

2.º CICLO

EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Relatório de Estágio

Dulce Rita Moreira da Silva

M

2024



Relatório de estágio realizado no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, no âmbito do Mestrado em Educação Alimentar da FCNAUP

Internship report carried out in the National Program for the Promotion of Healthy Eating, within the scope of the Master's Degree in Food Education at FCNAUP

Dulce Rita Moreira da Silva, Nutricionista (C.P. 4792N)

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Prof.^a Doutora Maria João Gregório, FCNAUP

Relatório de candidatura ao grau de Mestre em Educação Alimentar apresentado à Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

2024

Agradecimentos

Um dos segredos da vida é aprender a dar valor a tudo aquilo que temos e agradecer àqueles que nos acompanham. Entre momentos de ânimo e desânimo, motivação e desmotivação, tive a sorte de ter perto de mim pessoas que não me deixaram desistir.

Começo por agradecer à professora Maria João pela oportunidade que me deu em estagiar numa organização tão grandiosa e prestigiada como o PNPAS, que tanto admiro.

Agradeço também à professora Bela por ser sempre tão incansável com todos os estudantes e por me ter ajudado em todos os momentos que precisei, fosse para o que fosse.

Um agradecimento aos meus pais por acreditarem sempre no meu potencial e me apoiarem em todas as decisões.

Um agradecimento ao meu namorado por ter orgulho em mim e por ter sido um grande pilar durante este último ano.

Um agradecimento especial à Bruna, colega de trabalho e amiga, que me compreende melhor do que ninguém.

Um agradecimento aos meus amigos Paulo, Jéssica, Ivo, Sara e Marco e aos seus respetivos companheiros/as pelos momentos de descontração que tão necessários foram para desanuviar e esquecer por momentos as responsabilidades académicas.

Por último, mas não menos importante, agradeço também à turma do Mestrado pelo espírito de entreaajuda constante.

Sumário

Sumário.....	iii
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos	iv
Lista de figuras.....	v
Lista de tabelas	vi
Introdução	1
Local, duração do estágio e orientação	2
Apresentação da organização	2
Objetivos	5
Atividades realizadas	6
Reflexão crítica	34
Conclusão.....	37
Referências Bibliográficas.....	38
Anexos	41
Índice de Anexos	42
Apêndices.....	54
Índice de Apêndices.....	55

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

AHA - *American Heart Association*

DGS - Direção-Geral da Saúde

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

FOOD - *Fighting Obesity through Offer and Demand*

MEA - Mestrado em Educação Alimentar

NS - Nutri-Score

OMS - Organização Mundial da Saúde

PNPAS - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Lista de figuras

Figura 1 - Imagem representativa do layout aplicado na proposta de capa do manual "Alimentação inteligente: coma melhor, poupe mais".

Figura 2 - Gráficos com a percentagem de produtos alimentares que alteraram e mantiveram a classificação do Nutri-Score, por grupo alimentar.

Lista de tabelas

Tabela 1 - Distribuição dos produtos alimentares por categorias do Nutri-Score (A-E), segundo a primeira versão e a versão atualizada, por grupo alimentar

Tabela 2 - Distribuição percentual dos produtos alimentares que alteraram a categoria do Nutri-Score, favoravelmente ou desfavoravelmente, por grupo alimentar.

Tabela 3 - Distribuição percentual dos produtos alimentares dos grupos dos leites e leites aromatizados que alteraram desfavoravelmente a classificação do NS e que tinham (ou não) adoçantes não nutritivos.

Tabela 4 - Distribuição percentual dos produtos alimentares que alteraram a classificação do NS e alteraram ou não a pontuação final, por grupo alimentar.

Tabela 5 - Distribuição percentual dos produtos alimentares que alteraram a classificação do NS e alteraram a pontuação final para pior ou para melhor, por grupo alimentar.

Tabela 6 - Distribuição percentual dos produtos alimentares que mantiveram a classificação do NS e alteraram ou não a pontuação final, por grupo alimentar.

Tabela 7 - Distribuição percentual dos produtos alimentares mantiveram a classificação do NS e alteraram a pontuação final para pior ou para melhor, por grupo alimentar.

Tabela 8 - Teor mínimo, máximo, média e desvio padrão de gordura saturada nos óleos e gorduras, em g/100g, de acordo com as categorias do Nutri-Score.

Tabela 9 - Teor mínimo, máximo, média e desvio padrão de gordura saturada e sal nos queijos, em g/100g, de acordo com as categorias do Nutri-Score.

Tabela 10 - Teor mínimo, máximo, média e desvio padrão de energia (kj/100g), açúcar, gordura saturada, sal e fibra nas batatas congeladas, em g/100g, de acordo com as categorias do Nutri-Score.

Tabela 11 - Teor mínimo, máximo, média e desvio padrão de energia (kj/100g), açúcar, gordura saturada, e proteína nos leites, em g/100g, de acordo com as categorias do Nutri-Score.

Tabela 12 - Teor mínimo, máximo, média e desvio padrão de energia (kj/100g), açúcar, gordura saturada, e proteína nos leites aromatizados, em g/100g, de acordo com as categorias do Nutri-Score.

Tabela 13 - Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente à atribuição de pontos a cada item da componente negativa para a categoria “Produtos alimentares gerais”.

Tabela 14 - Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente à atribuição de pontos a cada item da componente positiva para a categoria “Produtos alimentares gerais”.

Tabela 15 - Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente à atribuição de pontos a cada item da componente negativa para a categoria “Gorduras”.

Tabela 16 - Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente à atribuição de pontos a cada item da componente positiva para a categoria “Gorduras”.

Tabela 17 - Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente à atribuição de pontos a cada item da componente negativa para a categoria “Bebidas”.

Tabela 18 - Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente à atribuição de pontos a cada item da componente positiva para a categoria “Bebidas”.

Tabela 19 - Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente aos pontos de corte da pontuação final.

Tabela 20 - Pontuação final dos produtos alimentares do grupo “batatas congeladas” de acordo com o algoritmo original (2017) e com o algoritmo atualizado (2023).

Tabela 21 - Pontuação final dos produtos alimentares do grupo “leites” de acordo com o algoritmo original (2017) e com o algoritmo atualizado (2023).

Introdução

O meu interesse pelo Mestrado em Educação Alimentar surgiu por sentir que o que realmente falta e é imprescindível para mudar e/ou melhorar comportamentos alimentares e, acima de tudo, manter comportamentos alimentares saudáveis na população é Educação Alimentar. Algo que parece tão simples de se fazer, é, na verdade, um processo bastante complexo que envolve conhecimentos e competências de outras áreas do saber além das Ciências da Nutrição. Áreas essas que fazem parte do plano de estudos deste Mestrado e que me cativaram e motivaram a candidatar-me. Entre elas, destaco a Comunicação Estratégica, a Educação e Mudança Comportamental, o Design de Comunicação, a Gestão e Liderança em projetos de educação alimentar, e o Planeamento de intervenções em educação alimentar.

A escolha do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) para a realização do estágio no âmbito deste Mestrado teve como motivos o facto de me identificar com a forma através da qual a ação do PNPAS se desenvolve e com o tipo de tarefas desempenhadas.

Destaco, em particular, o foco da sua ação ser a melhoria do estado de saúde da população através da promoção de uma alimentação saudável, não existindo qualquer outro interesse além deste; o facto de ter sempre na base dos seus trabalhos o rigor científico e técnico (algo que caracteriza também o método de ensino da FCNAUP); e, ainda, o facto de criar ligações com diversos parceiros desenvolvendo projetos em conjunto, pois só assim é possível chegar a mais pessoas e a diferentes domínios que influenciam a alimentação. Além disso, a missão e os eixos de intervenção do PNPAS, que serão abordados mais à frente,

encontram-se alinhados com aquilo que é o conceito de Educação Alimentar. De acordo com Isobel Contento, a educação alimentar é *“qualquer combinação de estratégias educacionais, acompanhadas de apoios ambientais, destinadas a motivar e facilitar de forma voluntária a adoção de escolhas alimentares e outros comportamentos relacionados com a alimentação e nutrição que conduzam à saúde e ao bem-estar. A educação alimentar é realizada em vários locais e envolve atividades a nível individual, comunitário e político”*⁽¹⁾.

Além disso, considerando-me uma pessoa criativa e que gosta de contribuir com novas ideias, não tive dúvidas de que o PNPAS seria um local de estágio que me iria permitir colocar essas ideias em prática.

Local, duração do estágio e orientação

O estágio foi realizado no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) em regime de teletrabalho, com início a 25 de setembro de 2023 e término a 26 de junho de 2024. Este estágio curricular foi orientado pela Prof. Doutora Maria João Gregório, atual Diretora do PNPAS (Anexo A).

Apresentação da organização

O PNPAS é um programa nacional de saúde pertencente à Direção-Geral da Saúde (DGS), prioritário desde 2012. Integra a Plataforma para a Prevenção das Doenças Crónicas, juntamente com os programas nas áreas da Prevenção e Controlo do Tabagismo, Promoção da Atividade Física, Diabetes, Doenças Cérebro-cardiovasculares, Doenças Oncológicas e Doenças Respiratórias.⁽²⁾

O PNPAS visa promover o estado de saúde da população portuguesa atuando num dos seus principais determinantes, a alimentação. Articula as suas estratégias com os diferentes parceiros do setor, desde a produção alimentar aos consumidores, e tem em consideração as diferentes orientações internacionais, nomeadamente as da Comissão Europeia, Organização Mundial da Saúde (OMS) e Agência Europeia para a Segurança Alimentar.⁽²⁾

Em março de 2023, foram publicadas as novas linhas de orientação estratégica do PNPAS, com o horizonte temporal de 2022 a 2030, cuja missão prevê uma intervenção a 3 diferentes níveis. A intervenção a nível ambiental pretende criar condições para que os cidadãos cresçam, aprendam e trabalhem em ambientes alimentares saudáveis. A intervenção a nível individual pretende que os cidadãos estejam mais informados e capacitados para fazerem escolhas alimentares saudáveis. A intervenção a nível dos serviços de saúde pretende que estes consigam dar resposta e estejam mais capacitados para promover uma alimentação saudável, garantindo o acesso dos cidadãos a cuidados nutricionais de qualidade.⁽²⁾

A ação do PNPAS é desenvolvida com base em alguns princípios e valores, nomeadamente, a **independência** (independente de quaisquer interesses que não sejam o serviço público em saúde); a **transparência e prestação de contas** (a transparência da interação com os operadores económicos do sistema alimentar e com outras partes interessadas, e a prestação de contas, divulgação e explicação sobre as atividades de forma proativa e aberta); a **participação social** (promoção da participação ativa de todos os cidadãos e das organizações da sociedade civil na definição, implementação e avaliação das estratégias); a **colaboração e**

cooperação (a ação do PNPAS assenta num espírito de partilha, colaboração e cooperação com todos os intervenientes no sistema de saúde e no sistema alimentar e na cooperação internacional); a **equidade** (a ação do PNPAS tem em consideração o seu impacto nas desigualdades sociais na procura e acesso a alimentos nutricionalmente adequados, bem como na capacitação dos cidadãos e no acesso aos cuidados de saúde, nomeadamente cuidados nutricionais, independentemente da sua condição social); o **rigor científico e técnico** (a ação do PNPAS é pautada pelo rigor técnico e científico, baseada na melhor evidência científica existente e respeitando os princípios éticos); a **prevenção** (a ação do PNPAS foca-se na prevenção, visando promover hábitos alimentares saudáveis, evitando o desenvolvimento e a progressão de problemas relacionados com o estado nutricional, assim como as doenças crónicas associadas à alimentação inadequada); e a **evolução e adaptabilidade** (a ação do PNPAS será devidamente ajustada e adaptada em função da monitorização anual da situação alimentar e nutricional em Portugal, bem como do progresso e resultados alcançados).⁽²⁾

O PNPAS 2022-2030 apresenta 5 eixos de intervenção, sendo eles “proteger e apoiar através da criação de ambientes alimentares saudáveis”; “informar e capacitar os cidadãos para escolhas alimentares saudáveis”; “identificar e cuidar através do reforço da promoção da alimentação saudável nos serviços de saúde e prestação de cuidados de saúde e do acesso a cuidados nutricionais de qualidade”; “monitorizar e avaliar através de um sistema de vigilância, monitorização e avaliação em alimentação e nutrição”; e “integrar e articular para uma ação que coloque a alimentação saudável em todas as políticas e que envolva toda a sociedade”⁽²⁾. No âmbito do estágio, os dois primeiros eixos de intervenção

estiveram mais presentes, tendo sido desenvolvidas diferentes tarefas que contribuíram para a sua concretização e que serão abordadas nos tópicos seguintes.

