



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Susana Filipa Cardoso Teixeira

Aluno nº 201592827

Orientador Externo: Dr. Francisco Sarmento

Orientador Interno: Prof.^a Doutora Catarina Simões

Barcarena

junho 2017

Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Susana Filipa Cardoso Teixeira

Aluno nº 201592827

Orientador Externo: Dr. Francisco Sarmiento

Orientador Interno: Prof.^a Doutora Catarina Simões

Barcarena

junho 2017

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste documento

Agradecimentos

Ao escritório da FAO em Portugal e junto da CPLP, por me permitirem ter esta experiência dentro duma Organização que eu tanto admiro. Em especial à Sofia Saro e à Bárbara Campos pela partilha de momentos tão divertidos, por toda a aprendizagem e pela excelente equipa que formámos e ao Dr. Francisco Sarmiento pela sua disponibilidade em me ensinar e ajudar, tornando-me uma melhor profissional.

À Associação Helpo e à sua maravilhosa equipa, por me terem recebido de braços abertos. Em especial à Elisabete Catarino e à Carolina Marques por toda a ajuda no projeto.

Aos meus colegas, pelo companheirismo.

Aos meus professores por me terem acompanhado nesta aventura com dedicação e disponibilidade.

A ti avó, por agora ser a minha estrelinha.

A ti, Rita Cardoso, por tudo.

A ti João, por seres o amor da minha vida.

À minha família, que me ensinou a ser tudo o que sou.

Toda a alma digna de si própria deseja viver a vida em extremo. Contentar-se com o que
lhe dão é próprio dos escravos. Pedir mais é próprio das crianças. Conquistar mais é
próprio dos loucos.

(Fernando Pessoa, Livro do Desassossego)

Índice

Índice de figuras	ii
Lista de abreviaturas e siglas	iii
1. Introdução	1
2. Objetivos	3
2.1. Gerais	3
2.2. Específicos	3
3. Orientação e duração do Estágio	4
4. Descrição do local de Estágio	5
5. Atividades desenvolvidas	6
6. Outras atividades	19
7. Conclusão	22
8. Referências Bibliográficas	23
Anexos	1

Índice de figuras

Figura 1. Logotipo da FAO	5
Figura 2. Palácio Conde de Penafiel em Lisboa	5
Figura 3. Infografia “As leguminosas contribuem para a segurança alimentar” e infografia “Benefícios nutricionais das leguminosas”	11
Figura 4. Horta existente na Ludoteca das Fontainhas	18
Figura 5. Atividade de construção da Roda dos Alimentos com crianças na Ludoteca das Fontainhas.	19
Figura 6. Cartaz e Programa das I Jornadas de Nutrição e Alimentação da Atlântica University Higher Institution	20

Lista de abreviaturas e siglas

APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

BRINCA - Bairro Reunido Inicia Novo Caminho de Aprendizagem

CPLP – Comunidades dos Países de Língua Portuguesa

DHAA – Direito Humano à Alimentação Adequada

ESAN-CPLP – Estratégia de Segurança Alimentar e Nutricional da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa

FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura

IFAD - Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola

IFPRI - Instituto Internacional de Pesquisa em Políticas Alimentares

ODM – Objetivos de Desenvolvimento do Milénio

ONG – Organizações Não Governamentais

ONU – Organização das Nações Unidas

PANE - Programas de Alimentação e Nutrição Escolar

SAN – Segurança Alimentar e Nutricional

SOFI – Estado da Insegurança Alimentar no Mundo

UATLA – Atlântica University Higher Institution

UNDP - Programa de Desenvolvimento das Nações Unidas

WFP - Programa Alimentar Mundial

1. Introdução

O presente relatório tem como objetivo descrever as atividades realizadas no Escritório de Informação da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) em Portugal e junto à Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP) no âmbito do Estágio Profissionalizante II da licenciatura de Ciências da Nutrição da Atlântica University Higher Institution (UATLA), desenvolvido ao longo do 8º semestre.

No contexto de uma Organização como a FAO, as atividades desenvolvidas passam pela colheita, análise e disseminação de informações que ajudem ao desenvolvimento dos países, ao nível das suas políticas públicas de alimentação, agricultura e nutrição. A nutrição é trabalhada segundo uma visão baseada nos direitos fundamentais, incluindo o direito humano à alimentação adequada (DHAA). É seguindo esta visão que todos os dias a Organização trabalha para apoiar os países no desenvolvimento de políticas públicas de proteção social que contribuam para um mundo baseado na justiça e na igualdade. A essência das atividades da FAO passa por garantir que todas as pessoas tenham acesso a alimentos de boa qualidade e, assim, possam levar uma vida ativa e saudável (FAO, 2016a). Através da consecução dos seus objetivos de erradicação da fome, da insegurança alimentar, da desnutrição e da pobreza, pretende que todos alcancem a segurança alimentar e nutricional (SAN) (FAO, 2016a). Segundo a FAO, “existe segurança alimentar quando todas as pessoas têm, em todo momento, acesso físico e económico a uma quantidade suficiente de alimentos seguros e nutritivos para satisfazer as suas necessidades alimentares e as suas preferências em relação aos alimentos a fim de levar uma vida ativa e saudável” (FAO, 2015).

O último relatório conjunto da FAO, do Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (IFAD) e do Programa Alimentar Mundial (WFP) sobre o Estado da Insegurança Alimentar no Mundo (SOFI), indica que, apesar da diminuição de cerca de 167 milhões de pessoas na última década, cerca de 795 milhões de pessoas continuam desnutridas em todo o mundo (FAO, IFAD & WFP, 2015). Os problemas de má nutrição, que englobam a desnutrição, o défice de micronutrientes e a obesidade, são comuns a todos os países e classes socioeconómicas (FAO, 2014). Os desafios emergentes como a globalização, a urbanização, as alterações climáticas, a sustentabilidade ambiental e as rápidas mudanças tecnológicas transformam os sistemas alimentares e agrícolas, colocando em causa a sustentabilidade dos mesmos (FAO, 2014). No SOFI os sistemas de proteção social são

referidos como críticos para promover o progresso em direção à consecução dos Objetivos de Desenvolvimento do Milénio (ODM). Estes sistemas contribuíram diretamente para a redução da pobreza, da fome e da desnutrição através da promoção de uma melhor nutrição, de cuidados de saúde e educação e do aumento da capacidade dos pobres para participar no crescimento através de um melhor acesso ao emprego e rendimento (FAO, IFAD & WFP, 2015). Para que a luta contra a insegurança alimentar e a superação da fome e da desnutrição continuem a evoluir favoravelmente é necessário um esforço conjunto e uma resposta coordenada de todas as partes interessadas (FAO, IFAD & WFP, 2015). Através de um trabalho que englobe todo o sistema alimentar, desde a produção à distribuição dos alimentos é possível melhorar a dieta das populações, a sua saúde e o impacto provocado nos recursos naturais. A FAO, como organização internacional, desempenha um papel de liderança na garantia de uma boa nutrição para todos, fundamental para alcançar a sua visão de um mundo sem fome (FAO, 2014).

O estágio realizado no escritório de Informação FAO em Portugal e junto da CPLP tem como objetivo complementar a aprendizagem teórica, adquirida no decorrer da formação académica. Pretenda ainda possibilitar o desenvolvimento de competências fundamentais para o futuro exercício da profissão de nutricionista e proporcionar a aquisição de competências nas vertentes técnica, científica, deontológica e de relacionamento interpessoal.

2. Objetivos

2.1. Gerais

- Desenvolver o desempenho, tendo em conta os aspetos e a dimensão social e de bem público inerente a muitas das vertentes do trabalho de nutricionista.
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos.
- Proporcionar a aquisição de novos conhecimentos e competências e desenvolver capacidades de exposição e argumentação.
- Demonstrar sentido de organização, rigor, método e competência técnico-científica.

2.2. Específicos

- Conhecer e compreender a organização, o seu funcionamento e o trabalho desenvolvido.
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de exposição e argumentação.
- Colaborar na elaboração de artigos de opinião publicados em revista nacional.
- Colaborar na produção de conteúdo comunicacional da FAO em Portugal a ser lançado no website da organização.
- Participar em atividades desenvolvidas com os parceiros da FAO em Portugal.
- Apoiar as atividades diárias que contribuem para o funcionamento da Organização.
- Elaborar e aplicar um questionário de caracterização socioeconómica, de insegurança alimentar e de indicadores de saúde a seis agregados familiares que frequentam a Ludoteca no Bairro das Fontainhas.

3. Orientação e duração do Estágio

O estágio profissionalizante II decorreu no Escritório de Informação da FAO em Portugal e junto da CPLP de 27 de fevereiro de 2017 a 16 de junho de 2017, com um total de 340 horas de estágio (**Anexo I**).

A orientação externa foi realizada pelo Dr. Francisco Sarmiento, chefe do Escritório de Informação da FAO em Portugal e junto da CPLP e a interna pela Prof.^a Doutora Catarina Simões, Professora Auxiliar da University Higher Institution.

4. Descrição do local de estágio

A FAO (Figura 1) é uma organização intergovernamental que conta com 194 Estados Membros, dois membros associados e uma organização membro, a União Europeia. Fundada a 16 de outubro de 1945 tem como objetivos principais a erradicação da fome, da insegurança alimentar e da desnutrição, a erradicação da pobreza e fomentação do progresso económico e social para todos e a gestão da utilização sustentável dos recursos naturais, incluindo a terra, a água, o ar, o clima e os recursos genéticos, em benefício das gerações presentes e futuras (FAO, 2016a).



Figura 1. Logotipo da FAO

O Escritório da FAO em Portugal, foi estabelecido em outubro de 2009 com o objetivo de promover a visibilidade e criar relações mais fortes entre a FAO e os principais parceiros, disseminar e trocar informação e conhecimento com os Estados membros da CPLP para apoiar e fortalecer a sua cooperação técnica, e familiarizar a opinião pública com o trabalho da FAO, sensibilizando-a para a questão da fome (FAO, 2016b). Em 2012, para assinalar a consolidação das relações entre a FAO e a CPLP e com o objetivo de estreitar e potenciar ainda mais o trabalho do Escritório da FAO em Portugal com esta organização, o Escritório passou a funcionar na Sede da CPLP, no Palácio Conde de Penafiel (Figura 2).



Figura 2. Palácio Conde de Penafiel em Lisboa

5. Atividades desenvolvidas

5.1) Apoio técnico-científico na elaboração de artigos de opinião do Chefe do Escritório de Informação da FAO em Portugal e junto da CPLP

Um dos objetivos do Escritório da FAO em Portugal e junto da CPLP é familiarizar a opinião pública com o trabalho da Organização. Mensalmente o Dr. Francisco Sarmiento, escreve um artigo de opinião que é publicado no Portal Viver Saudável. Este Portal é destinado a todos os profissionais e estudantes da área de nutrição e pretende ser um instrumento de trabalho e um ponto de encontro para todos aqueles que desenvolvem a sua atividade no setor da nutrição (Viver Saudável, 2017). Através deste artigo o Escritório da FAO pretende sensibilizar o público para a questão da insegurança alimentar e para os objetivos da FAO que passam não só pela erradicação da fome, da pobreza e da desnutrição, mas também pela promoção de sistemas agrícolas e alimentares sustentáveis que respeitem os recursos naturais do planeta. Para atingir estes objetivos é necessária uma abordagem multissetorial que abrange várias questões importantes para o exercício da profissão da nutricionista. Para apoiar a elaboração dos artigos foi necessário a consulta de relatórios e bases de dados de diversas Organizações. No decorrer do estágio, foram elaborados os seguintes artigos de opinião (**Anexo II**):

- "Políticas Municipais para a Alimentação e Nutrição Adequadas" publicado a 28 de fevereiro de 2017 no Portal da Revista Viver Saudável;
- "Crise e Agricultura familiar" publicado a 13 de março de 2017 no Portal da Revista Viver Saudável;
- "Rumo a um Conselho Nacional para a Alimentação e Nutrição adequadas" publicado a 10 de abril de 2017 no Portal da Revista Viver Saudável;
- "Sustentabilidade da Sustentabilidade Alimentar" publicado a 8 de maio de 2017 no Portal da Revista Viver Saudável;
- "Programas de Alimentação, Saúde e Nutrição Escolar" publicado a 12 de junho de 2017 no Portal da Revista Viver Saudável;

5.2) Dinamização e elaboração de conteúdos para publicação no website da FAO Portugal

Os materiais de comunicação da FAO têm o objetivo de transmitir às partes interessadas o conceito de "Uma FAO" e garantir que todas as unidades, escritórios e iniciativas, tanto na sede como em escritórios descentralizados, apresentam mensagens consistentes para o mundo exterior. O website da FAO em Portugal visa aumentar a visibilidade do trabalho desenvolvido pelo Escritório de Informação da FAO em Portugal e junto da CPLP e disseminar a informação na área de trabalho da FAO e notícias relacionadas com o trabalho da Organização e dos seus parceiros na área da SAN nos países membros da CPLP. De modo a dinamizar o website da FAO, foram desenvolvidas as seguintes atividades:

5.2.1) Apoio na elaboração do Plano Editorial do Website da FAO Portugal

A elaboração de um plano editorial para o website da FAO Portugal, tem como objetivo uniformizar e estruturar as diferentes secções que constituem o website e definir diretrizes para a elaboração dos diferentes conteúdos informativos, assim como, definir reuniões de avaliação do website e reuniões de revisão do plano editorial.

As reuniões periódicas de avaliação do desempenho do website permitem avaliar indicadores importantes para a disseminação da informação como a qualidade e rigor das notícias, os tópicos que mais interessam o público-alvo, os assuntos que devem ser abordados por forma a chamar atenção do público-alvo e o número de visitas mensais, entre outros. As reuniões periódicas de revisão do plano editorial permitem atualizar as diretrizes estabelecidas, com vista a assegurar a sua adequação e pertinência e o melhor desempenho do website da FAO Portugal como ferramenta de comunicação.

