



# CIÊNCIA E CULTURA MAS QUE MISTURA

“Peixe não puxa carroça?”

## Relatório

Lisboa | 06 de Julho de 2016 | Instituto Ricardo Jorge

## Introdução

---

- 1 Introdução
- 2 Comunicações
- 3 Questionário de avaliação do grau de satisfação
- 4 Programa

## Introdução

---

O Departamento de Alimentação e Nutrição (DAN), do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (Instituto Ricardo Jorge), realizou no dia 06 de julho de 2016 a primeira iniciativa, da sua nova atividade, intitulada **“Ciência e cultura mas que mistura”**, que pretendeu associar a ciência à cultura contribuindo para aproximar a comunidade científica à sociedade civil. Esta aproximação foi procurada alcançar através da divulgação da Tabela da Composição de Alimentos (TCA), num formato de encontro distinto daquele que é normalmente habitual, num ambiente menos formal, mais participativo e agradável, de modo a capacitar os presentes para conhecerem melhor o valor nutricional da sua alimentação.

Esta primeira iniciativa decorreu no Anfiteatro e Jardins do Instituto Ricardo Jorge, em Lisboa, e resultou de uma colaboração entre o INSA; o Cabaz do Peixe (Associação dos Armadores de Pesca Local e Artesanal do Centro Sul - AAPCS); a Docapesca - Portos e Lotas, S.A.; as Ruínas Romanas de Tróia e a Escola Superior de Turismo de Lisboa.

Na referida ação o tema foi o grupo do pescado - alimento chave no padrão de alimentação mediterrânico - procurando responder à questão colocada inicialmente *“Peixe não puxa carroça?”*, de modo a desmitificar algumas “certezas” enraizadas, tendo para isso sido abordados aspetos históricos relativos à utilização deste alimento, o funcionamento da Tabela da Composição de Alimentos (TCA) para consulta do valor nutricional do pescado, bem como tendo sido realizada uma demonstração culinária, com posterior degustação, de duas receitas com duas espécies de peixe com importante valor nutricional, mas geralmente subvalorizadas.

Este evento visou principalmente dar a conhecer a TCA, promovendo a sua utilização como uma ferramenta bastante útil e acessível, contribuindo, desta forma, para melhorar os hábitos alimentares dos cidadãos. O Instituto Ricardo Jorge, enquanto Instituto Nacional de Saúde, tem por missão contribuir para ganhos em saúde pública através de atividades de divulgação da cultura científica, aumentando a consciência para uma vida saudável.

## Comunicações

---

No evento foram realizadas as apresentações que se seguem, tendo decorrido no final um *showcooking* com degustação de duas variedades de peixe – cavala e carapau:

### **A alimentação ao longo dos tempos**

*\_Paulo Fernandes (DAN, Instituto Ricardo Jorge)*

### **Uma indústria antes do tempo: a Tróia romana e as salgas de peixe**

*\_Inês Vaz Pinto (Ruínas Romanas de Tróia)*

### **Cabaz de Peixe - “do mar ao prato”**

*\_Carina Reis (Associação dos Armadores de Pesca Local e Artesanal do Centro Sul - AAPCS)*

### **“Os alimentos vistos por dentro”. Utilização de uma nova ferramenta do portal PortFIR**

*\_Maria da Graça Dias (DAN)*

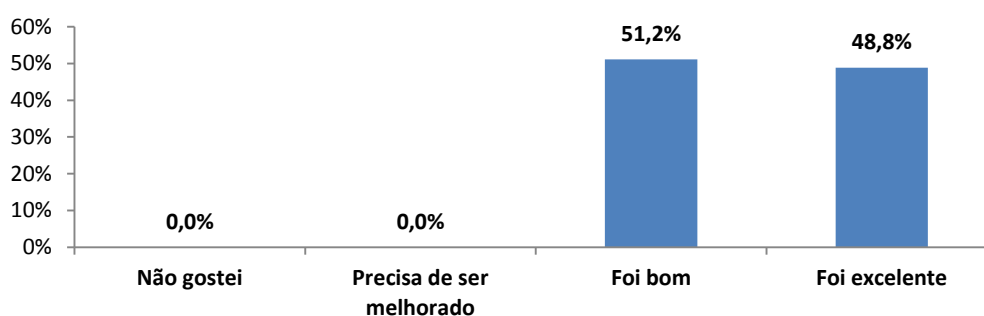
### **Showcooking e degustação de peixe fresco da pequena pesca**

