <https://doi.org/10.1080/20590776.2021.1986356>
- Paliliunas, D., Lee, B., Barker, K., & Caughron, M. (2024). Verbal relations in the context of university experience: An exploratory analysis using a relational density theoretical framework and case example. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 31, Article 100719. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.100719>
- Serviço Nacional de Saúde 24 (2025) *Alimentação saudável*. <https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/prevencao-e-cuidados-de-saude/alimentacao-saudavel>
- Tomova, A., Bukovsky, I., Rembert, E., Yonas, W., Alwarith, J., Barnard, N. D., & Kahleova, H. (2019). The Effects of Vegetarian and Vegan Diets on Gut Microbiota. *Frontiers in nutrition*, 6, 47. <https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00047>
- Trivedi, V., Patel, M., Prajapati, J. P., & Pinto, S. V. (2015). Good mood food and health. In *National Seminar on Indian Dairy Industry-Opportunities and Challenges* (pp. 100-104).

Warner, R. M., Frye, K., Morrell, J. S., & Carey, G. (2017). Fruit and vegetable intake predicts positive affect. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 809-826. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9749-6>

World Health Organization (n.d.) *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>

Anexos

Anexo 1

Panfleto



Ispa Instituto Universitário **UNLR** Resposta Integrada na Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior

JÁ PENSASTE NO QUE COMESTE HOJE AO LANCHE?

Gostavas de ter mais opções saudáveis e vegetarianas?

Então responde a este questionário de menos de 5 minutos



Anexo 2

Seleção Das Opções Consideradas Importantes A Estar Presentes Na Alimentação Do ISPA-IU

Número do participante	Quais destas opções considera importante incluir no menu do bar ?
1	Vegetariano;Vegan;Saudável;proteico;
2	Vegetariano;Saudável;
3	Saudável;Vegan;Vegetariano;
4	Vegetariano;Vegan;Saudável;
5	Saudável;Vegan;Vegetariano;
6	Vegetariano;Vegan;Saudável;
7	Saudável;
8	Vegan;Vegetariano;Saudável;
9	Vegetariano;Vegan;Saudável;
10	Vegan;Saudável;Vegetariano;
11	Saudável;Vegetariano;
12	Vegan;Gluten free;
13	Vegetariano;Saudável;
14	Vegetariano;Vegan;
15	Saudável;
16	Saudável;
17	Vegetariano;Vegan;Saudável;
18	Vegetariano;
19	Vegan;Vegetariano;
20	Saudável;
21	Saudável;Vegetariano;
22	Saudável;Sem Glúten;
23	Vegetariano;Vegan;Saudável;
24	Vegan;Saudável;Vegetariano;
25	Saudável;Vegetariano;Vegan;
26	Saudável;
27	Vegetariano;Vegan;Saudável;
28	Vegan;
29	Vegetariano;Saudável;
30	Vegan;
31	Vegetariano;Saudável;Vegan;
32	Vegetariano;Saudável;
33	Vegetariano;Vegan;Saudável;
34	Sem gluten e sem lactose;
35	Vegetariano;Vegan;Saudável;Halal;
36	Saudável;
37	Vegetariano;Vegan;Saudável;
38	Vegan;Vegetariano;Saudável;
39	Vegetariano;Vegan;Saudável;
40	Comida sem glúten ;Vegetariano;Vegan;
41	Saudável;
42	Vegetariano;SEM GLUTEN; VEGETARIANO+SEM GLUTEN;

43	Vegan;Vegetariano;
44	Saudável;
45	Vegetariano;Vegan;Saudável;
46	Saudável;
47	Saudável;Vegetariano;Vegan;
48	Saudável;
49	Saudável;
50	Vegetariano;Vegan;Saudável;
51	Vegetariano;Saudável;
52	Vegetariano;Saudável;Vegan;
53	Saudável;
54	Saudável;
55	Vegetariano;Saudável;
56	Saudável;
57	Vegetariano;Saudável;
58	Saudável;Vegetariano;
59	Vegetariano;Vegan;Saudável;
60	Vegetariano;Vegan;
61	Saudável;Vegetariano;
62	Saudável;
63	Vegetariano;Vegan;Saudável;
64	Saudável;Vegetariano;Vegan;
65	Vegetariano;Saudável;
66	Vegetariano;Vegan;Saudável;Sem glúten e sem lactose;
67	Saudável;Vegetariano;Vegan;
68	Saudável;Vegetariano;Vegan;
69	Saudável;
70	Saudável;
71	Saudável;
72	Vegetariano;Saudável;
73	Vegetariano;Saudável;
74	Saudável;Vegan;Vegetariano;
75	Saudável;
76	Saudável;Vegetariano;
77	Saudável;
78	Saudável;
79	Vegetariano;Vegan;Saudável;
80	Saudável;Vegetariano;
81	Saudável;
82	Vegetariano;
83	Saudável;Vegetariano;
84	Vegetariano;Vegan;Saudável;
85	Saudável;
86	Vegetariano;Vegan;Saudável;

