

NOVEMBRO 2021 | Nº2

Revista do Centro de Competências para a

Dieta Mediterrânica



**DIETA MEDITERRÂNICA:
UM ESTILO DE VIDA
SAUDÁVEL**

O termo “Dieta Mediterrânica” (DM) refere-se aos padrões alimentares característicos da região do Mediterrâneo que começaram a ser descritos na década de 60 (Trichopoulou A, Lagiou P, 1997). Ancel Keys, um investigador americano, e a sua mulher, Margaret Keys, foram pioneiros no estudo deste padrão alimentar. Em 1952, juntamente com outros colegas, produziram o trabalho pioneiro “Estudo dos Sete Países”, avaliando mais de 12 000 adultos e a relação entre o consumo alimentar e doenças cardiovasculares na região do Mediterrâneo. Em 1980, começaram a ser publicados diversos artigos a partir dessa base sugerindo a relação entre a DM e a diminuição da incidência das doenças cardiovasculares. Mais tarde, este padrão alimentar, amplamente estudado, revelou-se útil na prevenção de outras doenças crónicas e até no aumento da longevidade das populações que o adotavam. A expressão “Dieta Mediterrânica” surgiu, pela primeira vez, no livro destes investigadores, publicado em 1975 (“*How to eat well and stay well. The Mediterranean way*”) e não mais deixou de se utilizar.

Mais tarde, a UNESCO reconhece a DM como Património Cultural Imaterial da Humanidade, caracterizando este modelo alimentar como um conjunto de competências, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições relativos ao cultivo, colheita, pesca, criação de animais, conservação, processamento, confeção e, em especial, partilha e consumo dos alimentos. Do ponto de vista da saúde, o conceito da DM reflete um estilo de vida que integra um padrão alimentar incontestavelmente associado à prevenção de diversas doenças crónicas, atribuível maioritariamente à riqueza nutricional dos seus componentes alimentares. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a DM como sendo um relevante modelo alimentar promotor da saúde, que contribui para o controlo do peso, a prevenção de doenças crónicas e o aumento da longevidade.

Em 1997, Emílio Peres, considerado por muitos o “pai” das Ciências da Nutrição em Portugal, referia-se a este padrão alimentar como a “prodigiosa alimentação mediterrânica...” (in “Bem Comidos e Bem Bebidos”) e, tal como bem descreveu Abel Mariné Font, a “Alimentação Mediterrânica é a alimentação quotidiana das classes populares do Mediterrâneo, a qual é historicamente frugal e basicamente vegetal com predomínio de cereais e legumes”. Caracterizada pela frugalidade, pelo convívio à volta da mesa, pela abundância de alimentos de origem vegetal, bem como pela utilização de produtos frescos, locais e sazonais, a DM conta ainda com outras características, descritas na Roda dos Alimentos Mediterrânica.

A Dieta Mediterrânica reflete, assim, uma série de tradições alimentares e um modo de vida que devemos procurar promover e preservar ao longo do tempo. Por estas razões, para este segundo número da Revista do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica (CCDM) foi escolhido o título “Dieta Mediterrânica: um estilo de vida saudável”.

A revista, de âmbito nacional e com edição on-line, pretende contribuir para o debate e reflexão sobre a DM nas suas diversas dimensões. Procura, ainda, dar visibilidade a projetos e iniciativas relevantes ou inovadoras e contribuir para uma intervenção mais qualificada no sentido da salvaguarda e revitalização da DM.

É uma revista temática, com uma estrutura flexível, de acordo com o tema selecionado, mantendo algumas rubricas fixas: “Políticas”, «Pontos de Vista» e “Temas” em que são apresentados artigos de diversos autores de referência, que possam contribuir para um conhecimento holístico, abrangente, integrado e inovador sobre o tema selecionado. A rubrica “Iniciativas” pretende dar visibilidade e divulgar práticas ou projetos especialmente interessantes, desenvolvidos em Portugal ou no espaço mediterrânico.

Para este número da revista foram selecionados temas como a DM no contexto das políticas públicas de saúde e de promoção da alimentação saudável, a adesão à DM em Portugal, a DM e a saúde ao longo da vida, a DM e a sustentabilidade alimentar, a alimentação no centro das opções de vida, bem como o estilo de vida mediterrânico e a Culinária Mediterrânica. Temas como a experiência da Roda dos Alimentos Mediterrânica e a promoção da DM nas escolas públicas portuguesas são também abordados.

Este número destaca dois pontos de vista relacionados com a preservação da DM face aos desafios da sociedade e da vida moderna.

Damos, ainda, especial atenção ao importante trabalho que tem vindo a ser desenvolvido através de iniciativas de âmbito nacional como o Projeto Selo Saudável da Câmara Municipal de Lisboa, o Prato Certo, o Cabaz FrescoMar, a Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, bem como as Estratégias de Recuperação de espécies esquecidas ou desvalorizadas da Docapesca.

O presente número da Revista do Centro de Competências da Dieta Mediterrânica pretende, deste modo, contribuir para um aprofundamento de questões relacionadas com a Dieta Mediterrânica, em particular no que à nutrição e à saúde diz respeito.

Conselho Editorial

Ficha Técnica

TÍTULO Revista do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica

PROPRIEDADE Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica

EDITOR Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica

CONSELHO EDITORIAL Câmara Municipal de Tavira, DGADR, Direção-Geral da Saúde, DRAP Centro, INIAV, Federação Portuguesa das Confrarias Gastronómicas, Federação Minha Terra, Universidade do Algarve e autores dos artigos assinados.

FOTOGRAFIAS Associação e Armadores de Pesca da Fuzeta, Câmara Municipal de Lisboa, Câmara Municipal de Mértola, Câmara Municipal de Tavira, Docapesca, Marta Sousa, O Prato Certo, Taberna Albricoque, UTAD.

DESIGN Nerve Design

DISTRIBUIÇÃO Online

Distribuição Gratuita

Os artigos assinados são da responsabilidade dos seus autores e não refletem necessariamente a opinião do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica e do Conselho Editorial desta revista. Foi respeitada a opção de cada autor pela escrita segundo a antiga ortografia ou a do novo acordo ortográfico.

Índice

Editorial

3 Conselho Editorial

Enquadramento

6 Dieta Mediterrânica: um estilo de vida saudável

Políticas Públicas

8 A Dieta Mediterrânica no contexto das políticas públicas de saúde e de promoção da alimentação saudável: a perspetiva nacional

Pontos de vista

10 Pedro Graça

11 Jorge Queiroz

Temas

12 A adesão à Dieta Mediterrânica em Portugal

14 A Dieta Mediterrânica e a saúde, ao longo da vida

17 Dieta Mediterrânica, sustentabilidade alimentar e saúde

29 A alimentação no centro das opções de vida: estratégias alimentares territoriais

22 Estilo de vida mediterrânico: espiritualidade, convívio e bem-estar

25 Culinária Mediterrânica: Uma cozinha saudável

27 A experiência da Roda dos Alimentos Mediterrânica

29 A promoção da Dieta Mediterrânica nas escolas públicas portuguesas

Iniciativas

31 Projeto Selo Saudável da Câmara Municipal de Lisboa

34 O Prato Certo, uma estratégia de Educação Alimentar baseada no estilo de vida mediterrânico

36 Cabaz FrescoMar

38 Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

41 Estratégias de Recuperação de espécies esquecidas ou desvalorizadas – Cavala e Carapau



Dieta Mediterrânea: um estilo de vida saudável

A Dieta Mediterrânea é a expressão de diferentes culturas alimentares tradicionais e de estilo de vida, representando um mosaico histórico e ambiental próprio da região mediterrânea¹.

A designação de “Dieta Mediterrânea” teve a sua origem nos países que circundam o mar mediterrâneo ou que têm a sua influência, como é o caso de Portugal². Este conceito surgiu em meados do século XX, na sequência dos estudos desenvolvidos pelo norte-americano Ancel Keys³⁻⁵. No estudo “Seven Countries Study”, este investigador descreveu pela primeira vez os benefícios desta dieta para a saúde, relatando o seu efeito na doença coronária³⁻⁵.

Atualmente, a Dieta Mediterrânea assume-se como um dos padrões alimentares mais estudado em todo o mundo e reconhecido como promotor da saúde⁶. Constitui um dos padrões alimentares para o qual

existe mais evidência científica, demonstrando os seus efeitos benéficos na diminuição de diversos fatores de risco para as doenças crónicas. Um estudo de revisão que incluiu os resultados de 13 meta-análises de estudos observacionais e de 16 meta-análises de ensaios clínicos randomizados sobre a associação da adesão à Dieta Mediterrânea e 37 resultados de saúde, para uma população total maior de que 12 800 000 indivíduos, demonstrou que existe evidência forte sobre a associação entre a maior adesão a este padrão alimentar e a diminuição do risco de mortalidade, de doenças cardiovasculares, de doença coronária, de enfarte do miocárdio, de incidência de cancro



Alexandra Bento

Bastonária da Ordem dos Nutricionistas

em geral, de doenças neurodegenerativas e de diabetes⁷. Além disso, as meta-análises dos ensaios clínicos randomizados demonstraram que os sujeitos alocados no grupo da Dieta Mediterrânea tinham, comparativamente com os sujeitos do grupo controlo, melhores parâmetros antropométricos, metabólicos e inflamatórios⁷.

Contudo, existem outros aspetos merecedores de destaque que não se cingem à composição nutricional dos alimentos, mas que se associam igualmente ao comportamento alimentar característico deste padrão alimentar, como a componente social, cultural, económica e ambiental. Estes têm vindo a ser igualmente considerados como determinantes dos benefícios decorrentes da adesão ao padrão alimentar mediterrânico. O consumo de alimentos frescos e de produção local, com respeito pela sazonalidade, pela biodiversidade e atividades culi-

nárias tradicionais e a convivialidade, assim como a variedade de alimentos (especialmente frutas e produtos hortícolas) representam a base deste padrão alimentar. A conjugação entre os aspetos culturais e nutricionais, com envolvimento de prática regular de atividade física e descanso adequado está na base do significado mais amplo e abrangente, que considera o modelo mediterrânico como um estilo de vida⁸.

A Dieta Mediterrânica foi reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade de Portugal, Espanha, Marrocos, Itália, Grécia, Chipre e Croácia, em 4 de dezembro de 2013⁹.

Este título constitui um passo muito relevante para o reconhecimento da forma de estar e de comer mediterrânicas. Ilustram práticas partilhadas entre os países do mediterrâneo, salientando-se as suas dimensões culturais, enquanto símbolo de identidade local, bem como um apelo ao seu conhecimento, promoção e valorização. Um dos motivos para promover esta valorização resulta claramente do benefício deste padrão alimentar para a saúde. Este padrão alimentar caracteriza-se por um elevado consumo de alimentos de origem vegetal, de entre os produtos hortícolas, fruta, leguminosas, frutos oleaginosos e cereais integrais, pela utilização de azeite como fonte principal de gordura adicionada, pelo consumo moderado de pescado, aves e produtos lácteos (iogurte e queijo), ovos e baixo consumo de carnes vermelhas¹⁰.

Sabemos que uma elevada adesão à Dieta Mediterrânica está associada a uma redução significativa na mortalidade¹¹. Contudo, a adesão à Dieta Mediterrânica tem-se deteriorado nas últimas décadas em vários países, dando nota de estabilização em alguns deles¹². Em Portugal, dados de 2016 revelaram que apenas 18,2% da população portuguesa apresentava uma adesão elevada a este padrão alimentar¹³. Todavia, dados de 2020 revelam um aumento para 26%, mas a maioria dos portugueses mantém uma baixa adesão a este padrão alimentar¹⁴. A alimentação e o estilo de vida dos portugueses alteraram-se profundamente nas últimas décadas, fruto do desenvolvimento económico, do aumento do poder de compra das famílias, da inovação na produção de alimentos, da abertura das fronteiras a alimentos e a produtos alimentares produzidos externamente¹⁵. Este facto levou à globalização dos comportamentos alimentares que se traduz nos chamados comportamentos alimentares “modernos” com efeitos na saúde individual e coletiva. Nas últimas décadas Portugal atravessou uma transição nu-

tricional, revelando características de um padrão de doenças crónicas. O país pode passar por uma nova transição nutricional que envolveria mudanças positivas de comportamento, impulsionadas por estratégias comunitárias multisetoriais¹⁶.

Os hábitos alimentares inadequados em Portugal estão enquadrados nos cinco principais fatores de risco que mais contribuem para a perda de anos de vida saudável e para a mortalidade: contribuem para 7,3% destes anos de vida saudáveis perdidos e para 11,4% da mortalidade. Quando se conjuga o peso dos hábitos alimentares inadequados com os fatores de risco metabólicos associados à alimentação desadequada, designadamente o índice de massa corporal elevado, a glicose plasmática aumentada, a hipertensão arterial e o colesterol LDL elevado, constata-se que estes fatores de risco representam, em conjunto, cerca de 38% da carga total da doença, expressa em anos de vida saudáveis perdidos e, que cerca de 60% das mortes anuais se encontram associadas a estes fatores de risco^{17,18}.

Nas últimas décadas, o estudo da associação entre a alimentação e as doenças crónicas tem sido extensamente explorado.



De acordo com a evidência científica, globalmente padrões alimentares caracterizados pelo predomínio de um consumo de alimentos minimamente processados como a fruta, frutos oleaginosos, sementes, hortícolas, leguminosas e cereais pouco refinados, e menor consumo de carnes vermelhas, carnes processadas e alimentos ricos em cereais refinados e açúcares adicionados estão associados com o menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares, certos tipos de cancro e diabetes^{19,20}. Neste paradigma enquadra-se o padrão alimentar do tipo mediterrânico tradicionalmente praticado pela população do sul da Europa⁷. Os preceitos deste padrão alimentar vão ao encontro das metas científicas estabelecidas pela Comissão EAT-Lancet para sistemas alimentares sustentáveis²¹.

Ao abordar a Dieta Mediterrânica como um estilo de vida mediterrânico, destacam-se um conjunto de termos. A frugalidade, entendida como um consumo alimentar moderado constitui a base da alimentação mediterrânica, com um papel determinante na saúde individual. O preconizado modelo alimentar português, expresso na Roda da Alimentação Mediterrânica, tem subjacente este aspeto particular de um consumo ajustado às necessidades energéticas, contribuindo para a promoção e valorização deste padrão alimentar no nosso país²². De facto, essa mensagem decorre diretamente deste modelo alimentar, que fornece informação sobre a variedade, frequência e o número de porções por grupo de alimentos, num dia alimentar equilibrado²².

As refeições são momentos especiais de convívio em família ou entre amigos, partilha de um sentimento de pertença retratada na convivência de pessoas à mesa. De facto, a convivialidade e a socialização positiva são também características deste estilo de vida²³. Este

regozijo que paira na partilha de refeições, muito característica do padrão alimentar mediterrânico, constitui um aspeto que não merece destaque noutros padrões alimentares, inclusivamente também considerados saudáveis. Tem vindo a ser demonstrado que as refeições partilhadas em família estão fortemente associadas a melhores hábitos e escolhas alimentar, à manutenção de um peso saudável, bem como a menos distúrbios alimentares entre crianças e adolescentes²⁴.

Os métodos de preparação culinária que prevalecem na dieta mediterrânica são simples, tendo na sua base as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas, com a uma presença privilegiada de produtos hortícolas e leguminosas, com quantidades modestas de carne, condimentados com sabores e aromas provenientes da cebola, do alho, das ervas aromáticas e das especiarias, preservando a qualidade nutricional dos alimentos. Esta simplicidade contrasta com uma culinária mais rica e elaborada, reservada para os dias de festa^{25,26}.

O envolvimento na preparação culinária inclui uma das dimensões de estilo de vida que acompanham o padrão alimentar mediterrânico. Este comportamento alimentar e a transmissão destes conhecimentos e capacidades entre gerações, revela-se de importância major e apresenta grande potencial de promoção da saúde, especialmente entre crianças. Tem vindo a ser demonstrado que o envolvimento das crianças na preparação das suas refeições pode aumentar a ingestão de produtos hortícolas²⁷⁻²⁹.

A diminuição do envolvimento em atividades de preparação culinária, decorre em parte de limitações relacionadas com o tempo disponível face a outras tarefas do quotidiano, bem como ausência de conhecimentos





culinários, limitações financeiras e ausência de locais de proximidade com oferta alimentar equilibrada, pelo que o conhecimento desta realidade mutável se assume como importante para a melhora dos comportamentos alimentares³⁰.