5.2.2) Elaboração de notícias a serem publicadas no website e newsletter da FAO Portugal

A divulgação e publicação de notícias da Organização e do espaço CPLP é uma forma de contribuir para a unidade da Organização, especialmente no que diz respeito aos Estados-

membros da CPLP. As notícias publicadas contribuem para que todos os países da CPLP estejam a par do que ocorre nos diferentes países, reforçando as sinergias através da partilha de informação. Os temas com abordagem prioritária na seleção e publicação de notícias, coincidentes com a ação da FAO em Portugal e na CPLP, foram a alimentação, a nutrição, a pobreza, a agricultura, o desenvolvimento rural e a segurança alimentar e nutricional. As principais fontes consultadas para seleção das notícias foram o website da FAO Internacional e os websites da FAO dos países da CPLP (FAO Angola; FAO Brasil; FAO Cabo Verde; FAO Guiné Bissau; FAO Guiné Equatorial; FAO São Tomé e Príncipe; FAO Moçambique; FAO Timor Leste), o Website do Comité de Segurança Alimentar Mundial (CFS), a Plataforma de Conhecimento sobre Agricultura Familiar e a Intranet da FAO. No decorrer do estágio, foram elaboradas as seguintes notícias (**Anexo III**):

- FAO apela a mais apoios para agricultores familiares para responder à crescente procura de alimentos (publicada a 1 de março de 2017);
- Região do Barroso inicia candidatura a património agrícola (publicada a 3 de março de 2017);
- Ano Internacional das Leguminosas encerra com apelo de consolidação e continuidade da mensagem sobre a importância das leguminosas (publicada a 8 de março de 2017);
- Agências da ONU em Roma intensificam a igualdade de género para acabar com a fome e a pobreza (publicada a 13 de março de 2017);
- Europa e Ásia central em transição para novas formas de desnutrição (publicado a 17 de março de 2017);
- Apresentação sumária dos resultados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (publicada a 20 de março de 2017);
- Países africanos lusófonos debateram sobre pesticidas em Cabo Verde (publicado a 24 de março de 2017);
- FAO centra-se na erradicação da pobreza extrema e em alcançar a fome zero (publicada a 30 de março de 2017);

- Governo Português apresenta Estratégia Nacional e Plano de Ação para a Agricultura Biológica (publicado a 31 de março de 2017);
- Urbanização pode ser um catalisador para o desenvolvimento rural (publicado a 3 de abril de 2017);
- 108 milhões de pessoas no mundo enfrentam insegurança alimentar (publicada a 5 de abril de 2017);
- Instituto Nacional de Estatística divulga Balança Alimentar Portuguesa 2012-2016 (publicado a 17 de abril de 2017);
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas realiza o XVI Congresso de Nutrição e Alimentação em Lisboa (publicada a 8 de maio de 2017);
- Plataforma de apoio à segurança alimentar e nutricional implementada em Moçambique (publicada a 15 de maio de 2017);
- Missão técnica internacional visita Vitória para conhecer a sua experiência em alimentação escolar e agricultura familiar (publicada a 19 de maio de 2017);
- A CPLP na construção de uma governança global para a segurança alimentar e nutricional (publicada a 30 de maio de 2017)
- Programas de Alimentação, Saúde e Nutrição Escolar na CPLP (publicada a 31 de maio de 2017);
- Colégio F3 promove workshop sobre Planeamento Alimentar Urbano (publicada a 7 de junho de 2017);
- Apresentação do Relatório Final do Plano Municipal do Combate ao Desperdício Alimentar (publicada a 12 de junho de 2017).

5.2.3) Tradução de materiais de comunicação oficiais da FAO a serem publicados em português no website da FAO Portugal

As Infografias e os Folhetos publicados pela FAO representam materiais oficiais de comunicação que permitam ao visitante do website obter conhecimentos mais completos sobre determinada área do seu interesse. Estes materiais, disponíveis na secção “Recursos” do website da FAO Portugal podem contribuir para que futuramente o website se afirme enquanto fonte de recursos sólida e de consulta frequente. No decorrer do estágio, foram traduzidos os seguintes materiais de comunicação (**Anexo IV**):

- Infografia “Factos surpreendentes sobre as leguminosas que você talvez desconheça”, publicado no website da FAO Portugal em março de 2017;
- Infografia “Benefícios nutricionais das leguminosas”, publicado no website da FAO Portugal em março de 2017 (Figura 3);
- Infografia “Benefícios das leguminosas para a saúde”, publicado no website da FAO Portugal em março de 2017;
- Infografia “As leguminosas contribuem para a segurança alimentar”, publicado no website da FAO Portugal em março de 2017 (Figura 3);
- Folheto sobre Dia Mundial da Alimentação, publicado no website da FAO Portugal em abril de 2017;
- Infografia “O estado da Alimentação e da Agricultura – Adaptação”, publicado no website da FAO Portugal em abril de 2017;
- Infografia “O estado da Alimentação e da Agricultura – Mitigação”, publicado no website da FAO Portugal em abril de 2017;
- Infografia “O futuro da alimentação e da agricultura: tendências e desafios”, a ser publicado no website da FAO Portugal depois de revisão da FAO em Roma;
- Infografia “O estado das florestas do Mundo”, a ser publicado no website da FAO Portugal depois de revisão da FAO em Roma;

- Infografia “Florestas e energia”, a ser publicado no website da FAO Portugal depois de revisão da FAO em Roma;
- Infografia “Fazer o bem, não desperdiçar alimentos”, a ser publicado no website da FAO Portugal depois de revisão da FAO em Roma.

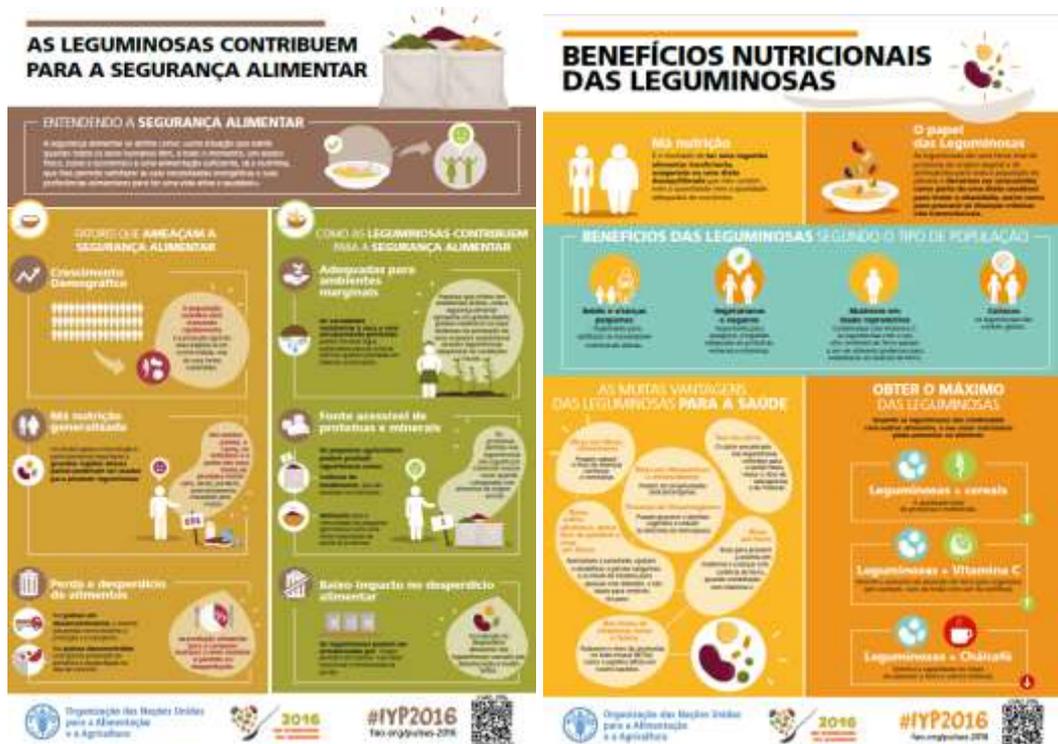


Figura 3. Infografia “As leguminosas contribuem para a segurança alimentar” e infografia “Benefícios nutricionais das leguminosas”.

5.2.4) Apoio técnico-científico na elaboração da Newsletter da FAO Portugal

A Newsletter da FAO Portugal representa uma ferramenta de comunicação, escrita e destinada a um público-alvo, que reflete a abordagem e as prioridades da Organização, assim como o trabalho desenvolvido, ao mesmo tempo que transmite o foco da Organização na consecução dos seus objetivos. Esta ferramenta permite enviar atualizações regulares através de e-mails diretos para os leitores subscritos. A elaboração da Newsletter segue as diretrizes da FAO presentes do documento “Política e Diretrizes da Newsletter da FAO”. No decorrer do Estágio, foi elaborada a seguinte Newsletter:

- FAO Portugal Newsletter relativa ao mês de junho de 2017, subordinada ao tema “A importância da Estratégia de Segurança Alimentar e Nutricional da CPLP (ESAN-CPLP)”. A estrutura da newsletter contemplou um Editorial, escrito pelo Chefe do Escritório, Dr. Francisco Sarmiento e três notícias, cada uma correspondente a um dos três eixos estratégicos da ESAN-CPLP: Governança da Segurança Alimentar (Eixo 1), Proteção Social (Eixo 2) e Fortalecimento dos Pequenos Agricultores (Eixo 3). Foi também incluída uma notícia sobre sustentabilidade e agroecologia na CPLP e a agenda com os eventos de interesse.

5.3) Participação nas atividades desenvolvidas pelo Comissariado Municipal de Combate ao Desperdício Alimentar

Segundo dados da FAO, todos os anos em todo o mundo 1,3 mil milhões de toneladas de alimentos são perdidos ou desperdiçados, equivalendo a 1/3 de todos os alimentos produzidos em para consumo humano (FAO, 2016c). O papel da FAO no desperdício alimentar passa pela possibilidade de facilitar e coordenar, a nível global, as iniciativas, atividades e projetos sobre redução de resíduos de perdas alimentares, em parceria com agências das Nações Unidas, outras organizações internacionais e partes interessadas mundiais, incluindo o setor privado e a sociedade civil, de forma neutra e independente (FAO, 2016c). Um dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) contempla a redução para metade até 2030 do desperdício alimentar per capita a nível mundial, de retalho e do consumidor, e a redução do desperdício de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento, incluindo os que ocorrem pós-colheita (UNRIC, 2016).

O Comissariado Municipal de Combate ao Desperdício Alimentar nasceu com a Proposta 210/2014, apresentada pelos Vereadores João Gonçalves Pereira e João Carlos Afonso e subscrita pelo então Presidente da CML, Dr. António Costa (CML, 2015). Esta proposta contou com o contributo de todos os partidos políticos e que foi aprovada por unanimidade com o objetivo de criar e implementar um Plano Municipal de Combate ao Desperdício Alimentar (CML, 2015). Na cidade de Lisboa já existiam diversas entidades que diariamente combatiam o desperdício alimentar através do resgate e distribuição dos excedentes alimentares, sendo que, o Comissariado veio dar o seu contributo, desempenhando um papel simultaneamente facilitador e agregador, apoiando-se na

diversidade e complementaridade das entidades (CML, 2015). No decorrer do Estágio, foram desenvolvidas as seguintes atividades:

- Participação na última reunião geral do Comissariado Municipal de Combate ao Desperdício Alimentar, no dia 2 de junho de 2017.
- Participação na Conferência de Imprensa para apresentação do relatório final do Plano Municipal de Combate ao Desperdício Alimentar, no dia 5 de junho de 2017.
- Apoio na elaboração do Programa do seminário internacional “*Local Food Security and Nutrition Strategies*”, que irá decorrer em Lisboa no dia 26 de junho de 2017.

5.4) Participação nas atividades desenvolvidas pelo Colégio “Food, Farming & Forestry” (F3)

O Colégio Food, Farming and Forestry (F3), através da dinamização de uma abordagem holística de promoção do desenvolvimento científico e tecnológico, incentiva a criação de conhecimento transdisciplinar nas áreas de alimentação, agricultura e florestas na Universidade de Lisboa (Colégio F3, 2016). Este conhecimento é dirigido à inovação e valorização tecnológica, à promoção da responsabilidade social e ambiental e a uma governança integrada dos sectores alimentar e agroflorestal e constitui o elemento motor de políticas públicas que permitam enfrentar os múltiplos desafios com que a sociedade humana se confronta ao nível nacional e internacional (Colégio F3, 2016). Durante o Estágio, foram realizadas as seguintes atividades:

- Apoio na elaboração do Protocolo de Cooperação entre o Colégio F3 e o Escritório de Informação da FAO.
- Participação em atividades de debate e partilha de informações organizados pelo Colégio F3, com vista à atualização dos conhecimentos nas temáticas debatidas e à produção de conteúdos comunicacionais, nomeadamente (**Anexo V**):

5.5) Elaboração de um Relatório com atualização dos Indicadores Básicos de pobreza, desenvolvimento, insegurança alimentar e do estado nutricional nos países da CPLP

A CPLP, organização constituída por 9 Estados-Membros – Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Guiné-Equatorial, Moçambique, Portugal, São Tomé e Príncipe e Timor-Leste, representa, no seu conjunto, uma população com mais de 275 milhões de habitantes. As diferentes especificidades e descontinuidade geográfica que caracterizam os Estados-Membros da CPLP, conferem a esta Organização uma dimensão multicontinental.

Tendo em conta a situação de pobreza e fome em alguns dos Estados-Membros que constituem a CPLP, foi definida a ESAN-CPLP com o objetivo de apoiar o reforço da governabilidade da SAN face a uma renovada perceção da complexidade da luta contra a fome (CPLP, 2015).

A realização deste relatório (**Anexo VI**) tem como objetivo atualizar e compilar indicadores básicos que permitem traçar o panorama geral da pobreza, insegurança alimentar e nutricional nos países da CPLP, importante para perceber a consecução dos objetivos da FAO de erradicar a fome, a insegurança alimentar, a desnutrição e a pobreza e fomentar o progresso económico e social para todos.

Para realizar a atualização dos diferentes indicadores foi necessária a consulta de várias bases de dados e relatórios anuais de diferentes Organizações como a FAO, o Instituto Internacional de Pesquisa em Políticas Alimentares (IFPRI), o Programa de Desenvolvimento das Nações Unidas (UNDP) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), não existindo dados para alguns indicadores e alguns países.

5.6) Mapeamento e compilação dos Programas de Alimentação, Saúde e Nutrição Escolar dos Países da CPLP

As crianças representam um dos grupos mais vulneráveis relativamente à insegurança alimentar em todos os Estados-Membros da CPLP. A alimentação escolar representa uma das chaves para abordar a eliminação da pobreza e da insegurança alimentar, garantindo oportunidades reais para as gerações atuais e futuras. Por esse motivo, o Eixo 2 da ESAN-CPLP enquadra os Programas de Alimentação e Nutrição Escolar (PANE), iniciativas que articulam o acesso a uma alimentação saudável pelas crianças com a melhoria das

condições de vida das suas famílias e comunidades. Estes Programas têm vindo a ser implementados na maioria dos Estados membros da CPLP (CPLP, 2015).

Tendo em conta o apoio da FAO na montagem de PANE nos Estados-Membros da CPLP, realizou-se uma compilação e mapeamento do “estado de arte” dos PANE. Inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre PANE de modo a contextualizar o tema e elaborar um breve questionário, posteriormente aplicado aos responsáveis pela alimentação escolar nos 9 Estados-Membros. O questionário incluiu perguntas relativas à regulamentação, orçamento, abrangência, existência de compras públicas a agricultores familiares e pontos fortes e aspetos a melhorar dos PANE. A análise realizada pretende apoiar o debate sobre a emergência da possível implementação de programas intersectoriais na população escolar dos Estados-Membros da CPLP.

