



Resumo da 14.ª Reunião Anual PortFIR

PROMOÇÃO DE AMBIENTES ALIMENTARES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

RESILIÊNCIA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO NA INDÚSTRIA E DISTRIBUIÇÃO ALIMENTARES

27.outubro.2022

Edição Híbrida

© Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, 2022.

Ficha técnica:

Título: 14.^a Reunião Anual PortFIR. Promoção de ambientes alimentares saudáveis e sustentáveis.
Resiliência, inovação e desenvolvimento na indústria e distribuição alimentares.

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 2022

14.ª Reunião Anual PortFIR

PROMOÇÃO DE AMBIENTES ALIMENTARES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

RESILIÊNCIA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO NA INDÚSTRIA E DISTRIBUIÇÃO ALIMENTARES

PRESENCIAL & ONLINE

27 OUT 2022

09h30 - 16h00

Entidades participantes

APED | Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição

APN | Associação Portuguesa de Nutrição

DGC | Direção-Geral do Consumidor

EFSA | European Food Safety Authority

Entogreen

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

FEUC | Faculdade de Economia, Universidade de Coimbra

FIPA | Federação das Indústrias Portuguesas Agro-alimentares

IPMA | Instituto Português do Mar e da Atmosfera

ICS-UL | Instituto de Ciências Sociais, Universidade de Lisboa

ISA-UL | Instituto Superior de Agronomia

IUEM | Instituto Universitário Egas Moniz

ON | Ordem dos Nutricionistas

DGS - PNPAS | Direção-Geral da Saúde - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

PortugalFoods

Upfarming

WASSH | World Action on Salt, Sugar and Health



Sumário

	Pág.
1. Introdução	1
2. Conferência inaugural, Comunicações orais e Mesa redonda	2
3. Resumos e Posters submetidos	4
4. Inquérito de avaliação do grau de satisfação	8
5. Programa	14

Introdução

O Departamento de Alimentação e Nutrição (DAN), do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. (INSA), realizou, no passado dia **27 de outubro**, a **14.ª Reunião Anual PortFIR**, intitulada “**Promoção de ambientes alimentares saudáveis e sustentáveis. Resiliência, inovação e desenvolvimento na indústria e distribuição alimentares**”.

Esta iniciativa teve como principais objetivos apresentar e debater os impactos e desafios mais prementes na indústria e distribuição alimentares, em consequência da guerra na Europa e das crises económica, sanitária e climática e, sobretudo, explorar e discutir como o desenvolvimento e a inovação nacional nestes setores podem contribuir para a descarbonização do sistema alimentar e para a promoção de ambientes alimentares mais saudáveis e sustentáveis. A 14.ª Reunião Anual PortFIR teve, ainda, como objetivo divulgar trabalhos de investigação na área da alimentação, nutrição e/ou segurança alimentar.

A **14.ª Reunião Anual PortFIR** decorreu no formato híbrido, presencialmente no Auditório do Instituto Ricardo Jorge, em Lisboa, e online, com a transmissão simultânea através da plataforma ZOOM e do canal de Youtube do INSA. A gravação do evento encontra-se disponível, para consulta por todos os interessados, no [canal de Youtube do INSA](#).

Foram submetidos dezasseis trabalhos científicos à **14.ª Reunião Anual PortFIR**. O Júri PortFIR, composto por Elsa Vasco (INSA), Helena Barroso (IUEM), Miguel Mourato (ISA), Narcisa Bandarra (IPMA) e Teresa Amaral (FCNAUP), aceitou todos os Resumos submetidos, tendo selecionado para apresentação oral no evento: “*Redução dos teores de sal e açúcar em ketchup*” e “*Creme de barrar*”

à base de azeite funcionalizado com extrato de bagaço de azeitona: *formulação, desenvolvimento e perfil de ácidos gordos*”. Os trabalhos, nos formatos de Resumo e de Poster, foram disponibilizados numa [plataforma online](#) para consulta por todos os interessados.

