



13.ª Reunião Anual PortFIR

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E
SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR.

O QUE TROUXE A PANDEMIA?



RESUMO DA REUNIÃO

28.outubro.2021

Edição ONLINE

© Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, 2021.

Ficha técnica:

Título: 13.^a Reunião Anual PortFIR. Alimentação saudável e sustentabilidade alimentar. O que trouxe a pandemia?

Relatores: Roberto Brazão, Paulo Fernandes, Andreia Lopes, Maria da Graça Dias

Editor: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P. (INSA)

Coleção: Materiais de difusão da cultura científica e de formação

Lisboa, novembro de 2021

13.ª Reunião Anual PortFIR

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR.

O QUE TROUXE A PANDEMIA?



28 OUT 2021

10h00 - 16h00

Entidades participantes

APN | Associação Portuguesa de Nutrição

DGS | Direção-Geral da Saúde

Farinhas Paulino Horta

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

FLUC | Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra

FPUL | Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

GPP | Gabinete de Planeamento, Políticas e Administração Geral

IPMA | Instituto Português do Mar e da Atmosfera

ISA-UL | Instituto Superior de Agronomia

IUEM | Instituto Universitário Egas Moniz

JFBenfica | Junta de Freguesia de Benfica

Kantar | Kantar Worldpanel

Parlamento Europeu

Quinta do Arneiro

UCD | Unidos Contra o Desperdício

ZERO | Zero - Associação Sistema Terrestre Sustentável



13.ª Reunião Anual PortFIR

Sumário

	Pág.
1. Introdução	1
2. Conferência inaugural, Comunicações orais e Mesa redonda	3
3. Resumos e Posters submetidos	4
4. Inquérito de avaliação do grau de satisfação	9
5. Programa	14

Introdução

O Departamento de Alimentação e Nutrição (DAN), do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. (INSA), após um interregno forçado de um ano, devido à pandemia da Covid-19, voltou a promover, no passado dia **28 de outubro**, a **13.ª Reunião Anual PortFIR**, dedicada ao tema ***“Alimentação saudável e sustentabilidade alimentar. O que trouxe a pandemia”***.

A presente edição teve como principais objetivos abordar os temas da alimentação saudável, sustentabilidade alimentar e saúde, refletindo e debatendo os impactos, desafios e oportunidades que se colocaram em consequência da pandemia bem como procurando divulgar movimentos e iniciativas regionais e locais, centradas na alimentação, que foram levadas a cabo para mitigação dos seus efeitos em diferentes setores da sociedade.

A sessão de abertura da **13.ª Reunião Anual PortFIR** foi presidida e moderada pelo Dr. Fernando de Almeida, Presidente do Conselho Diretivo do INSA, e contou com a presença da Dr.ª Sara Cerdas, Deputada ao Parlamento Europeu, que proferiu a Conferência Inaugural, intitulada ***“Do Prado ao Prato - a resposta da UE”***, da Doutora Maria João Gregório, Diretora do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), em representação da Dr.ª Graça Freitas, da Direção-Geral da Saúde (DGS), e da Doutora Isabel Castanheira, Coordenadora do DAN.

A **Reunião Anual** decorreu exclusivamente no formato *online*, com transmissão simultânea através da plataforma ZOOM e canal de Youtube do Instituto Ricardo Jorge.

Conferência inaugural, Comunicações orais e Mesa redonda

A 13.ª Reunião Anual PortFIR decorreu em 4 Sessões, que integraram a Conferência Inaugural, uma série de Comunicações Orais sobre variados temas, nomeadamente as atitudes, mudanças, alterações de consumo no momento atual e em momentos de crise ocorridos no passado bem como sobre a produção e alimentação sustentável, o consumo responsável e o PortFIR e Tabela da Composição de Alimentos. Estas apresentações orais, que também incluíram os trabalhos científicos selecionados pelo Júri PortFIR, foram intercaladas com uma Mesa Redonda sobre a produção, comércio, consumo e sustentabilidade, onde se discutiram algumas estratégias, movimentos e iniciativas que tiveram lugar durante a pandemia e os desafios para o pós-pandemia. Na Sessão de Encerramento foi anunciado o melhor poster submetido ao evento e atribuído o prémio correspondente, que contou com o amável patrocínio da Associação Portuguesa da Nutrição.

A gravação do evento encontra-se disponível no [canal de Youtube do INSA](#).

