

Paula Pinto | 26 novembro

Capacitação para bem-estar subjetivo & estilos de vida saudável

Encontro Nacional de Ciência Cidadã 2021

Construir pontes
para uma ciência
participada

25 e 26
de novembro



 **POLITÉCNICO
DE SANTARÉM**

Capacitação para bem-estar subjetivo & estilos de vida saudável

- O ponto de partida

Consórcio de 7 países (PT, ES, IT, GR, CY, NMK, BG)
Associação entre a adesão à DM, o bem-estar subjetivo (SWB) e outros fatores de estilo de vida



[Formulário online](https://paulapinto.wixsite.com/mediweb)

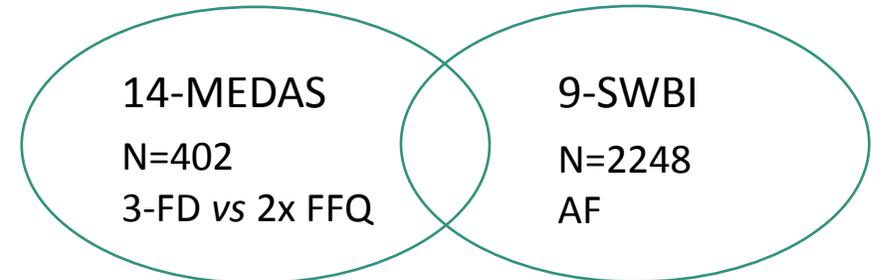
<https://paulapinto.wixsite.com/mediweb>

Metodologia

VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTOS

DESENHO QUESTIONÁRIO & RECOLHA DE DADOS

ANÁLISE & PUBLICAÇÃO



Questionário MeDiWeB
abril 2019 a março 2020 N=3350

Open Access Article

Exploring the Validity of the 14-Item Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS): A Cross-National Study in Seven European Countries around the Mediterranean Region

by Maria-Teresa Garcia-Conesa 1, Elena Philippou 2, Christos Pafilas 2, Marika Massaro 3, Stefano Quarta 4, Vanda Andrade 5, Rui Jorge 5,6,7, Mihail Chervenkov 8,9, Teodora Ivanova 8,10, Dessislava Dimitrova 8,10, Viktorija Maksimova 11, Katarina Smilkov 11, Darinka Gjorgieva Ackova 11, Lence Miloseva 11, Tatjana Ruskovska 11, Georgia Eirini Deligiannidou 12, Christos A. Kontogiorgis 12 and Paula Pinto 5,6,*

