

# **Relatório de Estágio**

**João Santos Paredes**

**ORIENTADO POR: PROF.<sup>a</sup> DOUTORA MARIA JOÃO BAPTISTA GREGÓRIO**  
**COORIENTADO POR: PROF. DOUTOR ANTÓNIO PEDRO SOARES RICARDO GRAÇA**  
PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

I.º CICLO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO | UNIDADE CURRICULAR ESTÁGIO  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO

**RE**

**PORTO, 2021**



## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, quero agradecer à professora Maria João Gregório por todo o acompanhamento, experiência e conhecimentos transmitidos ao longo de todo este trabalho. Ao Professor Pedro Graça pelo entusiasmo e dedicação que coloca em todos os projetos que abraça. À Direção-Geral da Saúde por me ter recebido enquanto estagiário. Foi um privilégio aprender e participar nos projetos do PNPAS, em colaboração com profissionais de referência da área de nutrição.

À minha família pelo apoio que tornou o meu percurso académico possível, aos colegas que me acompanharam durante o estágio e aos amigos incansáveis que deram outra cor a muitas semanas de trabalho.

A todos, o meu sincero obrigado.

## Sumário

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Agradecimentos .....                                                           | i  |
| Sumário.....                                                                   | ii |
| Lista de Abreviaturas, siglas e acrónimos.....                                 | iv |
| Introdução.....                                                                | 1  |
| Objetivos .....                                                                | 2  |
| Objetivos gerais.....                                                          | 2  |
| Objetivos específicos.....                                                     | 3  |
| Descrição do Estágio .....                                                     | 4  |
| Local de estágio, duração e orientação .....                                   | 4  |
| Atividades realizadas na Direção-Geral da Saúde .....                          | 4  |
| Imposto especial sobre o consumo de bebidas com açúcar ou<br>edulcorantes..... | 4  |
| Avaliação do Impacto do Imposto especial .....                                 | 5  |
| Relação entre os Edulcorantes e a Saúde .....                                  | 7  |
| Reformulação das bebidas refrigerantes .....                                   | 7  |
| Receitas com lata-Alimentação Saudável à Base de Conservas de<br>Pescado ..... | 8  |
| Manual - Recomendações Gerais para a Alimentação de Bombeiros                  | 8  |
| Curso online - Insegurança Alimentar (IA).....                                 | 8  |
| Protótipo da aplicação móvel - Alimentação Inteligente .....                   | 10 |
| Atividades complementares desenvolvidas ao longo do Estágio.....               | 13 |
| Outras Atividades Desenvolvidas ao longo do Estágio .....                      | 13 |
| Conclusões .....                                                               | 15 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Comentários e sugestões ..... | 10 |
| Índice de Anexos .....        | 16 |

### **Lista de Abreviaturas, siglas e acrónimos**

**AEFCNAUP** - Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

**CEIIA** - *Centre of Engineering and Product Development*

**DGS** - Direcção-Geral da Saúde

**EB 2,3** - Escola do 2º e 3º ciclos do ensino básico

**EIPAS** - Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável

**FCNAUP** - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

**FMDUP** - Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto

**FCT** - Fundação para a Ciência e a Tecnologia

**IA** - Insegurança Alimentar

**LCN** - Licenciatura em Ciências da Nutrição

**OMS** - Organização Mundial de Saúde

**ONG** - Organização não-governamental

**PCAAC** - Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados

**POAPMC** - Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas

**PNPAS** - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

**SPARE** - Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares

## Introdução

Enquanto estudante de ciências da nutrição, contactei ao longo da licenciatura, com a realidade da saúde em Portugal e no mundo. Numa aula de Política Nutricional, quando colocada a questão “como é que se resolve o problema da obesidade e de todas as doenças crónicas que lhe estão associadas?”, a minha resposta não se ficou apenas por mais campanhas de sensibilização ou pela aplicação de mais taxas sobre os alimentos prejudiciais. Sendo um problema de saúde pública, associado ao estilo de vida moderno, a resposta tem obrigatoriamente que ser sistemática e abrangente. As atividades relacionadas com a conservação da natureza que foram acompanhando a licenciatura despertaram-me o interesse para os impactos que os modelos de produção, distribuição e consumo têm no meio ambiente e a sua relação com a saúde. É nesta perspetiva que me encontro, com um interesse maior pela área da saúde pública aliada à sustentabilidade alimentar. Decidi, por isso, realizar o meu estágio curricular num local desafiante, que me permitisse trabalhar com quem lida de perto com os problemas, propõe e implementa soluções.

Este relatório de estágio pretende descrever o conjunto de atividades que desenvolvi ao longo do 2º semestre de 2018 com a Direção-Geral da Saúde (DGS) através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), no âmbito da unidade curricular de Estágio do ciclo de estudos da Licenciatura em Ciências da Nutrição (LCN).

## **Objetivos**

### **Objetivos gerais**

O estágio curricular é um momento de conclusão do ciclo de estudos que tem como objetivo proporcionar o contacto do estudante com a realidade profissional atual, estimulando a aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da LCN, assumindo um papel relevante no desenvolvimento e aquisição de novas capacidades e competências. São objetivos deste estágio:

- Desenvolver
  - Capacidades de comunicação, exposição oral e escrita e argumentação;
  - Autonomia e iniciativa;
  - Pensamento crítico e reflexão;
  - Organização, trabalho em equipa, cooperação, capacidades de execução;
  - Autoavaliação;
  - Adaptação a novas situações problema;
- Adquirir prática profissional e integrar equipas multidisciplinares com diferentes profissionais da área;
- Reconhecer a importância da atuação ao nível da comunidade e melhoria do estado de saúde da população;
- Incentivar o espírito científico e promover a atualização científica contínua através de trabalhos de pesquisa e revisão, e pela elaboração de uma monografia como trabalho complementar;

### **Objetivos específicos**

- Realizar revisões bibliográficas no sentido de construir materiais de educação alimentar, direcionados para grupos da população específicos, assim como elaborar documentos técnicos de apoio à tomada de decisão política;
- Realizar sessões de educação alimentar direcionadas para o ensino secundário e universitário;
- Planear um curso on-line no âmbito do tema Insegurança alimentar direcionado não só para profissionais de saúde como para outros profissionais que podem influenciar o consumo alimentar, nomeadamente ao nível da saúde, ação social, escolas, autarquias, turismo e restauração;
- Elaborar um protótipo de uma aplicação digital móvel no sentido de facilitar a organização da preparação de refeições pelo público universitário com base no manual da DGS, “Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.”;
- Realizar um trabalho de revisão sobre os cuidados alimentares e nutricionais no contexto da COVID-19;

## **Descrição do Estágio**

### **Local de estágio, duração e orientação**

O estágio curricular, que integra o 4º ano da LCN na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), realizado durante o período do 2º semestre do ano letivo de 2017/2018, que abrangeu as áreas de Nutrição Comunitária e Saúde Pública, decorreu entre os dias 12 de fevereiro e 22 de junho de 2018, no PNPAS da Direção-Geral da Saúde. Teve uma carga horária total ao longo de 19 semanas de 700 horas efetivas (Anexo A), que foram cumpridas sob a orientação da Dr.<sup>a</sup> Maria João Gregório (Anexo B) e coorientação do Dr. António Pedro Graça.

### **Atividades realizadas na Direção-Geral da Saúde**

O conjunto de projetos que realizei enquanto estagiário da DGS, foram integrados com a equipa do PNPAS. Apesar de, por razões pessoais, não me ter sido possível trabalhar fisicamente na sede da DGS em Lisboa, fui cooperando com as atividades propostas, por intermédio da professora Maria João Gregório, a partir da FCNAUP.

