

# LINHAS DE ORIENTAÇÃO PARA A OFERTA ALIMENTAR EM RESIDÊNCIAS UNIVERSITÁRIAS



## **Autores**

Sara Bastos

Pedro Graça

Cristina Teixeira Santos

João Castro Ferreira

## **Design**

IADE - Instituto de Arte, Design e Empresa

## **Editor**

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 - 1049-005 Lisboa

Portugal

Tel.: 21 843 05 00

E-mail: geral@dgs.pt

Lisboa, 2015

## **ISBN**

978-972-675-225-7

## **Agradecimentos**

Os autores agradecem à Dra. Cristina Jacinto e Dra. Isabel Basto dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto (SASUP) pelo apoio prestado ao longo do processo e, em particular, na recolha de informação nas residências universitárias, essencial à construção deste documento. Agradecem também à Dra. Sofia Mendes de Sousa (PNPAS) e às Professoras Doutoras Ada Rocha, Maria João Gregório e Cláudia Afonso (FCNAUP) pela revisão técnica.

## INTRODUÇÃO

A entrada para o ensino superior pode representar alterações significativas nos hábitos alimentares. Neste período, muitos dos estudantes tendem a praticar estilos de vida menos saudáveis, colocando-os em risco de desenvolver problemas de saúde. A ansiedade, o *stress* e o facto de muitos dos estudantes universitários estarem longe de casa e afastados das suas rotinas alimentares e de atividade física, podem ajudar a compreender as razões deste fenómeno. A preocupação com o consumo alimentar dos estudantes universitários deve-se ao facto de estar referenciado que a prática continuada de escolhas alimentares não saudáveis quando se é jovem tem, em muitos casos, continuidade na vida adulta<sup>(1, 2)</sup>.

Alguns estudos realizados em outros países, sobre a alteração dos hábitos alimentares pelos jovens do ensino superior, demonstraram que com a entrada no ensino superior, os estudantes tendem a alterar os seus hábitos alimentares, ingerindo menores quantidades de fruta e hortícolas, e em contrapartida, tendem a apresentar um consumo mais elevado de *snacks*, alimentos de elevada densidade energética e produtos alimentares fritos<sup>(1, 3-5)</sup>. Para além destes fatores, os estudantes dos primeiros anos do ensino superior tendem a apresentar hábitos alimentares mais desequilibrados comparativamente aos dos últimos anos<sup>(6)</sup>.

Em Portugal, os estudos realizados têm sugerido que os hábitos alimentares dos estudantes do ensino superior são desequilibrados com consumos elevados de carne, gordura, cereais, bolachas, alimentos do tipo *fast-food* e alimentos ricos em açúcar, não atingindo as recomendações no que diz respeito aos produtos lácteos, pescado, fruta, hortícolas e leguminosas<sup>(7, 8)</sup>.

Com a entrada na universidade, tem sido relatado um aumento de peso nos estudantes<sup>(9)</sup>. Esta evolução para estados de pré-obesidade ou obesidade terá repercussões no futuro, originando em muitos casos um aumento de doenças associadas, com implicações na saúde desta população melhor qualificada e concomitante aumento dos gastos em saúde.

Em Portugal, houve um aumento da prevalência de pré-obesidade e obesidade em indivíduos da faixa etária dos 18-24 anos, entre 1998/1999 e 2005/2006, tendo-se verificado em 2005/2006, que 9,4% dos homens e 6,0% das mulheres apresentavam pré-obesidade e 4,2% dos homens e 3,4% das mulheres apresentavam obesidade, tendo-se afastado das metas previamente definidas para 2010<sup>(10)</sup>.

Sabe-se que um maior conhecimento genérico sobre as recomendações alimentares e nutricionais está relacionado com hábitos alimentares mais saudáveis nos estudantes do ensino superior<sup>(11)</sup>. Para a fruta, laticínios, proteína e cereais integrais, um aumento do conhecimento das recomendações alimentares para estes alimentos e, nutriente, está associado ao cumprimento das recomendações, bem como a escolhas individuais mais saudáveis<sup>(11)</sup>.

Em jovens adultos é referenciado que aqueles com um baixo nível socioeconómico tendem a consumir valores inferiores de hortofrutícolas, praticam menos exercício físico, consomem mais alimentos do tipo *fast-food* e têm um pior controlo do seu peso<sup>(12)</sup>.