Open Access Article

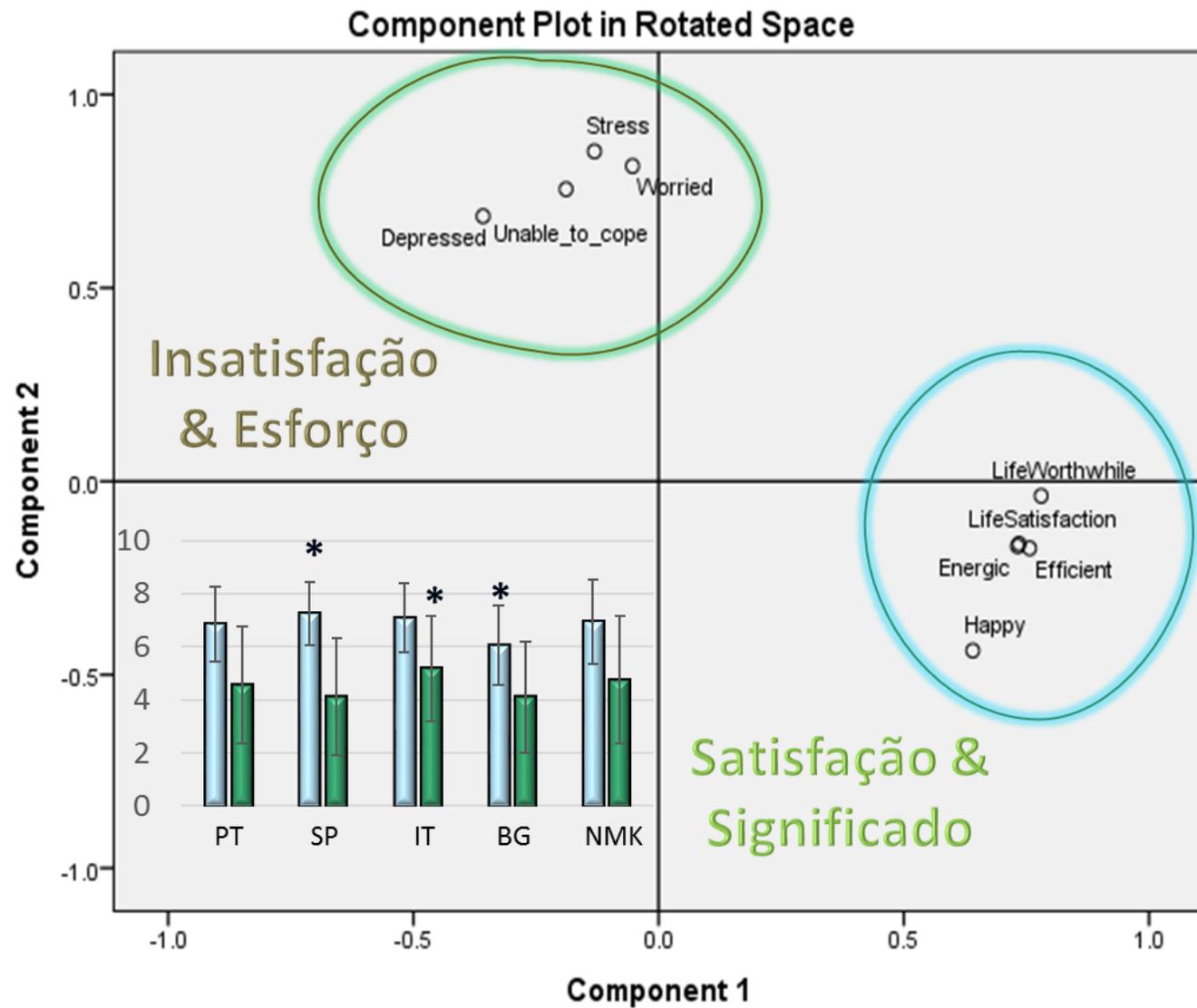
Mediterranean Diet Adherence and Subjective Well-Being in a Sample of Portuguese Adults

by Vanda Andrade 1, Rui Jorge 1,2,3, Maria-Teresa Garcia-Conesa 4, Elena Philippou 5,6, Marika Massaro 7, Mihail Chervenkov 8,9, Teodora Ivanova 9,10, Viktorija Maksimova 11, Katarina Smilkov 11, Darinka Gjorgieva Ackova 11, Lence Miloseva 11, Tatjana Ruskovska 11, Georgia Eirini Deligiannidou 12, Christos A. Kontogiorgis 12 and Paula Pinto 1,2,13,*

Open Access Article

Persistent Moderate-to-Weak Mediterranean Diet Adherence and Low Scoring for Plant-Based Foods across Several Southern European Countries: Are We Overlooking the Mediterranean Diet Recommendations?

by Stefano Quarta 1, Marika Massaro 2, Mihail Chervenkov 3,4, Teodora Ivanova 4,5, Dessislava Dimitrova 4,5, Rui Jorge 6,7,8, Vanda Andrade 6, Elena Philippou 9,10, Constantin Zisimos 9, Viktorija Maksimova 11, Katarina Smilkov 11, Darinka Gjorgieva Ackova 11, Lence Miloseva 11, Tatjana Ruskovska 11, Georgia Eirini Deligiannidou 12, Christos A. Kontogiorgis 12, Julio Sánchez-Meca 13, Paula Pinto 6,7,* and Maria-Teresa Garcia-Conesa 14,*