Além do impacto na saúde, as escolhas alimentares individuais influenciam igualmente o meio ambiente. O modo como são cultivados, produzidos, distribuídos e consumidos os alimentos, bem como aqueles que são desperdiçados ao longo de toda a cadeia alimentar, até chegar à mesa dos consumidores, determinam o seu impacto no meio ambiente. Sem ação, o mundo corre o risco de não cumprir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU e o Acordo de Paris, e as crianças de hoje herdarão um planeta gravemente degradado e onde grande parte da população sofrerá cada vez mais de doenças evitáveis²¹.

No padrão alimentar mediterrânico o respeito pelos recursos naturais e a sua sazonalidade é de grande importância. A escolha de produtos locais e sazonais pode constituir um fator impulsionador da economia local, conjugando preços mais competitivos, maior frescura e melhor sabor dos produtos frescos. A promoção deste

padrão alimentar, com uma maior proporção e incorporação de produtos locais de origem vegetal, face aos de origem animal, pode assumir um papel importante na preservação do meio ambiente³¹.

As alterações nos estilos de vida atuais, que se refletem nas doenças crónicas mais prevalentes no nosso país, reforçam a necessidade de promoção deste modo de vida saudável e sustentável que é a Dieta Mediterrânica, revelando-se importante uma reflexão aprofundada acerca da reduzida adesão aos princípios e recomendações inerentes à mesma, que poderá ter impacto, não só na perda de conhecimento e de práticas alimentares identitárias da dieta mediterrânica, como também na saúde humana e na sustentabilidade ambiental na Terra.

O conhecimento atualmente existente acerca das principais barreiras à adoção deste padrão alimentar é de extrema relevância para o desenvolvimento de intervenções públicas que incrementem o acesso e a disponibilidade aos necessários alimentos, bem como a indispensável literacia, devendo ser conjugados esforços para preservação da Dieta Mediterrânica, enquanto modo de vida saudável para os portugueses e também para o planeta.

Referências bibliográficas

- Dernini S, Berry EM. Historical and Behavioral Perspectives of the Mediterranean Diet. In: Romagnolo DF, Selmin OI, editors. *Mediterranean Diet: Dietary Guidelines and Impact on Health and Disease*. Cham: Springer International Publishing; 2016. p. 29-41.
- Durão CR, Oliveira JFS, de Almeida MDV. Portugal e o Padrão Alimentar Mediterrânico. *Revista de Alimentação Humana*. 2008;14(3):115-28.
- Keys A. A practical, palatable and prudent way of eating. *Journal of the Medical Association of Georgia*. 1970;59(9):355-9.
- Keys A. Coronary heart disease—the global picture. *Atherosclerosis*. 1975; 22(2):149-92.
- Keys A. Coronary heart disease, serum cholesterol, and the diet. *Acta medica Scandinavica*. 1980;207(3):153-60.
- Soltani S, Jayedi A, Shab-Bidar S, Becerra-Tomás N, Salas-Salvadó J. Adherence to the Mediterranean Diet in Relation to All-Cause Mortality: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Advances in Nutrition*. 2019;10(6):1029-39.
- Dinu M, Pagliai G, Casini A, Sofi F. Mediterranean diet and multiple health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials. *Eur J Clin Nutr*. 2017.
- Bach-Faig A, Berry E, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, et al. Mediterranean Diet Foundation Expert Group: Mediterranean diet pyramid today. *Public Health Nutr*. 2011;14:2274-84.
- UNESCO. Eighth Session of the Intergovernmental Committee (8.COM) – from 2 to 7 December 2013. Baku, Azerbaijan 2013.
- Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr*. 2011;14(12a):2274-84.
- Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *N Engl J Med*. 2003;348(26):2599-608.
- Vilarnau C, Stracker DM, Funtikov A, da Silva R, Estruch R, Bach-Faig A. Worldwide adherence to Mediterranean Diet between 1960 and 2011. *Eur J Clin Nutr*. 2019;72(Suppl 1):83-91.
- Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física IAN-AF 2015–2016 2017 [Disponível em: https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Relat%C3%B3rio%20Resultados_3.pdf].
- Gregório MJ, Sousa S, Chkoniya V, Graça P. Estudo de adesão ao padrão alimentar mediterrânico. 2020.
- Pinto de Moura A, Cunha L. Why consumers eat what they do: an approach to improve nutrition education and promote healthy eating. 2005. p. 144-56.
- Bento A, Gonçalves C, Cordeiro T, Vaz de Almeida MD. Portugal nutritional transition during the last 4 decades: 1974-2011. *Porto Biomed J*. 2018;3(3):e25.
- Gregório MJ, Sousa S, Ferreira B, Figueira I, Taipa M, Bica M, et al. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2020. 2020.
- Institute for Health Metrics and Evaluation. Dietary risks, Portugal, Both sexes, all age, 2019: University of Washington; 2019 [Disponível em: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>].
- Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity: A Comprehensive Review. *Circulation*. 2016;133(2):187-225.
- Fardet A, Boirie Y. Associations between food and beverage groups and major diet-related chronic diseases: an exhaustive review of pooled/meta-analyses and systematic reviews. *Nutr Rev*. 2014;72(12):741-62.
- Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447-92.
- Rodrigues S, Franchini B. Cartaz Roda da Alimentação Mediterrânica: cultura, tradição e equilíbrio. 2016.
- Diolintzi A, Panagiotakos DB, Sidossis LS. From Mediterranean diet to Mediterranean lifestyle: A narrative review. *Public health nutrition*. 2019;22(14):2703-13.
- Hammons AJ, Fiese BH. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics*. 2011;127(6):e1565-e74.
- Graça P, Mateus MP, Lima RM. O Conceito de Dieta Mediterrânica e a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas Portuguesas. *Revista Nutricias*. 2013;06-9.
- Valagão MM. Dieta mediterrânica, património imaterial da humanidade. *Revista da APH N °*. 2011;105:24.
- van der Horst K, Ferrage A, Rytz A. Involving children in meal preparation. Effects on food intake. *Appetite*. 2014;79:18-24.
- Davis JN, Ventura EE, Cook LT, Gyllenhammer LE, Gatto NM. LA Sprouts: a gardening, nutrition, and cooking intervention for Latino youth improves diet and reduces obesity. *Journal of the American Dietetic Association*. 2011;111(8):1224-30.
- Herbert J, Flego A, Gibbs L, Waters E, Swinburn B, Reynolds J, et al. Wider impacts of a 10-week community cooking skills program—Jamie’s Ministry of Food, Australia. *BMC public health*. 2014;14:1161.
- Murray DW, Mahadevan M, Gatto K, O’Connor K, Fissinger A, Bailey D, et al. Culinary efficacy: an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. *Perspectives in Public Health*. 2016;136(3):143-51.
- CIHEAM/FAO. Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health. A White Paper Priority 5 of Feeding Knowledge Programme. Expo Milan 2015 CIHEAM-I 2015(Bari/FAO Rome).



Maria João Gregório

DIRETORA DO PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE
PROFESSORA AUXILIAR DA FCNAUP

A Dieta Mediterrânica no contexto das políticas públicas de saúde e de promoção da alimentação saudável: a perspetiva nacional

A Dieta mediterrânica é um modelo alimentar promotor da saúde amplamente estudado e validado pela comunidade científica internacional nos últimos 60 anos. É talvez o padrão alimentar mais estudado e onde se encontraram relações fortes com a menor expressão de doença crónica e sua progressão. Estas razões já seriam suficientes para que as instituições e profissionais de saúde egessem a promoção deste modo de comer como prioritário. Mas para além das questões de saúde, a promoção da Dieta Mediterrânica pode ser também um elemento agregador dos interesses de outros sectores como a agricultura, o ambiente ou a economia, permitindo facilmente fazer pontes entre áreas que por vezes não se encontram totalmente em sintonia. Isto porque este modelo de consumo privilegia o consumo de produtos frescos, de origem vegetal e sazonais que são estruturantes nas atuais estratégias de combate às alterações climáticas e na proteção da biodiversidade e produção agrícola local.

Abordando em concreto as políticas públicas de saúde e de promoção da alimentação saudável, importa deste já referir que a promoção da Dieta Mediterrânica, tem um papel central na estratégia para a promoção da alimentação saudável da Direção-Geral da Saúde, concretizada através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) e da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). A integração da Dieta Mediterrânica nesta estratégia reveste-se de tal importância, tanto que a “Aumentar

o número de pessoas que conhece os princípios da dieta mediterrânica em 20% até 2020” foi uma das 5 metas definidas pelo PNPAS para 2020.

O contributo do setor da saúde para as estratégias portuguesas de salvaguarda da Dieta Mediterrânica reside essencialmente em torno de duas grandes áreas, que em general norteiam o pensamento estratégico para a promoção da alimentação saudável. Por um lado, tem sido feito um forte investimento para aumentar o conhecimento que os portugueses têm sobre a dieta mediterrânica, bem como as suas competências para que possam aumentar a adesão a este padrão alimentar. No âmbito da EIPAS, estão presentes 4 medidas concretas para a promoção da Dieta Mediterrânica, que se relacionam precisamente com esta abordagem de intervenção que procura melhorar a qualidade e a acessibilidade da informação disponível ao consumidor, de modo a informar e capacitar os cidadãos para escolhas alimentares saudáveis. Estas 4 medidas relacionam-se com a promoção de estratégias de educação alimentar em ambiente escolar e de iniciativas que promovam o conhecimento da população face à Dieta Mediterrânica e em particular à Roda da Alimentação Mediterrânica e que promovam a valorização do consumo de proximidade.

O PNPAS tem utilizado o conceito e os princípios da Dieta Mediterrânica como elementos base para a promoção da literacia na área da alimentação e da nutrição

e para a educação alimentar. Neste âmbito destaca-se a publicação da Roda da Alimentação Mediterrânica em 2017, a inclusão da Dieta Mediterrânica no Referencial de Educação para a Saúde, em particular nos temas, objetivos e conteúdos a abordar nas iniciativas de promoção e educação para uma alimentação saudável dirigidas a crianças e jovens e também o lançamento da campanha “Comer melhor, uma receita para a vida” que pretendeu valorizar e promover o consumo de alguns alimentos bem presentes no padrão alimentar mediterrânico, como por exemplo as leguminosas. O PNPAS tem também contribuído para a divulgação da Dieta Mediterrânica em grupos da população mais vulneráveis, onde o acesso a informação de qualidade é de acesso mais condicionado. Considerando as dificuldades na informação de qualidade sobre alimentação saudável destinada a pessoas com deficiência visual, o PNPAS, lançou o primeiro documento em Braille e leitura aumentada sobre Dieta Mediterrânica.

Por outro lado, a promoção da Dieta Mediterrânica, faz-se também muito à custa da modificação da oferta alimentar em diferentes instituições públicas. As mais recentes orientações da Direção-Geral da Educação para as ementas e refeitórios escolares, promovem este padrão alimentar, apresentando um junto de ementas tipicamente mediterrânicas. A modificação da oferta alimentar nas instituições públicas tem o potencial de não só modificar os hábitos alimentares da população que abrangem, como também podem condicionar o sistema alimentar e o desenvolvimento económico local.

Em paralelo, o PNPAS tem também procurado monitorizar a notoriedade e a adesão à Dieta Mediterrânica, sendo que na última avaliação realizada em 2020, foram também avaliados os principais obstáculos à sua adesão. Atualmente, 50% da população portuguesa conhece os princípios da dieta mediterrânica e 26% têm uma elevada adesão. Esta monitorização regular é determinante para a definição de medidas que possam atuar diretamente nos seus determinantes, como também permite avaliar os resultados das medidas já implementadas.

As políticas de saúde, em particular as políticas de promoção da alimentação saudável em Portugal estão assim comprometidas com a promoção da Dieta Mediterrânica, sendo verdadeiras aliadas das medidas de salvaguarda deste padrão alimentar.

Está assim em prática uma estratégia articulada que tem na sua base a recolha de informação para a tomada de decisão, que prevê modelos de intervenção que procuram aumentar o conhecimento e as competências da população para a adesão à Dieta Mediterrânica e ao mesmo tempo modelos intervenção que procuram modificar a disponibilidade e, por último a existência de sistemas de informação que permitam avaliar os resultados da estratégia em curso.



Como preservar a Dieta Mediterrânica face aos desafios da sociedade e vida moderna

— Pontos de vista de **Pedro Graça** e **Jorge Queiroz**



Pedro Graça

DIRETOR DA FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO

O padrão alimentar mediterrânico é reconhecida-mente um modelo de consumo promotor da saúde. Muito provavelmente é o padrão alimentar mais estudado em todo o mundo e a informação proveniente de vários ensaios clínicos randomizados demonstraram um efeito benéfico na prevenção primária e secundária de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e cancro da mama, para além de um muito provável efeito em outras patologias nomeadamente na síndrome metabólica e nas doenças neurodegenerativas. O mecanismo exato pelo qual uma maior adesão à dieta mediterrânea influencia a prevenção e progressão destas doenças não é conhecido, no entanto, a evidência científica sugere diversos efeitos induzidos pelo padrão alimentar mediterrâneo, entre eles a capacidade de reduzir os lípidos em circulação, a proteção contra o stress oxidativo, inflamação e agregação plaquetária, a modificação hormonal ou a produção de metabólitos mediada pela microbiota intestinal.

Apesar de todo este conhecimento e das campanhas de promoção deste modelo alimentar, a população portuguesa, bem como outras populações da orla mediterrânica, possuem baixos níveis de adesão a este padrão. As razões que explicam este comportamento relacionam-se muito provavelmente com as mudanças sociais e culturais que ocorreram na última década, em particular no emprego feminino e no tempo disponível para comprareconfeccionar, na redução do tamanho das famílias e do afastamento entre quem detinha este conhecimento (mães e avós) dos filhos e filhas e também no preço e disponibilidade de certos alimentos que compõe a dieta mediterrânica.

Tendo em conta estes fatores, percebe-se que a aposta centrada na informação e no conhecimento como principal fator para incentivar a adesão à dieta mediterrânica parece-nos curto face a diversos obstáculos de diferentes origens que impedem a adesão mais massificada a este padrão de consumo alimentar.

Em outubro de 2018, um grupo de especialistas, da área da saúde e da cultura, e que estiveram envolvidos na candidatura da DM a património imaterial da humanidade pela UNESCO subscreveram um documento com 10 ideias para defender este modo de comer. Recupero deste documento algumas ideias centrais: Preservar a DM é preservar o tempo das famílias para produzir, comprar, cozinhar e estar juntos à mesa; É a preservação de quem produz localmente e o fortalecimento das economias regionais; É a valorização da comida de qualidade, mas não o consumo excessivo; É o reconhecimento destes sabores e saberes na escola; É reconhecer que sem acesso barato a todos os alimentos da DM está nunca será para todos; É reconhecer e incentivar a importância da participação do homem na partilha das tarefas domésticas da alimentação e na preservação da DM; É reconhecer a importância da dieta mediterrânica para a preservação do planeta e o papel do setor do ambiente para a sua preservação; E ainda a importância da preservação da DM na preservação da cultura popular e alimentar das sociedades do Sul (Sul da Europa, Norte de África e Medio Oriente) devendo este processo ter uma participação central do setor da cultura.

Agindo de forma integrada sobre estes múltiplos fatores continua a parecer-me a forma mais efetiva de protegermos a DM face aos desafios da sociedade e da vida moderna.

Nota. Pode ler o Manifesto na íntegra [aqui](#)

Jorge Queiroz

MEMBRO DA DELEGAÇÃO DE PORTUGAL NA INSCRIÇÃO DA DIETA MEDITERRÂNICA COMO PCI DA HUMANIDADE- 8ª CONFERENCIA INTERGOVERNAMENTAL DA UNESCO, BAKU, 4 DE DEZEMBRO DE 2013.

A dieta mediterrânica é uma das evidências da história da longa duração, reconhecida pela UNESCO que a inscreveu na lista do Património Cultural Imaterial da Humanidade.



Há dois mil anos Plínio o Velho, na “Naturalis Historiae”, descreveu as leis da natureza, os princípios da agricultura sustentável e o estilo de vida saudável. Contudo nas últimas décadas rompeu-se o equilíbrio com o mundo natural, consequência da explosão demográfica, desmatamento, combustíveis fósseis, urbanização e do produtivismo consumista.

A cozinha e o convívio à mesa, foram e são polos da cultura mediterrânica. O pão, o vinho e o azeite permaneceram elementos simbólicos, religiosos e festivos, com os alimentos se celebram as colheitas, o bem-estar e a comunidade.