Para alguns autores e instituições, como a Organização Mundial da Saúde, são necessárias ações que tenham como foco central a modificação dos ambientes e determinantes ambientais em detrimento de uma abordagem essencialmente centrada na modificação dos comportamentos, de modo a beneficiar os grupos populacionais mais desfavorecidos<sup>(12, 13)</sup>.

Para alguns estudantes, a entrada no ensino superior apresenta-se como um momento em que estes se afastam pela primeira vez da casa de familiares e em que a capacidade para preparar refeições e fazer compras se revela importante, uma vez que a capacidade de confeccionar está geralmente associada a uma alimentação mais saudável, principalmente para os estudantes alojados em residências universitárias<sup>(14)</sup>.

Os jovens que reportam terem mais capacidade para cozinhar, tendem a ingerir menos vezes alimentos do tipo *fast-food*, conseguindo uma alimentação mais equilibrada e aproximando-se das recomendações nutricionais<sup>(14)</sup>.

Durante a fase de transição dos 18-24 anos, a adoção de um estilo de vida saudável pode ter um impacto determinante na saúde do estudante e na saúde das suas futuras famílias, tornando esta faixa etária adequada para uma intervenção com repercussões positivas na saúde futura desta população<sup>(15)</sup>.

Esta intervenção ainda se tornará mais importante, porque os estudantes em causa, representam futuros profissionais muito qualificados onde existiu um forte investimento na sua formação.

Este é um documento de partida. Esperamos que ao longo dos próximos anos, possamos enriquecê-lo com uma discussão mais alargada e sugestões públicas de melhoria.

## LINHAS DE ORIENTAÇÃO

Torna-se premente a definição de uma estratégia alimentar e nutricional para as residências universitárias. Dada a importância de se construir uma estratégia integrada para melhorar os hábitos alimentares da população universitária nacional, houve a necessidade de considerar diferentes fontes de informação. Para a elaboração deste documento foram integrados resultados provenientes de um trabalho de campo realizado em residências universitárias, inquéritos a estudantes e os dados provenientes de uma revisão bibliográfica a estudos e referenciais considerados relevantes para esta temática.

### - Definir uma estratégia alimentar/ nutricional para as residências universitárias

O desenvolvimento do país está intimamente relacionado com o nível de escolaridade da sua população. Tem sido demonstrada a importância de uma alimentação adequada para o desenvolvimento cognitivo do indivíduo e para o desempenho intelectual. Consequentemente, no contexto do ensino superior, promover a saúde e o bem-estar de todos os membros da comunidade escolar através da alimentação significa, também, promover uma aprendizagem eficaz<sup>(16)</sup>.

As instituições de ensino superior têm um papel importante na formação de hábitos alimentares e de saúde dos seus estudantes, não só pelo conhecimento sobre alimentação saudável que pode ser apreendido neste período, como também pelo ambiente físico proporcionado, favorecedor de hábitos alimentares saudáveis, nomeadamente, através das residências universitárias.

Tendo em conta a importância da formação de hábitos alimentares dos estudantes nesta faixa etária, deve existir uma linha de orientação alimentar definida nos Serviços de Ação Social, a nível nacional. Esta deve estar adaptada a cada realidade, após ter sido feita a identificação e o levantamento da realidade local em cada instituição de ensino, permitindo definir a melhor intervenção.

A avaliação inicial deve ser capaz de identificar vários domínios. Os hábitos de consumo e ingestão alimentar e nutricional por parte dos estudantes, a oferta alimentar existente e as condições criadas nestas instituições que favorecem ou que são uma barreira a uma alimentação saudável. Nesta identificação inicial, devem ser levados em conta os anseios e necessidades pressentidas da população estudantil servida e deverá ser criado um mecanismo de monitorização permanente que permita ao estudante, aqui enquanto consumidor, reportar sobre a qualidade dos serviços prestados para que estes possam dar resposta em tempo útil e de forma transparente.

A estratégia a adotar deverá ter em conta as seguintes áreas de intervenção prioritárias:

- Disponibilização de informação que promova a alimentação saudável;
- Garantia das condições infraestruturais e técnico-funcionais (recursos físicos) que facilitem a alimentação saudável;
- Regulamentação da oferta alimentar disponível nas residências universitárias <sup>(11, 17, 18)</sup>.

Todas as medidas implementadas no âmbito desta estratégia devem ainda, e complementarmente:

- Incentivar o consumo de produtos locais e sazonais, permitindo reduzir os impactes ambientais inerentes ao consumo alimentar;
- Considerar o consumo alimentar e a confeção culinária como um ato cultural e de conhecimento da região onde as instituições universitárias se inserem;
- Ter em conta a diversidade das populações que acolhem, com diferentes preferências alimentares em função da origem dos estudantes, suas crenças e valores.