5.7) Protocolo de Colaboração entre a FAO e a Associação Helpo

A Helpo é uma Organização Não Governamental (ONG) para o Desenvolvimento, sem fins lucrativos, nascida em novembro de 2007 que leva a cabo programas de apoio continuados, projetos de assistência, ajuda humanitária, desenvolvimento comunitário, educação para o desenvolvimento e desenvolvimento humano em múltiplos países do hemisfério Norte e Sul do Mundo (Helpo, 2016a). A Helpo trabalha com vista à melhoria da condição da população e grupos desfavorecidos e à consciencialização efetiva da população em geral acerca destas problemáticas desenhando um caminho comum que leve à sua resolução (Helpo, 2016a). Em Portugal, a sede da Helpo localiza-se no Bairro das Fontainhas em Cascais. Destacam-se dois projetos: a Ludoteca das Fontainhas, implementado em 2015, que disponibiliza um espaço propício ao convívio e atividades livres e dinamiza atividades socioculturais; e o Projeto Bairro Reunido Inicia Novo Caminho de Aprendizagem (BRINCA), implementado em 2012, uma oficina dirigida a crianças do Bairro das Fontainhas e envolvente (Cascais), que tem como objetivo melhorar o conhecimento no que diz respeito às temáticas aprendidas em ambiente escolar através do acompanhamento ao estudo de crianças do 1º, 2º e 3º ciclo (Helpo, 2016b). A FAO e a Associação Helpo estabeleceram um protocolo com vista a desenvolver um trabalho de campo e colaborar nas atividades desenvolvidas pela Associação na Ludoteca das Fontainhas em Cascais. As atividades desenvolvidas tiveram a supervisão da Dr. Elisabete

Catarino, Coordenadora do Departamento de Nutrição da Associação Helpo e da Dr. Carolina Marques, Técnica de Execução de Projetos Nacionais da Associação Helpo. No decorrer da colaboração com a Associação Helpo foram realizadas as seguintes atividades:

5.7.1) Apoio nas atividades desenvolvidas pela Associação Helpo na Ludoteca das Fontainhas

A Ludoteca das Fontainhas disponibiliza um espaço propício ao convívio e atividades livres, com o objetivo de responder eficazmente às necessidades psicossociais da comunidade local através da dinamização de atividades socioculturais. É também na Ludoteca das Fontainhas que funciona o Projeto BRINCA, período durante o qual a Helpo distribui um lanche diário às crianças.

Foi prestado apoio em todas as atividades desenvolvidas na Ludoteca das Fontainhas, nomeadamente, na recolha de bens alimentares para elaboração do lanche diário junto da Refood Cascais, na preparação e distribuição do lanche diário, no acompanhamento ao estudo e na dinamização da horta existente (Figura 4) e de diversas brincadeiras.



Figura 4. Horta existente na Ludoteca das Fontainhas.

5.7.2). Elaboração e aplicação de um Questionário a famílias do BRINCA.

Foi elaborado e aplicado, em contexto de entrevista, um questionário de modo a realizar uma caracterização de seis crianças que frequentam o Projeto BRINCA e dos seus agregados familiares.

O questionário (**Anexo VII**) foi estruturado em quatro partes: I) Caracterização do agregado familiar e da habitação; II) Caracterização do cuidador, com avaliação antropométrica do peso e altura e respetivo cálculo do IMC; III) Escala de Insegurança Alimentar; IV) Avaliação de indicadores de saúde da criança, com avaliação antropométrica do peso e altura e respetivo cálculo do percentil de IMC e avaliação dos hábitos alimentares através de um questionário de frequência alimentar.

O questionário foi elaborado através da consulta de vários questionários já validados para a população portuguesa, nomeadamente: o questionário Avaliação da Insegurança Alimentar em Agregados Familiares em Portugal, do Estudo Infofamílias da Direção-Geral da Saúde (Gregório, M., Graça, P., Nogueira, P., Gomes, S., Santos, C. & Boavida, J., 2014), o questionário do projeto EPODE para a promoção da equidade em saúde (EPHE, 2012), os questionários geral, de atividade física e de antropometria do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF, 2016), os questionários de alojamento e individual dos Censos do Instituto Nacional de Estatística (INE, 2011) e o Questionário Doméstico do Inquérito de Indicadores Múltiplos (MICS, 2017). Foi selecionado um conjunto de questões que permitiu realizar uma caracterização do agregado familiar e da habitação, do cuidador direto da criança, da insegurança alimentar e dos estilos de vida da criança dos seis agregados familiares entrevistados, reunindo elementos indicativos importantes para a Helpo e para a FAO.

Foi elaborado um folheto informativo e um consentimento informado (**Anexo VIII**) de modo a apresentar o estudo aos agregados familiares e informá-los sobre as suas características. As entrevistas foram realizadas nas instalações da Ludoteca das Fontainhas após leitura e assinatura do Consentimento Informado.

5.7.3) Atividade de educação alimentar com crianças do BRINCA

Com o objetivo de dinamizar temáticas relacionadas com a nutrição no espaço da Ludoteca das Fontainhas foi estruturada e dinamizada uma atividade de educação alimentar com as crianças pertencentes ao Projeto BRINCA (**Anexo IX**).

A atividade consistiu na Construção de uma Roda dos Alimentos (Figura 5). Esta atividade teve como principal objetivo apresentar às crianças a Roda dos Alimentos e os seus diferentes grupos de alimentos e construir exemplos de lanches saudáveis com os alimentos da Roda, permitindo trabalhar as três regras fundamentais para a aquisição de uma alimentação saudável: completa (ingerir ao longo do dia alimentos de todos os grupos), variada (variar os alimentos dentro de cada grupo ao longo do dia) e equilibrada (respeitar as porções diárias recomendadas e os equivalentes).



Figura 5. Atividade de construção da Roda dos Alimentos com crianças na Ludoteca das Fontainhas.

6. Outras atividades

6.1) I Jornadas de Nutrição e Alimentação da Universidade Atlântica

Nos dias 20 e 21 de abril de 2017, o Gabinete de Coordenação da Licenciatura de Ciências da Nutrição em colaboração com o Gabinete de Marketing da Universidade Atlântica e os alunos finalistas de Ciências da Nutrição, organizaram as Primeiras Jornadas de Nutrição e Alimentação da Atlântica, realizadas no Edifício Afonso de Barros da Universidade Atlântica em Barcarena (Figura 6). Como aluna finalista integrei a Comissão Organizadora das Jornadas (**Anexo X**).

Destinadas a licenciados e estudantes em Ciências da Nutrição e outros profissionais de saúde estas Jornadas tiveram como objetivo aproximar os estudantes da comunidade científica, promover a divulgação das novas aplicações das ciências da nutrição, bem como a formação continuada e atualização profissional do nutricionista. O programa incluiu diversas palestras que abordaram temáticas como a evolução da profissão de nutricionista, a comunicação em saúde, a cirurgia bariátrica e a nutrição, o “*status*” de magnésio e a performance no atleta e a importância da nutrição na saúde oral ao longo da vida. Foram ainda realizados 4 workshops, um sobre composição nutricional e rotulagem de alimentos, outro sobre escrita científica, outro sobre cozinha vegetariana e outro sobre programas de intervenção nutricional (Figura 6).



Figura 6. Cartaz e Programa das I Jornadas de Nutrição e Alimentação da Universidade Atlântica.

6.2) Workshop / Planeamento alimentar urbano: conceitos e práticas para a inovação territorial na área metropolitana de Lisboa

O Colégio F3 da Universidade de Lisboa, com o apoio da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo (CCDR-LVT), organizou, no dia 24 de maio de 2017, um Workshop na temática do Planeamento Alimentar Urbano: Conceitos e práticas para a inovação territorial na Área Metropolitana de Lisboa, sob o mote, “Como desenvolver tais sistemas alimentares com base em instrumentos adequados de ordenamento do território?”.

O atual contexto económico e a constatação de que, nas próximas décadas, a população mundial será esmagadoramente urbana, reforçam a necessidade de desenvolver abordagens inovadoras no sentido de garantir a segurança alimentar e a saúde nutricional a partir de sistemas alimentares sustentáveis e resilientes.

Neste workshop com caráter eminentemente prático, foi debatido o modo como o planeamento alimentar urbano poderá fornecer respostas coerentes e eficientes tendo em conta os múltiplos componentes de desenvolvimento da cidade e da sua região, tendo como foco a atualização de atores do sistema alimentar urbano da Área Metropolitana de Lisboa com ferramentas de planeamento, apoio à decisão, gestão e monitorização, com vista a um ordenamento do território coordenado com políticas agroalimentares e de desenvolvimento urbano.

6.3) Seminário / O futuro da agricultura nacional: a política agrícola portuguesa no quadro das políticas públicas

O Colégio F3 da Universidade de Lisboa, em parceria com a Faculdade de Direito desta universidade, organizou, no dia 26 de maio de 2017, o Seminário “O Futuro da Agricultura Nacional: A Política Agrícola Portuguesa no Quadro das Políticas Públicas”, com o objetivo de debater os desafios da agricultura portuguesa num contexto globalizado e de inovação, com pressões dos mercados, do clima e das políticas nacionais e internacionais.

Com moderação de Domingos Almeida (Instituto Superior de Agronomia) e Rute Saraiva (Faculdade de Direito), o seminário compreendeu duas mesas-redondas, “Inovação e Agricultura em Portugal” e “A resiliência como vantagem competitiva: como garanti-la?”

e contou com oito convidados com responsabilidade e atividade relevante no sector agroalimentar em Portugal.

6.4) XVI Congresso de Nutrição e Alimentação da Associação Portuguesa dos Nutricionistas (Anexo XI)

Em 2016, a FAO apresentou cinco princípios no âmbito da sustentabilidade alimentar e agricultura, os quais: 1.º Melhorar a eficiência na utilização dos recursos; 2.º Ter uma ação direta para conservar, proteger e melhorar os recursos naturais; 3.º Proteger os meios rurais de subsistência e melhorar a equidade e o bem-estar social; 4.º Melhorar a resiliência das pessoas, comunidades e ecossistemas, especialmente as alterações climáticas e a volatilidade dos mercados; e 5.º Promover a boa governação para uma melhor sustentabilidade dos sistemas naturais e humanos (FAO, 2016c).

A Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN) realizou nos dias 4 e 5 de maio, no Centro de Congressos de Lisboa, o XVI Congresso de Nutrição e Alimentação da APN com o tema principal "Sustentabilidade Alimentar: desafios", visando o debate de assuntos promotores de reflexão sobre os principais pilares da sustentabilidade alimentar.

Nos dois dias de Congresso debateram-se temas como as dietas saudáveis e sustentabilidade, a valorização de subprodutos no setor agroalimentar, as políticas alimentares em saúde, a sustentabilidade de unidades de restauração coletiva, o desperdício alimentar e a sustentabilidade na produção e na distribuição de alimentos.

A Equipa da FAO participou nos dois dias de Congresso com vista à atualização dos conhecimentos nas temáticas debatidas e à participação no Workshop “Dificuldades da sustentabilidade de projetos na área da alimentação e nutrição nas Autarquias”, apresentado pela Rede Nacional de Nutricionistas Municipais e pelo Dr. Pedro Graça.

7. Conclusão

No decorrer do estágio profissionalizante foi possível compreender a dimensão multissetorial da alimentação e da nutrição e o papel do nutricionista nas várias vertentes da nutrição comunitária e de desenvolvimento de políticas alimentares.

As atividades desenvolvidas durante o estágio permitiram a realização de um trabalho em prol dos objetivos da FAO, contribuindo para a disseminação e consecução dos mesmos e proporcionaram o contacto com diferentes atores envolvidos no combate às desigualdades que assolam a população mundial. Foram desenvolvidas diversas atividades em áreas interdisciplinares como a agricultura, as políticas públicas, o desperdício alimentar e a educação alimentar. O protocolo estabelecido com a Helpo permitiu conhecer e integrar a dinâmica diária de uma ONG que desenvolve projetos na área da nutrição em países em desenvolvimento. Através das atividades desenvolvidas no Projeto BRINCA e na Ludoteca das Fontainhas foi possível trabalhar com crianças e as suas famílias num contexto de apoio social. Os objetivos gerais e específicos inicialmente definidos foram cumpridos, contribuindo para a consolidação da formação de nutricionista.

Colocar os conhecimentos ao serviço da FAO e da Helpo foi uma experiência muito enriquecedora a nível profissional e pessoal e constituiu o primeiro passo para alcançar o objetivo de desenvolver uma carreira internacional no contexto de países em desenvolvimento e contribuir para um mundo melhor com equidade e igualdade entre a humanidade. O estágio trouxe a oportunidade de contactar com equipas multidisciplinares que todos os dias trabalham com o objetivo de melhorar a vida e a saúde de tantas pessoas. Foi um privilégio poder aprender com profissionais que trabalham nesta área há vários anos e refletem o tipo de profissional que ambiciono ser, pela sua entrega, dedicação e paixão em todas as atividades que desenvolvem.

8. Referências Bibliográficas

Colégio F3 (2016). Colégio Food, Farming & Forestry: Início. Acedido em 12/06/2017. Disponível em: <http://www.colegiof3.ulisboa.pt/index.php>.

CML (2015). Plano Municipal de combate ao desperdício alimentar. Lisboa: Câmara Municipal de Lisboa.

CPLP (2015). Estratégia de segurança alimentar e nutricional da CPLP: enquadramento e órgãos para governação. Lisboa: Comunidade dos Países de Língua Portuguesa.

EPHE (2012). Questionário aos pais acerca do comportamento das crianças no que diz respeito aos hábitos alimentares e outros aspetos relacionados com o estilo de vida. Acedido em 10/05/2017. Disponível em: <http://www.epestory.eu/resources/downloads/ephe-questionnaire/PT-EPHE.pdf>.

FAO (2013). Direito à Alimentação e Segurança Alimentar e Nutricional nos Países da CPLP: Diagnóstico-Base. Roma: Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura.

FAO (2014). Strategy and vision for fao's work in nutrition. Roma: Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura.

FAO (2015). Diretrizes voluntárias em apoio à realização progressiva do direito à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar nacional. Roma: Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura.

FAO, IFAD and WFP (2015). The State of Food Insecurity in the World: Meeting the 2015 international hunger targets: taking stock of uneven progress. Roma: FAO.

FAO Portugal (2016a). Sobre a FAO. Acedido em 16/05/2017. Disponível em: <http://www.fao.org/portugal/acerca-de/pt/>.

FAO Portugal (2016b). FAO em Lisboa. Acedido em 16/05/2017. Disponível em: <http://www.fao.org/portugal/fao-em-lisboa/sobre-o-nosso-escritorio/pt/>.

FAO (2016c). Sustainable Food and Agriculture: background. Acedido em 04/05/2017. Disponível em: <http://www.fao.org/sustainability/background/en/>.

Gregório, M., Graça, P., Nogueira, P., Gomes, S., Santos, C. & Boavida, J. (2014). Proposta Metodológica para a Avaliação da Insegurança Alimentar em Portugal. *Revista Nutricias*, 21: 4-11.

Helpo (2016a). Quem somos. Acedido em 18/05/2017. Disponível em: <http://www.helpo.pt/PT/QuemSomos.aspx>.