A dieta mediterrânica não é um conceito dogmático, mas uma realidade viva e evolutiva que transcende a geografia, os seus valores permanecem actuais e universais:

Do ponto de vista ambiental, a Dieta Mediterrânica aponta para a salvaguarda a biodiversidade, agriculturas adaptadas ao clima, aos solos às capacidades regenerativas e reprodutivas das espécies, com menor consumo de água e de emissões de CO₂, estimula os mercados de proximidade com produtos frescos de cada época do ano, reforça as economias locais.

No plano dos habitats humanos aconselha o reordenamento dos territórios por forma a conter os efeitos das alterações climáticas, reaproveitando as potencialidades das regiões de baixa densidade, controlando o crescimento urbano que agrava problemas de gestão das cidades. Urge elaborar “Cartas de Salvaguarda das paisagens histórico-alimentares”, rosto da identidade cultural das regiões, sem as quais não haverá dieta mediterrânica.

A riqueza da culinária portuguesa resulta da biodiversidade, do uso de plantas aromáticas e condimentares, es-

pécies das ribeiras, dos bosques e montanhas, sobretudo da sabedoria camponesa de “fazer muito com pouco” para alimentar a família alargada.

No plano da segurança alimentar, a produção familiar e o autoabastecimento são preciosos auxiliares na redução das importações e na protecção dos riscos de transmissão pandémica. Os antigos sabiam que, tal como hoje, as doenças viajam com as pessoas e os produtos.

A medicina e nutrição têm promovido a dieta mediterrânica pelo consumo diário de vegetais, redução do uso de carnes vermelhas e gorduras animais, aproveitamento das propriedades dos alimentos no metabolismo celular, variedade alimentar de acordo com a sazonalidade tornando os pratos nutricionalmente mais ricos.

À casa mediterrânica terá de ser dada maior atenção pelos poderes políticos, pelas faculdades de arquitectura e engenharia, empresas e cidadãos, ela contém soluções ancestrais para a exposição solar e ventos dominantes, amplitudes térmicas e climatização de interiores, reaproveitamento de águas pluviais, higiene doméstica, associa à habitação o poço, cultivo de hortas e pomares, o forno de pão, a criação de animais, ...

A introdução da dieta mediterrânica nos currículos escolares e a investigação protocolada entre universidades portuguesas são boas e promissoras notícias. O cumprimento do Plano de Salvaguarda deverá ser anualmente monitorizado e avaliado pelos sete Estados e comunidades.

A dieta mediterrânica significa humanização de territórios e economias, um contributo para a saúde dos cidadãos e do planeta.

A adesão à Dieta Mediterrânica em Portugal

A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar promotor da saúde, importante na prevenção de diversas doenças crónicas muito prevalentes na população portuguesa. Neste sentido é prioritário que a população o conheça e que tenha uma elevada adesão a este padrão alimentar. Considerando a importância da existência de informação e dados que apoiem a tomada de decisão para a promoção da Dieta Mediterrânica, o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde (DGS) tem vindo a monitorizar a notoriedade e a adesão dos portugueses à Dieta Mediterrânica.

A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar promotor da saúde, importante na prevenção de diversas doenças crónicas muito prevalentes na população portuguesa. Neste sentido é prioritário que a população o conheça e que tenha uma elevada adesão a este padrão alimentar. Considerando a importância da existência de informação e dados que apoiem a tomada de decisão para a promoção da Dieta Mediterrânica, o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde (DGS) tem vindo a monitorizar a notoriedade e a adesão dos portugueses à Dieta Mediterrânica.

Para se conhecer em que medida a população portuguesa conhece e adere à Dieta Mediterrânica a DGS promoveu um estudo observacional com uma amostra da população de 1000 inquiridos residente em Portugal, com mais de 16 anos de idade e a recolha de dados decorreu durante o período de 1 a 17 de setembro de 2020.

Relativamente à notoriedade da Dieta Mediterrânica, 62% dos inquiridos dizem já ter ouvido falar em Dieta Mediterrânica e destes, 80% dizem saber o que é a Dieta Mediterrânica. Para os inquiridos as principais características da Dieta Mediterrânica são a “confeção de alimentos com azeite” (77%), o “consumo elevado de fruta e hortícolas frescos” (68%) e um “maior consumo de peixe do que de carne” (41%).



Maria João Gregório

Diretora do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde
Professora Auxiliar da FCNAUP

Apesar deste conhecimento, apenas 26% da população portuguesa apresenta uma elevada adesão à Dieta Mediterrânica, sendo que a maioria da população tem um consumo de leguminosas, hortícola, fruta e frutos secos oleaginosos abaixo do desejável. A percentagem de elevada adesão à Dieta Mediterrânica é superior no grupo dos inquiridos que conhece a Dieta Mediterrânica (34%). Porém, 24% dos inquiridos que não conhecem a Dieta Mediterrânica aderem a este padrão alimentar.

Assim, a maioria dos portugueses não segue este padrão alimentar protetor da saúde. Quando se analisam os alimentos onde a percentagem de inadequação do consumo (consumo em quantidade inferior às recomendações) é superior, podem ser destacadas as leguminosas (69% com um consumo de leguminosas inferior a 3 vezes por semana), os hortícolas (52% com um consumo inferior a 2 porções por dia), a fruta (61% com um consumo inferior a 3 porções por dia) e os frutos secos oleaginosos (61% com um consumo inferior a 3 porções por semana).

A baixa adesão à Dieta Mediterrânica leva-nos a querer perceber quais são os principais obstáculos. A este respeito, a maioria dos inquiridos (53-76%) referiu que não apresenta nenhum obstáculo ao consumo dos alimentos que predominam na dieta mediterrânica e uma percentagem relevante (17-31%) dos inquiridos refere já con-



sumir quantidades adequada destes alimentos. Porém são identificados alguns obstáculos destes alimentos. Para os hortícolas, sopa, leguminosas, “o não gostar do sabor” e as dificuldades em os cozinhar de forma a obter refeições saborosas e apreço pelos elementos da família surgem como os principais obstáculos. Para as leguminosas, a perceção de que estes alimentos “engordam” também foi apontado como um obstáculo. Relativamente ao azeite e ao pescado, o preço elevado foi apontado como o principal obstáculo ao seu consumo, porém, o saber e as dificuldades culinárias surgem também como barreiras ao seu consumo. Quanto ao pão e aos frutos secos oleaginosos, a perceção de que estes alimentos “engordam” e que até mesmo fazem mal à saúde são alguns dos obstáculos ao seu consumo.

De sublinhar ainda que a elevada adesão a este padrão alimentar parece estar associada às populações com maior escolaridade e rendimento.

Por último, apesar da baixa percentagem da população que adere à Dieta Mediterrânica, parece verificar-se uma evolução positiva, sendo que a adesão ao padrão alimentar mediterrânico cresceu 15% desde 2016.

A recolha de dados foi feita através de um questionário semiestruturado (incluindo algumas questões abertas), por meio de entrevista telefónica. Para avaliar a adesão à Dieta Mediterrânica foi aplicado o questionário PREDIMED, validado para a população portuguesa. Este questionário é constituído por 14 questões relacionadas com o consumo/frequência de consumo de alimentos típicos e não típicos do padrão alimentar mediterrânico.

Para cada questão foi definido um critério relacionado com as características do padrão alimentar mediterrânico. Para a análise dos dados, são pontuados com “um” as respostas às questões deste índice que cumprem com o critério, sendo o score final obtido através do somatório da pontuação obtida para cada uma das perguntas. A pontuação final pode variar entre 0 e 14, sendo a adesão ao padrão alimentar mediterrânico definida em dois níveis: baixa (< 10 pontos) e elevada (≥ 10 pontos). A informação apresentada foi ponderada para a distribuição da população portuguesa de acordo com os dados da PORDATA 2019.

O conhecimento sobre a Dieta Mediterrânica parece existir na população portuguesa. Mas tanto o conhecimento como a adesão a este padrão alimentar parecem estar restritos às populações com maior escolaridade e rendimento.

A promoção da Dieta Mediterrânica requer agora uma intervenção mais direcionada para o aumento da disponibilidade e acesso, atuando ainda sobre os principais obstáculos à sua adesão. Este trabalho lança por isso novas pistas para a salvaguarda deste património nacional, tanto para os profissionais como para o delinear das políticas públicas.

A Dieta Mediterrânica e a saúde, ao longo da vida

O padrão alimentar mediterrânico (PAM), característico da Dieta Mediterrânica (DM) tem efeito protetor contra diversas doenças e influencia a saúde ao longo do ciclo de vida.

Este estilo de vida privilegia o convívio à mesa e a atividade física regular. Os alimentos são preparados usando modos de conservação e práticas culinárias tradicionais. A alimentação assenta no consumo de fruta e hortofrutícolas da época, pão e cereais integrais, leguminosas e frutos oleaginosos, associado ao consumo moderado de pescado, laticínios e ovos, baixa ingestão de carnes vermelhas e ingestão moderada de vinho, às refeições.

O PAM é rico em micronutrientes e fibra (hortofrutícolas, leguminosas e ervas aromáticas), ácidos gordos monoinsaturados (azeitona e azeite) e polinsaturados (pescado e frutos secos oleaginosos) e tem baixo teor de ácidos gordos saturados. Além disso, é rico em compostos biologicamente ativos, como os polifenóis, com impacto na prevenção e controlo de várias patologias, pelos seus efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios.

Ao longo das etapas do ciclo de vida, as necessidades nutricionais e as suas condicionantes vão sendo diferentes, por isso se apresenta a importância da adoção do PAM em cada uma.

ANTES DA CONCEÇÃO E DURANTE A GESTAÇÃO

A saúde dos progenitores é determinante para o sucesso da gravidez e para a saúde da descendência.

No homem, a obesidade, a carência em vitamina D e em cálcio, comprometem a quantidade e a qualidade do esperma, por isso se recomenda a prática regular de exercício físico, associada a uma alimentação rica em fibra, em minerais e ácidos gordos monoinsaturados, com baixa carga glicémica e sem os ácidos gordos trans (alimentos processados).

Na mulher, a obesidade também compromete a conceção e está associada a malformações congénitas e a morte fetal, por isso as recomendações com foco na fertilidade feminina incluem a adoção de um estilo de vida saudável onde além da prática de exercício físico moderado, se pratica uma alimentação saudável, que garante um estado nutricional adequado.

Durante a gravidez, a alimentação assume um papel muito importante, para a saúde da grávida, para o desenvolvimento do feto e para a prevenção de doenças crónicas. A prática de uma alimentação saudável pela grávida também contribui para a definição das preferências alimentares futuras, que começam a ser estabelecidas na vida intrauterina.

A adesão prévia ao PAM, por ambos os progenitores, favorece a conceção. Na gestação, está associada a melhor saúde da mãe e do bebé, tanto durante esse período, como após, contribuindo ainda para a prevenção de doenças crónicas a longo prazo (diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares).



Dina João, Maria Palma Mateus e Nídia Braz

Universidade do Algarve
– Escola Superior de Saúde

INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

A diversificação alimentar, que se deve iniciar aos 6 meses de vida em paralelo com o aleitamento materno, até aí exclusivo, deve ser enquadrada no ambiente calmo de convivência das refeições familiares. O PAM, pela sua variedade de alimentos, rico em sabores, texturas, cores e aromas, com o recurso a ervas aromáticas e a mistura de diferentes alimentos consoante a época do ano, facilita a aceitação da diversidade e vai ao encontro das recomendações relativas à alimentação e nutrição na infância. Recorde-se que no PAM o consumo de açúcar está reservado aos dias de festa, enquanto as refeições do dia a dia seguem um padrão de frugalidade.

Na adolescência, os hábitos alimentares tendem a afastar-se das recomendações para uma alimentação saudável, e isso, aliado a um maior sedentarismo, pode abrir caminho ao risco cardiometabólico, contribuindo para

situações precoces de aterosclerose, hipertensão e diabetes. Importa reforçar a adesão ao PAM nesta faixa etária, divulgando os benefícios de cereais menos refinados, ricos em vitaminas do complexo B, minerais e fibra e com menor carga glicémica, dos hortícolas e da fruta, que deve ser fresca e da época. O leite e derivados devem integrar a alimentação e as carnes devem preferir-se brancas, sem excluir as vermelhas. A água deve ser a bebida de eleição, enquanto os produtos de charcutaria e os alimentos de elevada densidade energética devem ser reservados para dias festivos.



IDADE ADULTA

A nutrição e a alimentação influenciam os anos e a qualidade de vida, através da interação com fatores genéticos, fisiológicos, metabólicos, sociais e ambientais. Além do seu impacto em termos de mortalidade e custos em saúde, a alimentação e a nutrição incluem-se entre os fatores de risco modificáveis para doenças como as cardiovasculares, a diabetes tipo 2 e alguns tipos de cancro, entre outras.

O excesso de peso e a obesidade são fatores de risco para as patologias prevalentes na população adulta dos países desenvolvidos. As suas causas alimentares – consumo excessivo de gordura saturada e hidratos de carbono refinados e deficiente em fibra, associado ao sedentarismo, são também fatores determinantes para o desenvolvimento de obesidade, hipertensão, hiperlipidemia e resistência à insulina.

O PAM, por ser rico em fibra, parece favorecer o desenvolvimento de bactérias associadas à produção de ácidos gordos com ação imunomoduladora e supressora das respostas inflamatórias. Por outro lado, os polifenóis

(presentes no azeite) têm um papel anti-inflamatório e promovem o desenvolvimento de bactérias benéficas da microbiota intestinal, inibindo o crescimento de espécies prejudiciais. O papel dos polifenóis na prevenção e controlo da diabetes também tem sido evidenciado em estudos que envolvem ervas aromáticas e especiarias (igualmente abundantes no PAM) pelo seu contributo no controlo glicémico. Este padrão alimentar tem ainda efeito cardioprotetor, pela sua riqueza em vitamina E, em ácidos gordos ómega 3 e em polifenóis.

A DM parece ter também um papel preventivo em relação a diversas formas de cancro (colo-retal, estômago e mama) bem como na mortalidade relacionada com doença oncológica (fígado, pâncreas e outros do foro gastrointestinal, mama, cabeça e pescoço, próstata e pulmão).



IDADE MAIOR

Nas idades mais avançadas, o maior risco associado à alimentação é o de défice nutricional, que contribui de forma significativa para o aumento da incapacidade física, da morbilidade e da mortalidade, condicionando a qualidade de vida.

A diminuição da capacidade para atividades da vida diária, da acuidade do paladar e do olfato, o desaparecimento da sensação de sede e os sentimentos de tristeza provocados pelo desaparecimento de familiares e amigos, associados a crescentes dificuldades de mastigação

e deglutição, podem provocar a omissão de refeições, a redução da sua diversidade e o seu consequente empobrecimento nutricional.

Importa contrariar esse empobrecimento com refeições atrativas, com diferentes cores, formas, texturas, sabores e aromas, que devem ser feitas em companhia, num ambiente calmo e agradável. Os pratos tradicionais mediterrânicos, abundantes em hortícolas e leguminosas, alimentos nutricionalmente densos, e os frutos, devem ser preferidos, reduzindo-se o consumo de sal, açúcar e bebidas alcoólicas.



O impacto do PAM na prevenção da osteoporose tem sido associado a uma maior densidade óssea e à redução do risco de fraturas. Paralelamente, a evidência científica sublinha o impacto do PAM no atraso do declínio cognitivo, através de efeitos sinérgicos entre os seus diferentes alimentos e nutrientes.

A Dieta Mediterrânica parece contribuir para a redução do risco de morte por todas as causas, pelo que deve ser usada como modelo alimentar, com vista ao aumento da longevidade e qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Extensa evidência científica mostra que a Dieta Mediterrânica apresenta vários benefícios ao longo do ciclo de vida.

Está demonstrado o seu impacto positivo na fertilidade, no sucesso da gravidez, na saúde da descendência, no desenvolvimento e crescimento de crianças e adolescentes, bem como o seu papel na redução da incidência de doenças cardiovasculares, metabólicas, endócrinas e neuro degenerativas e ainda na intervenção nutricional, em diversas patologias. Estas influências devem-se à composição nutricional, baixa em gordura saturada e rica em gordura insaturada e fibras, micronutrientes e compostos biologicamente ativos, associada à sinergia entre os diferentes constituintes e um estilo de vida ativo.

Deste modo, a adesão ao PAM e ao estilo de vida que caracteriza a DM deve ser incentivada em todas as idades.