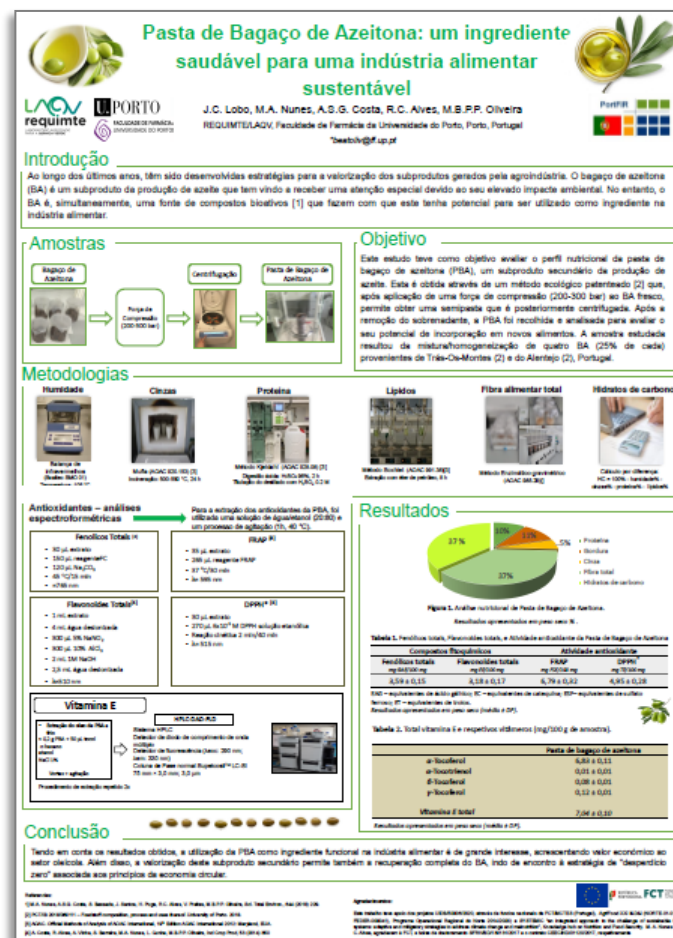
Conferência inaugural, Comunicações orais e Mesa redonda

A Sessão de Abertura da **14.ª Reunião Anual PortFIR**, presidida pelo Dr. Fernando de Almeida, Presidente do Conselho Diretivo do INSA, englobou a Conferência Inaugural *“Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2022-2030”*, proferida pela Professora Doutora Maria João Gregório, Diretora do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), da Direção-Geral da Saúde (DGS). Estiveram, igualmente, presentes nesta Sessão de Abertura a Dr.ª Cristina Abreu dos Santos, Vogal do Conselho Diretivo do INSA, que fez a moderação da Sessão, e a Doutora Maria da Graça Dias, Coordenadora da Unidade de Observação e Vigilância, do Departamento de Alimentação e Nutrição, do INSA.

As Sessões da Manhã e da Tarde da **Reunião Anual PortFIR** integraram uma série de Comunicações Oraais sobre diversos temas, nomeadamente: os novos desafios alimentares, nutricionais e de saúde num contexto de conflito e de crises; o aconselhamento científico da EFSA, relativo aos perfis nutricionais; a importância do ecossistema de inovação para o desenvolvimento e sustentabilidade alimentares; a retrospectiva histórica sobre as origens da dieta mediterrânica; os resultados de inquéritos nacionais sobre sustentabilidade; e as alegações ambientais. Decorreu, ainda, na Sessão da Tarde do evento, uma Mesa Redonda sobre o desenvolvimento e inovação na produção, comércio e consumo para a promoção de uma

alimentação saudável e sustentável, e que antecedeu as apresentações orais dos dois trabalhos científicos selecionados pelo Júri PortFIR.

Na Sessão de Encerramento procedeu-se, como é habitual, ao anúncio do melhor poster apresentado no 14.ª Reunião Anual PortFIR, tendo sido eleito o trabalho intitulado “*Crema de barrar à base de azeite funcionalizado com extrato de bagaço de azeitona: formulação, desenvolvimento e perfil de ácidos gordos*”, da autoria da equipa composta por Diana Melo Ferreira, M. Antónia Nunes, Joana Lobo, Anabela Costa, Rita Alves, M. Beatriz Oliveira, do LAQV/REQUIMTE, Departamento de Ciências Químicas, Faculdade de Farmácia, Universidade do Porto. O prémio ao melhor poster teve o apoio da Associação Portuguesa de Nutrição.



Melhor poster da 14.ª Reunião Anual PortFIR.