Helpo (2016b). Portefólio de Projetos 2008-2015. Acedido em 18/05/2017. Disponível em: <http://www.helpo.pt/docs/PROJECTOS%20FEITOS%202015%20bolso.pdf>.

IAN-AF (2016). Questionário Geral, de Atividade Física e de Antropometria. Acedido em 10/05/2017. Disponível em: <https://ian-af.up.pt/recursos/questionarios>.

INE (2011). Questionários de Alojamento e Individual dos Censos 2011. Acedido em 10/05/2017). Disponível em: http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_censos2011_asp_org_questionario.

MICS (2017). Questionário Doméstico. Acedido em 10/05/2017. Disponível em: <http://mics.unicef.org/tools>.

UNRIC (2016). Guia sobre Desenvolvimento Sustentável: 17 objetivos para transformar o nosso mundo. Bruxelas: Centro de Informação Regional das Nações Unidas para a Europa Ocidental. Disponível em: http://www.unric.org/pt/images/stories/2016/ods_2edicao_web_pages.pdf.

Viver saudável (2017). Quem somos. Acedido em 21/05/2017. Disponível em: <http://www.viversaudavel.pt/pages/quem-somos>.

ANEXO I

A/c Prof.ª Doutora Ana Valente
Coordenadora de Estágios e da Licenciatura
em Ciências da Nutrição
Atlântica University Higher Institution
Antiga Fábrica da Pólvora de Barcarena
2730-036 Barcarena, Oeiras

**DECLARAÇÃO DE HORAS DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE
DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO DA ATLÂNTICA UNIVERSITY HIGHER INSTITUTION**

Para os devidos efeitos se informa que,

Susana Filipa Cardoso Teixeira, nº 201592827 estagiou sob a minha Orientação no Escritório de Informação da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) em Portugal e junto da CPLP no período de 28 de fevereiro de 2017 a 16 de junho de 2017, tendo totalizado 340 horas.

Lisboa, dezasseis de junho de 2017

O Orientador Externo / Supervisor do Estágio


.....
(Assinatura)



Francisco Sarmento

.....
(Nome)

Nota: Este documento deve ser preenchido única e exclusivamente pelo Orientador/Supervisor e entregue ao aluno para inclusão no seu Relatório de Estágio Profissionalizante I e/ou Memória Final de Curso. Uma cópia deve ser enviada por email para ana.valente@uatlantica.pt. Tel.: +351 214 398 284; Fax: +351 214 302 573.

ANEXO II

Políticas Municipais para a Alimentação e Nutrição Adequadas

Por **Francisco Sarmiento**, Chefe do Escritório de Informação da FAO em Portugal e junto da CPLP

Todos sabemos que em todo o mundo se tem verificado, em geral, um aumento demográfico considerável nas zonas urbanas do planeta. Os centros urbanos albergam já cerca de metade da população mundial e prevê-se que em 2050, cerca de 70% da população mundial seja urbana.

Entre outras causas para essa trajetória surge a menor capacidade das populações em obterem condições de vida desejáveis nas áreas rurais. Ao mesmo tempo, esta tendência, recomenda o desenvolvimento de estratégias locais (urbanas) de segurança alimentar e nutricional que possam enfrentar alguns dos maiores desafios ao acesso regular e seguro a uma alimentação saudável em meio urbano, entre os quais, a crescente preponderância de cadeias longas de produção, processamento e distribuição; crescentes desigualdades sociais, degradação ambiental e o efeito das mudanças climáticas. É, portanto, necessário fazer um esforço adicional para repensar os sistemas alimentares urbanos (e sua ligação com o meio rural) de modo a torná-los mais justos, equilibrados e sustentáveis.

Com efeito, os desafios que hoje enfrentam os órgãos de poder local no que toca às possíveis políticas alimentares são bastante mais significativos do que há 30 ou 40 anos atrás. Na 9ª Conferência Global de Promoção da Saúde realizada em Shangai em 2016, aspetos como a criação de Plataformas Urbanas para implementar uma boa governança para a alimentação e saúde foram enfatizadas até porque as cidades são lugares onde o planeamento e formulação de políticas estão mais próximos das comunidades.

Por estas razões, a 15 de outubro de 2016, cerca de 133 órgãos de poder local do mundo inteiro lançaram, em Milão, Itália, um Pacto sobre Políticas de Alimentação Urbanas. Estas estão diretamente relacionadas com outras políticas, como a pobreza, saúde, proteção social, e educação numa abordagem interdisciplinar e interinstitucional.

O Pacto de Milão oferece um Quadro Geral para a Ação sobre Política Alimentar Urbana constituído por ações recomendadas que englobam campos como a governança, dieta e nutrição sustentável, desperdício alimentar, entre outros. Esta estratégia pode ser a base para a promoção de cadeias curtas de produção e consumo (incluindo compras públicas de alimentos para hospitais, centros de saúde, infantários, escolas, universidades, serviços municipais entre

outros), promoção de dietas saudáveis e sustentáveis, acompanhamento das doenças crónicas não transmissíveis (obesidade, hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares) e ações de comunicação e formação envolvendo todos os atores locais relevantes.

Em 2017 a reunião global do Pacto de Milão será em Valência, Espanha. Portugal tem condições para desenvolver um trabalho importante nesta matéria e pensar participar com um número expressivo de Municípios.

Crise e Agricultura Familiar

Por Francisco Sarmiento, Chefe do Escritório de Informação da FAO em Portugal e junto da CPLP

O título pode induzir em erro. Não se abordará a crise da agricultura familiar, mas sim a mãe de todas as crises. A sistémica. A que nos persegue, paira sobre nós, em particular sobre os mais vulneráveis, a mãe de todas as crises. Argumentaremos que fortalecer os agricultores familiares pode ser uma forma de enfraquecer algumas crises e até acabar com elas.

Senão pensemos que mais de 40% das famílias do mundo dependem da agricultura, que a moderna visão inclui nessa categoria também os pescadores artesanais, pastores, recolectores, trabalhadores sem terra e comunidades indígenas. Fortalecer estes atores é gerar e manter emprego e renda impulsionando, as economias locais, especialmente quando combinada com políticas específicas destinadas a promover a proteção social.

Ao mesmo tempo, todos esses seres humanos produzem mais de 70% do que comemos, com níveis notavelmente altos de produtividade apesar do menor acesso a todos os recursos produtivos. Fortalecer estes atores é aumentar a eficiência no sistema alimentar, contribuindo para uma alimentação adequada, para a proteção da agrobiodiversidade e para o uso sustentável dos recursos naturais.

O fortalecimento da agricultura familiar contribui para a melhoria da procura global de bens e serviços, o crescimento económico e para o desenvolvimento sustentável.

Os estados-membros da CPLP estão cientes dessa importância e redigiram umas diretrizes para o apoio e promoção da agricultura familiar nos estados-membros da CPLP. São 14 diretrizes que se dividem em: reconhecimento, identificação e promoção da agricultura familiar; quadros políticos legais e institucionais; acesso à terra; acesso a outros recursos naturais; meios de produção, acesso a mercados e garantia de rendimento; proteção e promoção da biodiversidade; promoção da autonomia económica e da igualdade das mulheres rurais; juventude e geração; desenvolvimento territorial; educação, investigação e extensão; proteção social e acesso a direitos; política económica; promoção, monitoração e avaliação; cooperação.

No seu conjunto as diretrizes visam ampliar o reconhecimento deste setor e o seu fortalecimento como parte de uma estratégia de superação da pobreza, da insegurança alimentar e da consolidação de um ambiente de paz, progresso e justiça social.

Saibamos nós, cidadãos da CPLP, disseminar as diretrizes como sementes para um mundo melhor. Para um mundo onde o reconhecimento da importância destes atores permita a implementação de políticas e programas de discriminação positiva, afirmação destes atores e fim da crise.

Rumo a um Conselho Nacional para a Alimentação e Nutrição adequadas

Por Francisco Sarmiento, Chefe do Escritório de Informação da FAO em Portugal e junto da CPLP

Em 2015-2016, de acordo com o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, 10,1% das famílias em Portugal experimentaram insegurança alimentar devido à falta de recursos financeiros. Se somarmos a estas famílias as, que de uma forma ou outra, sofrem com distúrbios de saúde oriundos nos hábitos alimentares iremos provavelmente ficar assustados. A prevalência da Insegurança Alimentar, mas também Nutricional é muito provavelmente o principal desafio social, económico, de saúde pública mas também de cidadania, em Portugal.

A resolução desta realidade recomenda a implementação de novas estratégias de planeamento e gestão. Trata-se de uma questão complexa face aos potenciais conflitos em torno da alocação dos bens públicos. Por isso, o Estado precisa de ser capaz de promover um extenso processo de negociação e construção de compromissos sobre investimentos de médio e longo prazo que podem protelar ganhos mais imediatos de alguns segmentos do governo e da sociedade.

Por outras palavras, o Estado deve formar consensos estratégicos nesta matéria.

A orquestração deste consenso implica a identificação de áreas de interesses e práticas comuns entre os vários atores relevantes e a disseminação de informações estratégicas que permitam uma compreensão compartilhada dos problemas existentes. Implica também uma maior compreensão sobre a forma como a cooperação pode servir, simultaneamente, os interesses públicos e particulares. A identificação de algumas intervenções-chave com efeito simultâneo em diferentes dimensões determinantes, como por exemplo, o apoio à produção de jovens agricultores familiares e o acesso a alimentos frescos a um custo mais baixo para grupos mais vulneráveis é talvez, um dos consensos possíveis neste contexto. O objetivo, no caso mencionado, seria o de combinar ações de proteção social com políticas de carácter mais estrutural e ainda a divulgação de informações aos consumidores sobre práticas alimentares mais saudáveis.

A criação de mecanismos institucionais de coordenação que permitam a construção de pactos nesta matéria e uma interação mais quotidiana entre setores de governo e a sociedade em geral

será uma das opções em análise até porque responde a compromissos internacionais do país. Tais mecanismos são normalmente designados por Conselhos de Segurança Alimentar e Nutricional. A sua criação faz parte da agenda do governo e deveria, talvez, ser posteriormente validada na Assembleia da República permitindo assim que o direito humano a uma alimentação e nutrição adequadas seja uma política de Estado em Portugal. Isto é relevante quanto sabemos que a alimentação se constitui no próprio direito à vida e como tal numa condição essencial para a cidadania.

Sustentabilidade da Sustentabilidade Alimentar

Francisco Sarmiento, Chefe do Escritório de Informação da FAO em Portugal e junto da CPLP

Sabemos que os sistemas alimentares atuais comprometem a produção alimentar futura e não nutrem adequadamente as pessoas. Se quisermos enfrentar os múltiplos desafios sociais, de saúde e ambientais causados pelos sistemas alimentares precisamos adotar padrões alimentares e produtivos mais saudáveis, respeitosos dos limites ambientais. Há cada vez mais evidências de que padrões alimentares com baixos impactos ambientais são também consistentes com a promoção da saúde e maior democracia alimentar. Tais padrões podem representar uma melhoria substancial na forma como as pessoas comem, tanto em países onde os principais problemas são os de consumo excessivo e inadequado como em contextos de privação no acesso a alimentos ou onde as dietas não têm uma diversidade adequada, contudo, tanto nos países do Norte quanto nos do Sul insistimos em falar de “sistemas alimentares sustentáveis”, mas em adiar o início de uma transição alimentar. Será isto sustentável?

Como sabemos o uso do termo "sustentabilidade" difundiu-se de tal forma que é hoje uma unanimidade global, porém, o combate às causas da insustentabilidade alimentar parece não avançar ao mesmo ritmo. Entre as previsões mais ou menos catastróficas acerca do futuro do nosso sistema alimentar e os aquecidos debates sobre eventuais soluções conflituantes, parece não se mencionar um fator primordial para a necessária transição alimentar rumo a modelos mais sustentáveis: vontade e coragem política para empreender a necessária transição.

Esta é talvez mais difícil de concretizar porque implica, na maioria dos casos, uma mudança de paradigma. Os desafios de hoje - incluindo as alterações climáticas - exigem, como sabemos, novas abordagens. Uma delas, talvez a mais expressiva atualmente, é a “agroecologia”.

A agroecologia aplica os conceitos e princípios ecológicos para otimizar as interações entre plantas, animais, seres humanos e meio ambiente. Tem também, em consideração, aspetos sociais importantes para um sistema alimentar sustentável entre eles a questão da equidade.

Embora a discussão sobre agroecologia esteja ainda a dar passos iniciais em Portugal, não pode deixar-se de referir que a recente aprovação de uma Estratégia Nacional para a

Agricultura Biológica é um exemplo positivo que poderá contribuir para novas dinâmicas no sistema alimentar do país.

Portugal possui, aliás, ótimas condições para implementar um processo de transição alimentar para modelos agroecológicos. Este processo que deve ser consensual e assente na agricultura familiar, poderia contribuir para a revitalização de alguns territórios rurais, para um maior dinamismo de alguns setores económicos, novas relações de poder nas cadeias alimentares e melhor alimentação de alguns grupos sociais mais vulneráveis.

Programas de Alimentação, Saúde e Nutrição Escolar na CPLP

Francisco Sarmiento, Chefe do Escritório de Informação da FAO em Portugal e junto da CPLP

Em todo o Mundo, muitos milhões de pessoas enfrentam fome crónica e não recebem alimentos suficientes para levar uma vida ativa e produtiva, sendo que as crianças representam um dos grupos mais vulneráveis.

As crianças em idade escolar atravessam uma fase de crescimento e desenvolvimento cognitivo, sendo a alimentação saudável um dos fatores determinantes para o normal e concordante crescimento e desenvolvimento. A escola representa assim um local privilegiado e decisivo para a promoção de uma alimentação saudável. Por essa razão, a alimentação escolar representa uma das chaves para abordar a eliminação da pobreza e da insegurança alimentar, garantindo oportunidades reais para as gerações futuras, mas também para as atuais, porque crescentemente considera-se a necessidade do Estado adquirir localmente, aos produtores nacionais, parte importante dos alimentos fornecidos nas escolas. Nesse sentido, a maioria dos Estados-membros da CPLP têm vindo a implementar Programas Nacionais de Alimentação, Saúde e Nutrição Escolar. Estas iniciativas enquadram-se no eixo 2 da ESAN–CPLP e procuram articular o acesso a uma alimentação saudável pelas crianças com a melhoria das condições de vida das suas famílias.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) no Brasil, por exemplo, através da Lei nº 11.947 de 16/6/2009, transfere no mínimo 30% dos recursos financeiros para compras públicas diretas de géneros alimentares de agricultura familiar. Este tornou-se uma referência internacional, promovendo conexões entre as famílias dos agricultores, os alimentos e a educação nutricional no ensino fundamental. Em São Tomé e Príncipe, Cabo Verde e Moçambique, existem Programas Nacionais de Alimentação, Saúde e Nutrição Escolar. Em todos estes países, estão em implementação os respetivos regulamentos e mecanismos visando reforçar compras de alimentos aos produtores familiares locais.