Objetivos

O Mestrado em Educação Alimentar (MEA) tem como objetivos contribuir para a criação e desenvolvimento de conhecimento científico na área da Educação Alimentar; promover o desenvolvimento de profissionais com competências específicas e transversais para atuar no âmbito da Educação Alimentar, especialmente preparados para planejar, implementar e avaliar programas e projetos educativos e curriculares de educação nas áreas da nutrição e alimentação; e dotar o profissional de competências científicas e técnicas que o capacitem para fazer investigação-ação neste domínio, preparando-o para uma atuação comunitária dinâmica interventiva e de base científica.

Deste modo, o estágio no PNPAS teve como objetivos desenvolver competências profissionais, nomeadamente, o pensamento crítico e reflexivo sobre o campo de conhecimento da Educação Alimentar, e a capacidade para desenvolver ações no domínio da Educação Alimentar com base nos conhecimentos adquiridos ao longo do 1º ano do mestrado, em particular, aqueles relacionados com as áreas de *Design* de Comunicação, e planeamento, desenvolvimento, implementação e avaliação de intervenções em educação alimentar.

Atividades realizadas

Ao longo do estágio as principais atividades desenvolvidas relacionaram-se com a promoção da alimentação saudável no local de trabalho, contribuindo, desta forma, para o eixo de intervenção do PNPAS “proteger e apoiar através da criação de ambientes alimentares saudáveis”, nomeadamente através da:

1. Colaboração no Programa FOOD (*Fighting Obesity through Offer and Demand*) da iniciativa do Grupo *Edenred* e possui o PNPAS como parceiro;
2. Elaboração de um manual intitulado “Alimentação saudável no local de trabalho: um guia para empresas”.

Além destas, também foram desenvolvidas atividades relacionadas com a área da rotulagem nutricional simplificada, nomeadamente no que diz respeito à possível implementação do Nutri-Score em Portugal, que contribuíram para outro dos eixos de intervenção do PNPAS - “informar e capacitar os cidadãos para escolhas alimentares saudáveis” - nomeadamente através da:

1. Recolha de informação nutricional de produtos alimentares de diferentes grupos de alimentos;
2. Análise da composição nutricional dos alimentos utilizando o novo algoritmo do Nutri-Score;
3. Comparação entre os resultados obtidos entre a versão inicial e o novo algoritmo do Nutri-Score e sua interpretação.

Colaboração no Programa FOOD

O que é o programa FOOD?

O programa FOOD foi lançado em 2009 como um projeto-piloto cofinanciado pela Comissão Europeia (CE), apresentando como principal parceiro o grupo *Edenred*, líder mundial de cheques-refeição, sendo este o responsável pela coordenação do projeto e pela distribuição da informação e resultados. ⁽³⁾

O projeto apresentava como objetivos principais⁽³⁾:

1. Ajudar os trabalhadores a fazerem melhores escolhas alimentares durante o seu dia a dia de trabalho através de melhor informação e de uma maior conscientização;
2. Melhorar a qualidade nutricional das refeições fornecidas por estabelecimentos de restauração, através da promoção de boas práticas junto destes operadores económicos.

E apresentava como objetivos específicos⁽³⁾:

1. Avaliar as necessidades e expectativas dos trabalhadores e dos restaurantes em relação a questões relacionadas com a alimentação saudável;
2. Desenvolver recomendações para uma alimentação saudável tendo em conta as necessidades e expectativas dos trabalhadores e dos restaurantes;
3. Transformar essas recomendações em guias práticos para os trabalhadores e restaurantes;
4. Adaptar a oferta alimentar disponível nos restaurantes de modo a cumprir as exigências dos consumidores e das recomendações para uma alimentação saudável.

As ações foram realizadas em dois locais-chave fundamentais para o bem-estar pessoal: os restaurantes e os locais de trabalho⁽³⁾. Relativamente a estes últimos, importa realçar a importância de intervenções alimentares em contexto laboral. O local de trabalho é um dos contextos que pode afetar a saúde dos trabalhadores, incluindo a sua alimentação⁽⁴⁾. Por sua vez, os hábitos alimentares e o consequente estado de saúde do trabalhador podem afetar a qualidade do seu trabalho e a sua produtividade⁽⁵⁾. Produtividade esta que será do interesse das entidades empregadoras manter no mais alto nível.

Dados relativos à produtividade em Portugal, mostram que a produtividade nominal por pessoa empregada foi de 80,5%, em 2023. Ou seja, a produtividade média por trabalhador é 19,5% inferior à média dos países da UE27, colocando Portugal no fundo da tabela.⁽⁶⁾

Além disso, de acordo com a OMS “o local de trabalho é um ambiente prioritário para influenciar o comportamento alimentar, visto que, os indivíduos passam até cerca de dois terços do seu dia no trabalho”⁽⁷⁾. Também a *American Heart Association* (AHA) afirma que “intervenções alimentares/nutricionais no local de trabalho têm um efeito bastante positivo nos comportamentos de saúde dos trabalhadores”⁽⁸⁾.

Para alcançar os objetivos do projeto, foi realizada, em primeiro lugar, uma revisão das intervenções já existentes, tendo sido analisados 70 programas nos quais foram identificados alguns pontos de melhoria (avaliação e disseminação da intervenção, e criação de ferramentas adequadas tendo por base uma avaliação apropriada dos conhecimentos dos participantes e o envolvimento de profissionais da área da nutrição). De seguida, foram realizados 2 estudos de modo a conhecer

as necessidades e expectativas dos trabalhadores e restaurantes: o primeiro era quantitativo, tendo sido aplicados inquéritos, e o segundo qualitativo, tendo sido conduzido através de entrevistas. Após esta fase de investigação, foi desenvolvido um conjunto de recomendações para uma alimentação saudável dirigidas aos trabalhadores (empresas) e restaurantes. Essas recomendações foram disseminadas de diferentes formas nas empresas e restaurantes (*posters*, panfletos, vídeos, sessões práticas, *blog*, *websites*, DVD *e-learning* para os chefes de cozinha, certificados, etc.). Posteriormente, foi realizada uma avaliação das ferramentas utilizadas, uma adaptação das mesmas.⁽³⁾

O projeto FOOD chegou a 6 países (Bélgica, República Checa, França, Itália, Espanha e Suécia) convidando 52 000 trabalhadores (cerca de 3000 empresas) a participar, em conjunto com 5000 restaurantes, tendo terminado oficialmente a 30 de abril de 2011. Contudo, tendo em conta os resultados e a qualidade das ferramentas desenvolvidas, o projeto FOOD foi convertido num programa tendo por base os mesmos princípios e objetivos que o projeto-piloto. Em dezembro de 2011, 23 parceiros assinaram um novo Acordo de Consórcio que estabeleceu as principais ações e a estrutura do programa.⁽³⁾

O intuito de prosseguir com o FOOD na forma de programa teve também como objetivo o seu desenvolvimento em novos países. Depois da República Eslovaca em fevereiro de 2011, o grupo *Edenred* Portugal aderiu em 2012 em parceria com a Direção-Geral da Saúde e através do PNPAS. Mais tarde, países como a Áustria (2015), a Roménia (2018) e a Hungria (2021) também foram recebidos no Consórcio.⁽³⁾

As ferramentas utilizadas no programa, em Portugal, incluíram documentos com recomendações alimentares dirigidas aos trabalhadores, recomendações dirigidas aos restaurantes para obtenção do certificado “Restaurante FOOD”, entre outros. Foi também desenvolvido um manual intitulado “Alimentação inteligente: coma melhor, poupe mais” que venceu os prémios *Nutrition Awards* 2013 na categoria “Iniciativa de Mobilização”.^(3, 9)

Além disso, importa referir que este manual deu origem a um MOOC (*Massive Online Open Course*) lançado a 20 de junho de 2016 na plataforma *MiríadaX* pela Universidade do Porto intitulado “Coma melhor, poupe mais”. Este curso *online* pretendeu dar a conhecer um conjunto de conceitos e dicas úteis para mostrar à população portuguesa que é possível ter uma alimentação saudável e económica ao mesmo tempo.⁽¹⁰⁾

De referir também que, desde então, a *Edenred* Portugal realiza todos os anos o “Barómetro FOOD” para conhecer as principais tendências na procura e oferta de refeições saudáveis e nutricionalmente equilibradas. O inquérito é dirigido a consumidores e proprietários de restaurantes com o propósito de conhecer a sua opinião sobre temas como a alimentação saudável e o desperdício alimentar.⁽¹¹⁾

Em 2023, o programa FOOD foi reativado e estabeleceu como prioridades a revisão dos conteúdos já existentes e utilizados anteriormente, a criação/reactivação da rede de restaurantes FOOD comprometidos com os princípios da alimentação saudável e sustentável e a sua projecção como referência junto de empresas-clientes e utilizadores, e a realização de *workshops* para empresas de modo a sensibilizar os empregadores para condições a fornecer no

local de trabalho e sensibilizar os trabalhadores para hábitos saudáveis e sustentáveis, e partilhar receitas e dicas alimentares úteis para o dia a dia de trabalho.

Assim, começou-se por fazer uma revisão do manual “Alimentação inteligente: coma melhor, poupe mais”, seguindo-se o planeamento de novos conteúdos para disseminação nas redes sociais, e a revisão e atualização das recomendações para os restaurantes para obtenção do certificado “Restaurante FOOD”.

Revisão do manual “Alimentação inteligente: coma melhor, poupe mais”

Ao rever o manual considerou-se que as principais alterações a serem feitas seriam o seu *design* gráfico transformando-o em algo mais atrativo, moderno e de fácil leitura; a exclusão de alguma informação considerada demasiado complexa tendo em conta o público-alvo; a reestruturação de alguns tópicos; e a inclusão de outras informações consideradas pertinentes.

Relativamente à atualização da informação e à informação acrescentada, o tópico que sofreu uma maior reformulação foi, sem dúvida, o “Comprar”, já que, além dos preços praticados serem diferentes, existem, atualmente, outras formas de comprar produtos alimentares além do método mais tradicional (Ex.: *websites* de supermercados, aplicações móveis de supermercados e de entrega de comida). Assim, foi feita uma revisão dos preços relativos aos exemplos mencionados no manual e pretendeu-se incluir conselhos relacionados com as compras *online* tendo por base dicas partilhadas pela DECO PROteste. Também se considerou

pertinente alertar acerca das estratégias de *marketing* alimentar utilizadas que, muitas vezes, passam despercebidas.

No tópico “Planear” considerou-se pertinente fazer referência ao planeamento dos lanches das crianças de modo a destacar a sua importância tendo por base o documento da DGS e da Direção Geral da Educação (DGE) “Guia para lanches escolares saudáveis”.

No que toca à organização do manual, a informação presente no tópico sobre “Como utilizar este manual?” foi incluída no tópico “Introdução”; os tópicos “Planear”, “Comprar”, “Confeccionar” e “Conservar” foram mantidos; o tópico “Os 5 passos para poupar na alimentação” foi retirado dando origem ao tópico “Resumo final” no qual foi aproveitada alguma dessa informação. A informação que já existia ao longo do manual sobre a Roda dos Alimentos e sobre o Padrão Alimentar Mediterrânico foi convertida em tópicos independentes de modo a receberem mais destaque tendo em conta o elevado grau de importância que representam na promoção de uma alimentação saudável, em Portugal^(12, 13).