Referências bibliográficas

- Amati, F., et al. The Impact of Mediterranean Dietary Patterns During Pregnancy on Maternal and Offspring Health. *Nutrients*. 2019; 11, 1098.
- Cunha, C.M. et al. Dietary patterns and cardiometabolic risk factors among adolescents: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*. 2018; 119:859–879.
- Dominguez, L.J et al. Impact of Mediterranean Diet on Chronic Non-Communicable Diseases and Longevity. *Nutrients*. 2021; 13:2028.
- Gantenbein, K. V & Kanaka-Gantenbein, C. Mediterranean Diet as an Antioxidant: The Impact on Metabolic Health and Overall Wellbeing. *Nutrients*. 2021; 13:1951.
- Martinez-Lacoba, R., et al. Mediterranean diet and health outcomes: A systematic meta-review. *Eur J Public Health*. 2018, Vol. 28, pp. 955–961.
- Torre-Moral, A, et al. Family Meals, Conviviality, and the Mediterranean Diet among Families with Adolescents. *Int. J. Environ. Res*. 2021, Vol. 18:2499.
- World Health Organization (WHO). Healthy Diet. WHO. [Online] WHO, 2021. [Citação: 22 de julho de 2021.] Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

Dieta Mediterrânica, sustentabilidade alimentar e saúde



Mónica Truninger
Instituto de Ciências Sociais
da Universidade de Lisboa

A Dieta Mediterrânica foi consagrada, em 2010, como Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO e, em 2013, Portugal junta-se à lista de representantes dessa dieta. A Dieta Mediterrânea (DM) é assim entendida como fazendo parte do património cultural, histórico, social, territorial e ambiental, o qual foi transmitido de geração em geração ao longo dos tempos.

Por volta dos anos 1950 e 1960, Ancel Keys demonstrou, nos seus estudos realizados nos países do Mediterrâneo, os benefícios para a saúde de uma dieta composta abundantemente por fruta e vegetais, leguminosas, cereais, sementes e frutos secos, água, moderação no consumo de vinho, consumo relativo de peixe, restrições no consumo de carnes vermelhas, produtos processados e doces. Mas mais do que um padrão alimentar associado ao tipo de alimentos e nutrientes ingeridos, a Dieta Mediterrânica abraça um conjunto de princípios, valores e práticas que compõem um modelo cultural onde se privilegia a sociabilidade e o convívio às refeições, a atividade física regular, a frugalidade e o reaproveitamento de alimentos para evitar o desperdício alimentar, a sazonalidade e o respeito pelos ciclos da natureza.

O estatuto desta dieta como padrão alimentar promotor da saúde está já consolidado através de robusta evidência científica a partir de estudos epidemiológicos e clínicos realizados ao longo dos anos (por exemplo, o estudo PREDIMED de 2013).

Mais recentemente, com os impactos do sistema agroalimentar, nomeadamente as suas várias poluições, o consumo excessivo de água, a perda da biodiversidade, bem como o aumento dos gases com efeito estufa e consequente agravamento das alterações climáticas, iniciou-se um debate sério em torno da sustentabilidade dos modelos alimentares. Para precisar, o sistema alimentar global é responsável por cerca de 25-30% de gases com efeito estufa, sendo que é necessária uma transformação dos sistemas agroalimentares de forma

a cumprir com os limites de 2°C a 1.5°C estabelecidos no Acordo de Paris. Será a Dieta Mediterrânica um modelo sustentável?

“Em teoria” este é capaz de ser dos modelos alimentares mais sustentáveis pois, à partida, desencoraja o consumo de produtos com grandes impactos ecológicos, como a carne, e promove o consumo de uma alimentação crescentemente vegetal. Segundo o relatório da Comissão EAT-Lancet é imprescindível inverter o trajeto de aumento do consumo de carne e de outros produtos de origem animal nas sociedades ocidentais e aumentar o consumo de produtos de origem vegetal como leguminosas, oleaginosas (frutos secos), frutas e vegetais. Neste sentido, a Dieta Mediterrânica ocupa um espaço privilegiado já que valoriza particularmente o consumo de produtos de base vegetal, em detrimento das proteínas animais. Mas frisa-se, “em teoria”, porque é necessá-



rio ter atenção aos métodos de produção dos produtos alimentares de base vegetal, nomeadamente o azeite e os frutos secos que acarretam um consumo de água considerável (por exemplo, no caso do azeite, com a aposta da conversão do olival de sequeiro para o de regadio assente nos olivais intensivos e super-intensivos, para além da poluição que provocam nos cursos de água), mas também a utilização e uso dos solos (que se coloca no caso dos cereais e das gorduras vegetais).

Outra questão relevante é a promoção do consumo de frutas e vegetais frescos. A frescura alimentar é quase universalmente vista de forma positiva já que evoca imagens de produtos saudáveis, naturais e não processados. Porém, a disponibilidade de produtos frescos durante todo o ano depende de processos que são tudo menos naturais, como as cadeias alimentares globais apetrechadas por sofisticada tecnologia, como embalagens e logística climatizada com elevados custos para o ambiente (consumo energético e dependência de plásticos não recicláveis que vão poluir os oceanos). Para além das condições laborais precárias dos trabalhadores agrícolas sazonais, muitas vezes imigrantes ilegais nos países de acolhimento (veja-se o badalado caso de Odemira que o contexto pandémico revelou).

de países do sul da Europa e do mediterrâneo devido ao elevado consumo de proteínas animais (carne e peixe). Tem também vindo a afastar-se do padrão alimentar da Dieta Mediterrânica já que, segundo dados da DGS recolhidos em 2020, apenas 26% da população portuguesa apresenta uma adesão elevada a este padrão, sobretudo entre os mais escolarizados e com rendimentos mais elevados.

De forma um pouco paradoxal a pandemia da COVID-19 acabou por despertar a atenção dos impactos do sistema agroalimentar global, nomeadamente as questões do abastecimento e segurança alimentar. No quadro do Pacto Ecológico Europeu e das estratégias do Prado ao Prato e da Biodiversidade há margem política para encetar esforços na promoção de uma transformação alimentar. Inspirados por este quadro regulamentar, algumas iniciativas municipais têm vindo a acelerar a consolidação de estratégias de planeamento alimentar nas suas regiões. No centro destas estratégias a Dieta Mediterrânica é preconizada como um modelo facilitador da transformação de paisagens e territórios alimentares mais saudáveis, sustentáveis e resilientes a futuros riscos globais (e.g. pandemias, alterações climáticas e crises económicas).

A Dieta Mediterrânica promove a produção sazonal e local que pode, em parte, mitigar alguns destes problemas. Porém, a aposta na realocação do sistema alimentar nem sempre traz vantagens ambientais. Esta apreciação terá de ser avaliada caso a caso, solo a solo, produto a produto, sendo que uma matriz mista, entre o global e o local, pode favorecer a otimização ecológica dos sistemas agroalimentares. A questão não é simples!

Neste sentido não é suficiente mudar apenas as preferências alimentares dos consumidores. É também fundamental alterar as práticas da indústria agroalimentar, a forma como se organizam e processam as compras públicas de alimentação (nos refeitórios escolares, hospitais, estabelecimentos prisionais), bem como, tornar mais coerente, integrado e consistente as políticas ambientais, de saúde, agrícolas e de comércio. A Dieta Mediterrânica pode capitalizar estes esforços de convergência de políticas para a saúde e o ambiente.

No caso de Portugal, sabemos que o país tem a pegada ecológica alimentar maior de entre um conjunto





Rosinda Pimenta
Câmara Municipal de Mértola

A alimentação no centro das opções de vida: estratégias alimentares territoriais

Ainda que muitos de nós não o percecionemos como tal, comer é um ato político em todos os seus aspetos. Quando comemos, nós (os que temos opção) fazemos escolhas (mais ou menos conscientes) que influenciam a nossa saúde e bem-estar, mas também, a nossa relação com a rede de indivíduos, entidades e recursos (naturais, humanos e financeiros) que sustentam os nossos hábitos alimentares.

Quando o enfoque se centra nas questões da saúde, a alimentação é essencialmente nutrição e assume uma função natural (biológica). Quando o enfoque se coloca no entorno (ecológico, social, económico e cultural), a alimentação ganha expressão enquanto ato cultural e ato político. Quando compreendemos a alimentação como um ato político: capaz de transformar uma realidade social propomo-nos a transcender o processo racional da alimentação como Nutrição, bem como a sua dimensão simbólica do domínio da Cultura e incorporamos nesta ação de todos os dias, necessariamente através de escolhas mais conscientes, a oportunidade de viabilizarmos um modelo de desenvolvimento mais sustentável.

Por exemplo, ao incorporarmos na nossa alimentação quotidiana alimentos biológicos, orgânicos, locais e/ou provenientes de agricultura familiar e/ou regenerativa, estamos, em suma, a posicionarmo-nos a favor de um determinado sistema de produção que consideramos mais justo, económica e ambientalmente mais sustentável, ao mesmo tempo que reconhecemos que fazendo bem ao nosso entorno, faz bem à nossa saúde.

Mais do que sistemas de produção ou políticas agrícolas, posicionar a alimentação como um desafio societal im-

plica reflexão e ação sobre sistemas alimentares, porque nem todos somos proprietários agrícolas, agricultores, produtores agroalimentares, investidores, empresários, fabricantes de maquinaria ou equipamentos agrícolas, comerciantes ou demais intervenientes nestes sistemas lineares, mas todos comemos. Todos (pelo menos nos designados países mais desenvolvidos) fazemos opções alimentares, somos consumidores, e as nossas escolhas têm o potencial de provocar a transição para sistemas alimentares mais resilientes e sustentáveis.

De uma forma geral, os sistemas alimentares atuais são dominados pelo modelo “agroindustrial” de onde decorre uma superprodução de alimentos processados e densos em energia, mas com baixo teor de nutrientes. Este sistema gera elevados custos ambientais, produz gases com efeito de estufa, está profundamente dependente da energia fóssil, é fortemente consumidor de recursos naturais, particularmente água potável, tem conduzido à perda de solos aráveis e de fertilidade; perdas de biodiversidade; desperdício alimentar e condiciona o acesso a dietas saudáveis, além de não garantir o Direito Humano a uma alimentação adequada para todos, sendo profundamente pervertido em função do status socioeconómico das pessoas e territórios.

Contudo, a geografia alimentar começa a mostrar sinais de transformação, principalmente em contextos territoriais mais localizados e de proximidade:

- contextos de comunidade, bairro, cidade, vila, região, município. Neste novo modelo - territorial e integrado – enraizado nas características de cada território;
- assente numa visão holística que fomenta sinergias com outros domínios do desenvolvimento (educação, capacitação, coesão social, regeneração dos ecossistemas, conservação da natureza, o turismo, etc) emergem um novo tipo de relacionamento entre produção e consumo. A produção de menor escala e diversificada está re-conectada com o seu entorno natural biodiverso; tem preocupações regenerativas face aos ecossistemas em presença;
- não usa pesticidas ou adubos de síntese, nem recorre ao uso de organismos geneticamente modificados; valoriza o trabalho digno e remunerações justas, em igualdade entre mulheres e homens; articula-se em lógicas de concertação entre produtores para evitar desperdícios e rentabilizar meios;
- valoriza recursos específicos dos territórios e aposta na fidelização da sua cadeia de valor ao lugar e aos seus agentes económicos. No consumo, promove distâncias curtas re-conectando, também, produtores e consumidores;
- aposta no consumo local, justo, são, económica, social e ambientalmente responsável;
- incentiva dietas baseadas em produtos frescos, menos processados e com menos carne; combate o desperdício alimentar e promove a economia circular; defende preços justos e “empodera” os consumidores através da sua capacitação e educação formal e informal. Ao nível da governança promove modelos colaborativos, de co-criação promotores da participação multinível;
- incentiva a monitorização de resultados para fundamentar mudanças ao nível das políticas públicas e efetivar objetivos de coesão social e territorial.

Mértola, um município raiano do Baixo Alentejo, com 1 292,87 km² de área, 4.8 habitantes/km², 35% dos quais com mais de 65 anos, um clima já classificado de semi-árido, solos pobres sujeitos a fenómenos extremos de erosão, elevada vulnerabilidade às alterações climáticas e desertificação, iniciou em 2017 um processo de implementação de uma rede alimentar local. Aqui, a baixa densidade considerada, convencionalmente, como um constrangimento à dinâmica produtiva e de consumo, foi entendida como uma oportunidade, pois a pequena escala, torna viável um cenário de maior soberania alimentar. Será mais fácil concretizar um sistema agroalimentar local para cerca de 6800 habitantes, do que para um contexto demográfico mais densificado. As condições edafoclimáticas adversas são o incentivo para a

experimentação e monitorização de práticas agrícolas regenerativas comprometidas de igual forma com a produção de alimento limpo, justo e são; a criação de solo; a retenção de água e a salvaguarda da biodiversidade dos ecossistemas em presença.

Da intenção à prática, o enfoque inicial deste processo passou pela adoção de um modelo de governança colaborativo, assumindo-se coletivamente a rede alimentar como um projeto de território e de comunidade, e não um projeto municipal no sentido institucional. A rede é feita de agricultores, produtores agroalimentares, escola, município, organizações várias, instituições com cantinas coletivas, comerciantes, restaurantes, consumidores.

A construção desta rede requereu e requer um enorme trabalho de proximidade, essencial para criar relações de confiança, condição sine qua non para a prossecução de qualquer processo de transição em comunidade. Para a fidelização destas relações de confiança foram fundamentais ações como o À Noite no Mercado – atividade realizada nos dois mercados municipais de Mértola, com as pessoas, reunidas à noite para falar de alimentação de base sazonal, local, limpa e justa; ouvindo contributos de alguns especialistas; partilhando uma refeição

confecionada localmente por alguém da comunidade, muitas vezes ao som do Cante. Foi igualmente importante a criação de Comunidades de Prática entre pares, agricultores e produtores locais a visitar e partilhar boas-práticas incorporando conhecimento em torno de novas formas de cultivar ou tomando consciência do valor de técnicas ancestrais em desuso. Igualmente importante para a implicação coletiva, foi e continua a ser o projeto Hortas-Floresta nas Escolas. Em cinco escolas do 1º ciclo de Mértola, as crianças aprendem a produzir alimentos ao mesmo tempo que aprendem as dinâmicas do ecológicas, a saber coexistir, cooperar e cuidar do ecossistema (das pessoas, do solo, da água e da biodiversidade). No campo dos efeitos multiplicadores surgiram, na sequência destes projetos iniciais, outros

projetos como O Cozinha da Avó que está a implantar 2 hortas, tem um Food Lab e uma Academia de Cozinha com presença semanal na escola básica de Santana de Cambas, mas que também ensina pais e profissionais da restauração. Ou o Espaço Vila Velha, lugar de partilha e educação alimentar e ambiental, espaço multidisciplinar, que acolhe também um projeto de restauração sustentável, entre outros.



Imagem do projeto Hortas-Floresta nas Escolas.

A Rede Alimentar de Mértola, consolida-se, entretanto, com projetos como o Centro de Agroecologia de Mértola focalizado na experimentação e monitorização de práticas agrícolas regenerativas e na pesquisa de espécies mais adaptadas; a Cintura Hortícola de Mértola que integra um conjunto de 6 hortas mais o conjunto do projeto das hortas comunitárias de Mértola. A cintura hortícola será reforçada, em breve, com a integração de mais três hortas decorrentes do programa Bolsa de Terras que integrou 3 novas famílias em Mértola. O programa tem várias fases de capacitação dos proponentes, prevê o pagamento durante um determinado período de um rendimento garantido ao agricultor e conta com o apoio de proprietários locais que cedem hortas abandonadas. Na comercialização distribuição foi criado um programa de cabazes de frescos, uma plataforma de comunicação/encomenda digital e implementado um sistema de distribuição. O Frescos Sobre Rodas on-line promove a produção local e a história dos produtores, facilita o processo de compra e faz entregas ao domicílio numa viatura elétrica. Os produtos estão também presentes nos mercados municipais e nos mercados mensais de produtores locais. Chegam às cantinas das escolas e das instituições sociais e aos restaurantes locais. O desafio é continuar a aumentar a produção e a expressão dos produtos locais no consumo local.

Para tal é necessário reforçar e capacitar a rede de agricultores e produtores; incentivar a sua organização; criar condições agrologísticas de armazenamento, pequeno processamento e distribuição; continuar a ensaiar/monitorizar práticas agroecológicas e associar o processo à comunidade científica por forma a produzir, partilhar conhecimento; introduzir a alimentação e a agroecologia nos conteúdos educativos formais e não formais, capacitando e vinculando jovens e a comunidade a este processo, potenciando o seu efeito multiplicador e a capacidade para influenciar a mudança de políticas públicas.