Em Portugal, medidas como o Regime de Fruta Escolar, que visa a distribuição de frutas e produtos hortícolas às crianças nos estabelecimentos de ensino, fornecem já alimentos nutricionalmente adequados às crianças e, a curto prazo, prevê-se a transcrição de normas europeias visando incentivar a inclusão de produtos de agricultura local. Com esta trajetória

os Países da CPLP estão assim a construir uma base comum para futuros intercâmbios de conhecimento, visando reforçar a integração da alimentação escolar com o fortalecimento dos sistemas produtivos e sociais locais.

ANEXO III

FAO apela a mais apoios para agricultores familiares para responder à crescente procura de alimentos

01/03/2017 Lisboa - No passado dia 21 de Janeiro, na reunião de Ministros da Agricultura do G20 em Berlim, o Diretor-Geral da FAO José Graziano da Silva, ressaltou que os agricultores familiares nos países em desenvolvimento necessitam de ferramentas de informação e tecnologia que possam ajudá-los não só a sobreviver, mas a prosperar e alimentar uma população mundial em crescimento, numa época em que as mudanças climáticas e a escassez de recursos naturais se apresentam como desafios e tornam a agricultura cada vez mais baseada no conhecimento.

Graziano da Silva afirmou que "milhões de pequenos agricultores familiares precisam de assistência técnica e financeira para se tornarem mais resilientes e se adaptarem aos impactos das mudanças climáticas. Eles devem ser capazes de permanecer nos seus terrenos, produzir os seus próprios alimentos e também ter acesso aos mercados". O Diretor-Geral da FAO argumentou que as áreas rurais do mundo serão cruciais no impulso para alcançar a Agenda de Desenvolvimento Sustentável de 2030, uma vez que é nestas áreas que a pobreza e a fome são mais concentradas.

De acordo com estudos da FAO, o aumento do rendimento agrícola, necessário para alimentar uma população mundial que deverá ultrapassar os 9 mil milhões até 2050, terá de ocorrer nas regiões rurais e dependerá, na sua maioria, dos pequenos agricultores familiares. Graziano da Silva considera que "as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) podem ter um impacto profundo na eficiência, resiliência e inclusão dos agricultores familiares pobres".

A FAO está a avançar com uma estratégia digital que visa apoiar os mais vulneráveis através da partilha de conhecimentos e evolução da aprendizagem. Um exemplo que já apresenta resultados é o trabalho da Organização com o Google para tornar os dados de satélite de alta resolução uma ferramenta quotidiana de monitorização e gestão de recursos naturais, promover a agricultura sustentável e fortalecer a segurança alimentar. A FAO está também a trabalhar em conjunto com a Organização Meteorológica Mundial (OMM) com o objetivo de melhorar as previsões meteorológicas para os agricultores, "especialmente para os 70 países que não têm serviços meteorológicos nacionais estabelecidos", disse Graziano da Silva.

A pedido do G20, a FAO está em parceria com o Instituto Internacional de Pesquisa de Políticas Alimentares (sigla em inglês, IFPRI) e a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (sigla em inglês, OECD) para avaliar as aplicações e plataformas de informação e comunicações agrícolas existentes a fim de fornecer ao G20 orientação sobre como estas podem ser melhoradas.

Escassez de água e resistência aos antimicrobianos

O Diretor-Geral da FAO elogiou o G20 por continuar focado na questão crítica da escassez de água e da resistência antimicrobiana. A FAO estima que cerca de 2,1 mil milhões de pessoas vivem nas áreas secas do mundo e que cerca de 260 milhões de pessoas, a maioria delas em áreas rurais, não têm acesso a água potável, "embora a água seja um direito humano", ressaltou Graziano da Silva. O Diretor-Geral da FAO convidou os membros do G20 a participarem no Quadro de Ação Geral para a Escassez de Água, que a FAO e os seus parceiros lançaram durante a recente Conferência do Clima das Nações Unidas em Marraquexe. A estratégia destina-se a ajudar os países e as comunidades a tornarem o seu uso de água mais eficiente e aumentarem a sua resiliência às tensões provocadas pela seca. Uma vez que, a resistência antimicrobiana (sigla em inglês, AMR) é outra prioridade para o G20, o Diretor-Geral da FAO incitou o grupo a continuar a apoiar os esforços da FAO para promover o uso responsável de antibióticos no setor agrícola de modo a prevenir a propagação da resistência aos antimicrobianos.

Região do Barroso inicia candidatura a património agrícola mundial

03/03/2017 Lisboa - No dia 1 de março, o escritório de informação da FAO em Portugal e junto da CPLP esteve presente numa reunião em Chaves destinada a discutir o processo de candidatura da região do Barroso a património agrícola mundial no âmbito do programa da FAO "Sistemas importantes do património agrícola mundial" (sigla em inglês, GIAHS).

Na reunião estiveram presentes representantes do Ministério da Agricultura, das autarquias da região do Barroso (Boticas e Montalegre), da Comissão de Coordenação da Região Norte e outras entidades relevantes. A reunião foi organizada pela Associação de Desenvolvimento do Alto Tâmega (ADRAT), uma agência de desenvolvimento que agrega à sua volta as autarquias, associações empresariais, cooperativas agrícolas, associações de produtores e outros importantes atores do Alto Tâmega de modo a promover um processo definitivo de desenvolvimento social e económico da região.

A fim de salvaguardar e apoiar os sistemas de património agrícola mundiais, em 2002 a FAO deu início a uma iniciativa de identificação e conservação dinâmica de sistemas de património agrícola que, por todo o mundo, foram criados e mantidos por gerações de agricultores e pastores com base em diversos recursos naturais e práticas de gestão adaptadas localmente. Com base no conhecimento e na experiência locais, esses sistemas refletem a evolução da humanidade, a diversidade do seu conhecimento e a sua profunda relação com a natureza, traduzindo-se numa multiplicidade de bens e serviços e contribuindo para a segurança alimentar e subsistência das gerações atuais e futuras.

Este programa pretende também promover a compreensão pública, a consciencialização e o reconhecimento nacional e internacional dos sistemas de património agrícola, alertando para a importância de proteger os bens e serviços sociais, culturais, económicos e ambientais que estes fornecem aos agricultores familiares, aos povos indígenas e às comunidades locais, promovendo uma abordagem integrada que combina agricultura sustentável e desenvolvimento rural.

A região do Barroso é caracterizada por uma agricultura tradicional ligada a uma forte identidade cultural e uma paisagem única. A candidatura no âmbito do programa da FAO será a primeira em Portugal e conta com a colaboração de diversas entidades, entre as quais, a

Direção Regional de Agricultura (DRA), a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), a Universidade do Minho (UM) e a Associação de Desenvolvimento do Alto Tâmega (ADRAT). Os participantes concordaram em prosseguir o processo participativo de elaboração e discussão do documento a ser apresentado brevemente pelo Governo Português ao Comité Científico do Programa GHIAS.

A FAO está também a promover a possível candidatura a património agrícola mundial de sistemas em Cabo Verde, São Tomé e Príncipe e Guiné-Bissau.

Ano Internacional das Leguminosas encerra com apelo de continuidade e consolidação

08/03/2017 Lisboa – A cerimónia de encerramento oficial do Ano Internacional das Leguminosas 2016 (AIL), organizada em conjunto por Burkina Faso e a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), decorreu nos dias 10 e 11 de fevereiro em Ouagadougou, capital de Burkina Faso.

A mensagem principal desta cerimónia incidiu nos resultados positivos das atividades implementadas durante o AIL, que ajudaram a aumentar a conscientização global sobre os muitos benefícios das leguminosas e impulsionaram a partilha de conhecimento e parcerias, mas também na importância de fortalecer os ganhos para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da comunidade internacional.

Durante a cerimónia, a diretora-geral adjunta da FAO, Maria-Helena Semedo referiu que "Os programas de educação sobre o valor das leguminosas devem ser apoiados, particularmente para as crianças em idade escolar, agricultores e técnicos na área da extensão rural. As políticas e programas devem concentrar-se mais nos produtores de leguminosas, particularmente os pequenos agricultores e os jovens". O presidente de Burkina Faso, Roch Marc Christian Kaboré, afirmou que "Para lidar melhor com o triplo problema da gestão da fertilidade do solo, da redução dos efeitos adversos das alterações climáticas e da questão da segurança alimentar, produzir e consumir leguminosas é uma grande oportunidade, especialmente para as pessoas mais vulneráveis".

As leguminosas secas, definidas como sementes secas comestíveis de plantas pertencentes à família das leguminosas, são ricas em minerais como o ferro, zinco e folato e são parte integrante das dietas em todo mundo durante séculos. Do hummus e falafel ao daal, as leguminosas secas integram pratos típicos e representativos da cultura alimentar dos diferentes países do Mundo, há séculos.

Com o lema "Sementes nutritivas para um futuro sustentável", o AIL foi lançado em novembro de 2015 e a Assembleia Geral das Nações Unidas nomeou a FAO para liderar a implementação. Desde então, foram criadas ligações entre os principais atores, desde as organizações de agricultores até ao sector privado, a fim de facilitar o intercâmbio de informações e o diálogo político sobre a produção, o comércio e o consumo de leguminosas.

Líderes em política e investigação abordaram as principais questões das leguminosas secas em vários fóruns internacionais e foram estabelecidos comités nacionais. Foi criada uma base de dados técnica de leguminosas secas, publicado um livro de receitas de chefes internacionais e o site oficial do AIL multilíngue, com mais de meio milhão de visitas, promoveu uma variedade de informações sobre leguminosas.

Durante a cerimónia, os seis embaixadores especiais do AIL, representados pela principal chefe de televisão egípcia Magy Habib, foram agradecidos pela sua dedicação e valiosos serviços.

Leguminosas para ajudar a acabar com a fome

As leguminosas são um ingrediente valioso no cumprimento do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 2, que visa acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e nutricional e promover uma agricultura sustentável. As plantas contribuem para a adaptação e mitigação das alterações climáticas, adicionam grandes quantidades de nitrogénio benéfico para o solo e requerem pouca fertilização. O crescimento de leguminosas com outras culturas aumenta a fertilidade do solo, melhora os rendimentos das duas culturas e contribui para um sistema alimentar mais sustentável.

Além disso, as leguminosas têm uma pegada de água muito baixa em comparação com outras fontes de proteína, podem ser cultivadas em solos muito pobres e ajudar a reduzir o risco de erosão e depleção do solo. Para os agricultores pobres, o crescimento de leguminosas contribui para meios de subsistência estáveis, rendimento adicional e nutrição melhorada.

Produção em crescimento

Globalmente, a produção global de leguminosas tem aumentado de forma lenta, mas estável. Em 2014, a produção mundial atingiu 77 milhões de toneladas, um aumento de 21 milhões de toneladas desde 2001. Embora o Ano Internacional das Leguminosas tenha sido oficialmente encerrado, houve um apelo sério para manter o ímpeto vivo e continuar as atividades para além de 2016. A FAO continuará a trabalhar com os intervenientes, desde os governos aos agricultores familiares, para defender as leguminosas como pequenos aliados poderosos na consecução dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Agências da ONU em Roma intensificam a igualdade de género para acabar com a fome e a pobreza

13/03/2017 Lisboa – Num comunicado de imprensa conjunto, a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO), o Fundo Internacional para o Desenvolvimento Agrícola (FIDA) e o Programa Alimentar Mundial (PAM) marcaram o Dia Internacional da Mulher, reforçando o compromisso de intensificar os esforços de investimento na capacitação das mulheres rurais como agentes-chave da mudança na construção de um mundo livre de fome. Os líderes das três agências baseadas em Roma lembraram ao mundo que as mulheres desempenham um papel crucial na realização da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável e na erradicação da fome e da pobreza extrema.

O Diretor-Geral da FAO, José Graziano da Silva referiu que "As mulheres desempenham um papel crítico na agricultura e nos sistemas alimentares - não apenas como agricultores, mas também como produtores, comerciantes e gestores de alimentos", chamando a atenção para "os grandes constrangimentos que as mulheres enfrentam nos mercados de trabalho rurais e nas cadeias de valor agrícola, com maior probabilidade de estarem em empregos mal remunerados, sem proteção legal ou social, limitando a capacidade das mulheres de progredir, gerar rendimento e ter acesso a oportunidades de emprego".

Graziano da Silva observou ainda que o futuro da segurança alimentar global depende do desencadear do potencial das mulheres, afirmando que "Alcançar a igualdade de género e capacitar as mulheres são ingredientes cruciais na luta contra a pobreza extrema, a fome e a desnutrição que é fortemente reconhecida pela Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável".

Kanayo F. Nwanze, Presidente do FIDA, alertou para o fato de não ser possível vencer a pobreza e a fome sem a capacitação das mulheres rurais, referindo as "amplas evidências de todo o mundo de que uma maior capacitação das mulheres nas áreas rurais e urbanas leva a um maior crescimento económico e uma melhor qualidade de vida tanto para mulheres quanto para homens" e ressaltando que "Apesar do progresso, atualmente, a dupla responsabilidade das mulheres rurais de mão-de-obra agrícola e trabalho doméstico não remunerado, impede-as de participar plena e justamente em atividades que geram rendimento. A melhoria do acesso

das mulheres rurais a tecnologias que economizam tempo e trabalho é essencial para reduzir a sua carga de trabalho. Transformar as relações de género dentro da família é crucial para capacitar as mulheres e possibilitar que tomem decisões sobre as suas vidas."

A Diretora Executiva do PMA, Ertharin Cousin, referiu que "Capacitar economicamente as mulheres é um dos passos-chave para alcançar a igualdade de género e alcançar a Fome Zero. O mundo do trabalho em mudança - como padrões de mudança da atividade económica - oferece a oportunidade de atingir esses objetivos."

Ertharin Cousin, observou que "Garantir que as mulheres tenham acesso adequado à terra, ferramentas, fertilizantes e crédito melhoram as suas vidas e as vidas das suas famílias, libertando potencialmente milhões de pessoas da fome. Também sabemos que as refeições escolares são um poderoso incentivo para manter as meninas nas aulas, aumentando as suas probabilidades de concluir a escola e encontrar emprego. Capacitar as mulheres para aproveitar essas oportunidades transformará vidas e ajudará a alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável."

Algumas medidas que são cruciais para assegurar a capacitação económica das mulheres rurais no mundo em mudança do trabalho incluem a melhoria do seu acesso às oportunidades económicas, aos recursos produtivos, ao emprego, aos serviços de saúde, à proteção social e educação. As evidências mostram que as taxas de desnutrição caem significativamente quando as mulheres têm acesso à educação e oportunidades de emprego.

Europa e Ásia central em transição para novas formas de desnutrição

17/03/2017 Lisboa - O crescimento económico e o aumento dos rendimentos per capita acabaram com a fome na Europa e na Ásia Central. Mas à medida que os países se tornam mais ricos, a mudança dos padrões de consumo acarreta outras ameaças à saúde. Esta "transição de insegurança alimentar" está documentada no novo relatório publicado pela FAO intitulado Visão Geral Regional da Insegurança Alimentar: Europa e Ásia Central, que analisa vários dados dos países: o fornecimento de energia dietética, indicadores de desnutrição como a baixa estatura para a idade e o baixo peso para a altura, a anemia, o excesso de peso e a obesidade e o que as pessoas comem em média.