Resumos e Posters submetidos

Foram submetidos 20 resumos à **13.ª Reunião Anual PortFIR**, tendo sido todos aceites para apresentação no formato de poster pelo Júri PortFIR.

Percebe da Reserva Natural das Berlengas e Amora Silvestre - Combinação Possível?

Joaquina Pinheiro, Hugo Sá, Raul Bernardino, Sérgio Miguel Leandro, Rui Ganhão

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Figo-da-Índia: diferenças nutricionais com e sem rega

Ana Olívia Jorge, A. S. G. Costa, M. B. P. P. Oliveira

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Qual a suscetibilidade dos portugueses para consumir leguminosas como fonte proteica principal?

Rosa Moreira, Carla S. Santos, Marta W. Vasconcelos, Elisabete Pinto

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Alimentos para Animais de Produção: controlo laboratorial

Gabriela Assis; Maria João Lino; Maria João Neves

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Perfil lipídico de subprodutos desengordurados de chia, linhaça, papoila e sésamo

Diana Melo, M. Antónia Nunes, Liliana Espírito Santo, Manuel Álvarez-Ortí, M. Beatriz Oliveira

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Figueira-da-índia: um contributo para a disponibilidade e diversidade alimentar

L. Espírito Santo, S. Machado, A. S. G. Costa, M. A. Nunes, R. C. Alves, M. B. P. P. Oliveira

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Pasta de bagaço de azeitona: um ingrediente saudável para uma indústria alimentar sustentável

J. C. Lobo, M. A. Nunes, A. S. G. Costa, R. C. Alves, M. B. P. P. Oliveira

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Análise nutricional de um subproduto oleícola: o bagaço de azeitona

Maria Manuela Sousa, M. A. Nunes, J. C. Lobo, A. S. G. Costa, R. C. Alves, M. B. P. P. Oliveira

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Prato (mais) Sustentável

Carla Marques, Patrícia Carvalho Chula

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Desenvolvimento de novos produtos alimentares valorizando subprodutos da fileira hortofrutícola pela aplicação da tecnologia de desidratação osmótica

Sara Sousa; M. Gabriela Basto de Lima; Délio Raimundo; Margarida Oliveira

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Impacto de um almoço vegetariano à base de leguminosas na ingestão alimentar de um grupo de adultos omnívoros portugueses

Helena Ferreira, Marta W. Vasconcelos, Ana M. Gil, Elisabete Pinto

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Perfis e teores de açúcares e ácidos orgânicos em hortofrutícolas

Fayruzy Paiva; Celeste Serra; Manuela Lageiro

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Deteção de *Salmonella* em géneros alimentícios - Comparação de métodos

Furtado R., Coelho A., Morais M., Leitão A. L., Saraiva M., Correia C. B., Batista R.

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Promoção da sustentabilidade na indústria agroalimentar através da redução do desperdício alimentar: o contributo da dieta mediterrânica

M. Laranjo, A. C. Agulheiro-Santos, S. Ricardo-Rodrigues, M. E. Potes, M. Elias

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Do prado ao prato: retirada da colistina em explorações avícolas portuguesas resulta na redução de bactérias resistentes em carne de frango

Ribeiro S., Mourão J., Novais Â., Campos J., Peixe L. e Antunes P.

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Comparação do perfil de aminoácidos totais de diferentes espécies de pele de prata do café (*C. arabica* and *C. canephora*)

S. Machado, M.B.P.P. Oliveira, R.C. Alves

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Avaliação da influência da estação do ano nos teores de vitamina C e E da polpa e subprodutos do melão

M. A. Silva, D. Melo, T. G. Albuquerque, R. C. Alves, M. B. P.P. Oliveira, H. S. Costa

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Bagas das camarinheiras (*Corema album (L.) D. Don*): ingrediente com potencial para enriquecimento do iogurte

Hugo Sá, Rui Ganhão, Joaquina Pinheiro

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Infodemiologia da sustentabilidade alimentar na pandemia da Covid-19