87	Saudável;
88	Saudável;
89	Saudável;
90	Saudável;Vegetariano;
91	Vegetariano;Saudável;Vegan;
92	Saudável;
93	Saudável;Vegan;Vegetariano;
94	Vegetariano;Saudável;
95	Saudável;
96	Saudável;
97	Saudável;
98	Vegetariano;
99	Saudável;Vegetariano;
100	Saudável;
101	Saudável;
102	Saudável;
103	Saudável;Vegetariano;
104	Vegetariano;Vegan;
105	Saudável;Vegan;Vegetariano;
106	Vegetariano;Vegan;Saudável;
107	Saudável;
108	Vegan;
109	Vegetariano;Vegan;Saudável;
110	Saudável;
111	Vegetariano;Saudável;
112	Saudável;
113	Saudável;
114	Saudável;
115	Saudável;
116	Saudável;
117	Saudável;Vegetariano;
118	Saudável;
119	Saudável;
120	Saudável;Vegetariano;Vegan;Intolerante lactose e glúten ;

Anexo 3

Sugestões de alimentos e pratos pelos participantes

Número do participante	Por favor, indique-nos algumas sugestões (ex: pratos, alimentos, etc.):
1	iogurtes
2	Salada de fruta, crumble
3	fruta, iogurtes preparados com fruta fresca
4	tostas veganas
5	Fruta!! Iogurtes de soja, coisas sem glúten e hidratados de carbono, smoothies, nice creams, coisas sem açúcar!!! Bolachas sem açúcar
6	Docees vegan, sandes de humus e salada, pão 100% integral ou sem glúten, englobar comida para quem tem intolerância a glúten ou a lactose
7	Peças de fruta
8	torradas com abacate e ovo
9	Falafel, tofu, hummus, leite de soja
10	Sem glúten, sem açúcar , trigo integral , massas integrais, peixe seja qual for cozido , carne magras e de confeição saudável, legumes cozidos ou ao vapor , quinoa, sementes várias , chia , iogurtes vegetais e sem açúcar sem ser de soja que é altamente inflamatória
11	egg burrito; mais variedade de produtos sem lactose e sem gluten, sem ser fritos
12	Pão sem gluten, manteigas vegetais
13	Saladas frescas.
14	Folhados de espinafres/cogumelos...Comida portuguesa Vegan (tofu e seitan em vez de carne)
15	Abacates, humus
16	Fruta, ovos, mais legumes nos pratos
17	folhado de salsicha vegetariana, opção vegetariana/vegan de tosta, quiche de legumes
18	Tofu
19	folhado de salsicha vegetariana, opção vegan de tosta, quiche de legumes
20	opcoes sem acucar, sem farinha
21	Saladas de frutas, saladas diversificadas, sandes com vegetais/legumes grelhados e diferentes proteínas (seitan/ovos)
22	massa sem glúten, tostas/torradas feitas com pão sem glúten, bolos e pastelaria sem glúten e salgados também
23	Sanduíches de beringela, um Ratatui rápido, ovos com guacamole e tomate cherry em cima de uma torrada
24	Diria que mais importante é nomear as opções. Indicar se são vegetarianas, veganas, sem glúten, sem lactose, sem açúcar, etc
25	Salada de frutas, iogurte com granola, sandes natural
26	fruta; bagels; bolo de banana saudavel
27	massas com legumes, pratos com tofu (bem temperado), hambúrgueres vegetarianos
28	Lasanha vegetariana, hambúrguer vegan, feijoada vegan, leguminosas em geral
29	Maiores porções de vegetais, menos fritos, mais leguminosas
30	Pão com "fiambre e queijo" da Violife (por exemplo), croissant misto, pão de "queijo", coxinha, opções doces também ...
31	fruta, iogurtes, salada de fruta, mais variedade de sopas
32	Saladas, sopas, wraps
33	Hummus, opção de bebidas vegetais, fruta, smoothies
34	Bacalhau com natas com natas sem lactose, bolonhesa com massa sem glúten...
35	Snacks e comida rápida que possa acomodar pessoas com restrições alimentares, sejam estas por opção ou por necessidade
36	fruta, granola, iogurte ligh
37	Falafel, hambúrgueres vegetarianos, opções de doces vegan, chamuças de vegetais, rissóis e croquetes vegetarianos, manteiga de origem vegetal
38	salada de grão/ fruta/ sumos naturais/ wraps/manteiga vegan para as torradas e afins/pizza vegan e veggie/queques de cenoura/ salgados vegan
39	Fruta, conteúdos vegan para sandes (queijo vegan, fiambre vegan), pastelaria vegan
40	As mesmas coisas só que com pão sem gluten, farinha sem gluten, etc
41	Sopa, bananas, maçãs, iogurtes, abacate e tomate para sandes
42	Sandes, bolos, salgados, pizza, lasanha (com tofu e cogumelos), vegetais a bras, ...
43	Tofu, empanada de legumes
44	Saladas
45	-Tosta com ovo mexido e guacamole - Salgado de falafel - tosta com humus
46	Tostas com abacate e ovo
47	Frutas, bolachas saudáveis
48	Legumes salteados
49	Comidas sem muitas gorduras, com verduras, e saudáveis, um exemplo é: peito de frango com arroz e legumes
50	Saladas mais completas, Pratos com tofu ou seitan
51	Prato: seita, alimento: barritas de frutos secos
52	Quiche fresca, empadas vegetarianas, panquecas de aveia, papas de aveia.
53	Salada de fruta, iogurtes com aveia, bolos mais saudáveis
54	Wrap de frango, saladas, legumes salteados
55	Iogurtes, fruta, cornflakes
56	saladas com ingredientes à escolha, tostas de abacate
57	Sandes com paté de vegetais ; humus e palitos de legumes
58	Fruta, iogurtes vegetais, bebida de côco, pão de centeio.
59	Abacate e salmão, à semelhança do que havia à 2 anos atrás. Snacks saudáveis, fruta, quiche. O refeitório também podia melhorar a qualidade da comida, não justifica os preços.
60	Tostas de abacate e ovo, itens de aveia e sementes
61	Massas prontas, salada (comidas rápidas mas que encham) sem ser o que eles já apresentam
62	Fruta, saladas, barritas
63	Tostas variadas, espetadas de fruta, sumos do dia (naturais), smoothies
64	Snacks saudáveis e proteicos, à base de frutos secos por exemplo. Mais frutas e produtos naturais. Menos açúcares e alimentos processados.
65	fruta, wraps
66	Wraps e burritos com soja ou ovo mexido, tosta com abacate e tomate, sumos naturais, fruta e granola...
67	Quiche de vegetais e variados
68	Sanduíches/torradas mais saudáveis e rápidas de fazer e comer
69	Tostas com vários legumes
70	Saladas
71	Proteína, saladas, pouco azeite
72	Bolonhesa de lentilhas, fusili com tofu e brócolos, hambúrguer de tofu e cogumelos
73	salgados vegetarianos, mas que não seja só substituir com queijo; guacamole/humos para tostas/
74	Salada russa, hambúrguers vegetarianos, cenouras
75	Sandes de atum
76	Saladas, papas de aveia.
77	Frutas
78	Saladas
79	Salgados vegetarianos, itens de pastelaria sem ovos ou leite ou manteiga de origem animal, sandes saudáveis, sumos naturais e façam coisas com hummus, é sempre bom, é leve, saudável e vegan
80	Saladas frias, frutas, sopa, refeições simples
81	legumes à Brás
82	Húmus
83	Arroz branco com bifes de peru para prato saudavel e lasanha vegetariana
84	Fruta (maçãs, bananas, etc.); saladas; massas, etc.
85	Ovos mexidos, pao escuro em maior quantidade
86	Alimentos integrais e mais fruta
87	Copos de fruta, sumos naturais , iogurtes, granola
88	Mais fruta e sumos naturais
89	Sumos naturais, smoothies, águas saborizadas, barrinhas de cereal
90	Leite vegetal ou manteiga vegetal
91	Lasanha de vegetais