### **Imposto especial sobre o consumo de Bebidas com açúcar ou edulcorantes**

Foi introduzida em Portugal, com a Lei do orçamento de Estado para 2017, à semelhança do que já sucedia em vários países europeus e fora da Europa, a tributação das bebidas não alcoólicas adicionadas de açúcar e outros edulcorantes, tendo em vista a redução do consumo de açúcar na população portuguesa. No panorama global, esta medida começou por ser, à semelhança do que aconteceu com o tabaco e com o álcool, uma medida para reduzir o consumo de alimentos prejudiciais, educando o cidadão para hábitos de consumo mais

saudáveis, pressionando em simultâneo a indústria a reformular os seus produtos, com geração de receita para o estado. É uma medida economicamente regressiva visto a receita do imposto diminuir ao longo do tempo, seja pela reformulação dos produtos taxados, seja pela diminuição da compra. Após o primeiro ano de aplicação do imposto e tendo sido aprovada em dezembro de 2017, a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) foi criado um grupo de trabalho para avaliar o impacto da introdução da tributação.

### **Avaliação do Impacto do Imposto especial**

Dentro deste tema realizei uma pesquisa exaustiva, que organizei sob a forma de tabela, sobre todos os países onde este tipo de medida foi ou está a ser adotada, data de implementação da mesma, valor da taxa e respetivos pontos de corte, produtos abrangidos pelo imposto assim como o fim dado à receita gerada (ANEXO C). Este trabalho ajudou à elaboração do relatório de 30 de junho de 2018 do Grupo de Trabalho para a avaliação do impacto da introdução da tributação das bebidas adicionadas de açúcar e outros edulcorantes (ANEXO D). A evidência científica sugere que uma taxa de 20% sobre bebidas açucaradas pode levar a uma redução do consumo na ordem dos 20%, prevenindo a obesidade e a diabetes<sup>(1)</sup>. Ou seja, parece que a taxação moderada tem efeitos expressivos no consumo. Existe um consenso científico em relação à utilização da receita desta taxa para financiar programas de promoção da saúde através da educação

---

1. Powell LM, Chriqui JF, Khan T, Wada R, Chaloupka FJ. Assessing the potential effectiveness of food and beverage taxes and subsidies for improving public health: a systematic review of prices, demand and body weight outcomes. *Obesity reviews*. 2013; 14(2):110-28.

alimentar e da atividade física ou do subsídio de produtos saudáveis no sentido de tornar os seus preços mais acessíveis<sup>(2)</sup>. A adesão pública a este tipo de medida parece aumentar quando a receita do imposto reverte para esse tipo de programas<sup>(3)</sup>. Este imposto é a única intervenção em saúde pública capaz de reduzir desigualdades ao nível da saúde, diminuir os gastos do estado com o serviço nacional de saúde, e ainda assim, gerar mais dinheiro do que aquele que é investido<sup>(4)</sup>. Contudo, quase nenhum dos países que, inicialmente adotou medidas deste género, teve o cuidado de definir o uso a ser dado ao rendimento proveniente do imposto<sup>(5)</sup>. Apesar disso, em alguns países, a receita tem sido aplicada na área da saúde pública. Fazem parte dessa lista a Finlândia, França com o financiamento de programas de prevenção da obesidade, Hungria, Reino Unido através da promoção do desporto e atividade física, alguns estados dos Estados Unidos da América por meio de programas de prevenção da obesidade, México através da promoção da existência de água potável nas escolas públicas, África do Sul e Polinésia Francesa onde uma parte da receita se destina à promoção da saúde. Em Portugal, a receita obtida com a introdução deste imposto tem sido consignada à sustentabilidade do Serviço Nacional de Saúde e dos

---

2. Bes-Rastrollo M, Sayon-Orea C, Ruiz-Canela M, Martinez-Gonzalez MA. Impact of sugars and sugar taxation on body weight control: A comprehensive literature review. *Obesity*. 2016; 24(7):1410-26.

3. Julia C, Méjean C, Vicari F, Péneau S, Hercberg S. Public perception and characteristics related to acceptance of the sugar-sweetened beverage taxation launched in France in 2012. *Public health nutrition*. 2015; 18(14):2679-88.

4. Long MW, Gortmaker SL, Ward ZJ, Resch SC, Moodie ML, Sacks G, et al. Cost effectiveness of a sugar-sweetened beverage excise tax in the US. *American journal of preventive medicine*. 2015; 49(1):112-23.

5. Wright A, Smith KE, Hellowell M. Policy lessons from health taxes: a systematic review of empirical studies. *BMC public health*. 2017; 17(1):583.

Serviços Regionais de Saúde das Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores.

### **Relação entre os Edulcorantes e a Saúde**

No seguimento do trabalho anterior, e para saber qual o impacto na saúde humana dos edulcorantes utilizados em substituição do açúcar nas bebidas refrigerantes pela indústria alimentar realizei uma pesquisa, tendo produzido um documento resumo (ANEXO E) que ajudou à elaboração do relatório anterior. Com este trabalho concluí que existem vários estudos epidemiológicos e alguns estudos em animais que demonstram uma associação entre o consumo de adoçantes não calóricos e doenças metabólicas. Contudo, esta evidência não permite extrapolar uma relação causal em seres humanos. Ainda assim, a evidência dos estudos em mamíferos (ratos, porcos e vacas) demonstra que os edulcorantes não são inócuos, ou seja, têm atividade metabólica. Os efeitos a longo prazo deste grupo de substâncias em substituição do açúcar em bebidas, é ainda controverso, havendo alguma prudência da parte do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos em recomendar a sua utilização.

### **Reformulação das bebidas refrigerantes**

Foi-me solicitado um trabalho de análise de dados e produção de conteúdos referente ao teor de açúcar de 194 bebidas presentes no mercado português, antes e depois da entrada em vigor da tributação de bebidas adicionadas de açúcar e outros edulcorantes. Apesar de me terem sido fornecidos dados anteriores à aplicação do imposto (maio e novembro de 2016), foi necessário recolher em vários hipermercados do grande Porto, informações nutricionais atualizadas para fazer a devida comparação (março de 2018). Os resultados obtidos revelaram que após a entrada em vigor da tributação de bebidas com teor de açúcar acima de 8 gramas

por 100 mililitros, houve reformulação do teor de açúcar em 25% das bebidas analisadas, sendo que cerca de 80% dessas reformularam para valores inferiores aos taxados. (ANEXO F)

### **Receitas com lata-Alimentação Saudável à Base de Conservas de Pescado**

Também me foi solicitada uma análise de dados e produção de gráficos que foram publicados no manual “Receitas com lata - Alimentação Saudável à Base de Conservas de Pescado”<sup>6</sup>

### **Manual - Recomendações Gerais para a Alimentação de Bombeiros**

Elaborei uma biblioteca de artigos atuais e pertinentes para determinar o estado da arte no âmbito da alimentação e nutrição em Bombeiros. Esta serviu de base à candidatura a um projeto da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT)

### **Curso online - Insegurança Alimentar (IA)**

Desenvolvi o curso de formação online no âmbito do tema “Insegurança Alimentar - Intervenção comunitária na área da nutrição em populações vulneráveis”. O objetivo deste curso será capacitar os formandos a diagnosticar e organizar um plano de intervenção em populações vulneráveis para promover a alimentação saudável. O curso foi desenhado para profissionais com influência ao nível do consumo alimentar como os profissionais de saúde, de ação social, de meio escolar, autarquias e sector do turismo e restauração. Realizei uma planificação prévia dos conteúdos a serem abordados, chegando a uma estrutura final de 4 módulos (ANEXO G). Elaborei numa fase seguinte, várias apresentações

---

<sup>6</sup> Sousa, S. M., Gregório, M. J., Bernardino, F., Fernandes, I., Anjo, C., Martins, S., ... & Graça, P. (2018).

Receitas com enlatados: Alimentação Saudável à Base de Conservas de Pescado" Made in Portugal".

*Powerpoint* com os conteúdos previamente listados que serviram de base ao desenvolvimento de materiais de apoio interativos (Quiz, vídeos e outros textos de apoio) para serem inseridos na plataforma online.

