

Matos, M. G., Equipa Aventura Social. (2018). Relatório do estudo HBSC 2018: A saúde dos adolescentes portugueses após a recessão - Dados nacionais do estudo HBSC 2018. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana/Universidade de Lisboa Editora.

Patrão, L., & Sampaio, D. (2016). Dependências Online. O Poder das Tecnologias. Lisboa: Pactor - Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.

Silva, T.O., & Silva, L.T.G. (2017). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagogia*, 34(103), 87-97. Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (2013). Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e das Dependências 2013-2020. Lisboa: Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. Disponível em [http://www.sicad.pt/BK/Institucional/Coordenacao/Documents/Planos/SICAD\\_Plano\\_Nacional\\_Reducao\\_CAD\\_2013-2020.pdf](http://www.sicad.pt/BK/Institucional/Coordenacao/Documents/Planos/SICAD_Plano_Nacional_Reducao_CAD_2013-2020.pdf)

## P78

### Análise da Rotulagem de Suplementos Alimentares utilizados no Sistema Nervoso Central

Liliana Ferreira<sup>(1)</sup>, Ana Isabel Oliveira<sup>(2)</sup>, Cláudia Pinho<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup> Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Portugal, 10170712@ess.ipp.pt

<sup>(2)</sup> Centro de Investigação em Saúde e Ambiente (CISA), Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Portugal

**INTRODUÇÃO:** Os suplementos alimentares (SA) têm um papel importante na manutenção da saúde da população e diversos benefícios demonstrados (Silveira, Bandeira, & Arrais, 2008). No entanto, a crença errónea por parte dos consumidores de que estes são isentos de risco e as escassas obrigações legais requeridas para a sua entrada no mercado têm servido de alerta para a necessidade de mais investigação (Axon, Vanova, Edel, & Slack, 2017). **Objetivo:** Analisar, do ponto de vista legal e científico, a informação disponibilizada na rotulagem dos SA à base de plantas utilizados para alguns dos principais problemas associados ao sistema nervoso central (insónia, ansiedade, nervosismo e depressão), comercializados em Portugal em Farmácias Comunitárias e Ervanárias/Lojas Dietéticas. **Métodos:** Estudo descritivo, observacional, transversal com a recolha de 44 rótulos de suplementos comercializados em Farmácias Comunitárias e em Ervanárias/Lojas Dietéticas da cidade de Vila Nova de Famalicão, entre julho e agosto de 2019, em formulário próprio, que foi adaptado do formulário utilizado no estudo Evaluation of Internet Websites Marketing Herbal Weigh-Loss Supplements to Consumers (Jordan & Haywood, 2007). **Resultados:** Do ponto de vista legal, a maioria dos SA analisados cumpriu as 6 menções obrigatórias na rotulagem. Do ponto de vista científico, o nome científico das plantas foi a informação que mais frequentemente está presente na rotulagem, com 97,7%. A padronização dos extratos (29,5%), as interações (11,4%) e as reações adversas (11,4%) foram as informações menos mencionadas. **Conclusões:** Os resultados obtidos realçam a necessidade de uma maior atenção quanto às informações existentes na rotulagem dos suplementos, no sentido de permitir aos consumidores um uso informado e seguro dos produtos.

**Keywords:** suplementos alimentares; plantas medicinais; sistema nervoso central; rotulagem

#### References:

Axon, D. R., Vanova, J., Edel, C., & Slack, M. (2017). Dietary Supplement Use, Knowledge, and Perceptions Among Student Pharmacists. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 81(10), 6854. <https://doi.org/10.5688/ajpe81592>

Jordan, M. A., & Haywood, T. (2007). Evaluation of Internet Websites Marketing Herbal Weight-Loss Supplements to Consumers. *The Journal of Alternative and Complementary*

*Medicine*, 13(9), 1035–1043.

<https://doi.org/10.1089/acm.2007.7197>

Silveira, P. F., Bandeira, M. A. M., & Arrais, P. S. D. (2008, December). Farmacovigilância e reações adversas às plantas medicinais e fitoterápicos: Uma realidade. *Brazilian Journal of Pharmacognosy*. <https://doi.org/10.1590/S0102-695X2008000400021>

## P79

### Emoções académicas e suas consequências. Bem-estar em estudantes universitários

Fátima Leal<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> Centro de Investigação em Educação e Psicologia, Universidade de Évora, Portugal, [flleal@uevora.pt](mailto:flleal@uevora.pt)

**INTRODUÇÃO:** As emoções de realização académica são importantes devido ao impacto que elas podem ter nos alunos em situações de aprendizagem (Harley, Pekrun, Taxer & Gross, 2019). Durante o seu processo de estudo, os estudantes referem uma grande variabilidade emocional de acordo com a presença/ausência de gosto, a experiência de dificuldades e capacidade de regulação afetiva (Leal & Grácio, 2019). No entanto, muitas vezes desconhecem o quanto estas experiências afetivas interferem em si mesmos e no seu bem-estar. **Objetivos:** Este trabalho visa compreender a perceção de estudantes de ensino superior acerca das suas emoções académicas e consequências das mesmas para si próprios, nomeadamente ao nível do seu bem-estar. **Métodos:** Foram entrevistados 48 estudantes de ensino superior do primeiro e do terceiro ano de licenciatura de uma universidade pública. Os dados foram tratados através de análise de conteúdo. Foi utilizado o NVivo12. **Resultados:** 5 categorias foram encontradas. Os resultados sugerem que os estudantes consideram que aquilo que sentem enquanto estão a estudar, afeta-os: pessoalmente, quer positiva quer negativamente, ao nível da sua: 1) cognição; 2) em aspetos afetivos; 3) da sua motivação; 4) do seu relacionamento interpessoal; e 5) ao nível da sua mudança pessoal. **Conclusões:** É importante criar espaços onde estudantes de ensino superior possam refletir, compreender e partilhar as suas próprias emoções e assim como as consequências das mesmas, para si próprios e para o seu bem-estar de forma a potenciar os aspetos positivos e minimizar as consequências negativas destas emoções. Faz sentido desenvolver programas de intervenção visando a promoção do bem-estar através da regulação emocional, em contextos de ensino superior.

**Acknowledgements:** *Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto PTDC/CED-EDG/29252/2017.*

**Keywords:** *emoções académicas; consequências; bem-estar; estudantes; ensino superior*

#### References:

[1] Harley JM, Pekrun R, Taxer J, Gross JJ. Emotion Regulation in Achievement Situations: An Integrated Model. *Educational Psychologist*, 2019; 54(2): 106126. DOI: 10.1080/00461520.2019.1587297

[2] Leal F, Grácio L. Aspetos afetivos e regulatórios durante o processo de estudo de estudantes do ensino superior. In: Monteiro V, Martins MA, Mata L, Morgado J, Silva AC, Silva JC, Gomes M, Organizadores. *Educar hoje: Diálogos entre psicologia, educação e currículo*. Lisboa: Edições ISPA; 2019.p.85103. ISBN: 978-989-8384-54-6

## P82