A Rede Alimentar de Mértola, sendo um processo implicado na resolução de problemas locais, assume-se, também e profundamente implicado no seu contributo para a resolução de causas globais, como são as agendas nacionais, europeias e mundiais de mitigação e adaptação às alterações climáticas; de transição ecológica (Green Deal); de desenvolvimento sustentável (Agenda 2030 – 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável); de regeneração dos ecossistemas; de combate à desertificação; de coesão social e territorial; e de promoção da concertação e paz.

Este é também um processo de vinculação afetiva ao território, de compromisso com o futuro, numa visão partilhada por uma comunidade que entende Mértola como um Laboratório para o Futuro: Um lugar [espaço vivencial] de questionamento, reflexão, ensaio, investigação, transferência de conhecimento, criatividade, inovação e ação. Um lugar de experimentação de soluções de transição para um futuro mais inclusivo, seguro, resiliente e sustentável.

Para saber mais sobre a Rede Alimentar de Mértola e a estratégia Mértola, Laboratório para o Futuro: <https://www.mertola-futurelab.com/>



Imagem do projeto Frescos sobre Rodas.

Estilo de vida mediterrânico: espiritualidade, convívio e bem-estar



Rui Rosa Dias

Professor ISAG-EBS

Investigador CICET – FCVC

As ciências da Natureza ou Naturais são cruciais, são, indiscutivelmente, a base do desenvolvimento da Humanidade.

O setor agroflorestal e alimentar é fundamental para a compreensão da vida.

Dada a sua universalidade e complexidade, é aquele que nos propicia e, mais do que isso, nos encaminha para a dimensão da plena sabedoria.

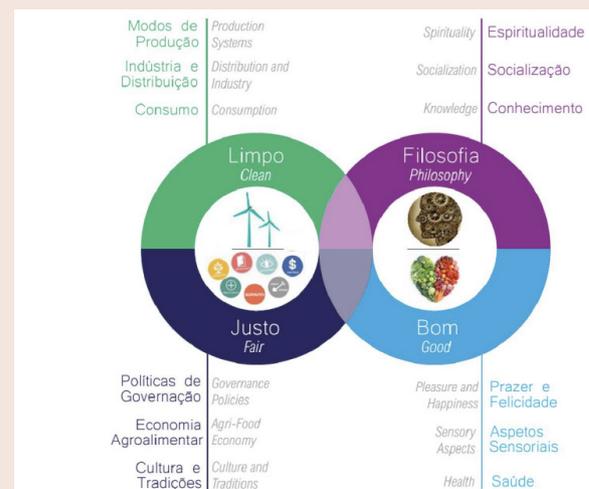
Não da verdade suprema, absoluta, pois essa, nunca se alcançará, dado ser esse o próprio sentido da vida, aquela vida que se sintoniza espontaneamente com o tempo. Só essa. E a esse respeito, refiro-me, pois, a uma sabedoria tradicional, muito assente na observação e na experimentação, na tentativa-erro-tentativa. Uma sabedoria alcançada e aprimorada ao longo de gerações dialogantes, amigas, cuja cumplicidade assenta no sentido de que as coisas boas, devem ser registadas e preservadas. Uma sabedoria empírica e milenar. Uma sabedoria, astrofísica, de puras interdependências espontâneas e recíprocas em que os equilíbrios naturais, permitem a evolução. Uma sabedoria totalmente assente na metafísica, portanto, na Filosofia, que por sua vez se interliga com a Natureza e os fundamentos das coisas, incluindo o corpo, a mente e a matéria. Ou seja, uma sabedoria que permite, no caso da alimentação e dos alimentos, perceber que a evolução natural, faz parte do atual ecossistema, mas que, sendo natural, é uma conjugação perfeita de imperfeições espontâneas. Não há mundo, não há sociedades, não haverá economia, sem recursos naturais. Como sabemos eles são finitos. Mesmo quando se imagina uma produção laboratorial, haverá sempre necessidade de inputs primários.

Nas últimas cinco décadas assistimos a um fenómeno em que as grandes empresas multinacionais e nacionais do setor agroalimentar conjuntamente com as do retalho,

cujos focos assentou maioritariamente na escala, independentemente de todos os restantes fatores que dão sentido à vida e ao Ser Humano, como a preservação dos territórios, a recuperação de técnicas agrícolas ajustadas a cada região e a identidade agro, alimentar e florestal, a equidade de relações comerciais, o respeito pelo produtor e pelo consumidor, tentam, agora, um caminho de ajustamento estratégico. Esta cosmética empresarial sofre de falta de visão, de missão e de valores. Desvirtua-se com frequência aquilo que é, e deve representar, o marketing estratégico agroalimentar e florestal. Todo o sistema agroalimentar e florestal recente tem tido as suas bases no marketing operacional, logo no curto prazo, nas vendas. É impossível gerir-se assim, sem visão, sem valores, sem missão. A expectativa é enorme face ao momento atual. O funcionamento das cadeias de valor, seja por via de iniciativas sectoriais concertadas, seja, no limite, por imposição legal, devem começar a orientar-se no sentido dos conceitos de *Ecosystems Thinking* implicando e projetando as organizações empresariais para o abandono da ideia de criar valor para os seus *stakeholders* num ambiente fechado, enquanto para o obter, necessitam de recursos provenientes da sociedade e meio ambientais também, que coabitam num sistema aberto. Esta relação de forças está amplamente desequilibrada. As organizações devem encarar a economia num paradigma cujos sistemas são abertos e de interdependências recíprocas. Se assim for, abrirão e confrontar-se-ão com novas e emergentes oportunidades. Este conceito do *Ecosystem Thinking* está intimamente conectado com o de Ecologia Integral. Exige que as organizações abandonem a cosmética empresarial da responsabilidade social e ambiental, apenas desenhadas como estratégia de tendência, e as encarem como core. Mais, exige que o pensamento empresarial circule em torno da aplicação de uma Filosofia empresarial baseada no

princípio da interconectividade dependente, nomeadamente entre Sociedade, Economia/Indústria e Meio Ambiente, também conhecido pelo *Triple Bottom Line*. Ora é precisamente aqui que o conceito da Dieta Mediterrânica entra. Assente na máxima de que esta cultura agroalimentar e florestal, este estilo de vida, suporta-se na trilogia que corresponde a uma determinada Cultura, Tradição e Equilíbrio. A Dieta Mediterrânica, património da Humanidade, reúne em si mesma estas três grandes qualidades, que estão intrinsecamente conectadas. O que será um estilo de vida Mediterrânico? Será certamente, a forma, os mecanismos, o foco, as crenças com que uma pessoa, um consumidor dessa área geográfica, vive. Tantas vezes se fala das regiões e suas potencialidades, das suas idiosincrasias, da sua genética cultural, gastronómica, social, religiosa, espiritual, económica, mas poucas vezes se analisam estas dimensões em conjunto. No fundo o que é um povo? Uma comunidade? É o meio envolvente, pois é este que faz as pessoas adotarem um estilo de vida. Os estilos de vida que um consumidor consciente e sintonizado com o seu território, logo, com os princípios da Dieta Mediterrânica, age e opta em primeiro lugar, por alimentos e uma alimentação local e da época. De seguida, tenta valorizar e procurar por uma gastronomia (confeção de ingredientes locais e da época) saudável. Privilegia igualmente a partilha e a convivialidade à mesa, pois sabe, que para além de ser uma questão de preservar um legado e manter as tradições, sem deixar de evoluir, são igualmente sinónimos de felicidade. Quem não gosta de experimentar a felicidade à mesa? Este consumidor Mediterrânico, normalmente tem gosto pela cozinha e por isso tenta usar recursos endógenos, tais como as ervas aromáticas e outros condimentos ancestrais. Paralelamente, demonstra ter um perfil ativo, gosta de se mexer, gosta de ação, tem apetência pelo exercício físico e pelo divertimento, pelo culto do ambiente e vida social. E como complemento da anterior característica, tem preferência e gosto por um copo de bom vinho, reforçando a cultura enogastronómica onde o nosso País assenta, ou deveria assentar, grande parte da sua diferenciação e posicionamento. A importância atribuída aos anteriores atributos alimentares variam entre os diferentes segmentos de consumidores. Se para a geração Z (15-20 anos) as grandes preocupações são a realização profissional e a busca pela estabilidade económica, para os *Millennials* (21-34 anos) o estar em forma e a saúde equilibram-se no mesmo patamar de prioridades com a realização profissional, o “ganhar dinheiro” e o tempo para a família. Por outro lado, a geração

X (35-49 anos) já destaca com mais relevo o estar em forma, ou seja, saúde e alimentação e ainda, o estar com a família. Os *Boomers* (50-64 anos), cujo perfil de preferências aumenta o fosso entre a valorização da saúde e o “estar em forma” e a realização profissional, comparativamente com os perfis anteriores, valoriza ainda o “estar com a família” como algo a cultivar no seu estilo de vida. Por último a geração silenciosa (mais de 64 anos) coloca no topo das suas prioridades o “estar em forma” e a saúde, assim como o estar com a família, reforçando quatro características que mais nenhum outro perfil apresenta: a saúde (prolonga-se cada vez mais), têm tempo, têm disponibilidades económicas e sabedoria. São o segmento que demonstra um enorme potencial e aquele que, dadas as tendências demográficas (EUA e UE) mais crescerá nos próximos anos. Serão aqueles que mais aptidão terão, juntamente com os *Boomers* (50-64), para a narrativa da passagem do testemunho acerca da importância da preservação dos estilos de vida da Dieta Mediterrânica e aqueles que, conhecem o valor do tempo. No que toca aos alimentos e alimentação, não estaria completa a análise sem que se abordasse o conceito do tempo com a alimentação e os alimentos. A este respeito necessário se torna a referência ao conceito *Slow Food*. O movimento *Slow Food* representa, mais do que se possa imaginar, um modelo completo e alternativo. JUSTO, BOM e LIMPO, são os princípios universais deste modelo, que mantém a agroecologia como orientação. O conhecimento ancestral dos agricultores e a ciência, lado a lado, serão, nesta perspetiva, a melhor forma de encarar o futuro da agricultura e consequentemente da alimentação. A estes três princípios, recentemente uma Investigação levada a cabo no nosso País, propõe juntar o princípio FILOSÓFICO do alimento. A figura que se segue tenta replicar o modelo da atualidade:



Fonte: R., Dias, M. Nogueira, 2018.

Portanto ao falar-se em estilos de vida e Dieta Mediterrânea, ter-se-á de forçosamente abordar os princípios do *Slow Food* e porque não esta nova aproximação, em que a dimensão Filosofia, ou o “alimento filosófico”, se desdobra em três fatores: a espiritualidade, a socialização e o conhecimento.

Resumidamente o **princípio LIMPO** representa todas as práticas agroalimentares que respeitam a biodiversidade, a preservação dos ecossistemas, e potenciam o equilíbrio e ecologia, em todas as etapas da cadeia de valor agroalimentar, desde o solo ao consumo. Considera-se que esta dimensão é explicada pela presença de três fatores: modos de produção, indústria e distribuição e consumo.

Relativamente ao **princípio BOM**, este representa a procura consciente dos consumidores por alimentos de origem e sabor genuínos, ou seja, a procura por dietas baseadas em alimentos frescos, sazonais e com qualidades organoléticas e nutritivas, resultantes de sentidos educados e treinados. Este modelo prevê que esta dimensão é explicada por via de três fatores: prazer e felicidade, aspetos sensoriais e saúde.

Quanto ao **princípio JUSTO**, este representa a justiça da cadeia de valor, ou seja, a contribuição dos agentes para garantir condições de trabalho e remuneração justas aos pequenos produtores e preços acessíveis aos consumidores, bem como o respeito pelas diversidades culturais e pelas tradições. Esta dimensão é explicada pela presença de três fatores: políticas de governação, economia agroalimentar e cultura e tradições.

Para finalizar, o **princípio FILOSOFIA AGROALIMENTAR** representa o conjunto de crenças e princípios orientadores da identidade, conduta e estilo de vida dos agentes enquanto SERES. Considera-se que esta dimensão é explicada pela presença de três fatores: socialização, espiritualidade e conhecimento.

No que toca à Socialização e de acordo com os autores do modelo, deve definir-se como o processo de construção e desenvolvimento da identidade dos agentes, resultante da sua imersão em contextos influenciados por fatores sociais, educacionais, psicológicos, pessoais, culturais, emocionais e situacionais, ao longo da vida. Destaca-se o papel da aprendizagem no desenvolvimento do paladar ao longo da vida, através de sistemas de educação adaptados a cada idade, como forma de reconhecer, apreciar e preservar a alimentação de qualidade, intrinsecamente relacionada com a cultura local e a sociedade onde o indivíduo foi criado.

A **Espiritualidade** é a propensão humana pela busca do significado da vida, do equilíbrio, da paz de espírito e da harmonia através do alimento. À espiritualidade entendida desta forma, é atribuído um duplo significado:

- a) a sensação de felicidade, paz, sintonia e equilíbrio com a natureza resultante do contacto com a terra nos momentos de produção e apanha do alimento, traduzido como ‘alimento para a alma’;
- b) a tomada de decisão consciente e deliberada dos indivíduos por alimentos com ‘qualidades espirituais’, tais como, o dom da limpeza e purificação do corpo, a confiança e segurança no alimento e no seu produtor, e os atributos naturais e genuínos do sabor, textura, cheiro e aspeto do alimento.

Quanto à dimensão Conhecimento, deve ser vista e analisada como o processo cumulativo de conversão de informação sobre os sistemas agroalimentares em comportamento ativo, ou seja, o desenvolvimento de longo prazo de uma atitude motivacional, e de competências, para pesquisar, compreender, avaliar e comparar a informação sobre os alimentos que o indivíduo opta por consumir, no garante da sua saúde e qualidade de vida, os quais são influenciados pelos seus processos de socialização, educação e espiritualidade.

Posto isto, e para concluir, assume-se assim que, um estilo de vida que deseje compreender e adaptar-se ao conceito da Dieta Mediterrânea e por consequência a este modelo do *Slow Food*, tem que redefinir, em primeiro lugar as suas prioridades. Tem que dar valor efetivo aos alimentos e alimentação. Tem que reaprender. Tem que se nutrir de conhecimento. Tem, no fundo, que cultivar o pensamento crítico e agir em consciência e equilíbrio com base nas quatro dimensões apresentadas neste modelo. Para isso, o consumidor necessita de perceber a complexidade dos seus atos. Para todos os entusiastas de uma alimentação genuína, para aqueles que têm prazer em comer, mas também, para os que sentem as cores, os sabores, as texturas, os aromas e os sons, como veículos de tradições, raízes e emoções, da identidade e de um local, as dimensões deste modelo, assentes nos princípios Universais do *Slow Food*, acabam por interessar a todos, desde logo, porque apelam à origem, à genuinidade, à verdade e ao culto do momento de consumo alimentar, sempre que possível, em contexto familiar, e de amigos, potenciadores de mais felicidade.



Culinária Mediterrânica: Uma cozinha saudável

Rotular e definir uma cozinha é sempre uma tarefa de responsabilidade que pode causar controvérsia e desacordo de muitos, até porque em territórios como é o caso de Portugal, fundado há cerca de 900 anos, por onde tantos povos e culturas circularam, de norte a sul existe uma herança culinária de todos os que por cá passaram e se estabeleceram, vindos de várias geografias com hábitos alimentares e culturais distintos, sendo difícil avaliar qual deles teve mais relevância para a nossa cultura gastronómica.

A pesar da influencia muito importante na nossa gastronomia que chegou pelas fronteiras a norte como é o caso do porco, através dos Celtas, e de termos um Atlântico vasto que é o nosso maior tesouro de recursos alimentares de onde nos chega o maior símbolo da nossa gastronomia “o Bacalhau”, acredito que foram os gestos na preparação e transformação de géneros alimentares vindos do Mediterrânico que definiram a nossa identidade culinária, que perdurou até aos dias de hoje através da oralidade.

É inegável que a presença de Romanos e Árabes durante centenas de anos no nosso território estenderam o mediterrânico ao norte e sul de Portugal, sendo a sul do tejo muito mais evidente esta influência, no entanto para que tudo isto fosse possível foi determinante termos um clima que permitiu a fixação da paisagem mediterrânica, prosperando figueiras, oliveiras, amendoeiras, alfarrobeiras, videiras, entre muitas outras plantas que foram a base de uma alimentação de subsistência durante séculos.