Módulo 1 - Este módulo teve como objetivo contextualizar o tema da insegurança alimentar no panorama português através de um enquadramento teórico, abordando também a relação entre as desigualdades sociais e o acesso a uma alimentação saudável (ANEXO H).

Módulo 2 - Este módulo teve como objetivo primeiro, salientar a importância de avaliar e monitorizar a Segurança Alimentar e segundo, capacitar os formandos a avaliar e monitorizar a insegurança alimentar dos agregados familiares, através da apresentação de uma proposta metodológica de avaliação (ANEXO H)

Módulo 3 - Este módulo teve como objetivo esclarecer sobre como intervir em populações vulneráveis promovendo uma alimentação saudável. Essa intervenção pode ser feita através de modelos educativos e de informação ou através da modificação do meio ambiente local (ANEXO H)

Módulo 4 - Este módulo teve como objetivo organizar uma série de exemplos práticos de intervenções em populações de risco e pretende para além disso transmitir uma série de conhecimentos práticos relacionados com a gestão (Planeamento, Compra, Conservação e Confeção) alimentar doméstica, presentes no manual “Alimentação Inteligente - Coma melhor, poupe mais” no âmbito do PNPAS, publicado pela DGS (ANEXO H)

### **Protótipo da aplicação móvel - Alimentação Inteligente**

Os estudantes universitários apresentam níveis de atividade física reduzidos<sup>7</sup> e um padrão alimentar desadequado<sup>8</sup>, tendo-se registado um aumento nos últimos anos da prevalência da obesidade<sup>9</sup>. Torna-se necessário promover intervenções que potenciem hábitos alimentares mais saudáveis, que aumentem a literacia alimentar e que capacitem a uma gestão alimentar segura e adequada. O uso generalizado de smartphones pela população universitária em Portugal<sup>10</sup>, cria a oportunidade de influenciar positivamente o comportamento alimentar por meio da tecnologia digital<sup>11</sup>. Apesar de haver um grande interesse em aplicações relacionadas com a saúde e alimentação, são ainda poucas aquelas capazes de recomendar uma dieta personalizada, promover uma alimentação tradicional mediterrânica e estimular hábitos de organização alimentar nutricionalmente adequados e seguros<sup>12</sup>. Desenvolvi por isso, ao longo de todo o período de estágio, um protótipo de uma aplicação móvel, para android, dirigida aos jovens portugueses, entre os 18 e os 35 anos de idade, estudantes universitários ou jovens a viver fora de casa dos pais,

---

7 Esteves D, Vieira S, Brás R, O'Hara K, Pinheiro P. Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2017; 12(2):261-70.

8 Blichfeldt BS, Gram M. Lost in Transition? Student food consumption [journal article]. *Higher Education*. 2013; 65(3):277-89

9 Barreto M, Gaio V, Kislalya I, Antunes L, Rodrigues AP, Silva AC, et al. 1º Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF 2015): Estado de Saúde. 2016

10 INE. (2013). Proporção de indivíduos com idade entre 16 e 74 anos que utilizam telemóvel (%) por Nível de escolaridade mais elevado completo. Lisboa, Portugal: INE, Instituto Nacional de Estatística.

com pouco tempo e reduzida disponibilidade financeira, mas com interesse em gerir a sua semana alimentar de forma mais inteligente. Este projeto pode ser enquadrado no 3º eixo de medidas da EIPAS, no 13º ponto - “Promover iniciativas que incentivem a alimentação saudável junto da população universitária”. A aplicação tem como objetivo final a concretização de uma alimentação saborosa, saudável e sustentável, por parte dos utilizadores, procurando manter viva a cozinha tradicional portuguesa, contudo com algumas adaptações no sentido de a tornar mais sustentável.

Para além disso, esta também apresenta alguns objetivos específicos, dos quais enumero:

1. Facilitar a organização e a gestão da semana alimentar;  
Ex: saber o que se vai comer e em que dias, facilita não só o planeamento das idas às compras como a preparação das próprias refeições
2. Disponibilizar receitas tipicamente portuguesas, adaptadas do ponto de vista nutricional, social (economicamente acessíveis) e da sustentabilidade (privilégio das proteínas de origem vegetal)
3. Possibilitar a introdução de receitas próprias e partilha entre utilizadores
4. Apresentar dicas e recomendações ao longo dos vários momentos como a compra, preparação, confeção e conservação que são transmitidas ao utilizador sob a forma de mensagem.

---

<sup>11</sup> Dute DJ, Bemelmans WJE, Breda J. Using Mobile Apps to Promote a Healthy Lifestyle Among Adolescents and Students: A Review of the Theoretical Basis and Lessons Learned. *JMIR mHealth uHealth*. 2016; 4(2):e39.

<sup>12</sup> Franco RZ, Fallaize R, Lovegrove JA, Hwang F. Popular Nutrition-Related Mobile Apps: A Feature Assessment. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2016; 4(3):e85.

Ex: Relembrar ao utilizador a sua lista de compras e mercados locais

5. Disponibilizar vídeos de preparação para seguir passo a passo no youtube

O livro desenvolvido pela DGS no âmbito do programa alimentar Europeu FOOD - “Alimentação Inteligente: coma melhor poupe mais” serviu de base à estrutura e organização da aplicação. Para além da elaboração de um relatório geral do projeto, formulei um inquérito on-line (ANEXO I) e uma apresentação modelo da interface da aplicação (ANEXO J)

Para facilitar a compreensão do funcionamento da aplicação, decidi organizar as etapas de utilização da seguinte forma:

1. Introdução dos dados do perfil antropométrico no registo de utilizador;
2. Introdução dos alimentos já existentes em casa, assim como as respetivas quantidades no menu “despensa”;
3. Introdução do horário semanal habitual e agendamento do(s) dia(s) em que será necessário preparar a(s) sua(s) refeição(ões);
4. Decidir as receitas que serão consumidas em cada um dos dias anteriormente selecionados (auxílio do SPARE);
5. Comprar os ingredientes em falta e conservar até à data de preparação;
6. Preparação da receita com auxílio a recursos escritos e audiovisuais;

Este projeto tem a capacidade de abranger e integrar outras ideias como por exemplo a possibilidade de o utilizador fazer um registo alimentar cuidado caso esteja a seguir uma dieta, para saber com algum rigor a sua ingestão calórica diária, semanal ou mensal.

### **Atividades complementares desenvolvidas ao longo do Estágio**

Para além das atividades realizadas com o PNPAS e no sentido de complementar o conhecimento adquirido, dediquei parte o meu tempo em paralelo a algumas atividades e projetos, dos quais enumero:

- Planeamento e dinamização de uma palestra/workshop aos alunos do 3º ano da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto, no dia 21 de março de 2018, com base no manual Alimentação Inteligente; (ANEXO K)
- Planeamento e apresentação de uma sessão de sensibilização no âmbito do tema “Alimentação Saudável” para os alunos do 3º ciclo da EB 2,3 Rodrigues de Freitas, no dia 12 de abril de 2018. (ANEXO L)
- Elaboração de um trabalho complementar de revisão com o título “Cuidados Alimentares e Nutricionais no contexto da COVID-19”;
- Sessão de formação sobre o gestor de referências bibliográficas EndNote 8, no dia 6 de abril de 2018, pela formadora da UP digital Ana Gonçalves

### **Outras Atividades Desenvolvidas ao longo do Estágio**

- Participação na II Semana da Saúde no dia 7 de março, organizada pela AEFCNAUP (ANEXO M)
- Participação na XXVIII Semana da Nutrição, no dia 22 de março de 2018, que se realizou no museu nacional Soares Reis, organizada pela AEFCNAUP (ANEXO N)
- Participação no European Youth Event, EYE 2018, em Estrasburgo, entre os dias 1-2 de junho de 2018. (ANEXO O) O Evento decorre de 2 em 2 anos,

reunindo milhares de jovens no sentido de estimular a discussão de problemas atuais desde o ambiente, agricultura, alimentação a problemas sociais e tecnológicos, com o objetivo de criar uma lista de apelos e medidas para serem ouvidas no parlamento europeu, em prol do futuro da Europa. Neste âmbito, participei nas seguintes atividades:

- Farm of the Future: Do you think cows like robotic milking?
  - Where's the food without the farmer?
  - Sustainable city: Global picture, local colour
  - Green cities: how can young people be part of the change?
- Participação no Tomorrow's Land International Bootcamp (ANEXO P). Este projeto decorreu no CEIIA entre os dias 11 e 15 de junho de 2018. Tive a oportunidade de explorar em conjunto com uma equipa de 5 pessoas de todos os cantos do mundo, o desafio de projetar um centro de conhecimento (Learning Hub) para a cidade de Matosinhos, ou seja, um espaço físico que funciona como um laboratório vivo de conhecimento, que possibilita o encontro cultural entre toda a comunidade (local e/ou internacional), aproximando os projetos emergentes dando-lhes a oportunidade de trabalharem em conjunto. No final da atividade, a minha equipa apresentou o modelo de negócio a um conjunto de investidores e representantes da câmara municipal de Matosinhos.
- Participação no XVII Congresso e I Congresso internacional de Nutrição e Alimentação, realizado no Centro de Congressos de Lisboa nos dias 10 e 11 de Maio de 2018 (ANEXO Q)
- Sinergias para a Transformação Social - Colaboração e Conhecimento

Realizou-se nos dias 5 e 6 de junho de 2018, na Faculdade de Letras da Universidade do Porto e teve como objetivo o debate acerca da colaboração universidade e sociedade na construção de conhecimento.

Ainda tive oportunidade de assistir à apresentação “Political Measures for promoting ecological thinking” promovida pelo projeto multidisciplinar Alimentopia: Utopian Foodways que decorreu nos mesmos dias.

### **Conclusões**

A grande maioria dos objetivos propostos inicialmente foram cumpridos, contudo o protótipo da aplicação móvel para a elaboração de receitas tradicionais portuguesas adaptadas direcionada para estudantes universitários ficou aquém das expectativas. Considero que esta etapa de conclusão de curso desenvolveu não só as minhas competências profissionais como também pessoais. Abriu-me a porta para novos desafios e permitiu-me contactar com métodos de trabalho de outros profissionais

### **Comentários e sugestões**

Ao decidir realizar o estágio curricular numa só instituição, não contactei com a realidade profissional de um nutricionista em outras áreas como a alimentação coletiva, nutrição clínica, segurança e qualidade alimentar. Acredito que é possível envolver mais os estudantes com essas realidades, numa fase mais precoce do curso, se houver uma aproximação daquilo que são os projetos trabalhados na sala de aula com os desafios que a realidade atual coloca. Dessa forma cria-se conhecimento útil. Acredito que mais importante do que fazer o que se gosta, é aliar essa paixão ao sentido de comunidade, de colocar o trabalho e o conhecimento ao serviço dos outros.

## Índice de Anexos

|                                                                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Anexo A - Declaração de duração e carga horária do estágio .....                                                                                         | 17  |
| Anexo B - Parecer do orientador de estágio .....                                                                                                         | 18  |
| Anexo C - Tabela resumo sobre a abrangência do Imposto especial sobre o consumo a certos produtos em todo o mundo.....                                   | 19  |
| Anexo D - Capa do relatório do Grupo de Trabalho para a avaliação do impacto da tributação das bebidas adicionadas de açúcar e outros edulcorantes ..... | 211 |
| Anexo E - Trabalho de revisão sobre o impacto para a saúde humana, da utilização de edulcorantes em substituição do açúcar em bebidas açucaradas         | 222 |
| Anexo F - Impacto do imposto no teor de açúcar das bebidas açucaradas presentes no mercado português entre maio de 2016 e março de 2018 .....            | 233 |
| Anexo G - Planeamento da estrutura do curso online de Insegurança Alimentar em 4 módulos .....                                                           | 244 |
| Anexo H - Plano dos módulos elaborados no âmbito do curso online de Insegurança Alimentar .....                                                          | 255 |
| Anexo I - Aplicação Alimentação Inteligente - Inquérito on-line .....                                                                                    | 32  |
| Anexo J - Aplicação Alimentação Inteligente - Interface modelo .....                                                                                     | 311 |
| Anexo K - Certificado de apresentação do workshop aos estudantes da FMDUP                                                                                | 33  |
| Anexo L - Certificado de apresentação de uma palestra sobre Alimentação Saudável.....                                                                    | 34  |
| Anexo M - Certificado de Participação na II Semana da Saúde .....                                                                                        | 355 |
| Anexo N - Certificado de participação na XXVIII Semana da Nutrição .....                                                                                 | 36  |
| Anexo O - Certificado de participação no European Youth Event 2018.....                                                                                  | 377 |
| Anexo P - Certificado de participação no Tomorrow's Land International Bootcamp.....                                                                     | 38  |
| Anexo Q - Certificado de participação no XVII Congresso e I Congresso internacional de Nutrição e Alimentação.....                                       | 39  |

## Anexo A - Declaração de duração e carga horária do estágio



### DECLARAÇÃO

Para os devidos efeitos a Direção-Geral da Saúde declara que o estudante **João Santos Paredes** da licenciatura em Ciências da Nutrição da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, realizou o seu estágio curricular entre 12 de fevereiro e 22 de junho de 2018, cumprindo a carga horária total de 700 horas.

Lisboa, 16 de julho de 2021

Maria João Gregório  
Diretora do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável  
Direção-Geral da Saúde

## Anexo B - Parecer do orientador de estágio



### PARECER

O estudante **João Santos Paredes** desenvolveu o seu estágio conducente à obtenção da Licenciatura em Ciências da Nutrição, sob a minha orientação. O estágio decorreu no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde, a tempo integral.

O João teve um percurso particular, desenvolveu o seu estágio de 12 de fevereiro a 22 de junho de 2018 e somente concluiu o seu trabalho complementar no ano letivo de 2020/2021.

Ao longo do seu estágio, o João desenvolveu todas as tarefas propostas com qualidade e rigor. O João revelou uma elevada autonomia no desenvolvimento das diferentes tarefas que foram sendo propostas e ainda grande capacidade de reflexão e espírito crítico.

Apesar de não ter recebido os documentos (relatório de estágio e trabalho complementar) em tempo útil para poder fazer a sua apreciação, pelo desempenho do João durante o período do seu estágio, considero que estão reunidas as condições para que o estudante possa ser submetido a provas públicas no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição.