O relatório aponta para um padrão através do qual os países progridem de lidar predominantemente com desnutrição e deficiências de micronutrientes, para lidar com doenças degenerativas associadas ao aumento da gordura dietética, açúcar, carne, laticínios e alimentos processados. Esta transição é muitas vezes acompanhada por um estilo de vida mais sedentário.

David Sedik, economista e autor do relatório, referiu que, ao analisar a estrutura das dietas à medida que os rendimentos aumentam "a porção de calorias totais derivada de edulcorantes, óleos vegetais e produtos animais aumenta, enquanto a de cereais diminui. Existem nuances importantes, mas a tendência geral é clara".

As questões de subnutrição na Europa e Ásia Central foram superadas, sendo que apenas 7% da população vive em países onde os problemas nutricionais predominantes são a subnutrição e deficiências de micronutrientes. No entanto, a desnutrição causada por deficiências de micronutrientes, como ferro, vitamina A e zinco, e problemas de sobrenutrição medidos pelo excesso de peso e obesidade, permaneceram e aumentaram. Atualmente, 13% da população da região vive em países que suportam um "triplo fardo" que engloba três problemas nutricionais, a subnutrição, as deficiências de micronutrientes e a sobrenutrição e 57% da população vive em países onde o principal problema de nutrição é a sobrenutrição.

No entanto, a situação não é estática. Os países que se encontram no grupo da subnutrição estão em vias de aderir à categoria de "triplo fardo" nos próximos anos. David Sedik disse que "À medida que mais países passam para a categoria de "triplo fardo", as despesas com saúde terão de aumentar rapidamente e substancialmente para lidar com os custos de saúde elevados

associados a mais diabetes, doenças cardíacas e outras doenças não transmissíveis relacionadas com a dieta."

Enquanto a Parte 1 do relatório apresenta o problema, a Parte 2 é dedicada a soluções, explorando várias políticas promissoras para abordar e, eventualmente, erradicar a insegurança alimentar, adaptadas ao rendimento e perfil nutricional de cada país. Estas são políticas que foram testadas e comprovadas eficazes. A fortificação de alimentos é oferecida como uma opção política para os países do grupo de subnutrição e deficiência de micronutrientes. A fortificação do leite com vitamina D, do sal com iodo, da farinha de trigo com ferro, ácido fólico e tiamina são exemplos dessa abordagem, que tem sido um fator crítico para melhorar o consumo de micronutrientes em crianças da Ásia Central. Da mesma forma, a bio-fortificação utiliza o melhoramento de plantas para aumentar o teor de micronutrientes das culturas. Estas culturas biologicamente fortificadas poderiam ser usadas para compensar o baixo teor de micronutrientes do trigo na Ásia Central e no Cáucaso, onde os cereais fornecem mais de 50% da energia dietética.

Outras recomendações políticas incluem:

Reformular alimentos de conveniência popular para melhorar seu valor nutricional; Impostos e subsídios destinados a alterar os preços relativos dos alimentos em função da sua salubridade; Educação nutricional para informar as pessoas sobre o que constitui uma dieta saudável e equilibrada; Sistemas de segurança alimentar mais eficazes e normalização das regras de segurança alimentar, sanitária, fitossanitária e de higiene; Melhorar a rotulagem nutricional dos produtos alimentares; Programas de assistência alimentar, incluindo vales e programas de subsídios alimentares, transferência de alimentos e programas de transferência de dinheiro.

O Subdiretor-Geral da FAO e Representante Regional para a Europa e Ásia Central, Vladimir Rakhmanin, ressaltou os progressos conseguidos na redução da subnutrição nos países da Ásia Central e do Cáucaso, apontando a necessidade de pensar não só em termos de consumo suficiente de calorias, mas também no equilíbrio da dieta e no seu papel na promoção da saúde.

Apresentação sumária dos resultados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física

20/03/2017 Lisboa – Decorreu no passado dia 17 de março, na Fundação Calouste Gulbenkian, uma sessão pública de apresentação sumária dos resultados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF).

A implementação deste inquérito decorreu entre outubro de 2015 e setembro de 2016, tendo sido avaliado, por uma equipa de investigadores, um número total de 6553 indivíduos, representando todas as regiões portuguesas. O inquérito permitiu a criação de uma base descritiva com informação de representatividade nacional sobre três grandes domínios: a alimentação e nutrição, a atividade física e o estado nutricional da população Portuguesa.

A primeira parte da sessão, com moderação de Fernando Almeida, Presidente do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, ficou a cargo de Carla Lopes, do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, de Duarte Torres, da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e de Pedro Teixeira, da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, que apresentaram sumariamente os primeiros resultados do inquérito relativos ao consumo alimentar, ingestão nutricional, comportamento alimentar, insegurança alimentar, atividade física e estado nutricional. Pedro Graça, Coordenador do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde e José Pereira Miguel, Diretor do Instituto de Medicina Preventiva e Saúde Pública da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, comentaram os principais resultados apresentados pelos investigadores.

Alguns dos principais resultados do inquérito revelaram uma prevalência nacional de obesidade de 22,3% e de pré-obesidade de 34,8%, ou seja, 5,9 milhões de Portugueses (quase 6 em cada 10 Portugueses) têm obesidade ou pré-obesidade e 50,5% da população adulta tem risco muito aumentado de obesidade abdominal (perímetro da cintura-anca).

Relativamente ao consumo alimentar, um em cada dois Portugueses não consome a quantidade de fruta e produtos hortícolas recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), sendo a inadequação mais elevada nas crianças e nos adolescentes e nas Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores; aproximadamente 1,5 milhões de Portugueses (17% da

população) consomem pelo menos um refrigerante ou néctar por dia, sendo esta prevalência particularmente elevada nos adolescentes.

Quanto à ingestão nutricional, cerca de 9,8 milhões de Portugueses (mais de 95% da população) consomem açúcares simples acima do limite recomendado pela OMS (10% do aporte energético) e, aproximadamente 3,5 milhões de mulheres (65,5%) e 4,3 milhões de homens (85,9%) apresentam uma ingestão de sódio acima do nível máximo tolerado.

Englobado na categoria de comportamentos alimentares, o consumo de produtos de agricultura biológica apresenta uma prevalência nacional de 11,6%, sendo os produtos hortícolas (16,7%) e a fruta orgânica (14,7%) os mais consumidos diariamente.

Os dados relativos à insegurança alimentar revelam que 10% das famílias em Portugal tiveram dificuldade de fornecer alimentos suficientes a toda a família, durante o período 2015-2016, devido à falta de recursos financeiros, sendo as famílias com rendimentos disponíveis inferiores e as famílias com baixa escolaridade que apresentaram prevalências de insegurança alimentar substancialmente mais elevadas e mais severas que as restantes famílias. A prevalência nacional de prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer programada é de 41,8% e de sedentarismo - nível mais baixo de atividade física - é de 37% para os jovens, 42% para os adultos e 48% para os idosos.

A segunda parte da sessão incidiu sobre os Sistemas de Vigilância da Dieta e Atividade Física na Europa e contou com a apresentação de Jo Jewell, do Escritório Regional para a Europa da OMS, que apresentou a perspetiva da Organização Mundial de Saúde e Lene Frost Andersen, do Instituto de Ciências Médicas Básicas da Universidade de Oslo, que apresentou a perspetiva dos Países Nórdicos.

A sessão de encerramento ficou a cargo de Marta Temido, Presidente do Conselho Diretivo da Administração Central do Sistema de Saúde, Maria João Ramos, Vice-Reitora da Universidade do Porto, Maria da Graça Freitas, Subdiretora-Geral da Saúde, Humberto Ricardo, Adjunto do Secretário de Estado da Juventude e Desporto e, Fernando Araújo, Secretário de Estado Adjunto e da Saúde.

A informação gerada pelo IAN-AF 2015-2016 permitirá a avaliação de indicadores e a sua comparação com outros países, bem como suportará a definição de políticas públicas e intervenções na área alimentar e de atividade física ao nível europeu, nacional e regional.

Países africanos lusófonos debateram sobre pesticidas em Cabo Verde

24/03/2017 Lisboa - Especialistas de Cabo Verde, Guiné-Bissau, São Tomé e Príncipe, Moçambique e Angola, assim como do Brasil, Itália e Burkina Faso estiveram reunidos na capital de Cabo Verde para a Consulta Sub-regional dos Países Africanos de Língua Portuguesa (PALOP) sobre a aplicação da Convenção de Roterdão.

Com o tema "Medir o Impacto: da colheita de dados ao processo de tomada de decisão nacional", a reunião de cinco dias debateu questões de riscos relacionados com o uso de pesticidas e exposição de grupos vulneráveis, tais como os agricultores, mulheres, crianças, migrantes e os operadores rurais, com estudos de caso em Cabo Verde, Guiné-Bissau e São Tomé e Príncipe. Os participantes também trocaram pontos de vista sobre a capacitação da comunidade no que diz respeito ao uso da agroecologia como alternativa à utilização de pesticidas perigosos e, uma abordagem integrada para uma análise de lacunas legais envolvendo aspetos-chave da redução de risco, como a segurança no trabalho e emprego rural decente, e a proteção da agrobiodiversidade.

As principais recomendações da reunião salientaram o compromisso dos países para aumentar a proteção da saúde humana e ambiental na produção agrícola, aplicando as ferramentas oferecidas pela Convenção e as necessidades de apoio para assistência técnica. Estas incluíram, especificamente, o fortalecimento das escolas rurais de agricultura já estabelecidas com o propósito de tornar os campos agrícolas e os produtos seguros em termos de ambiente de trabalho. O Ministro da Agricultura e Meio Ambiente de Cabo Verde, Gilberto Silva, destacou a importância do evento para debater e encontrar soluções para melhorar a gestão do sistema de pesticidas em direção a uma agricultura menos dependente de produtos químicos e ao processo de implementação da Convenção no país.

Rémi Nono Womdim, representante da FAO em Cabo Verde, advertiu que os pesticidas matam as pragas mas também os seus inimigos naturais e, por isso, o seu uso excessivo pode prejudicar os agricultores, os consumidores e o ambiente. O representante da FAO disse que "A primeira linha de defesa é um agroecossistema saudável. Pesticidas e produtos químicos não devem ameaçar o bem-estar, a saúde ou a vida dos agricultores e das suas famílias. O uso excessivo de pesticidas ainda é muito comum. As Convenções de Basileia, Roterdão e Estocolmo representam uma ferramenta valiosa para os países na gestão de produtos químicos

perigosos. Permite-lhes monitorizar e controlar o comércio de determinados produtos químicos perigosos. Mais importante, dá aos países importadores o poder de decidir quais destes produtos químicos desejam receber e excluir aqueles que não podem gerir com segurança".

A representante do Secretariado da Convenção de Roterdão, Elisabetta Tagliati, explicou que o encontro visa identificar e implementar alternativas à utilização de pesticidas, e esclarecer sobre o trabalho de análise de lacunas legais.

Situação atual

A Convenção de Roterdão foi assinada por Cabo Verde em 1998 e ratificada sete anos depois. O país definiu e comunicou as suas respostas relacionadas com a importação dos 47 produtos químicos que fazem parte do anexo III da Convenção, incluindo 33 pesticidas e 17 produtos industriais.

As Convenções de Roterdão, Basileia e de Estocolmo ajudam os países a gerir produtos químicos perigosos ao longo do seu ciclo de vida. A Convenção de Roterdão fornece um alerta precoce sobre produtos químicos perigosos e impede que o comércio internacional não desejado de determinados produtos químicos. A Convenção de Estocolmo controla e elimina a produção e utilização de certos produtos químicos e poluentes orgânicos persistentes (POP). A Convenção de Basileia limita "o comércio tóxico" de resíduos perigosos e assegura uma eliminação adequada dos resíduos.

FAO centra-se na erradicação da pobreza extrema e em alcançar a fome zero

30/03/2017 Lisboa - No início do ano, a FAO realizou uma Reunião de Especialistas com foco na Investigação e Investimento no Desenvolvimento Agrícola e Rural para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 1 e 2, onde estiveram presentes o Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (em inglês, IFAD), o Grupo Consultivo para a Investigação Agrícola Internacional (em inglês, CGIAR) e o Banco Mundial, em parceria com a União Europeia, representa o empenho da Organização no sentido de uma colaboração alargada para focar ainda mais o seu programa de trabalho nos ODS.

A FAO tem um papel estratégico na articulação dos ODS 1 e 2, uma vez que, não será possível acabar com a fome sem abordar o acesso das pessoas aos meios de subsistência, nos quais a pobreza é central. Por sua vez, a pobreza, não pode ser eliminada quando as pessoas estão com fome. Um espectro variado de agregados familiares vive na pobreza rural sendo necessária uma abordagem ampla e multisetorial com estratégias diferenciadas para o êxito da redução da pobreza rural. Este conjunto de políticas deve promover uma transformação estrutural e rural inclusiva e um crescimento económico, permitindo que os pobres participem ativamente e beneficiem significativamente da atividade económica, abordando simultaneamente as causas profundas da migração.

A reunião de especialistas foi o primeiro passo para a construção de uma iniciativa conjunta centrada no reforço e aumento da visibilidade da investigação de modo a apoiar os investimentos na agricultura e nas zonas rurais, com especial atenção às populações marginalizadas - como mulheres, povos indígenas, agricultores familiares, pastores e pescadores - que foram deixadas para trás pelo desenvolvimento e podem estar a operar em áreas de produção marginais.

O principal objetivo da iniciativa é aumentar a coordenação e colaboração entre as agências de modo a maximizar o impacto do trabalho técnico e do investimento, com foco nos processos de políticas a nível nacional e vinculando dados, análises e investimentos a esses processos.

Governo Português apresenta Estratégia Nacional e Plano de Ação para a Agricultura Biológica

31/03/2017 Lisboa - No dia 29 de março, o Ministro da Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural, Luís Capoulas Santos, apresentou as linhas gerais da Estratégia Nacional para a Agricultura Biológica (ENAB) e o respetivo Plano de Ação.

Definida com um horizonte temporal de 10 anos (até 2027), a Estratégia Nacional para a Agricultura Biológica estabelece dez metas que passam pela duplicação da área de Agricultura Biológica e de produção pecuária e aquícola, triplicação da disponibilidade de produtos biológicos nacionais no mercado, incrementação em 50% do consumo de produtos biológicos, reforço da capacidade técnica em modo de produção biológica, aumento da capacidade de oferta formativa e criação de uma rede de experimentação e um Portal "BIO" de divulgação, promoção de inovação e difusão de informação técnico-científica específica.

A Estratégia assenta em três eixos de ação: 1) Produção; 2) Promoção e Mercados e 3) Inovação, conhecimento e difusão de informação e cinco objetivos estratégicos que passam por fomentar a expansão de produção em modo de Produção Biológico nos setores da Agricultura, Pecuária e Aquicultura, aumentar a oferta e desenvolver a procura de produtos agrícolas e agroalimentares biológicos, promover o conhecimento técnico-científico e elevar o nível de competências sobre produção biológica e dinamizar a inovação empresarial e a disponibilidade de informação sobre agricultura biológica.