### **1. Disponibilizar informação que promova a alimentação saudável**

Como parte integrante da sua estratégia de alimentação, os Serviços de Ação Social, tendo por base o apoio de profissionais qualificados, devem fornecer informação acerca das recomendações alimentares para esta faixa etária, permitindo aos estudantes ter o conhecimento suficiente para fazerem escolhas alimentares devidamente informadas e conscientes<sup>(11)</sup>.

As recomendações alimentares, em conjunto com campanhas de sensibilização pública, podem ser um mecanismo útil para promover mudança na escolha alimentar do estudante<sup>(11)</sup>. A disponibilização de informação em formato *online* pode apresentar-se como uma ferramenta eficaz, visto a Internet ser frequentemente utilizada pelos estudantes<sup>(19)</sup>.

Nas residências universitárias, e de um modo geral na comunidade académica, sugere-se a capacitação dos estudantes em competências culinárias básicas, visto ter um impacto positivo na alimentação saudável<sup>(20, 21)</sup>.

Para os estudantes universitários, o tempo disponível e as condições económicas podem ser barreiras para a confeção<sup>(14)</sup>. Assim, estes fatores devem ser considerados em qualquer estratégia alimentar relativamente a este público-alvo. Neste contexto, esta estratégia deve procurar fornecer competências para que os universitários possam confeccionar refeições económicas e, ao mesmo tempo, nutricionalmente adequadas, gastando o menor tempo possível.

O incentivo para adquirir alimentos e cozinhar em conjunto com outros colegas, pode ajudar os estudantes a diminuir os gastos na alimentação e a aumentar, não só a capacidade de confeccionar, mas também a adquirir um padrão alimentar mais saudável, diminuir gastos de tempo e dinheiro, apresentando-se como uma medida importante para melhorar os hábitos alimentares dos estudantes<sup>(22, 23)</sup>.

O aumento dos conhecimentos sobre aquisição e confeção saudável de alimentos pode ser realizado utilizando vários métodos. Por exemplo, através de *workshops* sobre a aquisição adequada de alimentos e culinária e/ou através da disponibilização de um manual sobre como utilizar os equipamentos existentes com receitas saudáveis, rápidas e económicas, podendo ser em formato digital.

No contexto da informação a dar ao estudante, sublinha-se a necessidade de referir os seguintes pontos:

- A relação entre hábitos alimentares saudáveis, o desempenho escolar e a prevenção de doença;
- A gestão do consumo alimentar em momentos de ansiedade e *stress*, característicos de determinadas fases do ano escolar, nomeadamente, períodos de avaliação;

- A informação sobre os serviços de saúde existentes que permitem um aconselhamento adicional e personalizado em situações de risco nutricional ou psicológico;
- A informação sobre a localização dos serviços alimentares disponíveis, oferta alimentar existente e horários de funcionamento.

## **2. Assegurar condições infraestruturais e técnico-funcionais (recursos físicos) que promovam a alimentação saudável nas residências universitárias**

Tendo em conta as especificidades das residências universitárias ao nível da gestão do seu espaço físico, sugere-se a regulação específica das condições das instalações e funcionamento destas residências que permita a uniformização das condições oferecidas em questões de qualidade e segurança para os estudantes.

É importante que exista um local que permita a preparação/confeção de refeições, bem como um local para o seu consumo, tendo em conta que existe alguma evidência que mostra que os jovens adultos que habitualmente confeccionam as suas refeições têm um padrão alimentar mais saudável,<sup>(14)</sup>.

Considera-se essencial que as residências universitárias garantam a existência de um espaço devidamente funcional que permita o armazenamento, preparação, confeção e o consumo de alimentos.

Não existe regulamentação específica relativa à área adequada para estas cozinhas. Pode ser dado o exemplo do que está estabelecido no Regulamento Geral das Edificações Urbanas<sup>(24)</sup> em que a área mínima útil da cozinha deverá ter pelo menos 6m<sup>2</sup>, ou o que está estabelecido na Portaria n.º. 67/ 2012 para lares de idosos e que aponta como área mínima útil 10 m<sup>2</sup> podendo ser adaptada sempre que a capacidade seja superior a 15 residentes<sup>(25)</sup>.