Finalmente, quanto ao design gráfico considerou-se que existia uma excessiva mistura de cores (vermelho, amarelo, verde, azul), pelo que, se optou por utilizar apenas duas cores principais análogas entre si, ou seja, cores mais facilmente captáveis pelo olho humano: o amarelo é uma cor que no mundo universitário representa os cursos da área da saúde, e o verde que, além de ser uma cor já presente nos documentos desenvolvidos pelo PNPAS, é uma cor percecionada como sendo saudável, normalmente, associada às plantas, vegetais e natureza. O branco está também bastante presente ao longo de todo o manual de modo a criar silêncio visual, potenciando o impacto visual e o contraste.^(14, 15)

O *layout* da capa do manual resultou da combinação entre o *layout* da atual capa e um *template* do Canva.

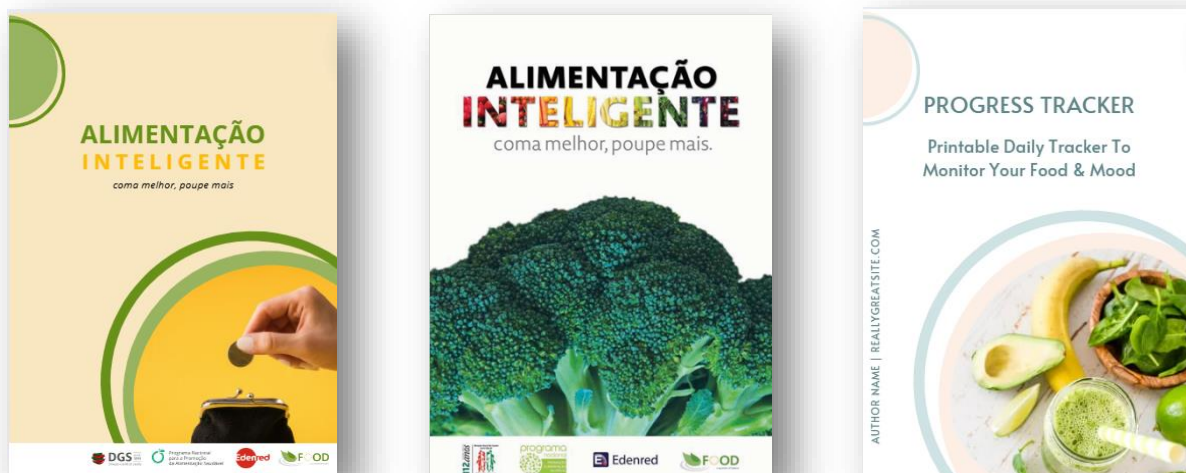


Figura 1 - Imagem representativa do layout aplicado na proposta de capa do manual "Alimentação inteligente: coma melhor, poupe mais".

Quanto à tipografia, esta é considerada como “todo o estudo, criação e aplicação dos caracteres, estilos, formatos e arranjos visuais das palavras”. Pelo facto de a tipografia ser a base da comunicação escrita, existem alguns fatores a ter em consideração na aplicação de tipos de letra na área da educação alimentar, nomeadamente, a criação de hierarquia, as fontes serifadas/não serifadas, o tamanho do corpo, o estilo itálico, e a legibilidade. A criação de hierarquia está associada à disposição das palavras e à dimensão das mesmas, visto que o tamanho do tipo de letra utilizado serve justamente para hierarquizar um texto. A hierarquia tipográfica representa a organização da temática, realça determinadas informações e subordina outras, sendo, por isso, um instrumento fulcral para desenvolver um ritmo de leitura, evidenciar títulos significativos e para demonstrar como se pretende que a informação seja lida.⁽¹⁶⁾

Deste modo, a hierarquia tipográfica foi mantida ao longo de toda a proposta do manual. Começando pela capa, é possível observar essa hierarquia através das diferenças no tamanho do corpo entre o título principal (“Alimentação inteligente”) e o subtítulo (“coma melhor, poupe mais”) e através da presença do estilo itálico neste último. Ao longo da restante proposta do manual, também se conseguiu obter essa hierarquia através da utilização de fontes diferentes (fonte não serifada “Open sans” para os títulos e subtítulos e fonte serifada “Georgia Pro” para o conteúdo propriamente dito) e através da variação do tamanho do corpo. No apêndice A podem ser consultados exemplos das hierarquias tipográficas descritas anteriormente. De salientar que as alterações descritas anteriormente relativas ao *design* são apenas uma proposta a ser revista e validada, posteriormente, pela equipa de *design*.

No apêndice B pode ser consultado o *link* de acesso à proposta do novo manual e no anexo B o *link* de acesso à versão original.

Planeamento de conteúdos para disseminação nas redes sociais

Os conteúdos que já tinham sido elaborados e utilizados no programa FOOD em 2012 foram revistos tendo-se chegado à conclusão de que os temas eram pertinentes e atuais. A primeira proposta apresentada foi o aproveitamento desses conteúdos divulgando-os em diferentes formatos (artigos - formato mais longo e elaborado; e infografias para redes sociais - formato mais curto e direto) e acrescentar outros temas relevantes (Consumo de açúcar e dicas para reduzir o seu consumo; Importância da ingestão de água e sugestões para aumentar o seu consumo (c/receita de água aromatizada); Recomendações alimentares para a

época natalícia (c/sugestões de 1 ou mais receitas); O que incluir nos lanches das crianças?; Como incluir os hortícolas na alimentação das crianças?; Dicas para uma alimentação mais sustentável; A dieta mediterrânica como exemplo de uma alimentação inteligente; Leguminosas; Como pode uma sanduiche ser uma refeição saudável?; O que fazer com as sobras de alimentos?; Como poupar energia na cozinha; Como pode melhorar a alimentação dos seus trabalhadores no local de trabalho?).

No entanto, mais tarde, surgiu uma nova proposta na qual foi sugerido elaborar conteúdos tendo por base os tópicos do manual “Alimentação inteligente: coma melhor, poupe mais”. A ideia seria divulgar os diferentes tópicos nas redes sociais de forma fragmentada. Assim, a informação do manual seria dividida em **“conteúdos introdutórios”** (recomendações da Roda dos Alimentos e os 3 princípios de uma alimentação saudável; 10 princípios do padrão alimentar mediterrânico; a Roda da Alimentação Mediterrânica); **“Receitas”**; **“Dicas de poupança no supermercado”**; **“Dicas para um culinária saudável e económica”**; **“Dicas de poupança na cozinha”**; e **“Dicas para conservar os alimentos”**, perfazendo um total de cerca de 60 conteúdos com uma periodicidade de divulgação de 1 vez por semana.

No apêndice C são apresentadas algumas propostas de infografias para a rede social *Instagram*®. O *design* destas propostas foi realizado tendo por base o manual de identidade da *Edenred* Portugal, disponível em <https://brandpad.io/edenred>, e inspirado em algumas das infografias já existentes na rede social da empresa (anexo C).

Revisão das recomendações para obtenção do certificado “Restaurante FOOD”

Relativamente às recomendações já existentes não foram feitas grandes alterações, apenas se considerou que seria pertinente acrescentar outras.

As recomendações que já existiam podem ser lidas no anexo D e a proposta de alterações pode ser consultada no apêndice D.

Planeamento de *workshops* para empresas

A ideia inicial sugerida pela *Edenred* relativamente aos *workshops* dirigidos a empresas consistia no planeamento de um *workshop* cujo tema seria “Como melhorar hábitos alimentares no local de trabalho”.

No entanto, após refletir sobre as matérias estudadas no ano anterior, e durante a leitura de bibliografia para a elaboração do manual sobre alimentação saudável no local de trabalho, a estagiária concluiu que a abordagem em relação aos *workshops* deveria ser outra. Qualquer intervenção em educação alimentar deve ser alvo de um planeamento prévio, o que inclui fazer um levantamento de necessidades, ou seja, neste caso, identificar as principais dificuldades dos trabalhadores em conseguir ter uma alimentação saudável no local de trabalho, ou até, perceber quais as principais dúvidas que eles gostariam de ver esclarecidas, e a partir daí adaptar o tema do *workshop*/sessão^(17, 18). É importante que este “diagnóstico” tenha em consideração as diferentes opiniões e testemunhos, tanto dos empregadores como dos trabalhadores, podendo ser feito através de uma caixa de sugestões no caso de pequenas empresas, e através de

questionários ou de grupos de discussão focal no caso de médias e grandes empresas^(19, 20).

Acrescente-se também que, “fazer” Educação Alimentar é bem mais complexo do que entregar um “simples” *workshop* ou sessão de educação alimentar. Entregar apenas conhecimento não é suficiente para mudar hábitos alimentares, já que, existem outros fatores que determinam as escolhas alimentares (culturais, psicossociais, ambientais, etc.)⁽¹⁾. Deste modo, a estagiária sugeriu que o programa FOOD pudesse vir a evoluir ou integrar um subprograma de educação alimentar em contexto laboral, que incluísse outro tipo de intervenções além dos *workshops*, tornando-se, desta forma, mais completo.

Numa reunião com a responsável do programa FOOD, esta sugestão foi apresentada e bem aceite.

Elaboração do manual “Alimentação saudável no local de trabalho: um guia para empresas”

A proposta da elaboração de um manual sobre alimentação saudável no local de trabalho surgiu por sugestão da estagiária tendo por base diferentes motivos. Em primeiro lugar, pelo seu particular interesse nesse tema. Em segundo lugar, por ainda não existirem conteúdos sobre esse tópico produzidos por entidades nacionais competentes e de referência. Em terceiro lugar, por se considerar que o tema estava relacionado com os objetivos do programa FOOD.

Metodologia

Durante os meses de janeiro e fevereiro foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre o tema. Inicialmente foi feita uma pesquisa no motor de busca

Google de modo a perceber que documentos elaborados por outros países já existiam. Depois, a pesquisa foi complementada com a procura de artigos científicos recorrendo às bases de dados *PubMed* e *Scopus*.

Os termos de pesquisa utilizados incluíram expressões como (“*healthy food*” OR “*nutrition*”) AND (“*workplace*” OR “*workplace intervention*” OR “*workplace programme*”); (“*food at work*”); (“*nutrition intervention*”) AND (“*workplace*” OR “*workforce*” OR “*worksites*”).

Foram selecionados os artigos e documentos com maior relevância para leitura.

Resultados

Posteriormente, passou-se para a fase de escrita e, finalmente, em finais de março, realizou-se a proposta gráfica do manual utilizando o *Canva*.

O manual encontra-se dividido em 3 grandes partes. A primeira consiste numa espécie de introdução que responde às questões “*A quem se dirige este guia?*”, “*O que inclui este guia?*”, e “*Porque é que este guia é importante?*”. A segunda parte refere-se às “*Etapas para um programa de alimentação saudável bem sucedido*”, sendo elas Planear, Desenvolver e Implementar, e Avaliar. A terceira parte integra as principais intervenções a ser realizadas em contexto laboral para promover uma alimentação saudável no local de trabalho, estando estas divididas em 4 grandes áreas (organizacional, ambiente alimentar, individual, e apoio à amamentação). Relativamente ao nível organizacional são abordados alguns exemplos de políticas internas das empresas que poderão ser alvo de revisão, como os horários de trabalho e pausas durante o período laboral. A nível do ambiente alimentar, tal como o próprio nome indica, as intervenções

abordadas centram-se na modificação do ambiente alimentar existente no local de trabalho através, por exemplo, de uma maior disponibilidade e variedade de opções alimentares mais saudáveis, implementação de rotulagem alimentar, etc. A nível individual são abordadas estratégias que passam pela monitorização do estado nutricional dos trabalhadores, bem como, pela capacitação destes para escolhas alimentares saudáveis. Por último, são também abordadas estratégias que apoiem, facilitem e promovam a amamentação.

No final do manual são apresentadas as referências bibliográficas utilizadas.

Quanto ao *design* gráfico, foram aplicados os mesmos princípios descritos anteriormente na proposta para o manual “Alimentação inteligente: coma melhor, poupe mais”.

A proposta final deste guia pode ser consultada no apêndice E.