Entre as várias ações previstas na está a integração de produtos biológicos no novo regime de frutas e leite escolar, a inclusão de alimentos biológicos nas ementas dos refeitórios públicos, o incentivo à criação de ementas biológicas nos refeitórios através de um sistema de classificação em consonância com a dieta mediterrânica e a articulação entre explorações biológicas e atividades de turismo e lazer.

Luís Capoulas Santos referiu que "há um interesse crescente neste tipo de produtos por parte dos consumidores, devido não só às suas características, mas também ao facto de se tratar de um modo de produção ambientalmente sustentável". O Ministro sublinhou a importância de estimular o consumo de hortofrutícolas como uma via para melhorar os hábitos alimentares da população, com foco na população jovem e na introdução de produtos biológicos nas ementas escolares. Luís Capoulas Santos afirmou ainda que "é necessário valorizar e apoiar a produção

em modo biológico por forma a satisfazer uma procura crescente deste tipo de produtos no mercado".

Ambos os documentos ficaram disponíveis para consulta no site da Direção Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural até ao próximo dia 12 de Abril.

Urbanização pode ser um catalisador para o desenvolvimento rural

03/04/2017 Lisboa - A gestão sustentável da urbanização traz novos desafios e oportunidades para reformular os sistemas alimentares e agrícolas de forma a beneficiar tanto as cidades como as zonas rurais, de acordo com um novo relatório apresentado pelo Instituto Internacional de Pesquisa sobre Políticas Alimentares (em inglês, IFPRI) e pela FAO.

O Diretor-geral da FAO, José Graziano da Silva, referiu que atender à crescente procura urbana de alimentos pode aumentar os rendimentos dos pobres rurais, que derivam na sua maioria da agricultura familiar, afirmando que "pode gerar perspetivas de emprego e desenvolvimento muito necessárias para as pessoas que permanecerão nas zonas rurais de países em desenvolvimento, ao mesmo tempo que facilitará o acesso aos alimentos saudáveis nas cidades". Graziano da Silva chamou a atenção para a pressão, trazida pelas mudanças decorrentes da urbanização, sobre as necessidades nutricionais, recursos naturais escassos, emprego, rendimento, migração e uma série de outros fatores críticos, ressaltando a importância de "procurar soluções que possam aproveitar as oportunidades e evitar a desvantagem da crescente urbanização".

Globalmente, viverão nas áreas urbanas cerca de 2,5 mil milhões de pessoas mais do que atualmente, sendo que a África e a Ásia representarão 90% do aumento. O Diretor-geral do IFPRI, Shenggen Fan, um instituto de pesquisa sem fins lucrativos que faz parte da rede do Grupo Consultivo para a Investigação Agrícola Internacional (em inglês, CGIAR), chamou a atenção para a vulnerabilidade dos pobres urbanos em relação aos seus homólogos rurais, uma vez que destinam uma maior parte dos seus orçamentos familiares à compra de alimentos do que as populações rurais e enfrentam as flutuações nos preços dos alimentos.

O Relatório Global de Política Alimentar indica que uma forma de encorajar desenvolvimentos benéficos tanto para as áreas urbanas como rurais, é desenvolver cadeias de valor e tornar os sistemas alimentares mais eficientes e inclusivos. Graziano da Silva referiu que estradas melhores, uma rede elétrica confiável e extensa, o transporte refrigerado e melhores instalações de armazenamento são essenciais para que isso aconteça, observando que essa transformação também levaria os agricultores a produzir produtos mais valiosos e nutritivos, que são essenciais para a nutrição adequada de populações urbanas em crescimento.

O relatório também indica a existência de preocupações por parte dos consumidores urbanos relativamente à qualidade dos alimentos produzidos nas zonas rurais, resultando numa maior preferência por variedades importadas. Uma melhor integração vertical da cadeia de valor da alimentação doméstica, que contemplasse a melhoria do processamento, moagem, limpeza, comercialização, embalagem, a atribuição de uma marca e a comercialização dos produtos em supermercados, pode solucionar esta situação. Este esforço produziria uma série de empregos no agronegócio e aumentaria a capacidade do setor agrícola de fazer investimentos que impulsionem a produtividade.

108 milhões de pessoas no mundo enfrentam insegurança alimentar

05/04/2017 Lisboa - Apesar dos esforços internacionais para combater a insegurança alimentar, cerca de 108 milhões de pessoas no mundo estavam em situação de insegurança alimentar em 2016, um aumento dramático em comparação com os 80 milhões em 2015, segundo um novo relatório global sobre crises alimentares lançado em Bruxelas no dia 31 de Março.

O relatório, cuja compilação exigiu a integração de várias metodologias de medição, representa uma colaboração nova e politicamente inovadora entre a União Europeia e a Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (em inglês USAID), Rede de Sistemas de Alerta Precoce contra a Fome (em inglês, FEWSNET), instituições regionais de segurança alimentar e agências das Nações Unidas, incluindo a FAO, o Programa Alimentar Mundial e a UNICEF.

O aumento da insegurança alimentar reflete a dificuldade que as pessoas enfrentam na produção e acesso a alimentos devido ao conflito, os preços elevados dos alimentos nos mercados locais dos países afetados e as condições meteorológicas extremas, secas e chuvas irregulares causadas pelo El Niño. O conflito civil é o fator determinante em nove das dez piores crises humanitárias, sublinhando a forte ligação entre a paz e a segurança alimentar.

Este ano, a procura por assistência humanitária aumentará ainda mais, uma vez que quatro países estão em risco de fome: Sudão do Sul, Somália, Iémen e nordeste da Nigéria. Outros países que exigem níveis maciços de assistência devido à insegurança alimentar generalizada são o Iraque, a Síria (incluindo refugiados nos países vizinhos), Malawi e Zimbábwe. Na ausência de medidas imediatas e substantivas, para salvar a vida destas pessoas e para afastá-las do risco de fome, a situação de segurança alimentar nestes países continuará a piorar nos próximos meses.

José Graziano da Silva, Diretor-Geral da FAO, afirmou "Podemos evitar que as pessoas morram de fome, mas se não aumentarmos os nossos esforços para salvar, proteger e investir nos meios de subsistência rurais, dezenas de milhões continuarão severamente inseguros em termos alimentares".

A Diretora Executiva do Programa Alimentar Mundial, Ertharin Cousin, chamou a atenção para o número preocupante de pessoas que se encontram com insegurança alimentar grave e para o papel dos conflitos e das alterações climáticas no agravamento da crise, da instabilidade e da insegurança. Ertharin Cousin afirmou que se trata de "uma corrida contra o tempo" e que "o mundo deve agir agora para salvar a vida e os meios de subsistências dos milhões que se encontram à beira da fome".

Os 108 milhões de pessoas que enfrentam insegurança alimentar grave sofrem de desnutrição aguda e uma ampla falta de alimentos minimamente adequados mesmo com assistência externa. Sem uma ação robusta e sustentada, as pessoas que lutam contra a insegurança alimentar grave correm o risco de enfrentar uma situação alimentar ainda pior, podendo, eventualmente, passar fome.

Instituto Nacional de Estatística divulga Balança Alimentar Portuguesa 2012-2016

17/04/2017 Lisboa – No passado dia 7 de Abril, o Instituto Nacional de Estatística (INE) divulgou a Balança Alimentar Portuguesa 2012-2016 (BAP 2012-2016), um instrumento analítico de natureza estatística que mede o consumo alimentar do ponto de vista da oferta dos alimentos, enquadrando as disponibilidades alimentares e a respetiva evolução em Portugal, em termos de produtos, nutrientes e calorias. A BAP disponibiliza um conjunto de indicadores de referência de carácter global, que podem ser utilizados para diversas finalidades, nomeadamente para a avaliação, a nível nacional, das disponibilidades, da procura e das tendências de consumo como instrumento orientador de políticas de produção agrícola, das pescas ou da indústria alimentar.

O INE refere que "As disponibilidades alimentares para consumo no período 2012-2016 continuam a evidenciar uma oferta alimentar excessiva e desequilibrada que tem vindo a afastar-se progressivamente do padrão alimentar mediterrânico, ainda que na última década se tenham observado algumas melhorias", ressaltando a quantidade excessiva de alimentos disponíveis que resulta num "aporte calórico médio de 3834 Kcal, quase suficiente para suprir as necessidades de consumo recomendadas de 2 adultos". Comparativamente ao padrão alimentar recomendado pela Roda dos Alimentos "a oferta alimentar revela desequilíbrios, com excesso de oferta de produtos alimentares do grupo da "Carne, pescado e ovos" e "Óleos e Gorduras" e défice de "Hortícolas", "Frutos" e "Leguminosas secas"."

Relativamente à disponibilidade de produtos dos diferentes grupos alimentares, entre 2012 e 2016, em média, cada português tinha disponível diariamente para consumo, 213,3 gramas de carne, 54,3 gramas de pescado, 23,3 gramas de ovo (equivalente aproximadamente a meio ovo), 332,7 gramas de leite e produtos lácteos, 338,7 gramas de cereais, 288,2 gramas de hortícolas, 222,2 gramas de frutos, 8,0 gramas de leguminosas secas, 102,9 gramas de óleos e gorduras, 73,6 gramas açúcar, 547,7 mililitros de bebidas não alcoólicas e 266,7 mililitros de bebidas alcoólicas.

A excessiva ingestão de alimentos do grupo "carne, pescado e ovos", continua a representar um dos principais problemas verificados, sendo que a oferta alimentar aumentou dos 16% para os 16,5% e a Roda dos Alimentos recomenda um consumo de 5%. A oferta de carne de suínos (31,5%) foi pela primeira vez inferior à de carne de animais de capoeira (36,7%),

enquanto que a carne de bovino, manteve-se em terceiro lugar. Nos 5 anos analisados, a disponibilidade das carnes brancas aumentou 16,1% e a de carne de bovino 8,6%.

Apesar da ingestão de hortícolas, frutos e leguminosas secas ainda se encontrar abaixo das recomendações, houve um aumento da ingestão destes grupos alimentares no período estudado. O consumo de hortícolas que representava 15% do consumo em 2012 passou para os 16,2%, em 2016, o peso dos frutos aumentou de 11,7% para 12,7% e as leguminosas secas, com predominância do feijão, aumentou de 0,5% para 0,6%.

Segundo o INE "É importante notar que o quinquénio 2012-2016 incluiu um período recessivo da economia portuguesa (2011-2013), sendo ainda de salientar os seguintes factos que afetaram a disponibilidade de bens alimentares: extinção do regime de quotas leiteiras, o embargo da Rússia à carne europeia e a aplicação da Diretiva Bem-Estar Animal."

Associação Portuguesa dos Nutricionistas realiza o XVI Congresso de Nutrição e Alimentação em Lisboa

08/05/2017 Lisboa – Durante os dias 4 e 5 de maio, realizou-se o XVI Congresso de Nutrição e Alimentação da Associação Portuguesa dos Nutricionistas, no Centro de Congressos de Lisboa.

Com o tema principal "Sustentabilidade Alimentar: desafios", o Congresso de dois dias visou o debate de assuntos promotores de reflexão sobre os principais pilares da sustentabilidade alimentar, com a discussão de temas como dietas saudáveis e sustentabilidade, valorização de subprodutos no setor agroalimentar, políticas alimentares em saúde, sustentabilidade de unidades de restauração coletiva, desperdício alimentar e sustentabilidade na produção e na distribuição de alimentos. O programa incluiu ainda a discussão de assuntos como macronutrientes e composição corporal, alimentação e adaptação do treino, suplementação nutricional, alimentação na gravidez e na programação fetal, ferramentas do inquérito alimentar nacional e de atividade física, alergias e intolerâncias alimentares, modulação da microbiota pela dieta e risco de cancro, normas de orientação clínica, nutrição personalizada e obesidade e sustentabilidade.

Este ano o Congresso incluiu no programa quatro Workshops onde houve espaço para uma interação entre os palestrantes e participantes, que incluíram os temas de suplementação de micronutrientes, normas de orientação clínicas e profissionais, ferramentas do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física e dificuldades da sustentabilidade de projetos na área da alimentação e nutrição nas Autarquias.

Os profissionais da área da alimentação e da nutrição assumem um papel importante no desafio de pensar a alimentação de forma sustentável, permitindo responder às necessidades do presente, sem comprometer a disponibilidade para as gerações futuras.

O congresso de Nutrição e Alimentação revela-se um evento científico na área da nutrição e alimentação importante para a reflexão de temas emergentes e para a inovação e mobilização necessárias para um futuro mais saudável.

A XVI edição do Congresso contou com a presença de mais de 1500 participantes, entre os quais nutricionistas, investigadores, médicos, enfermeiros, estudantes e outros profissionais da área da saúde e agroalimentar.

Plataforma de apoio à segurança alimentar e nutricional implementada em Moçambique

15/05/2017 Lisboa – Os governos de vários países têm reforçado o seu compromisso com a segurança alimentar e nutricional de toda a população. Em Moçambique, cerca de 43% da população sofre de desnutrição crónica, com grande expressão em crianças com menos de 5 anos e, por isso, aFAO e a União Europeia (UE) são parceiros na implementação da Plataforma FIRST, uma plataforma de Impacto, Resiliência, Sustentabilidade e Transformação para a Segurança Alimentar e Nutricional. Esta plataforma pretende ajudar os governos a alcançar a Fome Zero, através do compromisso de desenvolver políticas, estratégias e programas que procurem efetivamente apoiar a segurança alimentar, a nutrição e a agricultura sustentável.

Em Moçambique a plataforma FIRST prestará assistência técnica focada no apoio organizacional e institucional à Secretaria Técnica de Segurança Alimentar e Nutricional (SETSAN), garantindo a integração racional da Segurança Alimentar e Nutricional e da Agricultura Sustentável nos quadros jurídicos nacionais. Além desta assistência, a FIRST também defende a integração da Segurança Alimentar e Nutricional e da Agricultura Sustentável nas principais políticas nacionais, o apoio à implementação descentralizada de programas nacionais integrados, o reforço da coordenação multisectorial através do estabelecimento do CONSAN (liderado pelo SETSAN) e a capacitação dos principais atores políticos e de planeamento nos sectores da alimentação e da nutrição.

A plataforma FIRST encontra-se atualmente em África, Ásia, América Latina, Caribe e região do Pacífico, sendo que, desde o início deste programa, mais de 45 governos manifestaram formalmente o seu interesse no mecanismo de assistência política da UE e da FAO. Esta é uma iniciativa que contribui diretamente para dois dos principais objetivos estratégicos da FAO e também para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS): eliminação da fome, insegurança alimentar e desnutrição; e fome zero e agricultura sustentável.