Este Mediterrânico, ponto de encontro de três continentes onde produtos e conhecimentos se cruzaram, é muito mais do que o azeite, vinho e alho, utilizados como imagem de marca nas operações de marketing de quem quer vender dieta mediterrânica.

A Culinária Mediterrânica é o resultado de uma forma de estar, assente originalmente num modelo de vida de subsistência, onde o tempo é o principal ingrediente, na produção dos vegetais e frutos onde os ciclos da sazonalidade são respeitados, permitindo alimentos de

qualidade superior, minimizando a necessidade de substâncias e aditivos sempre necessários a um aceleramento no crescimento das plantas. Também no processo de cocção e conservação dos alimentos, a cultura Mediterrânica é rica em processos de conservação de alimentos através de processos completamente naturais e sustentáveis como é o caso da salga e da seca e que nos garantem ingredientes naturais saudáveis. Finalmente e não menos importante o tempo é muito importante na disponibilidade dos indivíduos para estarem sentados à mesa para desfrutar desses ingredientes com calma e aproveitando a convivialidade do momento.

As práticas culinárias domésticas continuam a ter um papel muito mais importante nas cozinhas dos países de influência Mediterrânica comparativamente com os restantes países, esse facto faz toda a diferença no conhecimento individual de cada indivíduo sobre os alimentos disponíveis, a sua origem e estado de frescura. Infelizmente sinto que este património de saberes e sabores Mediterrânicos pode estar em risco porque o estilo de vida adotado pelas pessoas é pouco compatível com a alimentação de origem mediterrânica onde o tempo é um ingrediente indispensável. A falta de tempo obriga as pessoas a recorrerem a uma alimentação com base em produtos processados de origem industrial, muitas das vezes de frescura e qualidade duvidosas, onde a conservação longa e rentabilidade é o mais importante para a indústria alimentar e que só com aditivos alimentares e produtos de fraca qualidade é possível que exista esta oferta nas prateleiras de supermercados e restaurantes de Fast Food.



Bertílio Gomes
Chef da Taberna Albricoque

É urgente contrariar esta tendência do crescimento de uma alimentação assente em produtos alimentares de produção industrial. Neste sentido, também nós cozinheiros temos um papel muito importante na oferta existente nas ementas dos restaurantes e conseqüentemente na mudança de hábitos das pessoas. Foi com esta preocupação que abri a Taberna Albricoque em 2019, onde assumi uma cozinha Mediterrânica com forte influência do receituário alimentar do Algarve e Alentejo, onde a ementa muda diariamente conforme a disponibilidade dos produtos no mercado, sejam eles peixe, carne ou legumes, resultando num menu de mercado que garante produtos sazonais frescos, onde os ingredientes estão no seu estado máximo de qualidade, traduzindo-se em alimentos mais saudáveis.

A origem dos ingredientes é para mim absolutamente primordial e é nesse sentido que continuo um processo de identificação de pequenos produtores e fornecedores que me possam assegurar que os produtos são resultado de boas práticas, permitindo alimentos sãos e sustentáveis.

Na oferta da ementa diária os vegetais têm mais predominância e relevância, assumindo no prato um papel principal, assim como na proporção que têm em relação à proteína animal. Sendo esta uma das principais características que identifico na cozinha Mediterrânica, que vai de encontro com as atuais necessidades alimentares das pessoas, seja a nível nutricional, garantindo uma alimentação mais saudável, seja a experiência gastronómica em que o mundo vegetal pode proporcionar, através da diversidade de centenas de sabores, cheiros, texturas e cores, que enriquecem e embelezam os pratos de uma forma sublime, sobretudo devido à diversidade de alimentos que a compõem, com destaque para as leguminosas, cereais, frutos e hortícolas.

Sou apologeta de uma cozinha assente na simplicidade das confeções onde não existam demasiados ingredientes e atropelos nos sabores, onde sejam salvaguardadas as texturas e conservados os nutrientes existentes, como é o caso da utilização de alimentos crus em sopas e saladas e dos processos de cozedura de vários ingredientes em simultâneo com recurso a um pouco de água que no final se transformará num rico caldo aromático reconfortante, como é o exemplo das sopas e cozidos que são muito populares de norte a sul onde podemos encontrar muitas interpretações, sendo as leguminosas e hortícolas os principais protagonistas de um cozido em conjunto com um pouco de proteína animal conservada da salgadeira, que serve para aromatizar o conjunto, visto que depois de os ingredientes cozidos na mesma água resulta num caldo hidratante e rico em nutrientes que em muito receituário acaba por ser consumido como uma sopa ou sopas de pão aromatizadas por ervas aromáticas. Também as caldeiradas, tão populares entre nós, respeitam este processo de confeção que é comum na alimentação do Mediterrânico.

É também o recurso às ervas aromáticas e silvestres que fazem da culinária do Mediterrânico uma cozinha tão saudável, tendo estes ingredientes muitas características terapêuticas e medicinais que fazem deles agentes de uma cozinha saudável, potenciando o sabor dos cozinhados e minimizando a utilização de sal.

É urgente olhar para trás para entender o património gastronómico da Cozinha Mediterrânica tão rica, para seguir em frente num caminho de uma alimentação saudável e sustentável!



Alguns dos pratos que se podem encontrar na Taberna Albricoque

A experiência da Roda dos Alimentos Mediterrânica



Pedro Graça

Diretor da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

A educação alimentar como processo facilitador da escolha adequada dos alimentos necessita de ferramentas pedagógicas intuitivas, de fácil compreensão e utilização por grupos com diferentes níveis de literacia e, ao mesmo tempo, suficientemente maleáveis para que os educadores e responsáveis pelos processos educativos as possam adaptar a diferentes situações pedagógicas. Para além deste aspeto, as ferramentas pedagógicas devem ainda refletir a cultura e tradição das comunidades onde se inserem.

A construção da Roda dos Alimentos Mediterrânica teve em conta todos estes fatores e adicionou novas especificidades que estão associadas ao padrão alimentar mediterrânico. Face à massificação dos guias alimentares em forma de pirâmide e de inspiração anglo-saxónica, necessitávamos de um pouco da cultura meridional, da cultura mediterrânica à volta da mesa, de um prato redondo e onde todos os alimentos estivessem presentes sem hierarquias, mas de forma complementar, apenas divididos nas porções recomendadas a diferentes idades. Esta foi uma das primeiras ideias que levou ao início da construção desta nova Roda em setembro de 2015, sendo o proponente e responsável principal a Direção-Geral da Saúde através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) e envolvendo a consulta e participação de outros parceiros como a Direção-Geral do Consumidor e a auscultação da opinião de peritos de diferentes áreas e instituições. De referir a participação do GADM – “Grupo de Acompanhamento para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica”, coordenado pelo Ministério da Agricultura e do Mar, e ainda de diversos peritos, entre eles Rui Lima e Maria Manuel Valagão para além do apoio gráfico da empresa Garra - Design e Marketing Lda.

Foi ainda objetivo do grupo de trabalho técnico que idealizou esta ferramenta, liderado pelas Profs. Sara Rodrigues e Bela Franchini da Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto (FCNAUP), já corresponsáveis pela anterior Roda dos

Alimentos, não romper com o modelo preconizado pelas anteriores duas Rodas dos Alimentos, das décadas de 70 e de 2003, avançando todavia para as questões do consumo de proximidade, para a sazonalidade, para a culinária intergeracional e outros aspetos que a Dieta Mediterrânica promove. De referir ainda que a construção da Roda da Alimentação Mediterrânica foi realizada de forma totalmente independente, sem interferência de produtores ou da distribuição e os envolvidos não tinham quaisquer conflitos de interesses nesta área.

Para desenvolver este instrumento pedagógico mantiveram-se as proporções de alimentos considerados adequados na anterior Roda dos Alimentos de 2003, ou seja, os 7 grupos de alimentos mais a água no centro, adicionando-se agora as imagens de alguns alimentos característicos do padrão alimentar mediterrânico em todos os grupos, nomeadamente os figos, as romãs, as azeitonas, os alhos, a batata doce, as beldroegas, as castanhas, as tangerinas ou as nêsperas.



Tendo em conta as características técnicas deste instrumento pedagógico será importante a todos os que fazem educação alimentar e que são descodificadores da Roda poderem incentivar o consumo de alimentos da tradição mediterrânica, sazonais e de proximidade, dentro de cada grupo. Ou seja, apesar da carne de vaca e a sardinha, por ex. estarem no mesmo grupo possuem características nutricionais e da tradição mediterrânica diferentes, o mesmo se passando com a manteiga e o azeite, e outros alimentos sazonais que agora foram incorporados.

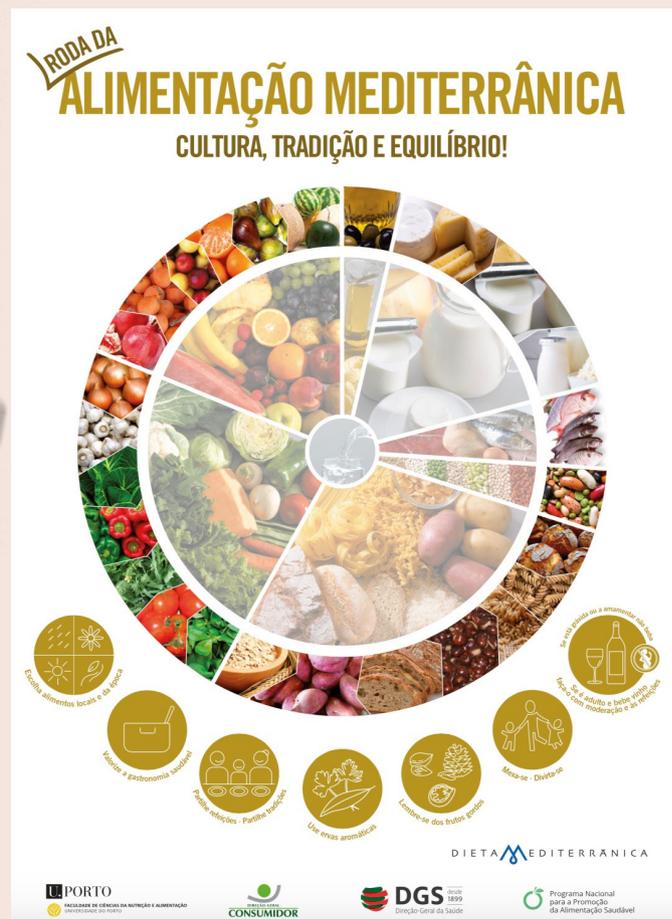
Outro aspeto central da nova Roda foi a inclusão de determinadas menções/recomendações para além das proporções e quantidades a ingerir. Assim, a Roda da Alimentação mediterrânica faz alusão a 7 categorias de alimentos e a 7 recomendações alimentares e comportamentais, na medida em que o vocábulo “dieta” deriva do grego diaita ou “modo de vida”. Assim aparecem menções à:

- a) Sazonalidade e preferência pela proveniência local dos alimentos;
- b) Incentivo à incorporação de ervas aromáticas como veículo de maior sabor em detrimento do abuso do sal de adição;
- c) Promoção da utilização e transmissão geracional de técnicas culinárias saudáveis tradicionais, como sopas, ensopados e caldeiradas;
- d) Incentivo ao tempo dedicado à confeção dos alimentos e sua inserção no quotidiano através da partilha com família e amigos;
- e) Combate ao sedentarismo pelo incremento do tempo dedicado a atividades de lazer;
- f) O incentivo ao consumo de frutos gordos;
- g) a possibilidade da presença de vinho, desde que de forma moderada e às refeições principais.

A Roda dos Alimentos nas suas várias versões é já hoje um material icónico na área da educação alimentar, sendo certamente o material educativo mais divulgado nesta área em Portugal desde o 25 de Abril de 1974. Contudo, um bom material gráfico nem sempre origina uma ferramenta pedagógica útil e de disseminação renovada. Tendo presente esta premissa, o PNPAS lançou uma versão interativa da Roda em 2017. Ao longo desta ferramenta eletrónica (em formato mp4, wmv, mov e on-line) é possível explorar os vários grupos de alimentos

característicos do padrão alimentar mediterrânico, juntamente com os princípios associados ao estilo de vida mediterrânico. Ainda no seguimento desta iniciativa foi possível produzir pelo PNPAS, diversos materiais pedagógicos, nomeadamente o Manual – “Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de Saúde”; o Manual – “Guia Alimentar Mediterrânico: Relatório Justificativo do seu Desenvolvimento”. Os posters “Roda da Alimentação Mediterrânica”, “Os Dez Princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal”, diversos artigos trimestrais na revista “Sabe Bem”, uma das revistas mais lidas em Portugal para além de materiais de divulgação eletrónica com entidades parceiras como o Ministério da Saúde e diversas instituições de ensino.

Mais do que o material em si, neste caso a Roda dos Alimentos Mediterrânica, a avaliação do seu impacto mede-se também pela quantidade de iniciativas públicas e da sociedade civil que gerou e como impactou quem a utiliza. Se é possível ter uma ideia do seu enorme impacto mediático está menos estudado a maneira como alterou a nossa forma de ver aquilo que comemos e como moldou esse consumo. Trabalho certamente para o futuro e que esperamos um dia dar conta.



A promoção da Dieta Mediterrânica nas escolas públicas portuguesas



Rui Matias Lima
Direção-Geral
da Educação

A Dieta Mediterrânica (DM), muito mais do que uma “dieta” (leia-se, padrão alimentar) saudável, é um estilo de vida (diaita)¹ que, dadas as suas características, deve ser preservada e promovida. E tal como os “restantes estilos de vida” saudáveis, deve ser trabalhada desde a mais tenra idade, contribuindo para que esse *modus vivendi* integre o ADN de cada um de nós.

Ora, dadas as características organizacionais das escolas, sabemos que estas têm condições privilegiadas para o desenvolvimento de programas de educação para a saúde, educação para a sustentabilidade e educação ambiental, favorecendo assim o desenvolvimento do conceito de DM juntos dos/as alunos/as e suas famílias.

Do ponto de vista curricular, a DM está, há muito, vertida implícita ou explicitamente nos programas das disciplinas “mais científicas”. A importância da escola para a valorização e perpetuação da DM foi já alvo de análise em [outras publicações](#) em que colaboramos. Atualmente, e como exemplo do referido, podemos mencionar que, nas [Aprendizagens Essenciais das Ciências Naturais – 9.º ano](#) (p. 9), consta que o/a aluno/a deve ser capaz de “relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânica na promoção da saúde”.

Está, também, refletida nos diferentes documentos reguladores da oferta alimentar em meio escolar. Nos bufetes, de forma implícita, através da clara promoção dos hortofrutícolas. Nos refeitórios, a promoção da DM é mais visível e está presente em diversos pontos das [Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares](#) (DGE, 2018) que acompanha a Circular n.º 3097/DGE/2018. Está patente na promoção de processos culinários típicos deste padrão alimentar: ensopados, caldeiradas, jardineiras e açordas (p.18), está exemplificada na apresen-

tação de 15 propostas de ementas (pp. 120 – 135), está presente na preocupação de respeito pela sazonalidade dos alimentos (pp. 138 – 143) e está implícita por diversas vezes ao longo do documento na estreita relação entre a DM, o ambiente e a sustentabilidade.

Ao nível local, quer a Escola, quer a Saúde, quer os Municípios, têm vindo a desenvolver programas e iniciativas que visam a defesa e promoção da DM.

As escolas, no âmbito da sua [autonomia](#), têm vindo a integrar a DM em vários projetos, colocando especial enfoque nas tradições alimentares e no desenvolvimento de espaços de aprendizagem onde as crianças e jovens podem desenvolver várias competências relacionadas com o maior conhecimento de espécies hortícolas.

A Saúde desenvolve, localmente, programas de promoção da DM, como são exemplos, o “Eat Mediterranean: Um programa para reduzir desigualdades nutricionais em refeições escolares”, desenvolvido em parceria pelo INSA, pela ARSLVT e pelo ISCTE, e a “Saúde a Gosto!” da responsabilidade da Unidade Coordenadora Funcional da Diabetes da Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo.

Os Municípios, integram cada vez mais, a DM como um critério de valorização das refeições disponibilizadas nas escolas, incorporando a DM nos seus cadernos de encargos para as refeições escolares.