Porto, 16 de julho de 2021

A orientadora,

*Maria João Gregório*

---

Maria João Gregório

## Anexo C - Tabela resumo sobre a abrangência do Imposto especial sobre o consumo a certos produtos em todo o mundo

**Tabela 1.** Aplicação da receita do imposto nos diversos países.

| Continentes | Países       | Ano de implementação | Bebidas Tributadas                                                 | Valor da taxa          | Pontos de corte  | Utilização da receita do imposto                                                              |
|-------------|--------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Europa      | Bélgica      | 2018                 | Bebidas com açúcares adicionados                                   | 0,12 €/ litro          | n.d              | Não foi utilizada em prevenção                                                                |
|             | Dinamarca    | 2014 (abolida)       | Bebidas com açúcares adicionados                                   | 0,04 E/ litro          | n.d              | Amortização do défice na área da saúde                                                        |
|             |              |                      | Bebidas com edulcorantes não nutritivos                            | 0,02 E/ litro          | n.d              |                                                                                               |
|             | Espanha      | 2017                 | Bebidas com edulcorantes não nutritivos                            | 0,08 €/ litro          | 5-8 g por 100 ml | n.d                                                                                           |
|             |              |                      |                                                                    | 0,12 €/ litro          | ≥8 g por 100 ml  |                                                                                               |
|             | Estónia      | 2017                 | Bebidas com açúcares adicionados                                   | 0,10 €/ litro          | 5-8 g por 100 ml | n.d                                                                                           |
|             |              |                      |                                                                    | 0,30 €/ litro          | ≥8 g por 100 ml  |                                                                                               |
|             |              | 2018                 |                                                                    | 0,30 €/litro           | ≥10 g por 100 ml |                                                                                               |
|             | Finlândia    | 2017                 | Bebidas com açúcares adicionados                                   | 0,22 €/ litro          | n.d              | Implementação de medidas na área da saúde pública                                             |
|             |              |                      | Bebidas com edulcorantes não nutritivos                            | 0,11 €/ litro          | n.d              |                                                                                               |
|             | França       | 2014                 | Bebidas com açúcares adicionados e com edulcorantes não nutritivos | 0,0753 €/ litro        | 5-8 g por 100 ml | Programas de prevenção da obesidade e redução das taxas da Segurança Social para agricultores |
|             |              |                      |                                                                    | 0,1506 €/ litro        | ≥8 g por 100 ml  |                                                                                               |
|             | Hungria      | 2011                 | Bebidas com açúcares adicionados                                   | 0,02 €/ litro          | ≥8 g por 100 ml  | Parte para saúde pública e dívida dos serviços de saúde                                       |
|             | Irlanda      | 2018                 | Bebidas com açúcares adicionados                                   | 0,30 €/litro           | ≥8 g por 100 ml  | n.d                                                                                           |
|             | Noruega      | 2018                 | Bebidas com açúcares adicionados                                   | 4.75 kroner/ litro     | n.d              | n.d                                                                                           |
|             | Portugal     | 2018                 | Bebidas com açúcares adicionados                                   | 0,08 €/ litro          | <8 g por 100 ml  | Orçamento do Serviço Nacional de Saúde (SNS)                                                  |
|             |              |                      |                                                                    | 0,16 €/ litro          | ≥8 g por 100 ml  |                                                                                               |
|             | Reino Unido  | 2018                 | Bebidas com açúcares adicionados                                   | 0,20 €/L               | 5-8 g por 100 ml | Promoção do desporto e atividade física                                                       |
|             |              |                      |                                                                    | 0,27 €/L               | ≥8 g por 100 ml  |                                                                                               |
| América     | Albany, CA   | 2016                 |                                                                    |                        |                  |                                                                                               |
|             | Berkeley, CA | 2015                 | Bebidas com açúcares adicionados                                   | 1 to 2 penny por fl oz | n.d              | Prevenção da obesidade e outros objetivos de cariz social                                     |
|             | Boulder, CO  | 2016                 |                                                                    |                        |                  |                                                                                               |

| Continentes | Países                 | Ano de implementação | Bebidas Tributadas                         | Valor da taxa                                              | Pontos de corte    | Utilização da receita do imposto                                          |
|-------------|------------------------|----------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|             | Cook Country, IL       | 2015                 | Bebidas com açúcares adicionados           | 1 to 2 penny por fl oz                                     | n.d                | Prevenção da obesidade e outros objetivos de cariz social                 |
|             | Philadelphia, PA       | 2016                 |                                            |                                                            |                    |                                                                           |
|             | Oakland, CA            | 2017                 |                                            |                                                            |                    |                                                                           |
|             | San Francisco, CA      | 2015                 |                                            |                                                            |                    |                                                                           |
|             | Seattle, WA            | 2017                 |                                            |                                                            |                    |                                                                           |
|             | Argentina              | 2017                 | Bebidas com açúcares adicionados           | Proposta rejeitada                                         | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Brasil                 | 2018                 | Bebidas com açúcares adicionados           | Em aprovação                                               | n.d                | Redução do défice                                                         |
|             | Canada                 | 2018                 | Bebidas com açúcares adicionados           | Em aprovação                                               | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Chile                  | 2018                 | Bebidas com açúcares adicionados           | VAT (18%)                                                  | ≥6,25 g por 100 ml | n.d                                                                       |
|             | Colômbia               | 2016                 | Bebidas com açúcares adicionados           | VAT (20%) Proposta rejeitada                               | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Equador                | 2016                 | Bebidas com açúcares adicionados           | VAT (12-14%) - 1,8\$/ litro                                | n.d                | n.d                                                                       |
|             | México                 | 2014                 | Bebidas com açúcares adicionados           | 1 peso/ litro                                              | n.d                | Promover a existência de água potável nas escolas públicas                |
| Ásia        | Arábia Saudita         | 2017                 | Bebidas com açúcares adicionados           | VAT (50%)                                                  | n.d                | "generate revenue for the UAE government as global oil prices remain low" |
|             | Brunei (ilha)          | 2017                 | Bebidas com açúcares adicionados           | 0,4 Brunei dollars/ litro                                  | ≥6 g por 100 ml    | n.d                                                                       |
|             | Emirados Árabes Unidos | 2017                 | Bebidas com açúcares adicionados           | VAT (50%)                                                  | n.d                | "generate revenue for the UAE government as global oil prices remain low" |
|             | Filipinas              | 2017                 | Bebidas com edulcorantes não nutritivos    | 6.00 pesos/ litro                                          | n.d                | n.d                                                                       |
|             |                        |                      | Xarope de milho com alto teor de frutose   | 12.00 pesos/ litro                                         | n.d                | n.d                                                                       |
| África      | África do Sul          | 2018                 | Bebidas com açúcares adicionados           | 0,021 € por cada grama de açúcar que exceder os 4 g        | >4 g por 100 ml    | Prevenção e promoção da saúde                                             |
| Ilhas       | Barbados               | 2015                 | Bebidas com açúcares adicionados           | VAT (10%)                                                  | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Fiji                   | 2011                 | Todas as bebidas                           | VAT (15%)                                                  | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Ilhas Cook             | 2014                 | Bebidas com açúcares adicionados           | 9.80 NZ\$/kg de açúcar                                     | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Ilhas Marshall         | 2004-05              | Bebidas gaseificadas                       | 0.016\$/oz                                                 | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Kiribati               | 2014                 | Bebidas refrigerantes e águas aromatizadas | VAT (40%)                                                  | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Marianas Setentrionais | 1995                 | Bebidas com açúcares adicionados           | 0.5 cents/oz +5 cents (recipiente)                         | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Maurícia               | 2016                 | Bebidas com açúcares adicionados           | 0.08\$/100 g açúcar                                        | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Nauru                  | 2007                 | Bebidas gaseificadas e leites aromatizados | VAT (30%)                                                  | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Palau                  | -                    | Bebidas gaseificadas                       | \$0.10 por 355 mL + \$0.15 por embalagem com mais de 355ml | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Polinésia Francesa     | 2002                 | Bebidas com açúcares adicionados           | 40 CFP/ litro                                              | n.d                | Apenas uma parte para a promoção da saúde                                 |
|             | Samoa                  | 2008                 | Bebidas refrigerantes                      | 0.40 T/L (imposto sobre a produção nacional)               | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Samoa Americana        | 2001                 | Bebidas refrigerantes                      | Taxa importação US \$0.42/ litro                           | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Tailândia              | 2017                 | n.d                                        | VAT (20-30%)                                               | ≥6 g por 100 ml    | n.d                                                                       |
|             | Tonga                  | 2013                 | Bebidas gaseificadas                       | 1 Pa'anga/ litro                                           | n.d                | n.d                                                                       |
|             | Vanuatu                | 1988                 | Xaropes com base de açúcar apenas          | 20vt/kg                                                    | n.d                | n.d                                                                       |

Anexo D - Capa do relatório do Grupo de Trabalho para a avaliação do  
impacto da introdução da tributação das bebidas adicionadas de açúcar e  
outros edulcorantes



**IMPACTO DO IMPOSTO ESPECIAL  
SOBRE O CONSUMO DE  
BEBIDAS AÇUCARADAS E  
ADICIONADAS DE EDULCORANTES**

**RELATÓRIO DO  
GRUPO DE TRABALHO  
(DESPACHO N.º 2774/2018)**

**30 junho 2018**

## Anexo E - Trabalho de revisão sobre o impacto para a saúde humana, da utilização de edulcorantes em substituição do açúcar em bebidas açucaradas



### O impacto dos edulcorantes na Saúde

#### Introdução (1)

Os adoçantes ou edulcorantes são aditivos alimentares que são adicionados intencionalmente com finalidade tecnológica ou organoléptica em qualquer fase de processamento alimentar e podem ou não contribuir para o valor energético do género alimentício resultante(2, 3)

Os edulcorantes só podem ser usados na alimentação após rigorosa avaliação por instituições científicas competentes, nomeadamente o Comité Científico da Alimentação Humana (CCAH), a European Food Safety Authority e o Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA). Esta avaliação envolve a análise de estudos idóneos de toxicidade aguda e crónica, estudos metabólicos, de reprodução, mutagenicidade e carcinogenicidade.