Carlos Portugal-Nunes, Cristina Saraiva, Carla Gonçalves

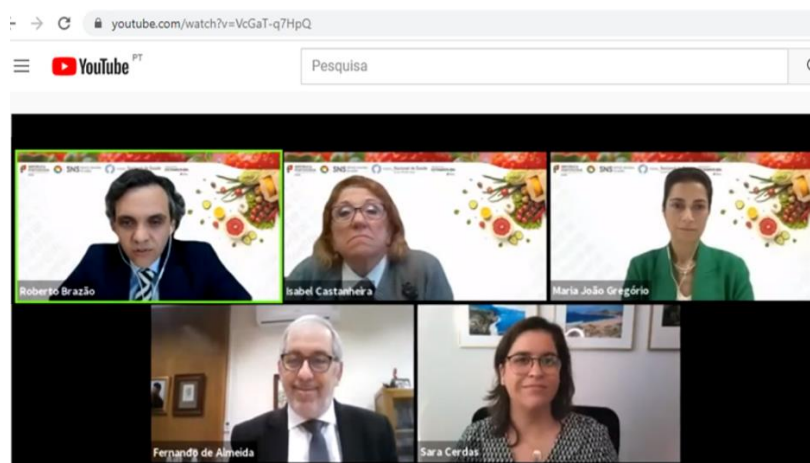
[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Camarinha, framboesa, mirtilo, murta e fisális. Preliminar caracterização físico-química e fitoquímica de pequenos frutos

Ana Cristina Ramos, Elsa M. Gonçalves, Marta Abreu

[Resumo](#) & [Poster](#) - *Google Drive*

Sessão de Abertura e Conferência Inaugural



Sessão da Manhã



Sessão da Tarde



Sessão da Tarde (Cont.)

Mesa Redonda



Trabalhos selecionados pelo Júri PortFIR



Sessão de Encerramento



Inquérito de Avaliação do Grau de Satisfação

A 13.^a Reunião Anual PortFIR decorreu online, tendo sido possível realizar apenas o registo dos participantes que acederam ao evento através do ZOOM, uma vez que nesta plataforma é possível condicionar o acesso mediante um registo prévio. Deste modo, a presença online foi de 229 participantes (não considerando aqueles que acompanharam o evento através do Canal de Youtube do INSA), dos quais responderam ao questionário de avaliação do grau de satisfação cerca de 70,3% (161 respondentes). As três principais áreas de atividade profissional indicadas pelos respondentes foram: “Investigação/estudo” (32,9%), seguida por “Clínica/Nutrição/Dietética” (28,0%) e “Outra”(10,6%).

Considerando estes mesmos respondentes, 13,7% pertencem às Redes PortFIR, distribuídos da seguinte forma:

Rede Portuguesa Sobre Composição de Alimentos (RPCA) – 5,6%

Rede Portuguesa Sobre Informação Microbiológica de Alimentos (RPIMA) – 5,0%

Rede Portuguesa Sobre Contaminação Química de Alimentos (RPCQA) – 3,1%

Relativamente aos principais aspetos da **Organização da 13.^a Reunião Anual PortFIR**, os resultados da avaliação do grau de satisfação foram os seguintes:

Modo como teve conhecimento do evento: 62,1% - Muito satisfeitos; 34,2% - Satisfeitos; 3,1% - Pouco satisfeitos; e 0,6% - Insatisfeitos

Data do evento: 57,8% - Muito satisfeitos; 41,0% - Satisfeitos; e 1,2% - Pouco satisfeitos

Acesso *online*: 68,9% - Muito satisfeitos e 31,1% - Satisfeitos

Transmissão do evento: 68,9% - Muito satisfeitos; e 31,1% - Satisfeitos

Duração do evento: 52,8% - Muito satisfeitos; 42,9% - Satisfeitos; e 4,3% - Pouco satisfeitos

A apreciação global dos respondentes quanto à **Organização do evento** foi a seguinte:

Organização do evento: 66,5%- Muito satisfeitos; e 33,5% - Satisfeitos

No que se refere à avaliação ao **Conteúdo científico da 13.^a Reunião Anual PortFIR**, os principais resultados foram os seguintes:

Escolha do Tema: 69,6% - Muito satisfeitos; e 30,4% - Satisfeitos

Apresentações: 58,4% - Muito satisfeitos; 37,3% - Satisfeitos; e 4,3% - Pouco satisfeitos

Debate/Discussões: 44,7% - Muito satisfeitos; 51,6% - Satisfeitos; e 3,7% - Pouco satisfeitos

Oradores: 63,4% - Muito satisfeitos; 36,0% - Satisfeitos; e 0,6% - Insatisfeito

Moderadores: 62,1% - Muito satisfeitos; 36,6% - Satisfeitos; e 1,2% - Pouco satisfeitos