Resumos e Posters submetidos

Foram submetidos 16 resumos à **14.^a Reunião Anual PortFIR**, tendo sido todos aceites pelo Júri PortFIR para apresentação no formato de poster.

Leite e Produtos Lácteos: Hábitos de Consumo, Preferências e Atributos

Inês Garcia, Maria Cândida Marramaque

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

Pesquisa de Proteínas Animais Transformadas em Alimentos para Animais produtores de carne

Gabriela Assis; Maria João Lino; Maria João Neves

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

Creme de barrar à base de azeite funcionalizado com extrato de bagaço de azeitona: formulação, desenvolvimento e perfil de ácidos gordos

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

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

Avaliação do Desperdício Alimentar nas Escolas do 1º Ciclo e Jardins de Infância do Município de Faro

A. Brito, A. Solá, A. Neto, C. Nunes, C. Coelho, F. Ferreira, F. Faleiro, P. Grelha, D. Vidinha

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

Incorporação de pele de prata numa massa alimentícia

Joana C. Lobo, Bárbara Oliveira, Diana Ferreira, Rita Alves, Anabela S.G. Costa, M. Beatriz P.P. Oliveira

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

Influência da temperatura na extração por microondas de ácidos cafeoilquínicos da pele de prata do café

M. Machado, J. Peixoto, A. Silva, C. Martins, S. Machado, J. Prior, H. Ferreira, B. Oliveira, R. Alves

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

Farinha de cladódios -contributo saudável e sustentável para a indústria alimentar

L. Espírito Santo, A.S.G. Costa, D. Melo Ferreira, M.B.P.P. Oliveira

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

Estudo da fração proteica e do perfil de aminoácidos de carne de *Sus scrofa L.*

S. Machado, Thiago F. Soares, M.B.P.P. Oliveira, Jesus Simal-Gandara, R.C. Alves

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

Utilização da farinha da casca do melão no enriquecimento nutricional de um produto alimentar

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

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

Avaliação da atividade antioxidante de 19 misturas de frutas e hortícolas

S. Levy, M. A. Silva, H. S. Costa, M. E. Figueira, T. G. Albuquerque

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

Avaliação comparativa de compostos fenólicos e capacidade antioxidante de bagaço de uva. Um ingrediente sustentável

Carrilho J, Jesus H, Pereira N, Palma L, Pereira P, Nicolai M, Ramos AC, Abreu M, Gonçalves EM

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

Estratégias *Clean Label* de redução de sal e açúcar em mostarda

Ouro B, Pereira N, Luís C, Ramos AC, Figueira D, Martins MM, Abreu M, Gonçalves EM

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

Redução dos teores de sal e açúcar em ketchup

Luís C, Pereira N, Ouro B, Ramos AC, Martins MM, Figueira D, Gonçalves EM, Abreu M

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

Otimização da extração de antioxidantes naturais de subprodutos de Couve-galega utilizando a metodologia de superfície de resposta

Fernandes S, Pereira N, Lageiro M, Ramos A C, Alves V, Abreu M, Gonçalves E M

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

Pasta de bagaço de azeitona fermentada, um potencial ingrediente alimentar seguro?

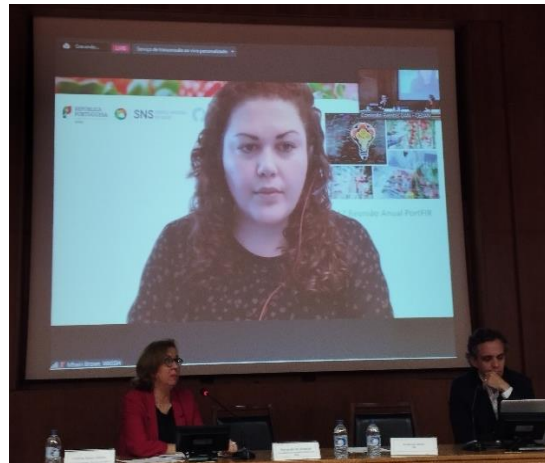
Josman D. Palmeira, Rita C. Alves, M. Beatriz P.P. Oliveira, Helena Ferreira

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

Hidrocoloides e Segurança Alimentar

Cláudia S.G.P. Pereira, Miguel A. Prieto, M. Beatriz P.P. Oliveira

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





Inquérito de Avaliação do Grau de Satisfação

A 14.ª Reunião Anual PortFIR decorreu em formato híbrido, presencialmente no Auditório do INSA, em Lisboa, e online, através do ZOOM e do Canal de Youtube do INSA, tendo sido apenas possível realizar o registo dos participantes que acederam ao evento via ZOOM, uma vez que somente esta plataforma permite condicionar o acesso mediante um registo prévio.