*\_Chef João Antunes (Escola Superior de Turismo de Lisboa)*

## Questionário de Avaliação do Grau de Satisfação

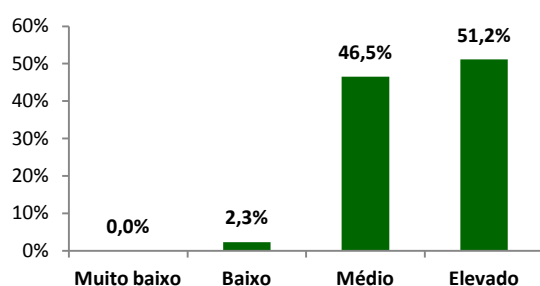
Responderam ao questionário de satisfação 43 pessoas, 59,7% do total de inquiridos. O número total de participantes no evento foi de 77, no entanto o total de inquiridos foi apenas 72, uma vez que não se consideraram as pessoas mais diretamente envolvidas na organização do evento. Apresenta-se, em seguida, os principais resultados do Questionário de Satisfação.

Em relação à primeira pergunta: **“1) Em geral, o que achou do evento?”**

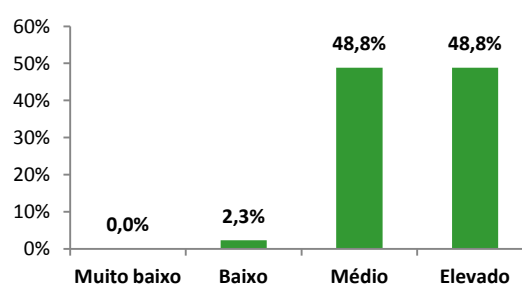


Relativamente à segunda pergunta: **“2) Relativamente aos temas abordados, qual o seu nível de interesse”**

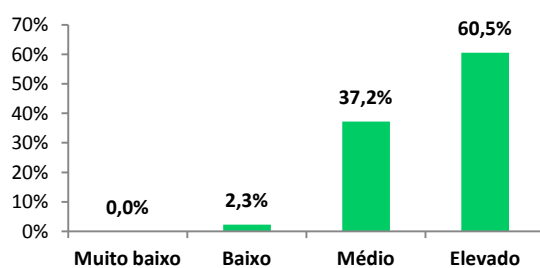
**“A alimentação ao longo dos tempos”**



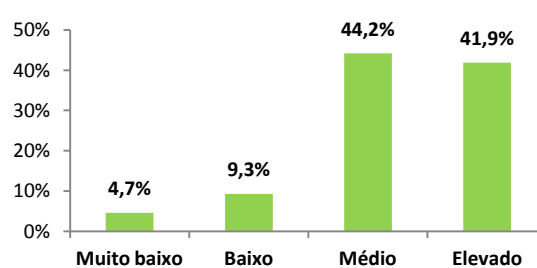
**“Uma indústria antes do tempo: a Tróia romana e as salgas de peixe”**