Outros projetos, como o projeto MEDITA «[Dieta Mediterrânica promove saúde](#)», coordenado pela CCDRA com a

colaboração de três entidades parceiras, nomeadamente a ARS do Algarve, a Universidade do Algarve e o Serviço Andaluz de Salud. Tem como objetivos a promoção de hábitos de vida mais saudáveis nos jovens da região do Algarve nas crianças e jovens da Região da Andaluzia, tendo por base o conceito da Dieta Mediterrânica.

A ABORDAGEM DA DM NO ÂMBITO DA ENEC – UMA NOVA OPORTUNIDADE

As escolas são estabelecimentos aos quais está confiada uma missão de serviço público, que consiste em dotar todos e cada um dos cidadãos das competências e conhecimentos que lhes permitam explorar plenamente as suas capacidades, integrar-se ativamente na sociedade e dar um contributo para a vida económica, social e cultural do País (Decreto-Lei n.º 75/2008, de 22 de abril).

O mundo atual coloca desafios novos à educação. O conhecimento científico e tecnológico desenvolve-se a um ritmo de tal forma intenso que somos confrontados diariamente com um crescimento exponencial de informação a uma escala global. As questões relacionadas com identidade e segurança, sustentabilidade, interculturalidade, inovação e criatividade estão no cerne do debate atual. (...)

É neste contexto que a escola, enquanto ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências, onde os alunos adquirem as múltiplas literacias que precisam de mobilizar, tem que se ir reconfigurando para responder às exigências destes tempos de imprevisibilidade e de mudanças aceleradas. (Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, 2017)

A educação e a formação são alicerces fundamentais para o futuro das pessoas e do país. (...) À escola, enquanto ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências, onde alunos e alunas adquirem as múltiplas literacias que precisam de mobilizar, exige-se uma reconfiguração, a fim de responder às exigências destes tempos de imprevisibilidade e de mudanças aceleradas. (Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania - ENEC)

Também não podemos deixar de referir algumas iniciativas de outras entidades que têm vindo a trabalhar a DM com enfoque nas crianças e jovens, como por exemplo, a [SlowMed](#), a [EcoEscolas](#).

A “dieta mediterrânica” é um modelo cultural evolutivo, que se adaptou a diferentes contextos geoclimáticos, históricos e socioculturais, que determinou um padrão alimentar de excelência hoje reconhecido pela ciência¹.

As transposições dos pressupostos acima reforçam o papel fulcral da escola não só na transmissão de saberes, mas sobretudo no desenvolvimento de competências intrínsecas à DM na sua vertente holística.

De facto, a utilização da DM em contexto da Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola permite alavancar a abordagem dos 17 domínios (p. 17) da ENEC, de forma que haja uma interligação coerente e sistemática entre todos. Na realidade, quando se aborda a DM, obviamente falamos de saúde, de educação ambiental, de sustentabilidade, de interculturalidade, de direitos humanos, de educação para o consumo, de bem-estar animal. mas facilmente se estabelece pontes para qualquer um dos restantes domínios.

Pelo exposto, parece-nos que integrar a DM na escola é mais que promover a própria dieta, é otimizar algo que é reconhecido como património imaterial da humanidade como um eixo aglutinador para que as crianças e jovens integrem princípios, áreas de competências e valores, de forma coerente e prática, no seu perfil de aprendizagem e na sua formação integral tendo em vista uma cidadania ativa, consciente e plural.

Referências bibliográficas

1. Queiroz, Jorge (2014). DIETA MEDITERRÂNICA. UMA HERANÇA MILENAR PARA A HUMANIDADE. Lisboa. Althum.com

https://sigarra.up.pt/ffup/pt/pub_geral/pub_view?pi_pub_base_id=104574

Projeto Selo Saudável da Câmara Municipal de Lisboa

Manuel Grilo

Vereador dos Direitos Sociais e da Educação da Câmara Municipal de Lisboa



Os hábitos alimentares são um dos principais determinantes da saúde dos portugueses¹. O consumo excessivo de sal, açúcar e gorduras *trans*, associado aos baixos níveis de ingestão de hortofrutícolas estão entre os hábitos alimentares mais prejudiciais à saúde dos portugueses². De acordo com o perfil de saúde e seus determinantes da Região de Lisboa e Vale do Tejo, a maioria dos residentes de Lisboa apresenta excesso de peso, com maior prevalência de doenças crónicas, especialmente nos grupos mais frágeis e com níveis socioeconómicos mais baixos³. Neste contexto é premente a implementação de políticas públicas, em particular a nível local, que visem promover uma alimentação saudável.

A Dieta Mediterrânica, reconhecida como Património Cultural e Imaterial da Humanidade, representa um modelo alimentar promotor da saúde, importante na prevenção de diversas doenças crónicas⁴. Para além deste aspeto, esta contribui para o desenvolvimento da agricultura e da economia local. Torna-se assim fundamental o conhecimento e a adesão a este padrão alimentar.

Face a esta realidade, a Autarquia de Lisboa, no âmbito das suas competências relacionadas com a promoção da Saúde, e de acordo com o seu compromisso enquanto membro da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, que visa o planeamento de políticas locais de saúde com vista à melhoria do estado de

saúde dos munícipes, não poderia ficar indiferente à necessidade de intervir nesta área.

O Município de Lisboa enquadrando-se na Estratégia Saúde 2020 e nas linhas orientadoras da Conferência de Ottawa reforça a importância de ações transversais para a saúde e bem-estar das populações, na necessidade de capacitar os atores e as instituições focalizando-se pois, nas capacidades de resiliência dos indivíduos e dos grupos, procurando alavancar as potencialidades e os recursos existentes.

A intervenção do Município deve-se pautar por ações de parceria e co-promoção com outros agentes de intervenção locais e de proximidade. Foi com base neste pressuposto que a Câmara Municipal de Lisboa criou sinergias com a Direção-Geral da Saúde, através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, para o desenvolvimento do Projeto "Selo Saudável".



Este projeto apresenta-se como um modelo de intervenção a nível local que pretende incentivar as instituições da economia social da cidade de Lisboa a melhorar a sua oferta alimentar baseada nos princípios da dieta mediterrânica, através de uma distinção pública que prevê a atribuição do “Selo Saudável”. São elegíveis todas as entidades públicas/economia social com gestão direta de serviço de refeições e confeção local que têm a seu cargo a alimentação de várias pessoas/grupos vulneráveis. É intenção que o projeto “Selo Saudável” sirva de apoio às entidades, não se substituindo a outras iniciativas e documentos orientadores existentes, nem aos profissionais capacitados para acompanhar e monitorizar o serviço de refeições.

Para a atribuição do “Selo”, as instituições devem cumprir as orientações para a elaboração de ementas, tendo por base uma alimentação mediterrânica, assegurar o cumprimento das orientações para garantir a higiene e segurança alimentar e organizar ações de sensibilização/capacitação periódicas aos utentes e colaboradores.

A participação neste projeto prevê a realização de duas ações para capacitação das equipas, sendo o período de implementação de 6 meses. Após inclusão no projeto é disponibilizado um manual com orien-



tações, receitas e requisitos para implementação, e uma aplicação móvel com conteúdos dirigidos às entidades candidatas e aderentes.

A verificação do cumprimento dos requisitos é feita através de uma checklist, composta por 23 pontos, no início e final do período de implementação. A avaliação e monitorização é feita por uma equipa multidisciplinar ao longo do projeto. Após atribuição do selo este tem a validade de 1 ano, podendo ser renovado, após análise e avaliação por parte da equipa, garantindo que a implementação dos requisitos é mantida.

No período de 2017-2019 foram obtidas 31 candidaturas, com um total 65% (n=20) de selos atribuídos,

abrangendo um total de 5831 utentes. O público-alvo inclui idosos, crianças, pessoas com deficiência, pessoas portadoras de VIH/SIDA, pessoas reclusas e ex-reclusas em inserção social. Ao longo das duas edições foram realizadas 13 ações de formação para a capacitação das equipas e 3 showcookings com Chefs na vertente da confeção mais saudável. Estas formações envolveram um total de 198 colaboradores das várias instituições. A aquisição de competências para a elaboração de ementas, a melhoria da oferta alimentar e a capacitação dos colaboradores para os princípios da dieta mediterrânica e de um padrão alimentar promotor de saúde, são os principais resultados deste processo.

O padrão alimentar mediterrânico reflete acima de tudo um estilo de vida saudável e um equilíbrio com as culturas e saberes locais que inclui receitas, técnicas de confeção, costumes e alimentos típicos e sazonais. Os hábitos alimentares interferem em todas as áreas da saúde, sendo por isso determinante o papel das instituições na sua prevenção e promoção. É fundamental o fornecimento de uma alimentação equilibrada, bem como a sensibilização para a alteração de comportamentos alimentares.

O projeto “Selo Saudável” vem reforçar a necessidade de modelos de intervenção baseados numa abordagem intersectorial, colocando a promoção de uma alimentação saudável e dos princípios da Dieta Mediterrânica como uma prioridade na agenda de todas as políticas, passível de ser replicado a nível nacional.

.....

Referências bibliográficas

1. Global Burden of Disease Study (2017). Global Burden of Disease Study 2017 (GBD 2017) Results. Seattle.
2. Ministério da Saúde (2018), Retrato da Saúde, Portugal. PORTUGAL.
3. Ministério da Saúde. Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. (2015) Perfil de Saúde e Seus Determinantes da Região de Lisboa e Vale do Tejo – Lisboa: ARSLVT, I.P.
4. Pinho, I., Rodrigues, S., Franchini, B., Graça, P. (2015) Padrão alimentar mediterrânico: promotor de saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.



O Prato Certo, uma estratégia de Educação Alimentar baseada no estilo de vida mediterrânico

Artur Gregório

Presidente da Associação In Loco e coordenador do projeto **Prato Certo**

Em resposta ao desafio da Direção-Geral da Saúde (DGS) e do Programa para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), a Associação In Loco dinamiza, desde 2017, uma parceria regional mobilizada em torno do Observatório de Segurança Alimentar, que tem como missão o combate à insegurança alimentar e o direito a uma alimentação adequada.

O projeto-piloto inicial confirmou no terreno os dados nacionais relativos à Insegurança Alimentar e ao afastamento face à alimentação mediterrânica. Apenas 24,7% dos 384 agregados familiares inquiridos randomicamente em todas as freguesias dos municípios do Algarve apresentam uma boa adesão ao padrão alimentar mediterrânico, 29,4% apresentam algum grau de insegurança alimentar, sendo 3,1% moderada e 2,1% severa, enquanto 57% dos inquiridos se encontram em pré-obesidade ou obesidade.

Mas uma análise mais fina deste grave panorama global permitiu detetar que, para a generalidade da população, o problema não se traduz um afastamento total dos princípios do estilo de vida mediterrânico, mas sim numa utilização inadequada dos elementos-chave ou dos princípios da alimentação mediterrânica, muito por causa da externalização da responsabilidade alimentar, que gerou uma crescente iliteracia alimentar.

A forma de superar esta situação foi óbvia: uma estratégia de educação alimentar baseada numa linguagem simples, objetiva e adaptada a cada estrato etário (jovens, adultos, idosos) e a cada tipologia de público-alvo em situação de maior vulnerabilidade (grupos de baixa literacia alimentar, grupos étnicos, imigrantes, pessoas excecionais), bem como os seus cuidadores e facilitadores. A comunidade é o último foco desta estratégia de comunicação e educação alimentar, contribuindo para uma mudança paradigmática sobre a alimentação e o papel que devemos ter nas escolhas alimentares quotidianas.

De uma forma descomplicada, centrada na autoaprendizagem prática e utilizando abordagens multicanal, esta segunda fase do projeto Prato Certo, com o apoio do programa

Portugal Inovação Social e o financiamento do CRES Algarve e de 14 municípios e duas empresas, transmite uma mensagem muito objetiva:

A alimentação pode e deve ser saborosa, saudável, económica e sustentável, utilizando os princípios do estilo de vida mediterrânico!

Para estimular as pessoas a assumirem um maior protagonismo na sua alimentação, foram editados dois apelativos “livros de receitas” onde a criatividade e a simplicidade são a base para um conjunto de “dicas” e sugestões onde são veiculados os princípios da alimentação mediterrânica. Nas diversas publicações e também na plataforma www.pratocerto.pt, o planeamento e organização das refeições, a redução



dos desperdícios, como identificar e utilizar os produtos locais e sazonais, como confeccionar de forma mais saudável, como reduzir o uso de sal em favor de ervas aromáticas, como conservar alimentos, como diminuir o impacto ambiental da alimentação, onde encontrar produtores, cabazes e mercados mais próximos são algumas das mensagens partilhadas nos múltiplos canais físicos e digitais de comunicação.

Mas como a capacitação para a realização de escolhas alimentares informadas é fundamental, um Guião para a realização de ações de educação alimentar está disponível para descarga na plataforma e muitos folhetos e guiões específicos foram produzidos para colmatar as necessidades concretas dos nossos investidores sociais e dos seus clientes.

Se a crise da dívida soberana esteve na base da crise que provocou o aumento de insegurança alimentar das duas primeiras décadas do século, a crise resultante da pandemia de COVID-19 terá um impacto substancialmente superior na sociedade portuguesa nas décadas seguintes, pelo que foi necessário proceder a um ajustamento de todos os materiais produzidos, de forma a adotarem uma linguagem mais acessível, motivadora, de fácil interpretação e fortemente apelativa para estes grupos em particular. O foco do projeto foi assumidamente centrado nos grupos mais vulneráveis e todas as atividades têm-nos como prioridade de intervenção.

Uma das ferramentas de educação alimentar mais originais e mobilizadoras que a equipa pluridisciplinar do Prato Certo tem utilizado é a Unidade Móvel de Educação Alimentar (UMEA) que percorre toda a região e se transforma como que por magia num espaço de partilha, de práticas, de experimentação, onde os participantes têm a oportunidade de, literalmente, jogar as mãos à massa, e (re)aprender a reconhecer os ingredientes locais e sazonais, a recorrer a preparações simples e eficazes, a inovar e criar novas formas de utilização

de produtos milenares. As restrições sanitárias limitaram o número de participantes, mas não a sua motivação e desejo de recuperar sabores antigos e formas diferentes de os preparar e combinar. Espaço de trocas intergeracionais, a UMEA é também palco para as atividades na comunidade, atraindo a atenção para as mensagens transmitidas pela equipa de chefs, nutricionistas e outros cientistas sociais.

Alguns efeitos colaterais da pandemia verificaram-se logo no segundo trimestre de 2020: Em resultado do primeiro confinamento, os produtores locais reinventaram-se e contribuíram de forma decisiva para satisfazer as crescentes necessidades de alimentos seguros que então começavam a ser necessários. Em poucas semanas, aumentaram a sua produção, criaram novas formas de distribuição ao domicílio e aderiram a novas formas de comunicação com o público. Dos 70 registados na plataforma do Prato Certo em fevereiro, rapidamente chegaram a mais 260, de norte a sul do país, dando um contributo extraordinário para uma produção e consumo de proximidade.

Ao ritmo do desconfinamento, aumentam as ações de educação alimentar e os dias são curtos para as solicitações dos investidores sociais e das suas redes de parceiros. Os agendamentos são muitos, assim como os desafios para replicar este modelo noutras regiões e para disponibilizar ferramentas que ainda não estão ativas, como por exemplo o diagnóstico remoto da insegurança alimentar e da adesão ao padrão alimentar mediterrânico, funcionalidades da plataforma que estão preparadas para poderem ser utilizadas remotamente pelos parceiros do Observatório de Segurança Alimentar, produzindo um retrato atual e dinâmico do impacto que as políticas públicas e as estratégias locais estão a ter nos comportamentos alimentares da comunidade.

Sentimos que ainda muito há para fazer, mas também que estamos a caminhar na direção certa, a de uma alimentação saborosa, saudável, económica e sustentável!



Cabaz FrescoMar

Sónia Olim

Associação de Armadores de Pesca da Fuzeta



O Cabaz FrescoMar é o resultado de um desafio lançado à Associação de Armadores de Pesca da Fuzeta - AAPF - em 2016, que se transformou num projeto inovador, desenvolvido com o objetivo de promover e proteger os interesses dos seus associados que são proprietários de embarcações de pesca da frota artesanal que operam na zona do Algarve.

Esta associação tem sede e instalações na vila piscatória da Fuzeta (nas instalações da lota local), e é também neste local que se encontram as instalações do **Cabaz FrescoMar**.

Este projecto tem como principal objectivo a redução do número de intermediários entre quem produz e quem compra, levando, assim, a um maior benefício para o pescador que vê o seu produto valorizado em lota e um maior benefício para o consumidor final que recebe em sua casa ou local de trabalho um pescado com

a máxima frescura, com maior diversidade e a um preço mais justo.