Deste modo, o questionário de avaliação do grau de satisfação foi dirigido a 54 participantes que estiveram presencialmente no Auditório do INSA e a 242 participantes presentes online, através do ZOOM (não foi possível incluir os 170 participantes que acompanharam o evento através do Youtube), dos quais responderam ao mesmo cerca de 65,5% (194 respondentes).

As três principais áreas de atividade profissional indicadas pelos respondentes foram: *“Clínica/Nutrição/Dietética”* (30,4%), *“Investigação/estudo”* (27,8%) e *“Formação”* (8,8%).

Considerando a totalidade de respondentes, 15,5% pertencem às Redes PortFIR, distribuídos da seguinte forma:

Rede Portuguesa Sobre Composição de Alimentos (RPCA) – 5,7%

Rede Portuguesa Sobre Informação Microbiológica de Alimentos (RPIMA) – 6,7%

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

Relativamente aos principais aspetos da **Organização da 14.ª Reunião Anual PortFIR**, os resultados da avaliação do grau de satisfação foram os seguintes:

Modo como teve conhecimento do evento: 75,8% - Muito satisfeitos; 21,6% - Satisfeitos; 0,5% - Pouco satisfeitos; 0,5% - Insatisfeitos; e 1,5% - Não aplicável

Data do evento: 72,2% - Muito satisfeitos; 21,6% - Satisfeitos; 0,5% - Pouco satisfeitos; e 1% - Não aplicável

Acesso ao INSA: 57,7% - Muito satisfeitos; 16,0% - Satisfeitos; 0,5% - Insatisfeitos; e 25,8% - Não aplicável

Acesso *online*: 63,9% - Muito satisfeitos; 22,2% - Satisfeitos; 0,5% - Pouco satisfeitos; 0,5% - Insatisfeitos; e 12,9% - Não aplicável

Condições da sala: 37,6% - Muito satisfeitos; 14,9% - Satisfeitos; e 47,4% - Não aplicável

Transmissão do evento: 54,6% - Muito satisfeitos; 33,5% - Satisfeitos; 1,5% - Pouco satisfeitos; e 10,3% - Não aplicável

Duração do evento: 66,0% - Muito satisfeitos; 29,4% - Satisfeitos; 2,1% - Pouco satisfeitos; 1% - Insatisfeitos; e 1,5% - Não aplicável

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

Organização do evento: 64,4% - Muito satisfeitos; 35,1% - Satisfeitos; e 0,5% - Pouco Satisfeitos;

No que se refere à avaliação ao **Conteúdo científico da 14.^a Reunião Anual PortFIR**, os principais resultados foram os seguintes:

Escolha do Tema: 64,4% - Muito satisfeitos; 34,4% - Satisfeitos; e 1% - Pouco satisfeitos

Apresentações: 56,2% - Muito satisfeitos; 42,3% - Satisfeitos; e 1,5% - Pouco satisfeitos

Debate/Discussões: 50,5% - Muito satisfeitos; 47,9% - Satisfeitos; e 1,5% - Pouco satisfeitos

Oradores: 61,9% - Muito satisfeitos; 37,1% - Satisfeitos; e 1% - Pouco satisfeitos

Moderadores: 61,9% - Muito satisfeitos; 37,1% - Satisfeitos; e 1% - Pouco satisfeitos

Interesse nos assuntos abordados: 62,9% - Muito satisfeitos; 35,0% - Satisfeitos; e 2,1% - Pouco satisfeitos

Mais-valia a nível profissional: 51,5% - Muito satisfeitos; 45,9% % - Satisfeitos; e 2,6% - Pouco satisfeitos

Resposta às dúvidas colocadas: 52,6% - Muito satisfeitos; 44,8% - Satisfeitos; e 2,6% - Pouco Satisfeitos