Na análise dos dados toxicológicos estabelece-se ou corrige-se o valor da Ingestão Diária Admissível (ADI), expresso em mg/kg peso/dia. Este parâmetro é uma estimativa da quantidade de aditivo que poderia ser consumida todos os dias, durante toda a vida, sem risco significativo para a saúde e inclui um factor de segurança de 100 vezes, excedendo, em muito, os níveis médios de consumo. No geral, os valores ingeridos de aditivos alimentares, e especificamente de edulcorantes, são muito inferiores aos valores de ADI definidos

A legislação europeia e nacional, Directiva 94/35 e Decreto-Lei nº394/98, respectivamente, refere que, salvo disposição contrária específica na matéria, os edulcorantes não podem ser utilizados nos produtos alimentares destinados a lactentes e crianças de tenra idade<sup>1</sup>. A imaturidade dos órgãos envolvidos na absorção dos nutrientes, metabolismo e excreção, característica de uma criança (ou bebé), pode significar uma distribuição diferente de um aditivo no organismo. Ainda se sabe muito pouco sobre o impacto que estas substâncias podem ter quando a exposição se inicia em idades mais jovens e se prolonga durante a vida adulta (4)

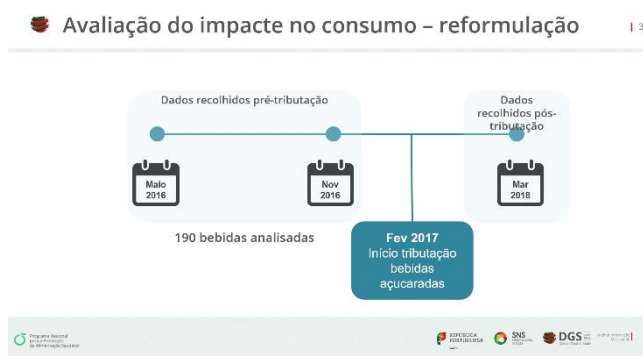
No que respeita às mulheres grávidas, não existe consenso na bibliografia relativamente à sua utilização. Alguns estudos revelam que o uso de edulcorantes não nutritivos é inofensivo

## Anexo F - Impacto do imposto no teor de açúcar das bebidas açucaradas presentes no mercado português entre maio de 2016 e março de 2018




**Tributação bebidas adicionadas de açúcar e outros edulcorantes**

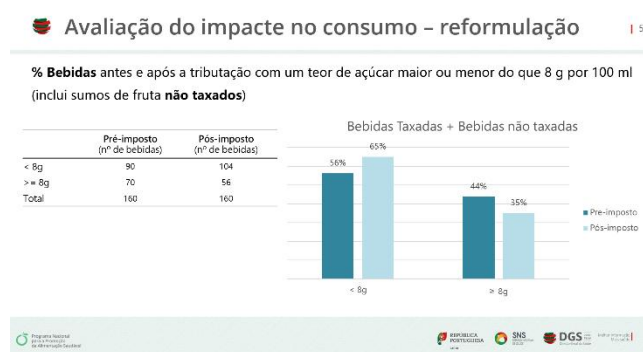
João Paredes, Maria João Gregório, Pedro Graça  
 16 | Abril | 2018



**Avaliação do impacte no consumo – reformulação**

**25%** das bebidas analisadas reformularam a quantidade de açúcar





**Avaliação do impacte no consumo – reformulação**

**20%** das bebidas analisadas reformularam a quantidade de açúcar para valores inferiores a 8 g



**Avaliação do impacte no consumo – reformulação**

**Bebidas taxadas que baixaram para valores inferiores a 8 g de açúcar**



|                             | 12  | 8,5 (0.69€) | 10,4 (0.69€) | 8,1 (1.25€) | 8,3 (0.99€) | 11,2 | 11  | 11  | 8,9 |
|-----------------------------|-----|-------------|--------------|-------------|-------------|------|-----|-----|-----|
| <b>Açúcar (Pré-imposto)</b> |     |             |              |             |             |      |     |     |     |
| <b>Açúcar (Pós-imposto)</b> | 5,2 | 7,8 (1.96€) | 7,8 (1.19€)  | 7,7 (1.01€) | 6 (1.85€)   | 7,3  | 7,3 | 7,2 | 7,8 |



**Anexo G - Planeamento da estrutura do curso online de Insegurança Alimentar em 4 módulos**

**Curso de formação “Intervenção comunitária na área da nutrição em populações vulneráveis”**

**Proposta de estrutura**

Apresentação do curso e informações gerais (vídeo 1)

**Módulo 1** (semana 1)

1. Desigualdades sociais no acesso a uma alimentação saudável
  - 1.1 Definição de insegurança e o seu panorama em Portugal (vídeo 2)
  - 1.2 Desigualdades sociais e alimentação: que relação? (vídeo 3)

**Módulo 2** (semana 2)

2. Diagnóstico e avaliação da Segurança Alimentar
  - 2.1 A importância de avaliar e monitorizar a Segurança Alimentar (vídeo 4)
  - 2.2 Uma proposta de metodologia para avaliar a Insegurança Alimentar dos agregados familiares (vídeo 5)  
Usar as escalas de IA para fazer a avaliação

**Módulo 3** (semana 3)

Como intervir na área da promoção de uma alimentação saudável em populações vulneráveis?

- 3.1 Intervenções através de modelos educativos e de informação (vídeo 6)
- 3.2 Intervenções através da modificação do meio ambiente local (vídeo 7)

**Módulo 4** (semana 4)

Exemplos práticos de intervenções em populações de risco

Desde o planeamento à conservação (vídeo 8) (alimentação inteligente)

## Anexo H - Plano dos módulos elaborados no âmbito do curso online de Insegurança Alimentar



**Atividade:** Módulo 1

**Âmbito:** Curso online de Insegurança Alimentar;

**Título:** Desigualdades sociais no acesso a uma alimentação saudável;

**Grupo Alvo:** Profissionais de saúde, de ação social, de meio escolar, de autarquias, do turismo ou restauração;

**Data:** Semana 1

**Método de avaliação:** No final de cada módulo deverá existir uma componente de avaliação online que permita no final atribuir uma classificação aos formandos.

**Objetivos:** Dar a conhecer aos formandos todas as informações relevantes sobre a estrutura, modelo de funcionamento e os principais objetivos do curso. De seguida, apresentar de forma clara e cientificamente correta, o conceito de insegurança alimentar nas suas várias dimensões e determinantes, abordando e contextualizando também, o direito à alimentação adequada. Numa terceira fase, estabelecer a relação entre as desigualdades sociais com a alimentação e saúde.