92	algo com abacate, fruta, iogurte
93	Avocado toast
94	Mais variedade de sandes, fruta, e mais pratos à base de verduras
95	Pratos mais à base de legumes e grelhados
96	Quiche
97	Menos gordura
98	Batidos de fruta, folhados feitos com vegetais
99	haver um cuidado maior nos alimentos que são colocados, e evitar que sejam opções tão pouco saudáveis, por um lado pela saúde de quem consome e por outro para abranger mais pessoas.
100	Fruta (diferentes variedades), barras energéticas, batidos, iogurtes (idealmente sem açúcar, ou pelo menos com essa alternativa), panquecas de aveia, açai
101	Saladas, frutas
102	bolinho de espinafres
103	Wraps vegetarianos
104	.
105	Lasanha vegetariana
106	Sandes e bowls de salada, arroz ou feijão com pesto, tomate, abacate, grão, azeitonas, rúcula, pimentos, pepino, espinafres, cogumelos
107	Fruta, yogurt, zumo de laranja fresco
108	Salada de Grão-de-Bico com Legumes; Salada de Massa Integral com Legumes Assados; Caril de Lentilhas; Hambúrgueres de Grão ou Feijão com Arroz e Legumes.
109	Yogurt com granola,
110	sopas, frutas sumos naturais snacks
111	sopa, sandes de ovos mexidos. iogurtes vegetais
112	Sopa, fruta cortada, sumos naturais
113	Refeições balanceadas com alto teor em proteína e bastantes vegetais. Algo extremamente balanceado que promova a saúde e capacidade cognitiva dos alunos.
114	Sumos naturais, frutas
115	Tostas saudáveis
116	Fruta; salada; tabaco
117	Fruta, iogurte, sopa, humus, gelatina
118	Sem lactose e sem glúten para os intolerantes
119	Tostas saudáveis
120	Snacks, saladas, sopa...