Divulgação do PortFIR: 53,1% - Muito satisfeitos; 43,8% - Satisfeitos; e 3,1% - Pouco satisfeitos

Conteúdo científico dos posters: 45,4% - Muito satisfeitos; 51,5% - Satisfeitos; 2,6% - Pouco satisfeitos; e 0,5% - Insatisfeitos;

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

Conteúdo científico do evento: 63,4% - Muito satisfeitos; 35,1% - Satisfeitos; e 1,5% - Pouco satisfeitos

O grau de **satisfação global** dos respondentes **em relação à 14.^a Reunião Anual PortFIR** foi o seguinte:

Avaliação global da Reunião: 62,9% - Muito satisfeitos; 35,0% - Satisfeitos; e 2,1% Pouco satisfeitos

No questionário foi solicitado o envio de opiniões/sugestões sobre a 14.ª Reunião Anual PortFIR e sobre temas a serem abordados nas próximas edições do evento bem como de melhorias a serem implementadas nas futuras organizações. Foram, ainda, pedidos contributos para a continuidade das atividades dos Grupos de Trabalho do PortFIR. Apresentam-se, em seguida, algumas das respostas recebidas:

- Principais opiniões relativas à 14.ª Reunião Anual PortFIR:

- i) *"Os temas abordados foram muito interessantes e bem escolhidos, enquadrados na atualidade..."*
- ii) *"Todos os temas ali escolhidos foram de interesse máximo."*
- iii) *"Seria bom o cumprimento do tempo de intervenção por parte dos oradores, talvez com alertas da organização 5 min antes do final do tempo."*
- iv) *"Cumprir o programa em termos de duração prevista das apresentações."*
- v) *"...pouco tempo depois do início da Mesa Redonda deixei de conseguir seguir o evento, que estava a achar muito interessante e actual. No conteúdo científico dos Posters coloquei "Insatisfeito" porque não existe a opção "Não aplicável" (que corresponderia a "Não acedi ao conteúdo científico dos Posters", porque não tive oportunidade/tempo de aceder ao link dos Resumos e Posters submetidos)."*
- vi) *"Rigor no tempo de apresentação, debates com perguntas prévias."*
- vii) *"Podiam melhorar a organização e gestão de tempo. Começou tarde, e atrasou 1h15min. Tivemos de almoçar a correr. A sessão da tarde começou mais perto da hora, mas mesmo assim atrasou-se. Não consegui ver as últimas apresentações porque o evento se atrasou mais de 1 hora e eu tive de sair mais cedo."*
- viii) *"...Quanto à duração das apresentações acho que foi satisfatória."*
- ix) *"Na minha opinião o evento encontra-se suficientemente bem organizado..."*
- x) *"Menor tempo de discussão, prolonga muito o tempo das apresentações."*
- xi) *"Os oradores respeitem o tempo."*
- xii) *"Agradeço pela organização de mais um excelente momento de partilha do conhecimento na área da Alimentação e Nutrição."*

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

- i) *"Segurança Alimentar, Contaminação ambiental proveniente da produção de alimentos."*
- ii) *"Nutrição comunitária e em saúde pública."*
- iii) *"Controlo sanitário da produção alimentar (animal e vegetal)."*
- iv) *"Segurança alimentar e sustentabilidade/segurança alimentar em ambiente escolar."*
- v) *"Sugeria debater mais as novas tendências alimentares alinhados com a preservação do meio ambiente."*
- vi) *"... a análise de alimentos processados será um tema interessante a debater, assim como a valorização de subprodutos."*
- vii) *"A Qualidade Alimentar no geral é a minha área de interesse."*
- viii) *"Mais informações relativamente a alimentação macrobiótica e alergias e intolerâncias alimentares."*
- ix) *"Mais temáticas de nutrição comunitária."*
- x) *"Abranger todos os sectores, desde a produção à distribuição, para uma visão mais global da realidade."*
- xi) *"Debate sobre as diferentes dietas em circulação no país, dietas alternativas que estão em crescimento de utilizadores. Porque as políticas não evoluem como em outros países onde os produtos não processados biológicos tem preços mais acessíveis. Políticas e estudos sobre controlo de agrotóxicos em Portugal. A suplementação em Portugal."*
- xii) *"Microbiologia dos alimentos, contaminação alimentar"*
- xiii) *"Interesse em inovação e desenvolvimento de novos produtos / papel do nutricionista na indústria alimentar."*
- xiv) *"Alimentos ultraprocessados é um tema bastante atual e do meu interesse."*
- xv) *"Soluções mais sustentáveis, contaminastes na comida."*
- xvi) *"Rotulagem; Segurança alimentar."*
- xvii) *"Propostas de políticas para aumentar a literacia alimentar."*