### **Conteúdos:**

1. Apresentação do curso e informações gerais (**vídeo 1**)
2. Definição de insegurança alimentar e o seu panorama em Portugal (**vídeo 2**)
  - 2.1. Evolução histórica do conceito de insegurança alimentar;
  - 2.2. Dimensões e determinantes da insegurança alimentar;
  - 2.3. Enquadramento histórico do direito humano à alimentação adequada;
3. Desigualdades sociais e alimentação: que relação? (**vídeo 3**)

- 3.1. Prevalência da obesidade, excesso de peso e doenças crónicas em Portugal;
- 3.2. Desigualdades sociais e a sua relação com a alimentação e a saúde;



**Atividade:** Módulo 2

**Âmbito:** Curso online de Insegurança Alimentar;

**Título:** Diagnóstico e avaliação da Segurança Alimentar;

**Grupo Alvo:** Profissionais de saúde, de ação social, de meio escolar, de autarquias, do turismo ou restauração;

**Método de avaliação:** Para além da componente de avaliação online no final do módulo, pretende-se criar uma plataforma online e respetiva base de dados para aplicação do questionário de insegurança alimentar.

**Objetivos:** Esclarecer sobre a necessidade de avaliar a insegurança alimentar dos agregados familiares e capacitar os formandos para essa avaliação por meio de propostas metodológicas cientificamente validadas.

**Conteúdos:**

- 1. A importância de avaliar e monitorizar a Segurança Alimentar (**vídeo 4**)
  - 1.1. Desigualdades sociais, saúde e alimentação: que relação?
    - 1.1.1. Fatores de risco que contribuem para a carga de doença;
    - 1.1.2. Hábitos alimentares inadequados que contribuem para carga de doença
    - 1.1.3. Prevalência de obesidade infantil, em adolescentes e adultos;
    - 1.1.4. Peso das doenças crónicas na mortalidade mundial:

- 1.1.5. Desigualdades sociais na obesidade;
- 1.1.6. Desigualdades sociais no acesso à alimentação;
- 1.1.7. Desigualdades sociais no risco de desenvolver diabetes
- 2. Proposta de metodologia para avaliar a Insegurança Alimentar dos agregados familiares (**vídeo 5**)
  - 2.1. Dimensões da Insegurança Alimentar: Disponibilidade, acesso, utilização e estabilidade
  - 2.2. Fatores de seleção do método de avaliação da IA: Dimensão, Nível, Componentes, Validade;
  - 2.3. Indicadores utilizados para avaliar Insegurança Alimentar;
  - 2.4. Avaliação da Insegurança Alimentar em Portugal;
    - 2.4.1. Dados de Caracterização Sociodemográfica;
    - 2.4.2. Escala de Insegurança Alimentar;
    - 2.4.3. Limitações do método de avaliação;

**Atividade:** Módulo 3

**Âmbito:** Curso online de Insegurança Alimentar

**Título:** Intervenção em populações vulneráveis para promover a alimentação saudável

**Grupo Alvo:** Profissionais de saúde, de ação social, de meio escolar, de autarquias, do turismo ou restauração

**Método de avaliação:** Avaliação online no final do módulo e construção de um modelo de intervenção para uma determinada população alvo.

MÓDULO 3  
PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM POPULAÇÕES VULNERÁVEIS

**Objetivos:** Capacitar os formandos a diagnosticar e organizar um plano de intervenção de forma fundamentada e cientificamente correta, em populações vulneráveis para promover a alimentação saudável;

**Conteúdos:**

1. Intervenções através de modelos educativos e de informação (**vídeo 6**)
  - 1.1. Programa Operacional de Apoio às pessoas mais carenciadas (POAPMC);
  - 1.2. Manual “Alimentação Inteligente – coma melhor, poupe mais”;
  - 1.3. Blogue do PNPAS “Nutrimento”;
  - 1.4. Alimentos fornecedores de proteínas no cabaz de alimentos do POAPMC
  - 1.5. Manual de orientações para a utilização adequada do cabaz de alimentos do POAPMC 2014-2020;
2. Intervenções através da modificação do meio ambiente local (**vídeo 7**)
  - 2.1. Programas de distribuição de alimentos
    - 2.1.1. Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados (PCAAC)
    - 2.1.2. Programa operacional de apoio às pessoas mais carenciadas

**Atividade:** Módulo 4

**Âmbito:** Curso online de Insegurança Alimentar

**Título:** Exemplos práticos de intervenções em populações de risco

MÓDULO 4

INTERVENÇÕES EM POPULAÇÕES DE RISCO  
DESDE O PLANEAMENTO À CONSERVAÇÃO

**Grupo Alvo:** Profissionais de saúde, de ação social, de meio escolar, de autarquias, do turismo ou restauração

**Método de avaliação:** Avaliação online no final do módulo baseada no manual de Alimentação Inteligente que a DGS desenvolveu.

**Objetivos:** Capacitar os formandos à divulgação de uma gestão alimentar economicamente acessível e nutricionalmente adequada, desde o momento de planeamento à compra, confeção e conservação dos alimentos.

**Conteúdos:**

1. Manual Alimentação Inteligente – coma melhor, poupe mais

1.1. Gestão - desde o planeamento à conservação (**vídeo 8**)

## Anexo I - Aplicação Alimentação Inteligente - Inquérito on-line



### Pesquisa de Mercado

**Alimentação Inteligente com Receitas Tradicionalmente Portuguesas,  
saudáveis e sustentáveis a um baixo custo**

---

*Este questionário tem como objetivo compreender os interesses da população universitária portuguesa na confeção, consumo e preservação da gastronomia mediterrânica portuguesa.*