Interesse nos assuntos abordados: 65,2% - Muito satisfeitos; 32,3% - Satisfeitos; e 2,5% - Pouco satisfeitos

Mais-valia a nível profissional: 50,9% - Muito satisfeitos; 44,1% - Satisfeitos; 4,3% - Pouco satisfeitos; 0,6% - Insatisfeito

Resposta às dúvidas colocadas: 47,8% - Muito satisfeitos; 49,7% - Satisfeitos; e 2,5% - Pouco Satisfeitos

Divulgação do PortFIR: 53,4% - Muito satisfeitos; 44,7% - Satisfeitos; e 1,9% - Pouco satisfeitos

Conteúdo científico dos posters: 44,7% - Muito satisfeitos; 53,4% - Satisfeitos; e 1,9% - Pouco satisfeitos;

A apreciação global dos respondentes ao **Conteúdo científico da Reunião Anual** foi a seguinte:

Conteúdo científico do evento: 60,2% - Muito satisfeitos; 36,0% - Satisfeitos; e 3,1% - Pouco satisfeitos; e 0,6% - Insatisfeitos

O grau de **satisfação global** dos respondentes **em relação à 13.ª Reunião Anual PortFIR** foi o seguinte:

Avaliação global da Reunião: 62,1% - Muito satisfeitos; 35,4% - Satisfeitos; e 2,5% Pouco satisfeitos

No questionário foi, ainda, pedido aos respondentes para darem a opinião/sugestões sobre a 13.ª Reunião Anual PortFIR e sobre temas a serem abordados nas próximas edições bem como de melhorias a serem implementadas nas organizações futuras e, igualmente, para a continuidade das atividades dos Grupos de Trabalho do PortFIR. Apresentam-se, em seguida, alguns dos principais contributos:

- Principais opiniões relativas à 13.ª Reunião Anual PortFIR:

- i) *“O evento foi fantástico.”*
- ii) *“Melhorar a divulgação.”*
- iii) *“... creio que o evento teria muito a ganhar em ser presencial, pela maior interação com os participantes. A duração do evento não foi cumprida, o que considero ser um aspeto a melhorar. Apesar do tema global ser bastante interessante e pertinente, senti que as apresentações, regra geral, foram muito globais e pouco aprofundadas.”*
- iv) *“Correu tudo bem e achei que a organização estava bem feita.”*
- v) *“O evento teve uma boa organização, no entanto, o conteúdo das apresentações deveria de ser revisto. Tornou-se um evento pouco científico e elucidativo.”*
- vi) *“Os temas escolhidos são super interessantes.”*
- vii) *“Seria importante garantir o cumprimento do tempo por parte de todos os oradores. 15 a 20 minutos de apresentação parece-me uma duração adequada.”*
- viii) *“Muito bem organizado, nada a melhorar.”*

- Propostas de temas e de sugestões de melhoria para próximas edições da Reunião Anual PortFIR:

- i) *"Fazer a reunião em 2 dias, e divulgação mais atempadamente."*
- ii) *"Pesticidas e contaminantes e disruptores endócrinos na alimentação."*
- iii) *"Abordar questões mais práticas para orientar os utentes."*
- iv) *"Perigos microbiológicos, critérios microbiológicos na cadeia alimentar."*
- v) *"Temas de interesse: saúde alimentar, sustentabilidade, produtos portugueses, novas tendências."*
- vi) *"Contaminação química dos alimentos."*
- vii) *"Reduzir a duração dos eventos, uma vez que a disponibilidade de tempo é cada vez menor. Se necessário promover a realização de maior número de eventos, mas de menor duração."*
- viii) *"Quanto a organização continuar com a diversidade de intervenientes. Temas do meu interesse - Processos de produção e sustentabilidade alimentar; Rotulagem e acondicionamentos dos alimentos."*
- ix) *Rotulagem alimentar. Quantidade de Açúcares, gorduras e sal adicionados."*
- x) *"Temas como a alimentação, saúde, ambiente, clima são assuntos de grande interesse na atualidade, para a sociedade em geral. Penso que a ciência deve divulgar o conhecimento, de forma a que todos estejamos mais conscientes da forma como é preciso agir."*
- xi) *"Continuem a realizar online."*
- xii) *"Maior visibilidade do evento ao nível nacional."*
- xiii) *"Melhor divulgação, informação de link com mais antecedência."*
- xiv) *"É necessário dar mais exemplos práticos das aplicações das políticas/programas."*
- xv) *"Penso que seria bom um evento dedicado ao grande público onde se apresentassem temas como a composição dos alimentos, métodos de confeção mais saudáveis, quantidades aconselhadas de cada tipo de alimentos, suplementos alimentares, benefícios e cuidados a ter, entre outros."*
- xvi) *"Maior divulgação do evento, maior ligação a outras entidades representativas das empresas."*