- xviii) *"Fome."*
- xix) *"Alimentação saudável na infância."*
- xx) *"Convidar membros da ASAE para falarem sobre como identificam os alimentos em bom ou mau estado."*
- xxi) *"Os temas do meu interesse são os três principais abordados nas Redes Portuguesas: critérios microbiológicos dos géneros alimentícios, composição dos alimentos e contaminação química de alimentos."*

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

- i) *"Fazer rastreamento das cargas microbianas nos vegetais de 4ª gama disponíveis no retalho"*
- ii) *"Novos produtos, produtos tradicionais."*
- iii) *"Promover mais intercâmbio dentro da própria rede."*
- iv) *"Desenvolver mais conteúdos no âmbito da nutrição."*
- v) *"Maior participação e intercâmbio de informação, com os serviços oficiais que fazem o controlo/fiscalização, da aplicação prática da legislação dos temas abordados pelas redes."*
- vi) *"Diminuição do desperdício alimentar em refeitórios."*
- vii) *"Maior divulgação do Programa."*

14.ª Reunião Anual PortFIR

PROMOÇÃO DE AMBIENTES ALIMENTARES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

RESILIÊNCIA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO NA
INDÚSTRIA E DISTRIBUIÇÃO ALIMENTARES



27 OUT 2022

9h30 - 16h00

PRESENCIAL & ONLINE

Programa

09h30 **SESSÃO DE ABERTURA** | Moderador: Cristina Abreu dos Santos (INSA)

Fernando de Almeida | Presidente do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA)

Maria da Graça Dias | Coordenadora da Unidade de Observação e Vigilância, Departamento de Alimentação e Nutrição (INSA)

CONFERÊNCIA INAUGURAL – Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2022-2030

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

SESSÃO DA MANHÃ | Moderador: Cristina Abreu dos Santos (INSA)

10h20 Alimentação, nutrição e saúde: novos desafios num contexto de conflito e de crises económica, sanitária e climática
_Alexandra Bento (ON)

10h35 Scientific advice related to nutrient profiling _Ana Afonso (EFSA)

10h50 Discussão

11h00 Intervalo

11h15 Taking action on salt and sugar: Lessons from global reformulation policies _Mhairi Brown (WASSH)

11h30 Inovação, desenvolvimento e sustentabilidade alimentar: a importância do ecossistema de inovação _Teresa Carvalho (PortugalFoods)

11h45 Origens da Dieta Mediterrânica: mudanças na agricultura e alimentação desde o século XVI _Dulce Freire (FEUC/CEIS20)

12h00 Discussão

12h15 Almoço

SESSÃO DA TARDE | Moderador: Helena Real (APN)

14h00 Práticas alimentares e crises em Portugal: resultados dos inquéritos nacionais sobre sustentabilidade (2018-2022)
_Mónica Truninger (ICS-UL)

14h15 Alegações ambientais na comunicação comercial _Ana Catarina Fonseca (DGC)

14h30 Discussão

14h45 **MESA-REDONDA**

Promoção de uma alimentação saudável e sustentável: desenvolvimento e inovação na produção, comércio e consumo

_Pedro Queiroz (FIPA), Mónica Ventosa (APED), Tiago Sá Gomes (Upfarming), Teresa Ribeiro (Entogreen)

15h30 Redução dos teores de sal e açúcar em ketchup _Catarina Almeida Luís (ISA) (Trabalho selecionado pelo Júri PortFIR)

15h40 Creme de barrar à base de azeite funcionalizado com extrato de bagaço de azeitona: formulação, desenvolvimento e perfil de ácidos gordos _Diana Melo Ferreira (LAQV/REQUIMTE) (Trabalho selecionado pelo Júri PortFIR)

15h50 Discussão

16H00 **SESSÃO DE ENCERRAMENTO** com entrega do prémio ao melhor poster (Patrocínio APN)



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge

não poramos
ESTAMOS ON