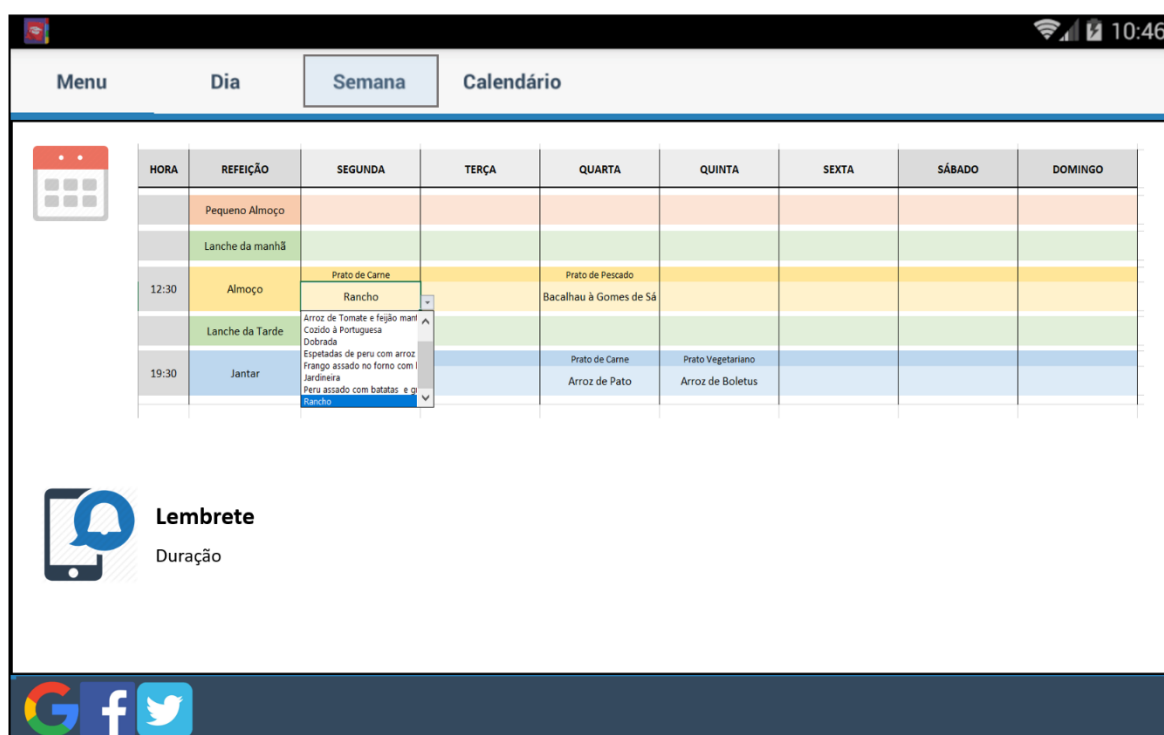
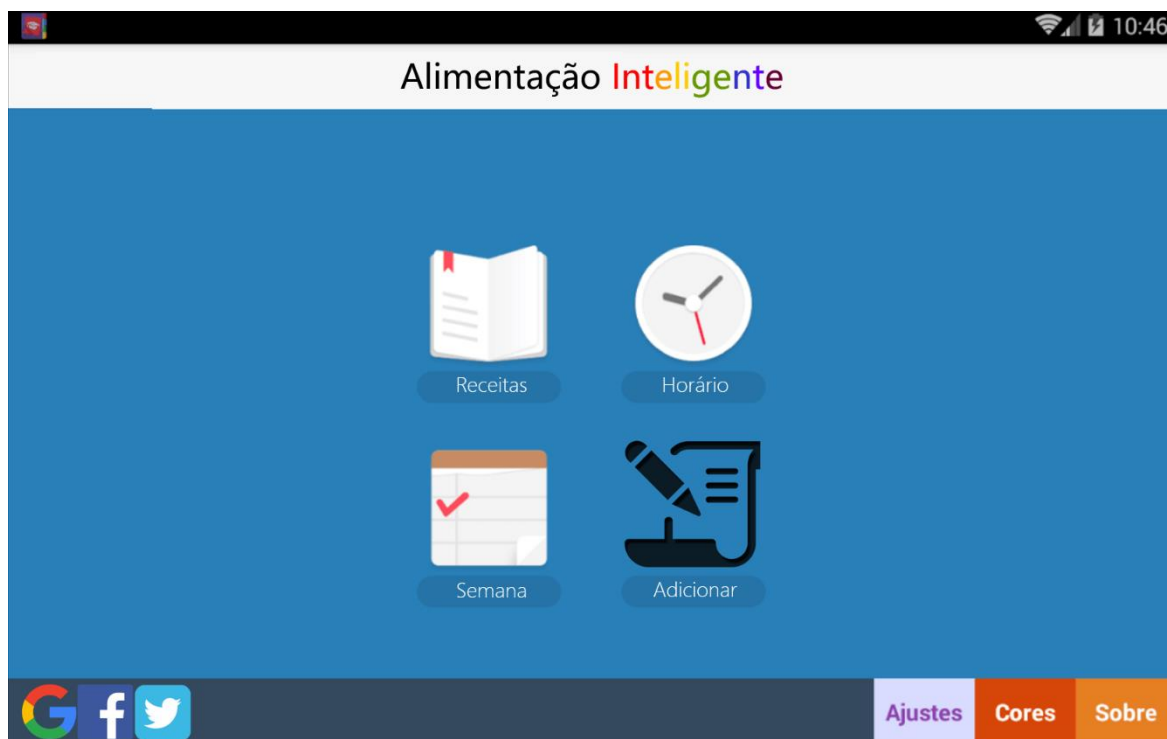
*As suas respostas são estritamente anónimas e confidenciais. Pedimos, por isso, que responda o mais honestamente possível.*

**A arte portuguesa de bem cozinhar deve-se manter, a identidade das receitas não deve ser descaracterizada, contudo o padrão alimentar que se deve estimular tem que ser sustentável e adaptado aos tempos modernos. A solução ao desafio alimentar deste início de século está no poder de escolha que todos têm, que apesar de individualmente pequeno, conta e é capaz de modificar a oferta.**

**É possível fazer refeições de baixo custo sem perder a criatividade individual e o prazer de estar à mesa. É possível conciliar a defesa do ambiente e a produção nacional com a preparação de pratos saborosos.**

**Pretende-se juntar o conhecimento científico mais recente à forma de comer da nossa tradição mediterrânica, adaptando-a às necessidades de hoje.**

## Anexo J - Aplicação Alimentação Inteligente - Interface modelo



10:46

Menu
Dia
Semana
Calendário

# Arroz Frango e Boletos

Fácil
 Rápida
 2 pessoas

Jantar  
19:30

## Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- Frango do Campo (trocar)
- Cogumelos boletus edulis
- Sal q.b.
- 2 colheres de sopa de arroz carolino

Ingredientes
Preparação
Conservação

Quinta-feira, 19 setembro

10:46

Adicionar receita

Ingredientes
Preparação

YouTube

➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

Ajustes
Cores
Sobre

## Anexo K - Certificado de apresentação do workshop aos estudantes da FMDUP



Anexo L - Certificado de apresentação de uma palestra sobre Alimentação Saudável

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>REPÚBLICA<br/>PORTUGUESA</p> <p>EDUCAÇÃO</p> <p>GOVERNO DE FREITAS</p>                                                                   | <p><i>Semana da<br/>Saúde</i></p> |  <p>Projeto Educação<br/>para a Saúde</p> |
| <p>Certifica-se que João Paredes promoveu e dinamizou uma sessão de sensibilização sobre Alimentação Saudável, no dia 12 de abril de 2018, no âmbito da Semana da Saúde na Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas.</p> |                                   |                                                                                                                            |
| <p><i>Alexandra Taborda</i><br/>(A Coordenadora do PES)</p>                                                                                                                                                                     |                                   | <p>Porto, abril de 2018</p>                                                                                                |
|                                                                                                                                              |                                   | <p><small>Projeto NORTE 2020 - 2020</small><br/><b>NORTE 2020</b><br/><small>União Europeia</small></p>                    |

Anexo M - Certificado de Participação na II Semana da Saúde



CERTIFICADO

AE FCNAUP

CERTIFICA-SE QUE

*João Paredes*

PARTICIPOU NO **II SEMANA DA SAÚDE** QUE SE REALIZOU  
NO DIA 7 DE MARÇO DE 2018, ORGANIZADO PELA  
ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DA FACULDADE DE CIÊNCIAS DA  
NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO.

*Pela presidente*



---

**Anexo N - Certificado de participação na XXVIII Semana da Nutrição**

# CERTIFICADO

AE FCNAUP

CERTIFICA-SE QUE

*João Paredes*

PARTICIPOU NA **XXVIII SEMANA DA NUTRIÇÃO**, NO DIA 22 DE MARÇO DE 2018, QUE SE REALIZOU NO MUSEU NACIONAL SOARES DOS REIS, ORGANIZADO PELA ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DA FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO.

*Pela presidente*



---

## Anexo O - Certificado de participação no European Youth Event 2018



The EYE Team from the European Parliament hereby certifies that

**João Paredes**

took part in the European Youth Event, EYE2018, in Strasbourg, from 1-2 June 2018.

We hope you enjoyed the event and thank you very much for contributing with your ideas for a better Europe!



Christina Altides  
EYE2018 Coordinator

## Anexo P - Certificado de participação no Tomorrow's Land International Bootcamp



Anexo Q - Certificado de participação no XVII Congresso e I Congresso internacional de Nutrição e Alimentação

**ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO**

**10/11 MAY'18**  
LISBON CONGRESS CENTER

**ATTENDANCE CERTIFICATE**

IT CERTIFIES THAT

**João Santos Paredes**

was present at the XVII Congress of Food and Nutrition & I International Congress of Food and Nutrition in Lisbon Congress Center, on May 10<sup>th</sup> and 11<sup>th</sup>, 2018.

Lisbon, 11<sup>th</sup> May 2018

*[Signature]*  
Célia Craveiro (President)  
Organizing Committee

**NUTRITION IN THE INFORMATION SOCIETY**

**XVII CONGRESS OF FOOD AND NUTRITION**  
**I INTERNATIONAL CONGRESS OF FOOD AND NUTRITION**