Recolha e análise de informação nutricional no âmbito do Nutri-Score

Em junho de 2022 o Comité Científico do Nutri-Score apresentou um relatório anual no qual foram destacados alguns pontos de melhoria prioritários no sistema de rotulagem simplificado Nutri-Score (NS) com o objetivo de haver uma maior coerência e alinhamento entre as recomendações nutricionais e a classificação atribuída pelo NS aos produtos alimentares. Deste modo, algumas categorias de alimentos sofreram uma reformulação (os “óleos, gorduras, sementes e oleaginosas” passaram a formar uma única categoria deixando de fazer parte da categoria “alimentos gerais”; os leites e as bebidas vegetais, que anteriormente estavam incluídos na categoria “alimentos gerais”, passaram a pertencer à categoria “bebidas”), e foram feitos alguns ajustes no algoritmo de

algumas categorias. Na categoria “alimentos gerais”, as principais alterações ocorreram na componente dos açúcares, na componente do sal (que anteriormente estava formulada como componente do sódio), na componente da fibra (com o objetivo de melhorar a distinção entre produtos refinados e não refinados), na componente proteica (com o objetivo de distinguir melhor os produtos com elevado teor de ferro e cálcio e os produtos com baixo teor desses nutrientes) e na componente dos ingredientes “fruta, hortícolas, leguminosas, oleaginosas e óleos vegetais” (que passou a ser apenas “fruta, hortícolas e leguminosas”, excluindo as oleaginosas e os óleos vegetais). Na categoria “óleos, gorduras, sementes e oleaginosas”, a componente energética passou a ser uma proveniente da gordura saturada e na componente proteica o limiar máximo passou a ser 7 pontos positivos (ou seja, nesta categoria a proteína é considerada um nutriente “desfavorável”). O Comité Científico do NS propôs, ainda, a criação de regras específicas para a carne vermelha e seus derivados relativamente à componente proteica (o contributo da pontuação da proteína é limitado a um total de dois pontos, permitindo uma melhor distinção entre carne vermelha e processada, aves e pescado).⁽²¹⁾

Mais recentemente, em 2023, houve uma nova atualização do algoritmo do NS para a categoria das Bebidas. No geral, o Comité considerou que a classificação atual das bebidas era adequada, em particular, para bebidas com alto teor de açúcar. No entanto, poderia ser alcançada alguma melhoria na classificação para bebidas com baixo teor de açúcar, bebidas à base de leite contendo elevados níveis de açúcares e bebidas com adoçantes não-nutritivos. Deste modo, foram apresentadas propostas para alterar algumas componentes do algoritmo para esta

categoria de produtos, nomeadamente, a componente da energia (foi estruturada tendo em conta a distribuição da energia no leite, com um ponto inicial modificado para 30 kJ/100 ml, uma abordagem não linear com uma escala inicial de 60 kJ/ponto seguida de uma escala de 30 kJ/ponto), a componente dos açúcares (o ponto inicial para atribuição de pontos passou a ser <0,5 g/100 ml, tendo em conta o Regulamento da UE relativo às alegações nutricionais e de saúde, no qual é referido que a alegação «sem açúcares» pode ser utilizada se um produto não contiver mais de 0,5 g de açúcares por 100 g ou 100 ml), a componente da proteína (a escala de alocação de pontos para a proteína foi adaptada com um ponto inicial de 1,2 g/100 mL (inferior ao do algoritmo de 2017) e uma escala linear de 0,3 g/100 mL de proteínas/ponto (inferior ao do algoritmo de 2017) até um máximo de 7 pontos (que anteriormente era de 5 pontos)), e a componente dos ingredientes “fruta, hortícolas e leguminosas” (cujo número máximo de pontos passou a ser 6 em vez de 10). Além disto, foi acrescentada uma nova componente relacionada com os adoçantes não-nutritivos que é classificada como sendo uma componente desfavorável e cuja presença nas bebidas corresponde à atribuição de 4 pontos. Estas modificações tiveram como objetivo uma melhor distinção das bebidas de acordo com o seu teor de açúcar, em particular, para bebidas com baixo teor de açúcar; uma melhor distinção do leite, bebidas à base de leite e bebidas lácteas fermentadas, em particular, para aquelas que apresentam elevados níveis de açúcar; e um alinhamento entre a classificação das bebidas com adoçantes não-nutritivos e as recomendações relativas à não promoção do consumo destes adoçantes.⁽²²⁾

No anexo E encontra-se descrito o algoritmo do Nutri-Score original (2017) e atualizado (2023) de forma mais esquemática.

Na sequência destas atualizações foi publicado, recentemente, em Portugal, o Despacho n.º 3637/2024, de 4 de abril, que determina a adoção do sistema de rotulagem nutricional simplificado Nutri-Score como medida de saúde pública de promoção da alimentação saudável, para o qual a adesão pelos operadores económicos é opcional⁽²³⁾. Com isto, e, embora esse Despacho tenha sido revogado com a publicação da Portaria n.º 162/2024, de 11 de junho, surgiu a necessidade de observar o desempenho da nova versão do algoritmo do NS numa amostra de produtos comercializados em Portugal⁽²⁴⁾.

Assim, entre maio e junho de 2024 foi atribuída à estagiária a tarefa de recolher dados de determinados grupos alimentares, nomeadamente, os azeites, óleos e outras gorduras, os queijos, os leites e leites aromatizados, e batatas congeladas.

Resultados e Discussão

Foram recolhidas informações qualitativas como a lista de ingredientes, marca, nome do produtor, nome legal do produto e tipo de sistema de rotulagem simplificado presente, e informações quantitativas por 100g ou 100ml de produto, nomeadamente, o valor energético (em quilocalorias e quilojoules), gordura total, gordura saturada, hidratos de carbono, açúcares, proteína, sal e fibra (em gramas). Estas informações foram obtidas através dos *websites* de dois dos maiores retalhistas alimentares a nível nacional e de marcas próprias.

Os dados necessários para o cálculo do Nutri-Score foram inseridos em duas bases de dados diferentes: uma que classificava os produtos de acordo com o algoritmo original (2017) e outra de acordo com o algoritmo atualizado (2023).

De seguida, é apresentada uma análise descritiva dos resultados sob a forma de frequência absoluta e relativa para as variáveis categóricas, e em média e desvio-padrão, valor mínimo e máximo para as variáveis quantitativas. Para avaliar a diferença de desempenho dos dois algoritmos realizou-se a análise da variação percentual e os resultados estão expressos em pontos percentuais (p.p.).

No total foram avaliados 660 produtos alimentares, 61 no grupo do azeite, 105 no grupo dos óleos e outras gorduras, 373 queijos, 25 batatas congeladas, 58 leites e 38 leites aromatizados.

A distribuição dos produtos alimentares analisados para cada grupo alimentar de acordo com as 5 categorias de classificação do Nutri-Score, segundo a primeira versão e a versão atualizada encontra-se descrita na Tabela 1. Com a aplicação do algoritmo atualizado, observa-se que no grupo alimentar do Azeite (n=61), 100% dos produtos são classificados com NS B, o que representa um aumento de 100 p.p. em relação ao algoritmo original, sendo que com o algoritmo original os produtos encontravam-se na categoria C. No grupo dos Óleos e outras gorduras (n=105), verifica-se um aumento de 17 p.p. na categoria C e de 6 p.p. na categoria E, mas uma diminuição de 24 p.p. na categoria D. Nos Queijos (n=373), houve uma diminuição de 6 p.p. na categoria D que poderá estar relacionada com o aumento dos 5 p.p. verificado na categoria E, já que para as restantes categorias as alterações não parecem ser significativas. Nas Batatas congeladas (n=25), houve uma diminuição de 48 p.p. na categoria A e um aumento de 32 p.p. e de 12 p.p.

nas categorias B e C, respetivamente, sendo que 64% dos produtos são agora classificados com o NS B e C ao contrário do que se verificava com o algoritmo original em que 75% dos produtos eram classificados com o NS A. Relativamente aos leites (n=58), verifica-se uma redução de 43 p.p. na categoria A, deixando de haver produtos com esta classificação, estando agora distribuídos, maioritariamente, pelas categorias B e C (99%). Por último, nos leites aromatizados (n=38) observa-se um comportamento semelhante ao dos leites sendo os produtos agora classificados, maioritariamente, nas categorias C e D (82%), enquanto com o algoritmo original estavam classificados nas categorias A e B.

Tabela 1 - Distribuição dos produtos alimentares por categorias do Nutri-Score (A-E), segundo a primeira versão e a versão atualizada, por grupo alimentar.

Grupos alimentares	Algoritmo	Classificação do NS, n (%)				
		NS A	NS B	NS C	ND D	NS E
Azeites (n=61)	2017	-	-	61 (100%)	-	-
	2023	-	61 (100%)	-	-	-
Óleos e outras gorduras (n=105)	2017	1 (1%)	4 (4%)	13 (12%)	37 (35%)	50 (48%)
	2023	0 (0%)	7 (7%)	30 (29%)	11 (11%)	57 (54%)
Queijos (n=373)	2017	2 (1%)	10 (3%)	61 (16%)	275 (74%)	25 (7%)
	2023	1 (0,3%)	10 (3%)	67 (18%)	252 (68%)	43 (12%)
Batatas congeladas (n=25)	2017	18 (72%)	5 (20%)	2 (8%)	-	-
	2023	6 (24%)	13 (52%)	5 (20%)	1 (4%)	-
Leites (n=58)	2017	25 (43%)	33 (57%)	-	-	-
	2023	-	48 (83%)	9 (16%)	-	1 (2%)
Leites aromatizados (n=38)	2017	17 (45%)	21 (55%)	-	-	-
	2023	-	5 (13%)	20 (53%)	11 (29%)	2 (5%)
Total (n=660)						

Na Figura 2 encontra-se descrita a percentagem de produtos alimentares que sofreram alteração da sua classificação do Nutri-Score, por grupo alimentar.

No total, cerca de 36% (n=241) dos produtos alteraram a sua classificação, observando-se que os grupos alimentares que sofreram uma maior alteração foram o “Azeite” (100%) e os “Leites aromatizados” (100%), e os que sofreram uma menor alteração foram os “Queijos” (16%).

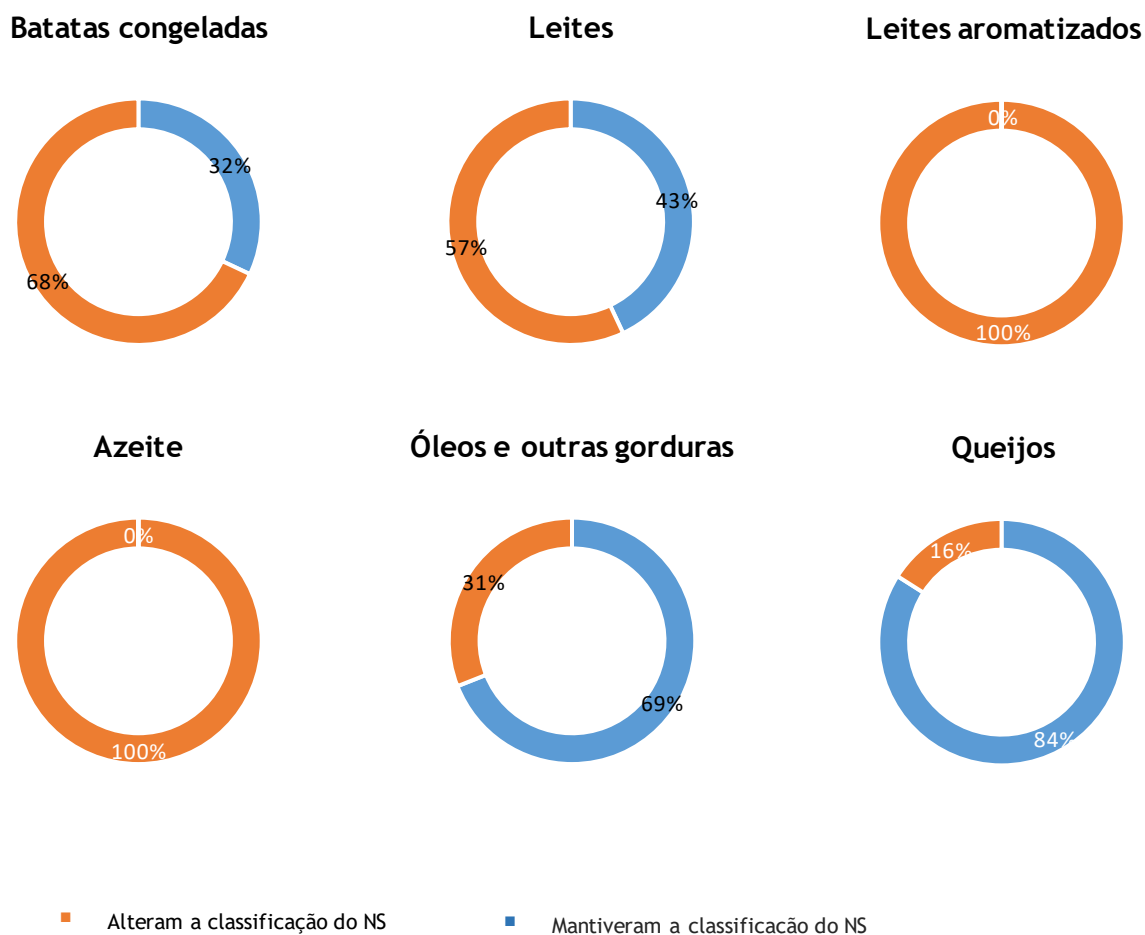


Figura 2 - Gráficos com a percentagem de produtos alimentares que alteraram e mantiveram a classificação do Nutri-Score, por grupo alimentar.