As cozinhas das residências universitárias deverão ser dimensionadas em função do número de refeições a confeccionar e ser objeto de projeto específico para a instalação dos equipamentos de trabalho fixos e móveis, bem como, dos aparelhos e máquinas necessários. Este espaço deve ser capaz de responder funcionalmente a necessidades de armazenamento, preparação,



confeção e conservação de alimentos (em espaço central ou distribuído em função do modelo de gestão da residência) bem como a necessidades de encontro informal dos utentes.

Sugere-se que seja garantida uma zona para o consumo de refeições, capaz de promover a alimentação em conjunto. Esta situação apresenta benefícios ao nível da interação social entre os estudantes, fazendo das refeições um momento de convívio, assemelhando-se a uma refeição em família<sup>(22)</sup>.

Uma das mais importantes estratégias para incentivar escolhas alimentares saudáveis, passa pela disponibilização de condições infraestruturais e tecno-funcionais nas residências universitárias, através da disponibilização de equipamentos necessários para o armazenamento/regeneração e confeção de refeições<sup>(26)</sup>. Sugere-se que a disponibilização de equipamentos seja adequada ao número de utilizadores nas residências universitárias, uma vez que o espaço de armazenamento disponibilizado nestes locais é normalmente insuficiente.

As residências universitárias devem possuir um regulamento interno onde estejam definidas as regras para a utilização dos equipamentos, devendo estar igualmente definido um sistema de controlo por parte dos Serviços de Ação Social, que permita a verificação da correta utilização dos mesmos, de forma a garantir a adequação e funcionalidade do equipamento utilizado.

### 3. Regular a oferta alimentar disponível nas residências universitárias

Sugere-se que as residências universitárias incluam na sua estratégia alimentar um conjunto de recomendações que regule a venda dos alimentos disponíveis nestes locais. Por exemplo, os alimentos existentes nas máquinas de venda automática (MVA) ou nos serviços que podem ser concessionados/exploração direta (ex. *snack-bar*). Como estas instituições têm um papel importante na promoção da saúde, devem ter uma responsabilidade acrescida na regulação da oferta alimentar existente nas suas instalações, de modo a garantir que os alimentos disponíveis para venda são opções saudáveis.

Desta forma, propõe-se que a disponibilização de alimentos nas máquinas de venda automática obedeça a algumas regras, já definidas para outros estabelecimentos de educação e saúde. Sugere-se como exemplo a adoptar, os critérios e princípios orientadores estabelecidos pela Administração Regional de Saúde do Norte no que diz respeito aos

alimentos a disponibilizar nas máquinas de venda automática. Este documento, define os alimentos que devem estar maioritariamente presentes (“alimentos a promover”), os alimentos cuja disponibilidade deve estar limitada (“alimentos a limitar”) e ainda os alimentos que não devem ser disponibilizados (“alimentos a não disponibilizar”). A disponibilização de alimentos nestas máquinas deve obedecer a medidas que favoreçam consumos alimentares saudáveis, ou seja, privilegiando os “alimentos a promover”, deixando apenas 1/3 para os “alimentos a limitar” e não permitindo a presença de determinados alimentos, considerados “alimentos a não disponibilizar”<sup>(27)</sup>.

Os “alimentos a promover” nestes equipamentos devem ser os apresentados na “Roda dos Alimentos”, nomeadamente, pão, fruta, polpa de fruta, cereais simples, lacticínios, água; os “alimentos a limitar” são os que necessitam uma reflexão no processo de decisão de aquisição e informação sobre a composição dos mesmos, nomeadamente, bolos secos, bolachas simples, barras de cereais, cereais aromatizados, chocolates (<50g); e os “alimentos a não disponibilizar” são os que, devido à sua composição nutricional, devem ser evitados na sua aquisição, nomeadamente enchidos, salgados, refrigerantes, refeições rápidas nutricionalmente desequilibradas, *snacks hipercalóricos*<sup>(27, 28)</sup>.

A disponibilização de água também deve ser incentivada (por exemplo, através de bebedouros públicos nas residências universitárias mas também nas instalações da universidade) uma vez que a ingestão de água e conseqüente melhoria do estado de hidratação dos estudantes pode permitir a melhoria da função cognitiva, potenciando a atenção e um melhor desempenho académico<sup>(29)</sup>.

Esta modificação dos determinantes ambientais, que contribuem para a promoção de estilos de vida saudável, podem ainda ter um papel importante para diminuir as desigualdades sociais ao nível da saúde<sup>(12, 13)</sup>.