- xvii) *“Futuramente, mais temas sobre sustentabilidade e segurança alimentar.”*
- xviii) *“Podem ser abordados temas como a alimentação na área da geriatria.”*
- xix) *“Metodologia de ensaios clínicos e outros estudos de investigação.”*
- xx) *“Manutenção da transmissão através de meios telemáticos.”*
- xxi) *“Sugiro falarem no futuro sobre: Rede Portuguesa sobre Composição de Alimentos (RPCA); Rede Portuguesa sobre Informação Microbiológica de Alimentos (RPIMA); Rede Portuguesa Sobre Contaminação Química de Alimentos (RPCQA). Mostrar casos práticos.”*

- Sugestões para a continuidade dos trabalhos do PortFIR e/ou ações benéficas a serem implementadas:

- i) *“Inclusão de mais micronutrientes na TCA.”*
- ii) *“Comunicações em revistas da especialidade.”*
- iii) *“Inclusão de mais pessoas.”*
- iv) *“Devem de trabalhar mais na rotulagem e nos seus modelos.”*
- v) *“Sugiro que, para além desta iniciativa que reúne vários especialistas e congrega investigação a ser realizada atualmente, se realizem outros eventos, como seminários, workshops temáticos onde os participantes aprendam de fato a importância de uma boa seleção de alimentos, métodos de confeção, organização de cardápios, necessidades em termos de nutrientes e, muito importante mesmo, aprender a comer, a respeitar e promover a saúde não sobrecarregando o sistema digestivo. Saber comer para uma melhor Saúde.”*

13.^a Reunião Anual PortFIR



28 OUT 2021
10h00 - 16h00

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR. O QUE TROUXE A PANDEMIA?

Programa

10h00 SESSÃO DE ABERTURA

Maria João Gregório | Diretora do Programa Nacional para Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS - DGS)

Fernando de Almeida | Presidente do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. (INSA)

Isabel Castanheira | Coordenadora do Departamento de Alimentação e Nutrição (INSA)

CONFERÊNCIA INAUGURAL – “Do Prado ao Prato - a resposta da UE”

Sara Cerdas | Deputada ao Parlamento Europeu

DEBATE

11h00 Intervalo

SESSÃO DA MANHÃ | Moderadora: Maria da Graça Dias (INSA)

11h10 Mudança, mudança, atitudes à parte: a pandemia como confirmação da identidade _José Palma-Oliveira (FPUL)

11h20 O que nos declaram os portugueses? Prioridades num momento de crise e tendências futuras _Carla Duarte (Kantar)

11h30 Alterações de consumo – Resultados REACT-COVID _Maria João Gregório (PNPAS - DGS)

11h40 Discussão

12h10 PortFIR & Tabela da Composição de Alimentos _Andreia Lopes / Paulo Fernandes (INSA)

12h20 Almoço

SESSÃO DA TARDE | Moderador: Luís Goulão (ISA-UL)

14h00 A Peste Negra e o “Regimento Proveytoso contra ha Pestenença”: alimentos e medicamentos _Maria Helena Coelho (FLUC)

14h10 Produção sustentável e consumo responsável _David Gouveia (GPP)

14h20 Projeto “Sustentabilizar o futuro através da alimentação”: resultados de 2 anos de implementação _Helena Real (APN)

14h30 Discussão

14h50 MESA-REDONDA – Produção, comércio, consumo e sustentabilidade: estratégias, movimentos e iniciativas durante e pós pandemia _JFBenfica; ZERO; UCD; Quinta do Arneiro; Farinhas Paulino Horta

Trabalhos selecionados pelo Júri PortFIR

15h30 Pasta de bagaço de azeitona: um ingrediente saudável para uma indústria alimentar sustentável _Joana Lobo (FFUP)

15h40 Impacto de um almoço vegetariano à base de leguminosas na ingestão alimentar de um grupo de adultos omnívoros portugueses _Helena Ferreira (ESB-UCP)

15h50 Discussão

16H00 SESSÃO DE ENCERRAMENTO com anúncio do melhor poster