Na Tabela 2 encontra-se descrita a percentagem de produtos alimentares que alteraram de categoria do Nutri-Score, favorável (a classificação melhorou) ou desfavoravelmente (a classificação piorou), por grupo alimentar. Em 3 dos 5 grupos alimentares observa-se que todos os produtos cuja classificação do NS sofreu alterações passaram a ser pior classificados (Batatas congeladas, Leites e

Leites aromatizados). Apenas no grupo alimentar dos Azeites é que todos os produtos passaram a estar melhor classificados.

Relativamente ao azeite, a melhoria da sua classificação deve-se aos ajustes feitos à componente energética no algoritmo do NS para a categoria dos “óleos, gorduras, sementes e oleaginosas” que passou a ser proveniente da gordura saturada. O mesmo se aplica ao grupo dos óleos e outras gorduras, no qual se verificou que os produtos que alteraram favoravelmente a sua classificação são, sobretudo, óleos alimentares e óleos provenientes de sementes (ex.: óleo de sésamo, óleo de linhaça) que apresentam teores mais baixos de gordura saturada, enquanto os que alteraram desfavoravelmente a sua classificação são manteigas e cremes vegetais que apresentam teores mais elevados de gordura saturada.

Relativamente aos queijos, as alterações observadas (37% alteraram favoravelmente e 63% desfavoravelmente) devem-se aos ajustes feitos na componente proteica que contribui mais favoravelmente para o cálculo do algoritmo (o número máximo de pontos para esta categoria passou a ser de 7 para produtos com um teor proteico $>17\text{g}/100\text{g}$ enquanto, anteriormente, o número máximo de pontos era de 5 para produtos com um teor proteico $>8\text{g}/100\text{g}$) e na componente do sal que contribui mais desfavoravelmente para o cálculo do algoritmo.

Quanto ao grupo das batatas congeladas, as alterações desfavoráveis na classificação do NS observadas devem-se aos novos pontos de corte estabelecidos para a componente da fibra. Com o novo algoritmo é necessário que o produto alimentar apresente um teor de fibra $>3\text{g}/100\text{g}$ para lhe serem atribuídos pontos nesta componente, enquanto com o algoritmo original bastava ter $>0,9\text{g}/100\text{g}$.

Relativamente aos leites e leites aromatizados, é possível observar que as alterações feitas nas componentes que contribuem negativamente para o cálculo do algoritmo (energia e açúcares) da categoria das “Bebidas” fizeram com que estes ficassem pior classificados, uma vez que, o ponto inicial de atribuição de pontos é superior em comparação com a versão de 2017. Além disso, a inclusão da componente relativa à presença de adoçantes não nutritivos que contribui também de forma negativa para o cálculo do algoritmo fez com que fossem atribuídos mais pontos a esses produtos alimentares, classificando-os de forma mais desfavorável. Por curiosidade, dos 38 leites aromatizados que alteraram a sua classificação desfavoravelmente, 24% (n=9) continham adoçantes não nutritivos (tabela 3).

Tabela 2 - Distribuição percentual dos produtos alimentares que alteraram a categoria do Nutri-Score, favoravelmente ou desfavoravelmente, por grupo alimentar.

Grupos alimentares	Dos que alteraram a classificação do NS	
	Favoravelmente n (%)	Desfavoravelmente n (%)
Azeites	61 (100%)	-
Óleos e gorduras	23 (70%)	10 (30%)
Queijos	22 (37%)	37 (63%)
Batatas congeladas	-	17 (100%)
Leites	-	33 (100%)
Leites aromatizados	-	38 (100%)

Tabela 3 - Distribuição percentual dos produtos alimentares dos grupos dos leites e leites aromatizados que alteraram desfavoravelmente a classificação do NS e que tinham (ou não) adoçantes não nutritivos.

Grupo alimentar	Dos que alteraram desfavoravelmente	
	Presença de adoçantes não nutritivos n (%)	Ausência de adoçantes não nutritivos n (%)
Leites	0	33 (100%)
Leites aromatizados	9 (24%)	29 (76%)

Dos produtos que alteraram a sua classificação do NS, todos os produtos de todos os grupos alimentares sofreram alterações na pontuação final à exceção de alguns no grupo dos leites (n=9). No grupo das batatas congeladas e dos leites aromatizados verifica-se que a pontuação piorou. Já no grupo dos azeites, todos os produtos alteraram a sua pontuação final para melhor (n=61). Quanto aos óleos e outras gorduras, 30% dos produtos que sofreram alteração na pontuação final foi para melhor. Nos queijos e nos leites, verifica-se que 37% dos produtos também melhoraram a sua pontuação final.

Tabela 4 - Distribuição percentual dos produtos alimentares que alteraram a classificação do NS e alteraram ou não a pontuação final, por grupo alimentar

Grupos alimentares	Dos que alteraram a classificação do NS	
	Alteraram a pontuação	Não alteraram a pontuação
	n (%)	n (%)
Azeites	61 (100%)	-
Óleos e gorduras	33 (100%)	-
Queijos	59 (100%)	-
Batatas congeladas	17 (100%)	-
Leites	24 (73%)	9 (21%)
Leites aromatizados	38 (100%)	-

Tabela 5 - Distribuição percentual dos produtos alimentares que alteraram a classificação do NS e alteraram a pontuação final para pior ou para melhor, por grupo alimentar.

Grupos alimentares	Dos que alteraram a pontuação do NS	
	Para pior	Para melhor
	n (%)	n (%)
Azeites	-	61 (100%)
Óleos e gorduras	23 (70%)	10 (30%)
Queijos	37 (63%)	22 (37%)
Batatas congeladas	17 (100%)	-
Leites	15 (63%)	9 (37%)
Leites aromatizados	38 (100%)	-

Quanto aos restantes produtos, verifica-se que, apesar de terem mantido a classificação do NS, a grande maioria não manteve a pontuação final (82% nos óleos e outras gorduras; 90% nos queijos; 100% nas batatas congeladas; e 72% nos

leites). Além disso, verifica-se também que no grupo dos óleos e outras gorduras, bem como no grupo das batatas congeladas, essa alteração foi, maioritariamente, para pior (76% e 100% dos produtos, respetivamente), enquanto no grupo dos queijos e dos leites as alterações na pontuação final ocorreram, maioritariamente, para melhor (72% e 83% dos produtos, respetivamente). Tais alterações na pontuação final devem-se aos ajustes realizados nas diferentes componentes utilizadas no cálculo do algoritmo e a manutenção da mesma classificação deve-se aos ajustes realizados nos pontos de corte para atribuição do NS.

No grupo das batatas congeladas, por exemplo, os produtos mantiveram o NS A (n=6) (apêndice F) mesmo sofrendo alterações na sua pontuação final devido a ajustes no ponto de corte para atribuição do NS A que passou de [mín.; -1] para [mín.; 0]. No grupo dos leites, os produtos que mantiveram a classificação do NS encontram-se classificados com o NS B (apêndice G).

Tabela 6 - Distribuição percentual dos produtos alimentares que mantiveram a classificação do NS e alteraram ou não a pontuação final, por grupo alimentar.

Grupos alimentares	Dos que mantiveram a classificação do NS	
	Alteraram a pontuação	Não alteraram a pontuação
	n (%)	n (%)
Azeites	-	-
Óleos e gorduras	59 (82%)	13 (8%)
Queijos	283 (90%)	31 (10%)
Batatas congeladas	8 (100%)	-
Leites	18 (72%)	7 (28%)
Leites aromatizados	-	-

Tabela 7 - Distribuição percentual dos produtos alimentares mantiveram a classificação do NS e alteraram a pontuação final para pior ou para melhor, por grupo alimentar

Grupos alimentares	Dos que alteraram a pontuação do NS	
	Para pior	Para melhor
	n (%)	n (%)
Azeites	-	-
Óleos e gorduras	45 (76%)	14 (24%)
Queijos	75 (27%)	208 (73%)
Batatas congeladas	8 (100%)	-

Leites	3 (17%)	15 (83%)
Leites aromatizados	-	-

Com o objetivo de estudar o perfil nutricional por classificação do Nutri-Score foi realizada uma análise mais detalhada. Nas tabelas 8-13 encontra-se descrito o teor mínimo, máximo, média e desvio padrão de energia, açúcar, gordura saturada, sal, proteína e/ou fibra, por grupo alimentar, de acordo com as categorias do Nutri-Score nas suas versões original e atualizada.

No grupo dos óleos e outras gorduras, observa-se que o teor médio de gordura saturada evolui de forma semelhante em ambos os algoritmos, aumentando conforme a classificação dos produtos se torna mais desfavorável. No entanto, verifica-se que para as categorias B e C, os valores são maiores no algoritmo atualizado do que no algoritmo original, enquanto para as categorias D e E acontece o oposto.

Tabela 8 - Teor mínimo, máximo, média e desvio padrão de gordura saturada e sal nos óleos e gorduras, em g/100g, de acordo com as categorias do Nutri-Score.

Óleos e gorduras								
	Algoritmo Original (2017)				Algoritmo Atualizado (2023)			
	Mínimo	Máximo	Média	DP	Mínimo	Máximo	Média	DP
	Categoria A (n=1)				Categoria A (n=0)			
Gordura Saturada (g)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Categoria B (n=4)				Categoria B (n=7)			
Gordura Saturada (g)	0	2	1,03	0,93	0	8,1	3,64	3,64
	Categoria C (n=13)				Categoria C (n=30)			
Gordura Saturada (g)	6	15	8,75	2,64	1,6	20	11,31	3,71
	Categoria D (n=37)				Categoria D (n=11)			
Gordura Saturada (g)	6,9	52	17,48	10,09	6,5	31	16,22	6,63
	Categoria E (n=50)				Categoria E (n=57)			
Gordura Saturada (g)	22	95	55,13	18,74	6,9	95	52,15	19,92

No grupo alimentar dos queijos, verifica-se que o teor médio de sal dos produtos classificados com NS A é menor no novo algoritmo (0,18g) do que no anterior (0,30g), sendo maior para as categorias B e C.

Tabela 9 - Teor mínimo, máximo, média e desvio padrão de gordura saturada e sal nos queijos, em g/100g, de acordo com as categorias do Nutri-Score.