Assim, deve-se incentivar a:

- disponibilização de cozinhas com área adequada para a confeção;
- disponibilização de eletrodomésticos/ equipamentos;
- disponibilização de alimentos adequados nutricionalmente;
- disponibilização de água e bebidas pouco energéticas.

## LISTA DE VERIFICAÇÃO

Os Serviços de Ação Social podem utilizar uma lista de verificação para perceberem o que têm implementado nas suas residências universitárias e o que necessitam alterar para melhorar as condições que permitam a adoção de uma alimentação saudável por parte dos estudantes.

Propomos de seguida uma listagem de itens a verificar, como base de trabalho possível na implementação futura de sistemas de qualidade na área, e em particular, ao nível das residências universitárias.

### **Os Serviços de Ação Social possuem:**

- Uma estratégia alimentar/nutricional definida para os estudantes, tendo em atenção as suas necessidades de uma alimentação promotora da saúde.
- Uma estratégia de comunicação sobre promoção de hábitos alimentares saudáveis que facilite a interação dos estudantes com os serviços na área.
- Técnicos qualificados, nomeadamente Nutricionistas ou outros, que apoiem a tomada de decisão e intervenção nesta área.

### **As residências universitárias apresentam:**

- Regulamento de funcionamento.
- Zona de alimentação.
- Regras de utilização do equipamento disponível.
- Mecanismos de verificação nas residências universitárias para o cumprimento das regras estabelecidas.
- Cozinha, com espaço mínimo útil de 10 m<sup>2</sup>.
- Em casos em que existem mais de 15 residentes, a cozinha está dimensionada tendo em conta o número de refeições confeccionadas.

### **As residências universitárias apresentam, em quantidade adequada ao número de utilizadores:**

- Eletrodomésticos.
- Equipamentos para o armazenamento de géneros alimentícios.

- Equipamentos de frio positivo.
- Equipamentos de frio negativo.
- Equipamentos para a regeneração de refeições.
- Equipamentos para a confeção de refeições.
- Bancadas de trabalho para a preparação das refeições.
- Mesas e cadeiras para a realização das refeições em conjunto.

**Na residência existem disponíveis géneros alimentícios para aquisição.**

**Nas máquinas de venda automática de alimentos estão disponíveis:**

- 2/3 de “alimentos a promover”.
- 1/3 de “alimentos a limitar”.
- Nenhum “alimento a não disponibilizar”.
- Água.

**As residências universitárias promovem:**

- Informação acerca das recomendações alimentares e nutricionais para os estudantes (ex.: panfletos, *posters*, *site*, ...).
- A confeção saudável por parte dos estudantes (ex.: promover *workshops*, disponibilizar livro de receitas, ...)
- A não discriminação alimentar em função de diferenças culturais ou religiosas ou ainda de necessidades especiais decorrentes de problemas de saúde.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Harker D, Sharma B, Harker M, Reinhard K. Leaving home: Food choice behavior of young German adults. *Journal of Business Research*. 2010; 63(2):111-15.
2. Harris KM, Gordon-Larsen P, Chantala K, Udry JR. Longitudinal trends in race/ethnic disparities in leading health indicators from adolescence to young adulthood. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 2006; 160(1):74-81.
3. Levitsky DA, Halbmaier CA, Mrdjenovic G. The freshman weight gain: a model for the study of the epidemic of obesity. *International journal of obesity and related metabolic disorders : Journal of the International Association for the Study of Obesity*. 2004; 28(11):1435-42.
4. El Ansari W, Stock C, Mikolajczyk RT. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study. *Nutrition Journal*. 2012; 11:28.
5. Al-Rethaiaa AS, Fahmy AE, Al-Shwaiyat NM. Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia: a cross sectional study. *Nutrition Journal*. 2010; 9:39.
6. Racette SB, Deusinger SS, Strube MJ, Highstein GR, Deusinger RH. Changes in weight and health behaviors from freshman through senior year of college. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2008; 40(1):39-42.
7. Rodrigues TH, Lemos ET, Lima MJ, Guiné R. Avaliação dos hábitos alimentares de estudantes do ensino superior [Dissertações de Mestrado]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Viseu: Instituto Politécnico de Viseu. Escola Superior Agrária; 2012.
8. Martins MJRL. Hábitos alimentares de estudantes universitários [Tese de licenciatura]. Repositório Aberto da Universidade do Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; 2009.
9. Crombie AP, Ilich JZ, Dutton GR, Panton LB, Abood DA. The freshman weight gain phenomenon revisited. *Nutrition Reviews*. 2009; 67(2):83-94.
10. Alto Comissariado da Saúde. Evolução dos Indicadores do PNS 2004-2010. Ministério da Saúde, 2010.
11. Kolodinsky J, Harvey-Berino JR, Berlin L, Johnson RK, Reynolds TW. Knowledge of current dietary guidelines and food choice by college students: better eaters have higher knowledge of dietary guidance. *Journal of the American Dietetic Association*. 2007; 107(8):1409-13.