Neste contexto, todo o pescado é adquirido nas lotas de Olhão e Fuzeta, onde, através do sistema de compra em leilão, a **AAPF** adquire o pescado para o **Cabaz FrescoMar**. Apenas é adquirido o pescado proveniente da frota de pesca artesanal, uma frota mais sustentável, mais amiga do ambiente e ecologicamente mais eficiente. Todo o pescado adquirido é transportado para as instalações da **AAPF** onde é devidamente processado (eviscerado e limpo) e embalado em vácuo. Posteriormente é acondicionado numa caixa de esferovite com gelo, que está pronta para ser entregue no destino final.

De forma a proteger o ambiente e evitar o desperdício das caixas foi implementado um sistema de troca das mesmas, em que o cliente adquire a primeira caixa e na segunda encomenda devolve a primeira caixa e fica com uma nova.

A composição do cabaz não é fixa, o cliente não pode seleccionar as espécies que deseja receber em casa, mas pode, se desejar, seleccionar 3 espécies que não deseja receber. Com esta metodologia pretende-se que o clien-

te tenha uma maior diversidade de pescado em casa, abrindo mercado para as espécies menos conhecidas.

Estão disponíveis dois tipos de cabazes (3 e 5 kg), em ambos os casos um terço do pescado que compõe o Cabaz é composto por espécies ditas menos nobres ou de menor valor comercial (ex. carapau, cavala, safias, sarda, etc.), sendo a restante parte composta por espécies mais nobres (ex. Polvo, Pescada, Corvina, etc.). Assim, tentamos que cheguem até ao consumidor final algumas espécies menos conhecidas ou que por algum motivo que desconhecemos têm a fama de ser menos nobres. A composição do Cabaz está sempre sujeita às capturas da época e até mesmo do dia, só assim conseguimos garantir a frescura. A adesão ao serviço pode ser feita online, através do nosso site www.cabazfresco-mar.pt ou www.aapf.pt.

A Associação e Armadores de Pesca da Fuzeta - **AAPF** - é uma associação sem fins lucrativos que defende os interesses de aproximadamente 80 armadores de pesca artesanal que dedicam a sua atividade essencialmente à captura de polvo. O Cabaz FrescoMar tem como Missão contribuir para a valorização do pescado regional, encurtando os circuitos de comercialização, fortalecendo uma relação de proximidade e confiança entre quem pesca e quem consome.

Cuidar do mar é cuidar de nós! É o mar que nos dá o sustento e o desenvolvimento. Garantir a sua sustentabilidade é garantir o nosso futuro. Respeitamos todos os ciclos de captura.



Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Carla Gonçalves, Margarida Liz Martins, Maria Manuel Oliveira, Jorge Azevedo, Paula Rodrigues, Antero Gonçalves, Caroline Elizabeth Dominguez, Raul Morais Dos Santos, Cristina Saraiva, Artur Cristóvão

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Criação da Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável

O período de vida universitário, normalmente de jovens adultos, é caracterizado por grandes mudanças no estilo de vida acompanhadas por um aumento na independência e liberdade face ao controlo parental. Os estudantes universitários podem ser um grupo de risco para hábitos alimentares desadequados, exacerbação de distúrbios de comportamento alimentar, aumento de peso e insegurança alimentar, com um impacto prejudicial na saúde e no seu desempenho cognitivo, intelectual e académico. Assim, existe a necessidade de desenvolvimento de políticas que promovam hábitos alimentares saudáveis entre os estudantes, promovendo a construção de padrões alimentares que desejavelmente seguirão durante a vida adulta.

As universidades devem ter um papel ativo nesta área, adotando uma política e definindo estratégias para promover uma alimentação mais saudável e sustentável na comunidade académica, atuando sobre os fatores que influenciam o comportamento alimentar.

A comemoração do Dia Mundial da Alimentação na UTAD, realizada a 16 de outubro de 2019, culminou com o consenso de que a garantia do direito à alimentação adequada, saudável e sustentável, bem como a prevenção e a redução das doenças crónicas não-transmissíveis e aumento da literacia alimentar têm de ser bandeiras da universidade. Neste sentido, sob alçada da Reitoria,



diferentes atores da comunidade académica (docentes, trabalhadores não docentes, Serviços de Ação Social, estudantes e associação académica) e da comunidade (ACES Douro I - Marão e Douro Norte) uniram esforços em torno da elaboração de um documento orientador com princípios e boas práticas para uma alimentação saudável, de qualidade, saborosa e sustentável na Academia.

Fruto do trabalho colaborativo realizado, em junho de 2020 foi divulgada a Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável (CASS) da UTAD, incluída no plano estratégico da universidade e disseminada através de eventos e redes sociais. Desde então, têm sido desenvolvidas diferentes ações para a implementação das boas práticas, sendo que a sua avaliação deve ser realizada periodicamente com as partes interessadas. Sublinhe-se que a UTAD, através dos seus Serviços de Ação Social, disponibiliza alimentação a toda a comunidade académica, nas suas cantinas, restaurantes e bares, assim como em máquinas de venda automática de alimentos.

Princípios Orientadores

A CASS da UTAD pretende apoiar o desenvolvimento e prossecução da Agenda 2030 da ONU e a defesa do Direito Humano à Alimentação Adequada, através de ações integradas nos cinco princípios orientadores:

- Assegurar o acesso a uma alimentação saudável, equilibrada e variada, tendo em consideração as necessidades do indivíduo e da sua situação no ciclo de vida;
- Garantir a segurança alimentar;
- Promover a sustentabilidade alimentar e a redução do desperdício alimentar;
- Promover o aumento da literacia alimentar;
- Promover a capacitação dos diferentes elementos da comunidade académica para a concretização de uma alimentação saudável e sustentável.



Logótipo da Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da UTAD

A Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável e a Dieta Mediterrânica

São objetivos desta iniciativa, alinhados com os princípios integradores da dieta mediterrânica, modificar o ambiente alimentar universitário, através do aumento da disponibilidade de alimentos de origem vegetal com moderação dos alimentos de origem animal, tornar a água acessível a todos nos vários espaços universitários, e aumentar a oferta de produtos locais e sazonais.

Por outro lado, a capacitação dos estudantes universitários para a preparação de alimentos frescos e para

a aquisição de competências culinárias, pretende dotar as faixas etárias mais jovens de conhecimento nesta área, educando-os para a escolha dos alimentos frescos e de proximidade, a utilização de métodos culinários saudáveis e a partilha das tradições gastronómicas. Estas ações irão traduzir-se numa maior proximidade ao padrão alimentar mediterrânico, assim como na valorização dos alimentos e das práticas culinárias nas futuras gerações.



10 boas práticas da Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável em linha com os 10 princípios da alimentação mediterrânica:

1. Aumentar a oferta e diversidade dos produtos hortícolas como acompanhamento das refeições servidas nas cantinas e outros espaços que fornecem refeições.
2. Aumentar a oferta de leguminosas nas refeições servidas nas cantinas e outros espaços que fornecem refeições.
3. Aumentar a disponibilidade de água nos espaços de utilização comum da instituição, através da disponibilização gratuita de água da rede pública em todos os espaços que comercializem alimentos (ex.: jarros de água sempre disponíveis e visíveis) e de bebedouros.
4. Não disponibilizar saleiros e molhos, promovendo a redução de sal nas refeições em todos os espaços que comercializem alimentos.
5. Assegurar que o pão disponível para consumo nos serviços de alimentação é escuro ou de farinha integral e que apresenta um teor de sal inferior a 1 g por 100 g de pão.
6. Disponibilizar um buffet de frutas, hortícolas e leguminosas nas cantinas, como um meio de aumentar a quantidade de frutas e hortícolas servidos e diminuir o consumo de outros componentes das refeições.
7. Incluir nas ementas, sempre que possível, alimentos biológicos e sazonais.
8. Adequar a oferta alimentar, nomeadamente tendo em consideração o incremento do consumo de alimentos frescos locais e provenientes de circuitos de abastecimento de cadeias curtas.
9. Promover a realização de, pelo menos, uma campanha anual para a promoção da alimentação saudável e sustentável dirigida à comunidade académica.
10. Dinamizar cursos de culinária saudável para a comunidade académica, de forma a aumentar as suas competências alimentares e estimular a adoção de uma alimentação saudável.

A implementação da CASS da UTAD poderá aproximar a comunidade académica dos princípios do padrão alimentar mediterrânico e, desta forma, contribuir para a preservação das suas tradições gastronómicas e culturais nas atuais e futuras gerações.

Referências bibliográficas

Assembly UG. Universal declaration of human rights. UN General Assembly. 1948;302(2).

European Commission. Farm to Fork Strategy - For a fair, healthy and environmentally-friendly food system. European Union. 2020.

Kowalkowska J, Poinhos R, Rodrigues S. Cooking skills and socio-demographics among Portuguese university students. *Br Food J.* 2018;120(3):563-77.

Ribeiro M, Conceição E, Vaz AR, Machado PPP. The Prevalence of Binge Eating Disorder in a Sample of College Students in the North of Portugal. *European Eating Disorders Review.* 2014;22(3):185-90.

Estratégias de Recuperação de espécies esquecidas ou desvalorizadas – Cavala e Carapau

Sérgio Faias

Presidente da Docapesca

A Docapesca – Portos e Lotas, S.A. é uma sociedade anónima, de capitais exclusivamente públicos, que integra o setor empresarial do Estado Português e é tutelada pelo Ministério do Mar e pelo Ministério das Finanças.



A Docapesca está territorialmente distribuída por Portugal Continental, através de cinco Direções de Portos de Pesca e Lotas: Norte e Matosinhos, Centro Norte, Centro, Centro Sul e Algarve, que compreendem 59 estabelecimentos, entre eles 24 lotas com número de controlo veterinário e 35 estabelecimentos de menor dimensão inseridos em pequenas comunidades piscatórias.

A valorização do pescado enquanto objetivo estratégico

No contexto do seu eixo estratégico de Desenvolvimento Sustentável e Inovação, a Docapesca tem desenvolvido vários projetos de valorização do pescado, com o objetivo de aumentar o rendimento do pescador.

Neste âmbito, a empresa começou por criar o projeto CCL – Comprovativo de Compra em Lota, cuja etiqueta identifica o pescado fresco das lotas portuguesas nos pontos de venda ao público, sob a assinatura: “É da Lota. É de confiança”. Esta etiqueta disponibiliza ao consumidor final toda a informação obrigatória por lei, contribuindo assim para a diferenciação e rastreabilidade do pescado nacional.

Campanha da Cavala (2012-2017)

Inserido neste projeto, a Docapesca tem desenvolvido ações de promoção e sensibilização para um consumo responsável, centradas essencialmente em espécies abundantes na costa portuguesa e ricas do ponto de vista nutricional, mas de menor valor comercial.



Em 2012, a Docapesca assumiu o papel de agente dinamizador de iniciativas de mobilização da sociedade para um consumo sustentável e responsável, através da Campanha da Cavala, uma espécie desvalorizada em lota e com um forte estigma cultural junto da população em geral, nada habituada ao seu consumo.

Nesta campanha, verificando-se que existia um grande desconhecimento sobre o potencial desta espécie, a estratégia incidiu sobre a realização de ações de demonstração e experimentação do produto.

Com o apoio dos Chefs e alunos das Escolas de Hotelaria de norte a sul do país, a Docapesca promoveu dezenas de ações promocionais, onde os participantes aprendiam a filetar a cavala e confeccionar de forma rápida e inovadora, refeições económicas e ricas do ponto de vista nutricional, tirando partido do potencial gastronómico desta espécie.

Nestas ações, sempre desenvolvidas em grande proximidade e parceria com os municípios, incluíam-se participações em festivais gastronómicos, bem como aulas de culinária nos mercados municipais e grandes superfícies.



Simultaneamente, procurou-se também impulsionar a utilização desta espécie junto de líderes de opinião, nomeadamente alguns dos chefs com maior notoriedade no nosso país, como o chef José Avillez.

Porque a mudança de hábitos de consumo da população não se concretiza em pouco tempo, a Campanha da Cavala prolongou-se até 2018, ano em que a estratégia da Docapesca focou outra das espécies mais abundantes na costa portuguesa, o carapau.

Carapau é Boa Onda (2018-2019)

No caso do carapau, o desafio era distinto, visto que esta é uma espécie amplamente consumida no nosso país e enraizada na cultura gastronómica portuguesa. Contudo, o valor em lota era ainda relativamente baixo, existindo ainda uma grande disponibilidade na quota atribuída ao nosso país.

O conceito da campanha intitulada “Carapau é Boa Onda” apelava ao consumo do Carapau durante todo o ano, quer seja em família ou noutros convívios sociais, não esquecendo o alto valor nutricional desta espécie. Por este motivo, cinco atletas de desportos náuticos associaram-se à campanha, integrando o consumo de pescado como parte fundamental da sua alimentação: Francisco Lufinha (kitesurf), Hugo Vau (surf), Teresa Almeida (bodyboard), Fernando Pimenta (remo) e Joana Pratas (vela).

Os meios utilizados foram também bastante distintos da campanha da Cavala, tendo sido alicerçada numa campanha publicitária nos três canais generalistas (RTP, SIC e TVI), em publicidade exterior, redes sociais e na imprensa local.

Esta campanha, que se prolongou até 2019, incluiu um programa de sensibilização nas escolas, com os atletas rostos da campanha, que salientaram os benefícios do consumo do pescado e a sua importância na adoção de hábitos alimentares saudáveis junto de crianças e jovens.





Comunicação em tempo de pandemia (2020-2021)

Com as limitações inerentes à situação de pandemia que vivemos desde 2020, que impossibilitou a realização de muitas atividades promocionais no exterior, a Docapesca focou a sua comunicação nos meios online e no ponto de venda ao público.

Assim, a Docapesca lançou o site Lota em Casa.pt que permite ao consumidor identificar todos os pontos de venda de pescado das lotas próximos da sua residência, como forma de promoção do consumo de produtos frescos e de proximidade. Por outro lado, foi feito um investimento adicional através da produção de webseries. São exemplos disso, o programa “Ó Chef”, uma parceria com a comunicadora Fátima Lopes e o chef Vítor Sobral e o programa “A Pitada à Pescador”, projeto desenvolvido com o blog “A Pitada do Pai”.

Esta campanha tem uma vertente social, através de doativos de pescado fresco onde, desde Maio de 2020, a Docapesca entregou cerca de 25 toneladas de pescado fresco para apoio a famílias carenciadas nas comunidades em que as lotas se inserem e cujas condições se agravaram com o eclodir da pandemia de covid-19.

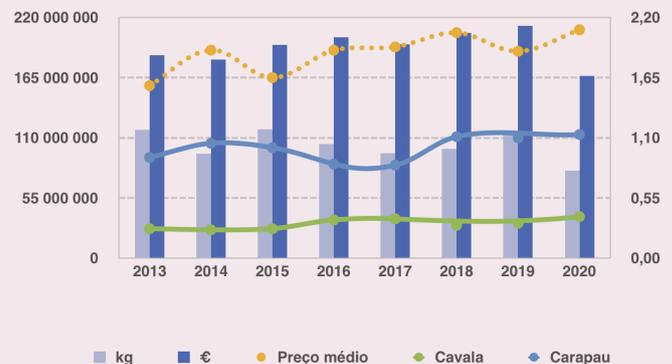
Qual o impacto das campanhas no preço médio do pescado

Sendo o principal objetivo destas campanhas contribuir para a valorização do pescado na 1ª venda, importa verificar o impacto real nos preços médios destas espécies.

Ao nível do seu valor, no caso da cavala, verificou-se uma tendência crescente no preço médio, que passou de 0,27€/kg em 2013 para 0,38€/kg em 2020, o que representa um acréscimo de cerca de 40%.

No caso do carapau, o incremento no preço médio foi de 33%, entre 2017 e 2020, passando de 0,85€/kg para 1,13€/kg.

No cômputo geral, em 2020, o preço médio do pescado em lota atingiu o valor mais alto de sempre, desde que existem registos estatísticos sistematizados, o que revela a importância do desenvolvimento destas campanhas, que contribuem para o aumento do rendimento dos pescadores, potenciando a confiança nesta atividade e em toda a indústria e serviços relativos à economia do mar.





DIETA  EDITERRANICA

Morada: Praça da República 8800 – 951 Távira Tel: 281 320 568
Site: ccdietaediterrancia.pt | e-mail: centrocompetencias.dm@cm-tavira.pt