Queijos								
	Algoritmo Original (2017)				Algoritmo Atualizado (2023)			
	Mínimo	Máximo	Média	DP	Mínimo	Máximo	Média	DP
	Categoria A (n=6)				Categoria A (n=5)			
Gordura Saturada (g)	0	0,7	0,17	0,27	0,01	0,7	0,21	0,29
Sal (g)	0,07	0,89	0,30	0,36	0,07	0,6	0,18	0,23
	Categoria B (n=10)				Categoria B (n=10)			
Gordura Saturada (g)	0,7	3,8	2,60	0,85	0	3,2	2,22	1,08
Sal (g)	0,5	1,1	0,71	0,17	0,5	1,1	0,74	0,17
	Categoria C (n=61)				Categoria C (n=67)			
Gordura Saturada (g)	3,6	20,2	9,79	3,46	3,6	25	11,16	4,86
Sal (g)	0,02	2	0,70	0,36	0,02	1,9	0,74	0,37
	Categoria D (n=275)				Categoria D (n=252)			
Gordura Saturada (g)	0	38	16,39	7,14	5,5	30	18,20	4,32
Sal (g)	0,08	6,5	1,54	0,61	0,08	2,35	1,44	0,41
	Categoria E (n=25)				Categoria E (n=43)			
Gordura Saturada (g)	12,5	24	20,09	3,04	7,5	24	17,37	4,47
Sal (g)	2,28	5,2	3,10	0,77	1,5	6,5	3,03	0,92

Nas batatas congeladas, verifica-se que com o novo algoritmo, o teor médio de sal vai aumentando à medida que os produtos são classificados com NS mais desfavorável, enquanto com o algoritmo original não se verifica a mesma tendência, já que o teor médio de sal na categoria C (0,31g) é inferior ao da categoria B (0,70g). Um comportamento semelhante pode ser também observado para o teor médio de açúcar: no algoritmo original o teor médio de açúcar dos produtos é igual nas categorias A e B (0,52g), enquanto no algoritmo atualizado há uma distinção mais notória entre as mesmas categorias (0,38g e 0,58g, respetivamente).

Relativamente ao teor de fibra, verifica-se em ambos os algoritmos um aumento do seu teor médio conforme a classificação dos produtos se torna mais favorável, embora no algoritmo atualizado os valores sejam superiores (A - 3,30g; B - 2,45g; C - 2,30g vs. A - 2,78g; B - 2,36g; C - 1,95g). Isto pode ser explicado pelo facto de a escala para atribuição de pontos para a componente da fibra ter sido modificada, tendo como ponto de partida um valor superior (Anexo E).

Tabela 10 - Teor mínimo, máximo, média e desvio padrão de energia (kj/100g), açúcar, gordura saturada, sal e fibra nas batatas congeladas, em g/100g, de acordo com as categorias do Nutri-Score.

Batatas congeladas								
	Algoritmo Original (2017)				Algoritmo Atualizado (2023)			
	Mínimo	Máximo	Média	DP	Mínimo	Máximo	Média	DP
	Categoria A (n=18)				Categoria A (n=6)			
Energia (kj)	502	1073	640,08	161,26	584	1073	733,83	218,40
Açúcar (g)	0,2	1,4	0,52	0,34	0,2	0,5	0,38	0,15
Gordura saturada (g)	0	1,7	0,62	0,38	0,4	1,2	0,68	0,38
Sal (g)	0,02	0,6	0,19	0,16	0,02	0,12	0,09	0,04
Fibra (g)	1,9	6	2,78	1,12	2	6	3,3	1,81
	Categoria B (n=5)				Categoria B (n=13)			
Energia (kj)	576	813	672,21	90,23	502,08	861	591,88	101,96
Açúcar (g)	0,5	0,6	0,52	0,04	0,2	1,4	0,58	0,37
Gordura saturada (g)	0,4	1	0,7	0,24	0	1,7	0,57	0,40
Sal (g)	0,54	0,9	0,7	0,17	0,04	0,6	0,27	0,19
Fibra (g)	1,7	3	2,36	0,51	1,7	3	2,45	0,47
	Categoria C (n=2)				Categoria C (n=5)			
Energia (kj)	695	795	745,5	70,00	615	813	716,01	84,85
Açúcar (g)	0,5	2	1,25	1,06	0,5	2	0,82	0,66
Gordura Saturada (g)	0,6	2,6	1,6	1,41	0,6	2,6	1,14	0,84
Sal (g)	0,1	0,51	0,31	0,29	0,5	0,9	0,69	0,19
Fibra (g)	1,4	2,5	1,95	0,78	1,4	3,0	2,3	0,62
	Categoria D (n=0)				Categoria D (n=1)			
					-	-	-	-
	Categoria E (n=0)				Categoria E (n=0)			

Nos leites, verifica-se que o teor de gordura saturada evolui de forma semelhante em ambos os algoritmos (diminui à medida que a classificação se torna mais favorável), sendo que, para a mesma categoria (NS B), o teor de gordura saturada é inferior no algoritmo atualizado (0,6g vs. 1,1g). Além disso, observa-se

também que o teor médio de proteína da categoria A do algoritmo original é idêntico ao da categoria B do algoritmo atualizado (3,6g e 3,5g, respetivamente).

Tabela 11 - Teor mínimo, máximo, média e desvio padrão de energia (kj/100g), açúcar, gordura saturada, e proteína nos leites, em g/100g, de acordo com as categorias do Nutri-Score.

Leites								
	Algoritmo Original (2017)				Algoritmo Atualizado (2023)			
	Mínimo	Máximo	Média	DP	Mínimo	Máximo	Média	DP
	Categoria A (n=25)				Categoria A (n=0)			
Energia (kj)	143	287	183	42,12	-	-	-	-
Açúcar (g)	2,7	5,2	4,7	0,61	-	-	-	-
Gordura saturada (g)	0,1	1,3	0,5	0,46	-	-	-	-
Proteína (g)	1,9	10	3,6	1,44	-	-	-	-
	Categoria B (n=33)				Categoria B (n=48)			
Energia (kj)	134	275	202	47,52	134	250	177	29,83
Açúcar (g)	3,3	8,4	4,9	0,69	4,4	5,5	4,9	0,21
Gordura saturada (g)	0,0	3,6	1,1	0,93	0,0	1,3	0,6	0,48
Proteína (g)	1,5	3,9	3,2	0,35	3,1	10	3,5	1,00
	Categoria C (n=0)				Categoria C (n=9)			
Energia (kj)	-	-	-	-	262	287	274	6,66
Açúcar (g)	-	-	-	-	2,7	5,0	4,2	0,95
Gordura Saturada (g)	-	-	-	-	0,2	3,6	2,1	1,14
Proteína (g)	-	-	-	-	1,9	3,3	2,9	0,57
	Categoria D (n=0)				Categoria D (n=0)			
	Categoria E (n=0)				Categoria E (n=1)			

Nos leites aromatizados, verifica-se em ambos os algoritmos que o teor médio de açúcar evolui de forma semelhante, diminuindo conforme a classificação dos produtos se torna mais favorável, sendo que no algoritmo atualizado o teor médio de açúcar para a categoria B é inferior ao do algoritmo original (5,3g e 8,1g, respetivamente).

Tabela 12 - Teor mínimo, máximo, média e desvio padrão de energia (kj/100g), açúcar, gordura saturada, e proteína nos leites aromatizados, em g/100g, de acordo com as categorias do Nutri-Score

Leites aromatizados

	Algoritmo Original (2017)				Algoritmo Atualizado (2023)			
	Mínimo	Máximo	Média	DP	Mínimo	Máximo	Média	DP
	Categoria A (n=17)				Categoria A (n=0)			
Energia (kj)	158	275	218	40,48	-	-	-	-
Açúcar (g)	4,2	8,7	6,1	1,66	-	-	-	-
Gordura saturada (g)	0,1	1,1	0,4	0,35	-	-	-	-
Proteína (g)	3,3	10	4,7	2,40	-	-	-	-
	Categoria B (n=21)				Categoria B (n=5)			
Energia (kj)	158	336	272	41,67	163	219	189	26,32
Açúcar (g)	3,4	12,7	8,1	2,22	4,9	6,7	5,3	0,78
Gordura saturada (g)	0,2	1,8	0,9	0,45	0,1	1,1	0,5	0,46
Proteína (g)	1,9	3,8	3,1	0,56	3,3	3,4	3,3	0,05
	Categoria C (n=0)				Categoria C (n=20)			
Energia (kj)	-	-	-	-	158	275	238	33,49
Açúcar (g)	-	-	-	-	3,4	9,2	6,6	1,92
Gordura Saturada (g)	-	-	-	-	0,1	1,7	0,7	0,48
Proteína (g)	-	-	-	-	2,6	10	4,5	2,30
	Categoria D (n=0)				Categoria D (n=11)			
Energia (kj)					158	336	278	45,36
Açúcar (g)					5,8	11,0	8,6	1,75
Gordura Saturada (g)					0,2	1,8	0,9	0,48
Proteína (g)					1,9	3,8	3,1	0,61
	Categoria E (n=0)				Categoria E (n=2)			
Energia (kj)					330	336	333	4,24
Açúcar (g)					7,8	12,7	10,3	3,46
Gordura Saturada (g)					0,2	1,0	0,6	0,55
Proteína (g)					1,9	2,7	2,3	0,57

Reflexão crítica

Considero que este último ano de Mestrado permitiu-me refletir bastante sobre o que aprendi ao longo do primeiro ano e sobre aquilo que ainda é necessário fazer na área da nutrição.

Com a contribuição para o programa FOOD e com a elaboração do manual sobre alimentação saudável no local de trabalho, percebi que a minha “missão” no mundo da nutrição pode passar por lutar por condições que permitam à população em idade ativa realizar uma alimentação saudável no local de trabalho. Percebi isso não só enquanto nutricionista, mas também como alguém que se

confrontou diretamente e diariamente com uma realidade de trabalho em horários pouco atrativos que nem sempre permitiam fazer refeições em horários mais favoráveis.

Embora já existam algumas empresas que se preocupam e investem na saúde e bem-estar dos seus trabalhadores, procurando desenvolver programas nesse sentido ou até iniciativas que visam promover os casos de excelência no tema da saúde e bem-estar nas organizações, a meu ver, existe, ainda, um longo caminho a percorrer e muito mais a fazer. No entanto, uma das iniciativas que merece destaque é o “*Wellbeing awards*”, um concurso que foi organizado pela empresa *Workwell* - empresa pioneira no desenvolvimento de programas de saúde e bem-estar corporativo - e pela AGIS (Associação para a Gestão e Inovação em Saúde), com o intuito de premiar e distinguir as empresas que têm políticas “*people first*” em vigor. Este prémio pretende certificar as organizações que dispõem de um sistema de gestão com foco nos seus recursos humanos e no seu bem-estar, e de ajudar a orientar para a implementação de programas estruturados e com qualidade. As organizações que se candidatem podem ver as suas práticas reconhecidas no mercado e aumentar a sua reputação junto dos seus trabalhadores e clientes. Esta iniciativa conta já com 3 edições (2022, 2023, 2024).⁽²⁵⁾

No que toca à investigação, também existem, ainda, poucos trabalhos nesta área de conhecimento, a nível nacional. Além disso, considero também que este é um tema que deveria ser incluído no Código do Trabalho, já que a lei n.º 102/2009, que regulamenta o regime jurídico da promoção e prevenção da segurança e da saúde no trabalho, parece estar um pouco desatualizada no que

toca a questões relacionadas com a alimentação saudável⁽²⁶⁾. A saúde ocupacional deve evoluir para um modelo que inclua esta área que tão importante é na prevenção de doenças.

Acrescento ainda que, como durante o estágio não foi possível desenvolver nenhum programa de nutrição dentro de uma empresa, gostaria de no futuro poder ter essa oportunidade e, desse modo, aplicar o guia que eu própria desenvolvi.

Relativamente ao segundo grande tema presente neste estágio, o Nutri-Score, as melhorias no algoritmo são visíveis. Com o novo algoritmo, os grupos de alimentos que vão ao encontro das recomendações para uma alimentação saudável, nomeadamente, os azeites encontram-se melhor classificados (NS B) do que anteriormente (NS C). Além disso, produtos com maior teor de gordura saturada e sal, nomeadamente, manteigas e cremes vegetais e determinados queijos, bem como produtos com adoçantes não nutritivos, nomeadamente, alguns leites aromatizados passaram a estar pior classificados. Isto denota que a atualização do algoritmo do Nutri-Score passou a distinguir melhor os produtos em função do seu perfil nutricional, não permitindo que alimentos nutricionalmente menos adequados sejam percecionados como saudáveis.

No entanto, embora tenham sido colmatadas algumas fragilidades do algoritmo permitindo que os produtos alimentares sejam classificados de uma forma mais fidedigna em relação às recomendações nutricionais, é necessário continuar a promover atualizações periódicas a fim de melhorar a discriminação do algoritmo e a responder à oferta e evolução dos produtos alimentares disponíveis no mercado.

Conclusão

Terminado o estágio curricular, penso ter conseguido desenvolver melhor o meu pensamento crítico e reflexivo sobre temas bastante pertinentes na área da nutrição e alimentação e que são, ainda, pouco debatidos e investigados, nomeadamente, a alimentação saudável no local de trabalho. Considero ter desenvolvido ações no domínio da Educação Alimentar com base nos conhecimentos adquiridos ao longo do primeiro ano de mestrado ao ter contribuído para o Programa FOOD e ao ter elaborado o manual sobre o tema anteriormente referido.

Além disso, todo o trabalho que foi realizado acerca do Nutri-Score permitiu-me conhecer de forma mais completa e detalhada este sistema de rotulagem simplificado, concluindo que as alterações feitas ao algoritmo provocaram melhorias na classificação dos produtos alimentares, embora existam, ainda, algumas fragilidades que são difíceis de colmatar. Acrescento e sugiro que, no que toca a este tema, o desenvolvimento de programas ou projetos de educação alimentar dirigidos a toda a população poderia ser uma estratégia que complementaria a função do Nutri-Score.

Posto isto, considero que os objetivos inicialmente propostos foram alcançados com sucesso.

Referências Bibliográficas

1. Contento I, Koch P. Nutrition education: Linking research, theory and practice. 4th ed.; 2021.
2. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2022-2030. 2022.
3. Food Programme. Disponível em: <https://www.food-programme.eu/pt> .
4. Office of Disease Prevention and Health Promotion. US Department of Health and Human Services: Social determinants of health. 2020.
5. Tompa E. The impact of health on productivity: empirical evidence and policy implications. . In: The review of economic performance and social progress 2002. p. 181-82.
6. Eurostat. Labour productivity per person employed and hour worked. [atualizado em: 2 de agosto de 2024]. Disponível em: <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tesem160/default/table?lang=en> .
7. World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable disease 2013-2020. 2013.
8. Van Horn L, Carson JA, Appel LJ, Burke LE, Economos C, Karmally W, et al. Recommended Dietary Pattern to Achieve Adherence to the American Heart Association/American College of Cardiology (AHA/ACC) Guidelines: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2016; 134(22):e505-e29.
9. Food and Nutrition Awards. Disponível em: <https://fna.jornaleconomico.pt/1416/> .
10. Notícias Universidade do Porto. 2016. Disponível em: <https://noticias.up.pt/2016/06/01/u-porto-lanca-curso-online-sobre-alimentacao-saudavel-e-low-cost/> .
11. Edenred Portugal. Barómetro FOOD. Disponível em: <https://www.edenred.pt/novidades/alimentacao/barometro-food-2024-ajude-nos-a-conhecer-os-habitos-alimentares-dos-portugueses/> .

12. Morioka A. ST. Color Design Workbook: a Real-World Guide to Using Color in Graphic Design 2006
13. Heller E. A psicologia das cores: como as cores afetam a emoção e a razão. 1ª ed.; 2014.
14. Lupton E. Thinking With type: A Critical Guide for Designers, Writers, Editors, Students. Nova Iorque: Princeton Architectural Press; 2010.
14. Bela Franchini, Sara Rodrigues, Pedro Graça, Maria Daniel Vaz de Almeida. A nova roda dos alimentos: um guia para a escolha alimentar diária. 2004.
15. Inês Pinho, Sara Rodrigues, Bela Franchini, Pedro Graça. Padrão alimentar mediterrânico: Promotor de saúde In: Saúde PNpaPdASD-Gd, editor.; 2016.
16. Pineault RD, C. La planification sanitaire. Concepts, métodos, estratégias. 2ª ed. ed. Barcelona: Masson; 1994.
17. Cervato-Mancuso AM. Elaboração de programas de educação nutricional. In: Mudanças alimentares e educação nutricional. Guanabara Koogan; 2011.
18. Australia WS. The Healthy Workplace Toolkit: A step-by-step guide to create a healthy, safe and thriving workplace. 2023. Disponível em: <https://www.healthyworkplaces.sa.gov.au/step-by-step-guide/healthyworkplace-toolkit> .
19. Queensland Whas. Workplace health and wellbeing toolkit: strengthen your business 2020. [atualizado em: 12 june 2020]. Disponível em: <https://www.worksafe.qld.gov.au/safety-and-prevention/health-and-wellbeing/managing-chronic-disease-at-work/work-health-and-wellbeing-toolkit> .
20. Scientific Committee of the Nutri-Score. Update of the Nutri-Score algorithm : Update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score 2022. 2022.
21. Scientific Committee of the Nutri-Score. Update of the Nutri-Score algorithm for beverages: Second update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score V2 - 2023. 2023.
22. Despacho n.º 3637/2024. Saúde - Gabinete da Secretária de Estado da Promoção da Saúde. Diário da República nº 67/2024, Série II de 2024-04-04.

Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/3637-2024-859190971> .

23. Portaria n.º 162/2024/1. Agricultura e Pescas. Diário da República nº111/2024 Série I de 2024-06-11.

24. Wellbeing Awards. Disponível em: <https://wellbeingawards.eu/> .

25. Lei n.º 102/2009. Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho Diário da República nº 176/2009, Série I de 2009-09-10.

Anexos

Índice de Anexos

Anexo A - Parecer da orientadora de estágio	43
Anexo B - <i>Link</i> de acesso à versão original do manual “Alimentação inteligente: coma melhor, poupe mais”	44
Anexo C - Infografias disponíveis na rede social <i>Instagram</i> ® da empresa <i>Edenred</i> Portugal que serviram de inspiração	45
Anexo D - Recomendações originais para obtenção do certificado "Restaurante FOOD"	46
Anexo E - Descrição das componentes do algoritmo do Nutri-Score e dos pontos de corte para atribuição da classificação do Nutri-Score segundo a versão original (2017) e a versão atualizada (2023)	47

Anexo A - Parecer da orientadora de estágio

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

PARECER

Maria João Batista Gregório, Professor Auxiliar da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, vem na qualidade de Orientador declarar que o Relatório de Estágio realizado no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde, da autoria da Licenciada Dulce Rita Moreira da Silva reúne as condições necessárias para admissão às provas conducentes ao grau de Mestre em Educação Alimentar.

Porto, 29 de setembro de 2024

O Orientador



N.º de cartão de cidadão (13007361)

Identificador ORCID [0000-0002-0380-7833](https://orcid.org/0000-0002-0380-7833)

Anexo B - Link de acesso à versão original do manual “Alimentação inteligente: coma melhor, poupe mais”

[Versão original do manual "Alimentação inteligente: coma melhor, poupe mais"](#)

Anexo C - Infografias disponíveis na rede social *Instagram®* da empresa *Edenred Portugal* que serviram de inspiração



Anexo D - Recomendações originais para obtenção do certificado "Restaurante FOOD"



Recomendações a cumprir para ser um restaurante FOOD

1. Preferir os métodos de confeção como cozidos, estufados e grelhados;
2. Disponibilizar jarros com água;
3. Disponibilizar sopa de hortícolas;
4. Disponibilizar mini prato;
5. Não apresentar saleiros nas mesas, disponibilizar apenas se for pedido;
6. Disponibilizar como acompanhamentos hortícolas (cruas ou confeccionados) e leguminosas;
7. Oferecer pão de mistura ou pão integral como possibilidade de escolha;
8. Disponibilizar pratos de peixe e carnes brancas;
9. Disponibilizar produtos sazonais, nacionais e sua promoção;
10. Incluir fruta fresca no "Menu do dia" em alternativa à sobremesa doce;
11. Utilizar as ervas aromáticas em substituição do sal;
12. Utilizar o azeite como gordura de base dos preparados culinários, entradas e acompanhamentos.



This publication arises from the FOOD Programme, the continuation of the project FOOD which received funding from the European Union (2009-2011), in the framework of the Public Health Programme. The sole responsibility lies with the publisher.

Anexo E - Descrição das componentes do algoritmo do Nutri-Score e dos pontos de corte para atribuição da classificação do Nutri-Score segundo a versão original (2017) e a versão atualizada (2023)

Atribuição de pontos a cada item da componente negativa para a categoria “Produtos alimentares gerais”								
Algoritmo original (2017)					Algoritmo atualizado (2023)			
Energia (kj/100g)	Gordura saturada (g/100g)	Açúcares (g/100g)	Sódio (mg/100g)	Pontos	Energia (kj/100g)	Gordura saturada (g/100g)	Açúcares (g/100g)	Sal (g/100g)
≤335	≤1	≤4,5	≤90	0	≤335	≤1	≤3,4	≤0,2
>335	>1	>4,5	>90	1	>335	>1	>3,4	>0,2
>670	>2	>9	>180	2	>670	>2	>6,8	>0,4
>1005	>3	>13,5	>270	3	>1005	>3	>10	>0,6
>1340	>4	>18	>360	4	>1340	>4	>14	>0,8
>1675	>5	>22,5	>450	5	>1675	>5	>17	>1
>2010	>6	>27	>540	6	>2010	>6	>20	>1,2
>2345	>7	>31	>630	7	>2345	>7	>24	>1,4
>2680	>8	>36	>720	8	>2680	>8	>27	>1,6
>3015	>9	>40	>810	9	>3015	>9	>31	>1,8
>3350	>10	>45	>900	10	>3350	>10	>34	>2
				11			>37	>2,2
				12			>41	>2,4
				13			>44	>2,6
				14			>48	>2,8
				15			>51	>3
				16				>3,2
				17				>3,4
				18				>3,6
				19				>3,8
				20				>4

Tabela 13 - Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente à atribuição de pontos a cada item da componente negativa para a categoria “Produtos alimentares gerais”.

Atribuição de pontos a cada item da componente positiva para a categoria “Produtos alimentares gerais”						
Algoritmo original (2017)				Algoritmo atualizado (2023)		
Proteínas (g/100g)	Fibras (g/100g)	Fruta, hortícolas, leguminosas, óleo de colza, frutos de casca rija, nozes e azeitona (%)	Pontos	Proteínas (g/100g)	Fibras (g/100g)	Fruta, hortícolas, leguminosas (%)
≤1,6	≤0,9	≤40	0	≤2,4	≤3,0	≤40
>1,6	>0,9	>40	1	>2,4	>3,0	>40
>3,2	>1,9	>60	2	>4,8	>4,1	>60
>4,8	>2,8	-	3	>7,2	>5,2	-
>6,4	>3,7	-	4	>9,6	>6,3	-
>8,0	>4,7	>80	5	>12	>7,4	>80
			6	>14		
			7	>17		
			8			
			9			
			10			
			11			
			12			
			13			
			14			
			15			
			16			
			17			
			18			
			19			
			20			

Tabela 14 - Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente à atribuição de pontos a cada item da componente positiva para a categoria “Produtos alimentares gerais”.