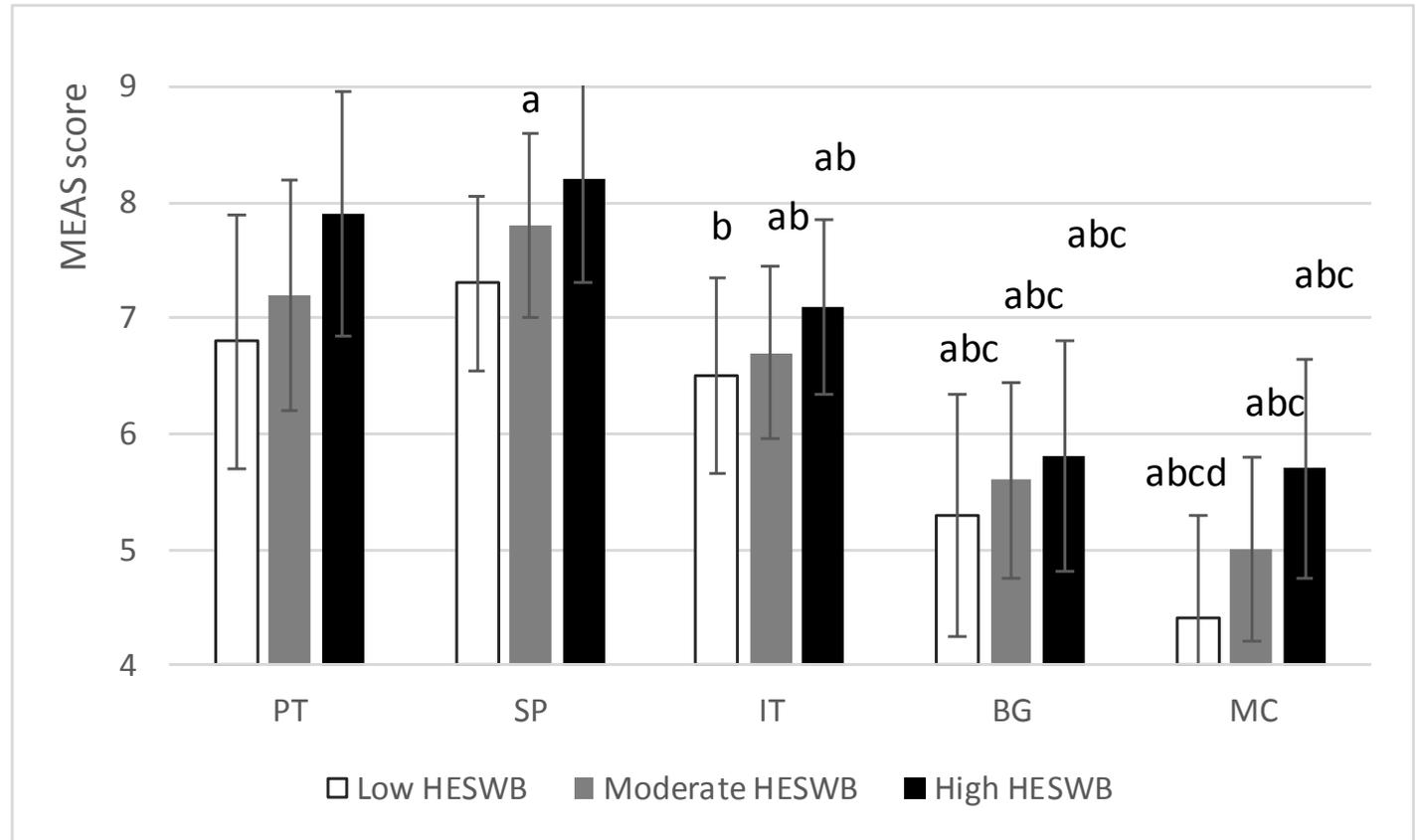


Índice global
de bem-estar
subjetivo
9-itens

**Correlações de fatores sociodemográficos e estilo de vida
com bem-estar subjetivo**

| | 9-itens-SWB | Satisfação & Significado | Insatisfação & Esforço |
|----------------------------------|---------------------|--------------------------|------------------------|
| Fatores sociodemográficos | | | |
| Sexo | -0.103/0.000 | -0.059/0.009 | 0.110/0.000 |
| Saúde | | | |
| Presença de patologia | -0.077/0.001 | -0.051/0.023 | 0.076/0.001 |
| Estilo de vida | | | |
| Horas de sono | 0.140/0.000 | 0.071/0.002 | -0.155/0.000 |
| Tempo na natureza | 0.067/0.004 | 0.046/0.042 | -0.080/0.000 |
| Tempo com amigos | 0.328/0.787 | 0.101/0.000 | -0.066/0.003 |
| Atividade diária | 0.048/0.039 | 0.083/0.000 | -0.020/0.378 |
| Atividade desportiva | 0.052/0.026 | 0.077/0.001 | -0.061/0.007 |
| Adesão à DM (MEDAS score) | 0.070/0.003 | 0.126/0.000 | 0.207/0.867 |

Dieta Mediterrânea e Bem-estar Subjetivo





Desafio: escalar para aplicação prática
com envolvimento dos/das
cidadãos/cidadãs?