12. VanKim NA, Laska MN. Socioeconomic disparities in emerging adult weight and weight behaviors. *American Journal of Health Behavior*. 2012; 36(4):433-45.
13. World Health Organization Regional Office for Europe. European Food and Nutrition Action Plan 2015-2020. Copenhagen, Denmark: World Health Organization Regional Office for Europe; 2014. [citado em: 11 maio 2015]. Disponível em: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/253727/64wd14e\\_FoodNutAP\\_140426.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/253727/64wd14e_FoodNutAP_140426.pdf).
14. Larson NI, Perry CL, Story M, Neumark-Sztainer D. Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *Journal of the American Dietetic Association*. 2006; 106(12):2001-07.
15. Von Ah D, Ebert S, Ngamvitroj A, Park N, Kang DH. Predictors of health behaviours in college students. *Journal of Advanced Nursing*. 2004; 48(5):463-74.
16. Ghosh S. The role of adequate nutrition on academic performance of college students in North Tripura. *International Journal of Health Sciences and Research*. 2013; 3(8):56-63.
17. Ministério da Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. 2012
18. Misra R. Knowledge, attitudes, and label use among college students. *Journal of the American Dietetic Association*. 2007; 107(12):2130-34.
19. Cousineau TM, Franko DL, Ciccazzo M, Goldstein M, Rosenthal E. Web-based nutrition education for college students: Is it feasible? *Evaluation and Program Planning*. 2006; 29(1):23-33.
20. Tyrrell RL, Townshend TG, Adamson AJ, Lake AA. I'm not trusted in the kitchen': food environments and food behaviours of young people attending school and college. *Journal of Public Health*. Online March 11, 2015 doi:10.1093/pubmed/fdv030
21. Foley W, Spurr S, Lenoy L, De Jong M, Fichera R. Cooking skills are important competencies for promoting healthy eating in an urban Indigenous health service. *Nutrition & Dietetics*. 2011; 68(4):291-96.
22. Ball B, Brown LB. Qualitative description of college students' dinner groups. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2012; 44(1):29-35.
23. Alves HJ, Boog MC. Food behavior in student residence halls: a setting for health promotion. *Revista de Saúde Pública*. 2007; 41(2):197-204.
24. Decreto Lei 650/75, de 18 de Novembro. Ministério do Equipamento Social. *Diário do Governo - 1.ª Série, Nº 267, de 18.11.1975, Pág. 1832; 1975.*
25. Portaria n.º 67/2012. Ministério da Solidariedade e Segurança Social. *Diário da República, 1.ª série — N.º 58 de 21 de março de 2012.* 2012.

26. Marquis M. Exploring convenience orientation as a food motivation for college students living in residence all. *International Journal of Consumer Studies*. 2005; 29(1):55–63.
27. Administração Regional de Saúde. Máquinas de Venda Automática - Princípios Orientadores. [citado em: 11 maio 2015]. Disponível em: [http://portal.arsnorte.min-saude.pt/portal/page/portal/ARSNorte/Conte%C3%BAdos/Sa%C3%BAde%20P%C3%BAblica%20Conteudos/maquinas\\_venda\\_automatica\\_livro\\_vimpressao.pdf](http://portal.arsnorte.min-saude.pt/portal/page/portal/ARSNorte/Conte%C3%BAdos/Sa%C3%BAde%20P%C3%BAblica%20Conteudos/maquinas_venda_automatica_livro_vimpressao.pdf).
28. Ladeiras L, Lima RM, Lopes A. Bufetes Escolares - Orientações. Ministério da Educação e Ciência - Direção-Geral da Educação. 2012.
29. Instituto de Hidratação e Saúde. Importância da hidratação. [citado em: 11 maio 2015]. Disponível em: [http://www.ihs.pt/efe\\_apresentacao.php](http://www.ihs.pt/efe_apresentacao.php).





**DGS** desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde