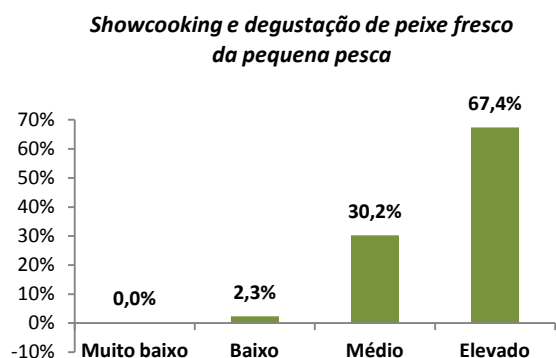


**“Cabaz de Peixe - “do mar ao prato”**



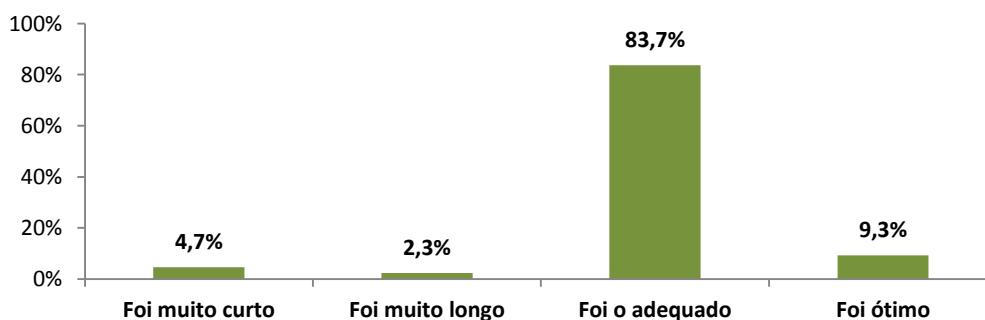
**“Os alimentos vistos por dentro”.  
Utilização de uma nova ferramenta do portal PortFIR”**



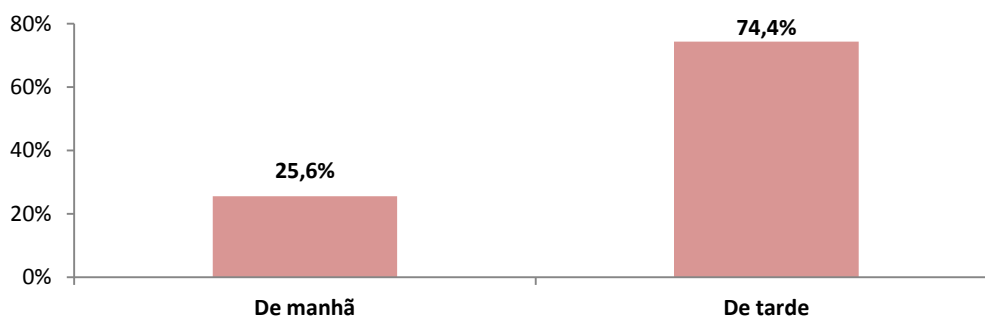


Em seguida apresentam-se os resultados de questões mais diretamente relacionadas com aspetos da organização deste evento e de eventos futuros.

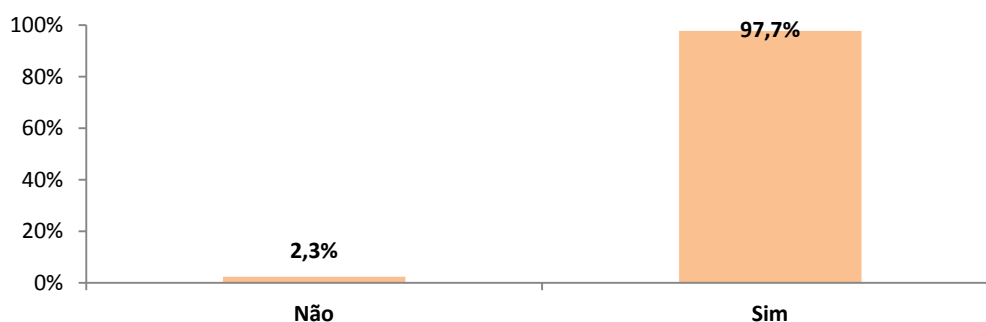
**“3) O que achou da duração do evento?”**



**“4) Qual o melhor período do dia para realização deste tipo de eventos?”**



### “5) Tem interesse em participar em outros eventos semelhantes?”



#### “5.1) Que temas gostaria de ver abordados?”

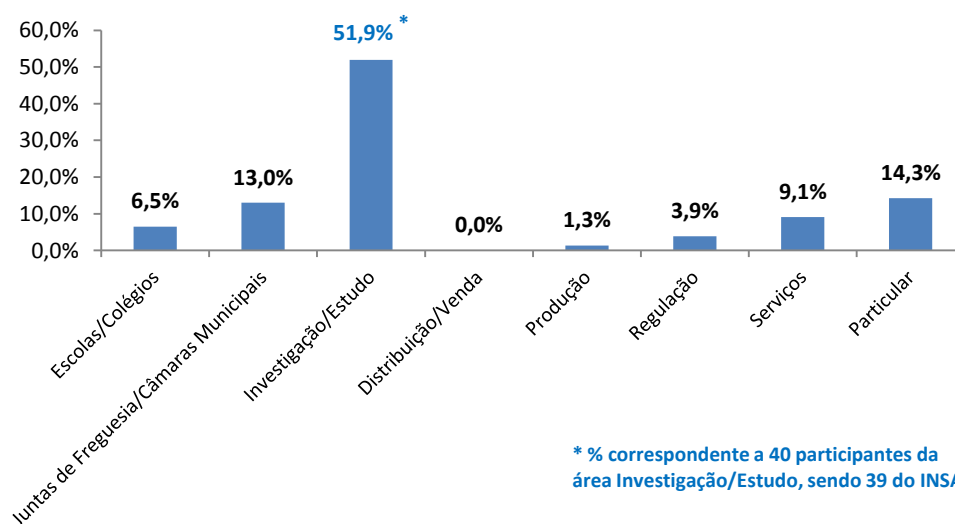
- Alimentação saudável nos bares escolares
- Alimentação e Arte
- Quando a ferramenta "Calculadora" (do Portal PortFIR) estiver concluída, gostaria de aprender as suas potencialidades
- Super alimentos/antioxidantes
- Os suplementos alimentares e os novos regimes de alimentação
- Nutrição clínica - saber usar os alimentos no combate e prevenção a doenças
- Alimentação (no geral)
- Alimentação e produção sustentável, importância dos vegetais e frutas na alimentação,
- Alimentação Vegan/compromisso nutricional
- Alimentação para vegetarianos com *showcooking*
- Por exemplo: Misturas "proibidas" de alimentos cozinhados ou crus (quer pela sua composição quer pela incompatibilidade de sabores).
- Alimentação e Desporto/A alimentação no local de trabalho: formas saudáveis
- Alimentação na menopausa; Alimentação vegetariana; Alimentação sem glúten
- Alimentação Saudável
- Riscos no consumo alimentar (tipos de contaminantes e quantidades) - risco vs benefício
- Alimentação para uma vida mais sedentária
- Alimentação e saúde
- Alimentação e Desporto seria ótimo
- Alimentação saudável /Alimentação adequada para crianças e jovens em meio escolar/Alimentação saudável na 3ª idade
- Segurança Alimentar

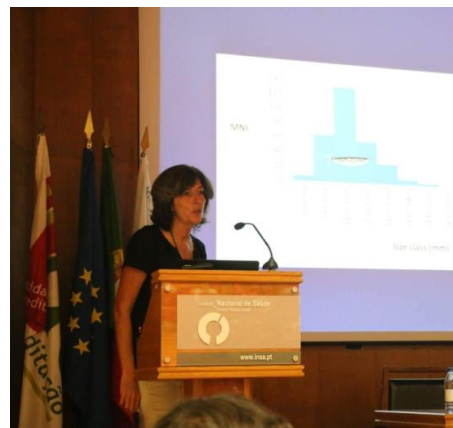
### “6) Dê-nos sugestões de melhoria para os próximos eventos”

- Não colocar o ar condicionado tão frio
- O evento foi excelente! Melhor deve ser impossível
- Maior divulgação!
- Fiquei bastante agradada com a atitude de maior proximidade entre os profissionais do INSA e o público em geral. Há algo que sempre me desagradou em Portugal e que não se vê noutros países, como a necessidade de tratar repetitivamente as pessoas pelos seus títulos e não pelo seu nome próprio. Este tipo de eventos representam uma oportunidade para quebrar a tendência de introduções demasiado cerimoniosas que apenas servem para criar tensão entre os presentes. As TED Talks são um ótimo exemplo de sucesso na transmissão de mensagens, quebrando paradigmas e promovendo maior interactividade e identificação entre palestrantes e audiência. Neste caso, pretende-se mesmo a participação dos presentes, o que foi mais bem conseguido no momento relaxado do workshop.
- Fazer o evento ao final da tarde
- Um Auditório mais diversificado para intervenções mais abrangentes.
- Achei que a primeira apresentação foi muito interessante no entanto, uma vez que são eventos de divulgação para um público que não é especialista, acho que o PowerPoint devia ser “ilustrado”. A última (TCA), mais uma vez, por ser dirigida a um público diversificado, talvez fosse mais apelativa se mostrasse as potencialidades da Tabela através de exemplos práticos; como obter uma determinada informação para responder a uma situação concreta. No geral, gostei muito; aumentei a minha cultura geral, vi potencialidades da Tabela que desconhecia e tomei conhecimento do Cabaz do Peixe que, na minha opinião, para além da sua utilidade óbvia, me parece uma iniciativa com um impacto social positivo.

Finalmente, e já fora do âmbito do Questionário de Satisfação, com os dados de inscrição no evento foi-nos possível conhecer o “perfil profissional” dos participantes, tendo-se agrupado as diferentes áreas profissionais em questão da seguinte forma:

#### Áreas de atividade profissional dos participantes







## Programa

# CIÊNCIA E CULTURA MAS QUE MISTURA

## “Peixe não puxa carroça?”

Instituto Ricardo Jorge  
Lisboa, 06 de Julho de 2016

## PROGRAMA

Hora	Tema	Palestrante
15:00	<b>Sessão de abertura:</b> Presidente do Conselho Diretivo do Instituto Ricardo Jorge; Coordenadora do Departamento de Alimentação e Nutrição; Organização Ciência e Cultura	<i>_Fernando de Almeida (CD); Maria Antónia Calhau (DAN); Paula Alvito (DAN)</i>
15:15	<b>A alimentação ao longo dos tempos</b>	<i>_Paulo Fernandes (DAN)</i>
15:40	<b>Uma indústria antes do tempo: a Tróia romana e as salgas de peixe</b>	<i>_Inês Vaz Pinto (Ruínas Romanas de Tróia)</i>
16:05	<b>Cabaz de Peixe - “do mar ao prato”</b>	<i>_Carina Reis (Associação dos Armadores de Pesca Local e Artesanal do Centro Sul - AAPCS)</i>
16:30	<b>“Os alimentos vistos por dentro”. Utilização de uma nova ferramenta do portal PortFIR</b>	<i>_Maria da Graça Dias (DAN)</i>
16:55	<b>Showcooking e degustação de peixe fresco da pequena pesca</b>	<i>_Organizado pela Docapesca com o Chef João Antunes (Docapesca - Portos e Lotas, S.A.   Escola Superior de Turismo de Lisboa)</i>
18:00	<b>Encerramento</b>	

# CIÊNCIA E CULTURA MAS QUE MISTURA

## “Peixe não puxa carroça?”

Alimentação  
ao longo dos  
tempos

Do Mar ao Prato  
Cabaz do Peixe

### SHOWCOOKING

Prove novas receitas de “velhos” peixes,  
num encontro em que a  
tradição, inovação, história,  
arqueologia e tecnologia são  
ingredientes.

Uma indústria  
antes do  
tempo

Os alimentos  
vistos por  
dentro

Instituto Ricardo Jorge  
Lisboa, 6 julho 15h-18h