Atribuição de pontos a cada item da componente negativa para a categoria “Gorduras”								
Algoritmo original (2017)					Algoritmo atualizado (2023)			
Energia (kj/100g)	Rácio Gordura saturada/Gordura total	Açúcares (g/100g)	Sódio (mg/100g)	Pontos	Energia da gordura saturada (kj/100g)	Rácio Gordura saturada/Gordura total	Açúcares (g/100g)	Sal (g/100g)
≤335	<10	≤4,5	≤90	0	≤120	<10	≤3,4	≤0,2
>335	<16	>4,5	>90	1	>120	<16	>3,4	>0,2
>670	<22	>9	>180	2	>240	<22	>6,8	>0,4
>1005	<28	>13,5	>270	3	>360	<28	>10	>0,6
>1340	<34	>18	>360	4	>480	<34	>14	>0,8
>1675	<40	>22,5	>450	5	>600	<40	>17	>1
>2010	<46	>27	>540	6	>720	<46	>20	>1,2
>2345	<52	>31	>630	7	>840	<52	>24	>1,4
>2680	<58	>36	>720	8	>960	<58	>27	>1,6
>3015	<64	>40	>810	9	>1080	<64	>31	>1,8
>3350	≥64	>45	>900	10	>1200	≥64	>34	>2
				11			>37	>2,2
				12			>41	>2,4
				13			>44	>2,6
				14			>48	>2,8
				15			>51	>3
				16				>3,2
				17				>3,4
				18				>3,6
				19				>3,8
				20				>4

Tabela 15 - Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente à atribuição de pontos a cada item da componente negativa para a categoria “Gorduras”.

Atribuição de pontos a cada item da componente positiva para a categoria “Gorduras”

Algoritmo original (2017)				Algoritmo atualizado (2023)		
Proteínas (g/100g)	Fibras (g/100g)	Fruta, hortícolas, leguminosas, óleo de colza, frutos de casca rija, nozes e azeitona (%)	Pontos	Proteínas (g/100g)	Fibras (g/100g)	Fruta, hortícolas, leguminosas (%)
≤1,6	≤0,9	≤40	0	≤2,4	≤3,0	≤40
>1,6	>0,9	>40	1	>2,4	>3,0	>40
>3,2	>1,9	>60	2	>4,8	>4,1	>60
>4,8	>2,8	-	3	>7,2	>5,2	-
>6,4	>3,7	-	4	>9,6	>6,3	-
>8,0	>4,7	>80	5	>12	>7,4	>80
			6	>14		
			7	>17		
			8			
			9			
			10			
			11			
			12			
			13			
			14			
			15			
			16			
			17			
			18			
			19			
			20			

Tabela 16 - Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente à atribuição de pontos a cada item da componente positiva para a categoria “Gorduras”.

Atribuição de pontos a cada item da componente negativa para a categoria “Bebidas”							
Algoritmo original (2017)			Algoritmo atualizado (2023)				
Energia (kj/100g ou 100ml)	Açúcares (g/100g ou 100ml)	Pontos	Energia (kj/100ml)	Gordura saturada (g/100ml)	Açúcares (g/100ml)	Sal (g/100ml)	Adoçantes não nutritivos (Presença/Ausência)
≤0	≤0	0	≤30	≤1	≤0,5	≤0,2	
≤30	≤1,5	1	≤90	>1	≤2	>0,2	
≤60	≤3	2	≤150	>2	≤3,5	>0,4	
≤90	≤4,5	3	≤210	>3	≤5	>0,6	
≤120	≤6	4	≤240	>4	≤6	>0,8	Presença
≤150	≤7,5	5	≤270	>5	≤7	>1	
≤180	≤9	6	≤300	>6	≤8	>1,2	
≤210	≤10,5	7	≤330	>7	≤9	>1,4	
≤240	≤12	8	≤360	>8	≤10	>1,6	
≤270	≤13,5	9	≤390	>9	≤11	>1,8	
>270	>13,5	10	>390	>10	>11	>2	
		11			>37	>2,2	
		12			>41	>2,4	
		13			>44	>2,6	
		14			>48	>2,8	
		15			>51	>3	
		16				>3,2	
		17				>3,4	
		18				>3,6	
		19				>3,8	
		20				>4	

Tabela 17 - Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente à atribuição de pontos a cada item da componente negativa para a categoria “Bebidas”.

Atribuição de pontos a cada item da componente positiva para a categoria “Bebidas”				
Algoritmo original (2017)		Algoritmo atualizado (2023)		
Fruta, hortícolas, leguminosas, óleo de colza, frutos de casca rija, nozes e azeitona (%)	Pontos	Proteínas (g/100ml)	Fibras (g/100ml)	Fruta, hortícolas, leguminosas (%)
≤40	0	≤1,2	≤3,0	≤40
	1	>1,2	>3,0	-
>40	2	>1,5	>4,1	>40
	3	>1,8	>5,2	-
>60	4	>2,1	>6,3	>60
	5	>2,4	>7,4	-
	6	>2,7		80
	7	>3,0		
	8			
	9			
>80	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			

Tabela 18 - Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente à atribuição de pontos a cada item da componente positiva para a categoria “Bebidas”.

Algoritmo original (2017)		Classificação do NS	Algoritmo atualizado (2023)		
Categoria			Categoria		
“Produtos alimentares gerais” e “Gorduras vegetais e animais”	“Bebidas”		“Produtos alimentares gerais”	“Gorduras vegetais e animais, óleos e sementes”	“Bebidas”
Mín. até -1	Água	A	Mín. até 0	Mín. até -6	Água
0 até 2	Mín. até 1	B	1 até 2	-5 até 2	Mín. até 2
3 até 10	2 até 5	C	3 até 10	3 até 10	3 até 6
11 até 18	6 até 9	D	11 até 18	11 até 18	7 até 9
19 até máx.	10 até máx.	E	19 até máx.	19 até máx.	10 até máx.

Tabela 19- Comparação entre os algoritmos do Nutri-score relativamente aos pontos de corte da pontuação final.

Apêndices

Índice de Apêndices

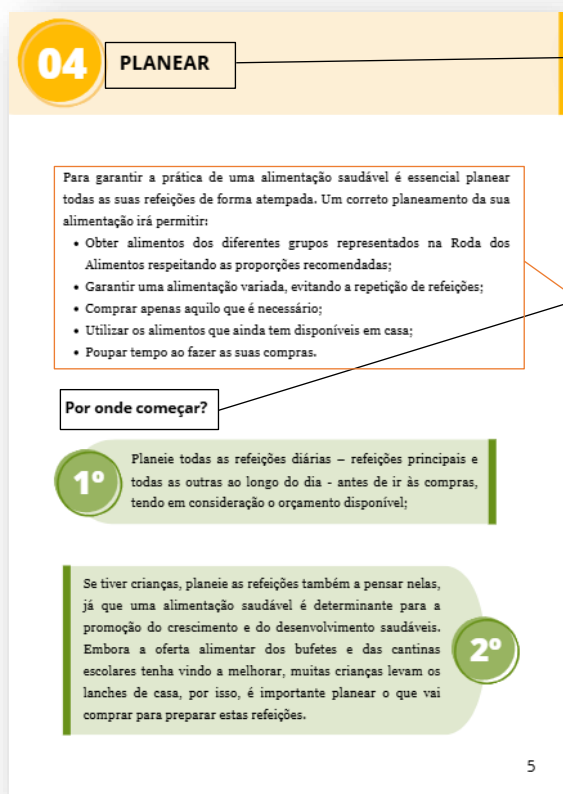
Apêndice A - Exemplos das hierarquias tipográficas.....	56
Apêndice B - <i>Link</i> de acesso à proposta realizada para o manual “Alimentação inteligente: coma melhor, poupe mais”	57
Apêndice C - Exemplos de propostas de infografias relacionadas com o Programa FOOD para a rede social <i>Instagram</i> ®	58
Apêndice D - Proposta de alterações às recomendações para obtenção do certificado “Restaurante FOOD”	59
Apêndice E - <i>Link</i> de acesso à proposta final do manual "Alimentação saudável no local de trabalho: um guia para empresas"	60
Apêndice F - Pontuação final dos produtos alimentares do grupo “batatas congeladas” de acordo com o algoritmo original (2017) e com o algoritmo atualizado (2023)	61
Apêndice G - Pontuação final dos produtos alimentares do grupo “leites” de acordo com o algoritmo original (2017) e com o algoritmo atualizado (2023)	62

Apêndice A - Exemplos das hierarquias tipográficas



Estilo negrito, tamanho do corpo 46, maiúsculas

Estilo itálico, tamanho do corpo 19, minúsculas



Fonte não serifada “Open sans”; tamanho do corpo diferente do restante texto (21 e 16, respetivamente)

Fonte serifada “Georgia pro”; tamanho do corpo diferente do título e subtítulo (14)

Apêndice B - *Link* de acesso à proposta realizada para o manual “Alimentação inteligente: coma melhor, poupe mais”

[Proposta para o manual Alimentação inteligente_coma melhor, poupe mais.pdf](#)

Apêndice C - Exemplos de propostas de infografias relacionadas com o Programa FOOD para a rede social *Instagram*®



Apêndice D - Proposta de alterações às recomendações para obtenção do certificado “Restaurante FOOD”

Proposta de alterações às recomendações para obtenção do certificado “Restaurante FOOD”

Recomendações Obrigatórias:

Os restaurantes devem cumprir 11 das 13 recomendações obrigatórias listadas abaixo:

1. Preferir os métodos de confecção como cozidos, estufados e grelhados;
2. Disponibilizar jarros com água;
3. Disponibilizar sopa de hortícolas;
4. Disponibilizar mini prato **a um preço reduzido;**
5. Não apresentar saleiros nas mesas, disponibilizar apenas se for solicitado;
6. Disponibilizar como acompanhamentos hortícolas (cruas ou confecionados) e leguminosas;
7. Oferecer pão de mistura ou pão integral como opção de escolha;
8. Disponibilizar pratos de peixe e carnes brancas;
9. Disponibilizar produtos sazonais e nacionais, promovendo-os;
10. Incluir fruta fresca no “Menu do dia” em alternativa à sobremesa doce;
11. Utilizar ervas aromáticas em substituição do sal;
12. Utilizar o azeite como gordura de base dos preparados culinários, entradas e acompanhamentos;
- 13. Priorizar a exposição de frutas no local das sobremesas;**

Recomendações Facultativas:

Além disso, os restaurantes devem cumprir pelo menos 2 das 5 recomendações facultativas seguintes:

1. Indicar o valor energético das refeições em Kcal;
2. Reduzir o tamanho das porções de alimentos ricos em calorias, especialmente sobremesas e alimentos fritos;
3. Propor bebidas sem açúcar, como chás ou água com gás, em alternativa a bebidas açucaradas;
4. Implementar formação para funcionários sobre nutrição e preparação saudável de alimentos;
5. Disponibilizar opções de cereais integrais, como arroz integral e massas integrais, em vez das versões refinadas.

Apêndice E - *Link* de acesso à proposta final do manual "Alimentação saudável no local de trabalho: um guia para empresas"

[Alimentação saudável no local de trabalho um guia para empresas.pdf](#)

Apêndice F - Pontuação final dos produtos alimentares do grupo “batatas congeladas” de acordo com o algoritmo original (2017) e com o algoritmo atualizado (2023)

Código do produto do grupo “Batatas congeladas”	Pontuação de acordo com o algoritmo original (2017)	Pontuação de acordo com o algoritmo atualizado (2023)
D587	-2	0
D592	-2	0
D594	-3	0
D598	-4	-1
D600	-2	0
D613	-3	-1

Tabela 20 - Pontuação final dos produtos alimentares do grupo “batatas congeladas” de acordo com o algoritmo original (2017) e com o algoritmo atualizado (2023).

Apêndice G - Pontuação final dos produtos alimentares do grupo “leites” de acordo com o algoritmo original (2017) e com o algoritmo atualizado (2023)

Código do produto do grupo “Leites”	Pontuação de acordo com o algoritmo original (2017)	Pontuação de acordo com o algoritmo atualizado (2023)
D31	0	-1
D40	0	2
D42	0	-1
D43	0	-2
D54	0	1
D55	0	-1
D56	0	-2
D57	0	1
D58	0	-2
D79	0	-2
D81	0	-1
D92	0	-2
D93	0	-1
D94	0	-2
D95	0	-1
D96	0	-1
D98	0	-2
D99	0	-2

Tabela 21 - Pontuação final dos produtos alimentares do grupo “leites” de acordo com o algoritmo original (2017) e com o algoritmo atualizado (2023).

**Relatório de estágio realizado no Programa
Nacional para a Promoção da Alimentação
Saudável, no âmbito do Mestrado em
Educação Alimentar da FCNAUP**
Dulce Rita Moreira da Silva

SEDE ADMINISTRATIVA FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