Missão técnica internacional visita Vitória para conhecer a sua experiência em alimentação escolar e agricultura familiar

19/05/2017 Lisboa - Representantes de doze países da América Latina e do Caribe estiveram em Vitória, no Brasil, de 16 a 18 de maio, com o intuito de conhecer a sua experiência do Programa de Alimentação Escolar e das compras da agricultura familiar. Esta missão internacional de intercâmbio foi promovida pelo Programa de Cooperação entre a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) e o governo Brasileiro.

Durante a visita os representantes dos diversos países conheceram escolas, centros de distribuição de alimentos, cooperativas de agricultores familiares e propriedades rurais e participaram da reunião na Prefeitura Municipal de Vitória para conhecer as políticas públicas executadas pelo município na área de alimentação escolar.

Alan Bojanic, representante da FAO no Brasil, considera esta missão importante para fortalecer os conhecimentos sobre a importância da alimentação escolar aliada à compra direta de produtos da agricultura familiar, referindo que o intercâmbio de experiência pode colaborar para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), assinados pelos países membros das Nações Unidas.

O projeto de fortalecimento de programas de alimentação escolar na América Latina e no Caribe é executado, desde 2009, no âmbito do Programa de Cooperação Internacional Brasil-FAO, por meio de uma parceria entre o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e a FAO, com um enfoque no direito à alimentação adequada a partir do fortalecimento de políticas públicas de alimentação escolar. O projeto foi desenhado a partir das experiências e lições aprendidas pelo Brasil nos seus mais de 60 anos de execução do PNAE, programa que oferece, diariamente, alimentação a mais de 42 milhões de estudantes.

A CPLP na construção de uma governança global para a segurança alimentar e nutricional

30/05/2017 Lisboa - No passado dia 14 de abril, o Comité de Segurança Alimentar Mundial (CFS, em inglês), plataforma intergovernamental inclusiva das Nações Unidas para todas as partes interessadas trabalharem de forma coordenada para alcançar a segurança alimentar e nutricional, publicou o primeiro relatório da sua avaliação final desde a sua reforma em 2009. Recorde-se que a ESAN – CPLP foi elaborada tendo em conta as lições aprendidas com a reforma do CFS onde a estrutura de governança multi-atores se liga coerentemente desde o nível local ao global.

O relatório identificou vários desafios para a consolidação do papel do CFS e da governança globais. Nomeadamente que o Comité tem informação limitada sobre as necessidades dos países e sobre as plataformas existentes a nível nacional e regional. Esta informação poderia facilitar o aconselhamento e apoio aos níveis nacional e regional. Refere-se ainda que embora o Comité tenha ligações com várias plataformas ao nível global, o mesmo não acontece com plataformas ao nível nacional e regional. Neste sentido, sugere-se que a existência de estruturas intergovernamentais e multi-atores (conselhos nacionais e regionais de segurança alimentar) poderiam facilitar o fluxo bidirecional de informação entre os níveis global, regional e nacional. Por outras palavras, a avaliação efetuada ao Comité mostra que o caminho iniciado pela CPLP em 2012 é o adequado para a construção global da governança da segurança alimentar e nutricional.

Como se sabe, vários Estados membros da CPLP estabeleceram já os seus Conselhos. São exemplo o Brasil (2003), Cabo Verde (2013), Timor Leste (2014) e São Tomé e Príncipe (2016). A Guiné Bissau finaliza neste momento a aprovação pelo Conselho de Ministros dos Estatutos do seu Conselho. Os restantes Estados membros estão em processo de criação ou reativação dos seus Conselhos. Angola, ao que tudo indica, vai reativar o seu Conselho no 2º semestre de 2017 e Moçambique, está a realizar consultas visando a sua criação ainda em 2017.

Em Portugal, também são conhecidos problemas ao nível da alimentação, nomeadamente um conjunto de desequilíbrios que afetam a saúde dos portugueses ao nível da nutrição. Neste sentido, o Governo pretende criar um Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional onde se

procurará encontrar uma resposta global e articulada para o problema de Saúde Pública que pode vir a suceder, caso não sejam tomadas medidas adequadas.

O Adjunto do Gabinete do Ministro da Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural, António Cerca Miguel, refere "esta entidade, naturalmente, partilhará informação e experiência com o CONSAN-CPLP". Sublinha ainda que este último "proporciona um espaço de encontro fundamental para o aprofundamento das relações entre os Países-Membros da CPLP e para o estreitamento das relações institucionais entre os representantes dos países nas diversas plataformas de debate. A vertente relacional, que constitui a base matricial de criação da nossa Comunidade Lusófona, é também de importância relevante para o seu desenvolvimento e afirmação."

A expectativa é, portanto, que todos os Estados membros possuam os seus conselhos até meados de 2018, dando à experiência adquirida pela CPLP maior relevância à escala global.

Programas de Alimentação, Saúde e Nutrição Escolar na CPLP

31/05/2017 Lisboa – A maioria dos Estados membros da CPLP têm vindo a implementar Programas Nacionais de Alimentação, Saúde e Nutrição Escolar. Estas iniciativas enquadram-se no eixo 2 da ESAN – CPLP e procuram articular o acesso a uma alimentação saudável pelas crianças com a melhoria das condições de vida das suas famílias.

No Brasil, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), através da Lei nº 11.947 de 16/6/2009, transfere no mínimo 30% dos recursos financeiros para compras públicas diretas de géneros alimentares de agricultura familiar, medida que visa estimular o desenvolvimento económico e sustentável das comunidades onde se inserem as escolas apoiadas pelo PNAE. A sua implementação tem sido um desafio a vários níveis, mas está globalmente consolidada.

O Programa Nacional de Alimentação e Saúde Escolar (PNASE) em São Tomé e Príncipe, abrangerá quase um quarto da população do país. O Governo aprovou a respetiva Lei de Base, que estimula a compra de alimentos a produtores locais. A FAO apoiou recentemente o governo São-Tomense na elaboração de uma estratégia para implementação do programa, em particular da componente relativa à compra de alimentos aos agricultores locais. Questões como quantidade, regularidade e qualidade da oferta de alimentos conjugam-se com questões de natureza logística e orçamental na viabilização dessa componente do programa.

Em Cabo Verde, a Lei de Alimentação Escolar instituiu o Programa Nacional de Alimentação e Saúde Escolar (PNASE) em 2015. Essa Lei estabelece ainda, os princípios da política de alimentação e saúde escolar. A constituição da Fundação Cabo-Verdiana de Ação Social Escolar (FICASE) contribuiu para o dinamismo de um programa que foi considerado um dos três programas de referência a nível mundial. De acordo com um estudo realizado recentemente pelo Partnership for Child Development (PCD) em parceria com o Banco Mundial e o Programa Alimentar Mundial (PAM), Cabo Verde foi referenciado como um dos casos de sucesso na implementação de programas de alimentação escolar. Em Moçambique, o programa tem beneficiado da cooperação com outros países da CPLP, em particular do Brasil. Atualmente, os seus maiores desafios são a sustentabilidade financeira e as questões inerentes às capacidades de fornecimento por parte dos agricultores locais.

Os demais países da CPLP possuem também estes programas ou um conjunto de políticas e programas com este objetivo. Não poderíamos nesta notícia falar de todos. Um dos pontos comuns a todos os países é a centralidade da existência de Conselhos nacionais de segurança alimentar e nutricional para melhor coordenação sectorial nestes programas e também algumas dificuldades comuns na implementação de compras públicas locais de alimentos aos produtores familiares. Por essa razão, o Plano de Atividades da ESAN – CPLP inclui um intercâmbio de conhecimento sobre esta matéria e alguns Estados membros amadurecem, entre outras iniciativas conjuntas, a possível realização de diagnósticos técnico – produtivos visando a operacionalização das compras públicas aos agricultores familiares em municípios piloto.

Colégio F3 promove workshop sobre Planeamento Alimentar Urbano

07/06/2017 Lisboa – O Colégio Food, Farming and Forestry (F3) da Universidade de Lisboa, com o apoio da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo (CCDR-LVT), organizou, no dia 24 de maio de 2017, um Workshop na temática do Planeamento Alimentar Urbano: conceitos e práticas para a inovação territorial na Área Metropolitana de Lisboa.

A constatação de um aumento demográfico considerável nas zonas urbanas do planeta reforça a necessidade de desenvolver estratégias urbanas inovadoras de segurança alimentar e nutricional que possam enfrentar alguns dos maiores desafios no acesso regular e seguro a uma alimentação saudável em meio urbano, garantindo sistemas alimentares sustentáveis e resilientes. Com o mote, “Como desenvolver tais sistemas alimentares com base em instrumentos adequados de ordenamento do território?”, o workshop teve como foco a atualização de atores do sistema alimentar urbano da Área Metropolitana de Lisboa com ferramentas de planeamento, apoio à decisão, gestão e monitorização, com vista a um ordenamento do território coordenado com políticas agroalimentares e de desenvolvimento urbano.

O debate foi iniciado com a apresentação de um conjunto de reflexões de investigadores do Colégio F3 da Universidade de Lisboa, tendo a participação de Rosário Oliveira, do Instituto de Ciências Sociais, Jorge Cancela e Leonel Fadigas, da Faculdade de Arquitetura, Paulo Morgado, do Instituto de Geografia e Ordenamento do Território, Isabel Loupa Ramos e Samuel Niza, do Instituto Superior Técnico e Isabel Rodrigo, do Instituto Superior de Agronomia.

O workshop prosseguiu com discussões temáticas, em grupo, com vista à identificação de linhas e prioridades de investigação e atuação no âmbito de temas como os recursos naturais e serviços dos ecossistemas, transportes e energia, consumo alimentar e direito à alimentação saudável, emprego e desenvolvimento local e riscos, alterações climáticas e comportamentos.

Apresentação do Relatório Final do Plano Municipal do Combate ao Desperdício Alimentar

12/06/2017 Lisboa – Decorreu no dia 5 de junho a Conferência de Imprensa para apresentação do Relatório Final do Plano Municipal do Combate ao Desperdício Alimentar, na sede do Banco Alimentar em Lisboa.

O Comissariado Municipal de Combate ao Desperdício Alimentar nasceu com o objetivo de criar e implementar um Plano Municipal de Combate ao Desperdício Alimentar. Na cidade de Lisboa já existiam diversas entidades que diariamente combatiam o desperdício alimentar através do resgate e distribuição dos excedentes alimentares, sendo que, o Comissariado veio dar o seu contributo, desempenhando um papel simultaneamente facilitador e agregador, apoiando-se na diversidade e complementaridade das entidades.

Na Conferência estiveram presentes, Nuno Manana, da Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar, João Afonso Dias, Vereador dos Direitos Sociais da Câmara Municipal de Lisboa, Isabel Jonet, Presidente do Banco Alimentar, João Gonçalves Pereira, Comissário Municipal de Combate ao Desperdício Alimentar e David Amado, Presidente da Junta de Freguesia de Alcântara.

Nuno Manana, ressaltou que após a Assembleia da República ter declarado o ano de 2016 como o ano nacional do combate ao desperdício alimentar, está a ser desenvolvido um trabalho de identificação e mapeamento de todas as iniciativas existentes a nível nacional para ser criado um plano de ação tendo como base os bons exemplos já existentes no país. No final do ano de 2016 foi também publicado um despacho para a criação de um Comissariado a nível nacional.

Na sala estiverem ainda presentes a FAO, o Diretor da Santa Casa da Misericórdia, o fundador da ReFood, Hunter Halder, e membros de vários núcleos deste movimento como a Associação de Restauração e Similares de Portugal (ARESP), a Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição (APED) entre outras entidades.

O Comissariado será concluído com o seminário internacional “Local Food Security and Nutrition Strategies”, que irá decorrer em Lisboa no dia 26 de junho de 2017.

Anexo IV

AS LEGUMINOSAS CONTRIBUEM PARA A SEGURANÇA ALIMENTAR



ENTENDENDO A SEGURANÇA ALIMENTAR

A segurança alimentar se define como: «uma situação que existe quando todos os seres humanos têm, a todo o momento, um acesso físico, social e econômico a uma alimentação suficiente, sã e nutritiva, que lhes permite satisfazer as suas necessidades energéticas e suas preferências alimentares para ter uma vida ativa e saudável».



FATORES QUE AMEAÇAM A SEGURANÇA ALIMENTAR



Crescimento Demográfico



A população mundial está crescendo rapidamente e a produção agrícola deve adaptar-se em conformidade, mas de uma forma sustentável.



Má nutrição generalizada

Em muitos países a má nutrição é particularmente importante e grandes regiões desses países poderiam ser usadas para produzir leguminosas



Em muitos países, a carne, os laticínios e o peixe são uma fonte de proteína muito cara, sendo, portanto, economicamente inacessível para muitos.



Perda e desperdício de alimentos



Nos países em desenvolvimento, a maioria das perdas ocorre durante a produção e o transporte.



Nos países desenvolvidos uma grande proporção de alimentos é desperdiçada na fase de consumo.

1/3 da produção alimentar para o consumo humano a nível mundial é perdido ou desperdiçado.



COMO AS LEGUMINOSAS CONTRIBUEM PARA A SEGURANÇA ALIMENTAR



Adequadas para ambientes marginais



As variedades resistentes à seca e com enraizamento profundo podem fornecer água subterrânea para as culturas vizinhas quando plantadas em sistemas consorciados.

Pessoas que vivem em ambientes áridos, onde a segurança alimentar representa um grande desafio, podem melhorar os seus sistemas de produção de uma maneira sustentável usando leguminosas adaptadas às condições locais.



Fonte acessível de proteínas e minerais



Os pequenos agricultores podem produzir leguminosas como: Culturas de rendimento, que são vendidas nos mercados.



Alimento para a comunidade de pequenos agricultores como uma fonte importante de acesso às proteínas.

As proteínas obtidas das leguminosas são significativamente menos caras quando comparadas com alimentos de origem animal.



Baixo impacto no desperdício alimentar



As leguminosas podem ser armazenadas por longos períodos sem perder o seu valor nutricional e minimizando as perdas.

A proporção do desperdício alimentar das leguminosas causado por deterioração é muito baixa.



Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura



2016
ANO INTERNACIONAL
DAS LEGUMINOSAS

#IYP2016
fao.org/pulses-2016



C00630/17/04.16

BENEFÍCIOS DAS LEGUMINOSAS PARA A SAÚDE



A importância de uma dieta equilibrada

A maioria dos países enfrentam problemas nutricionais, desde a **desnutrição** e as **deficiências de micronutrientes** à **obesidade**, levando a **doenças relacionadas com a alimentação**.



Leguminosas para uma dieta saudável

As leguminosas são ricas em **carboidratos complexos**, **micronutrientes**, **proteínas** e **vitaminas do complexo B**. Por isso, as leguminosas são **parte essencial de uma dieta saudável**.



As leguminosas são fáceis de preparar, e podem ainda servir de alternativa à carne.

REPLETAS DE NUTRIENTES SAUDÁVEIS



Elevado teor de proteínas
Incrivelmente ricas em valor nutricional, as leguminosas são **pequenas, mas carregadas de proteínas**.



Combinando as leguminosas com alimentos de origem animal, cereais, ou nozes obtêm-se proteínas de melhor qualidade que contêm todos os aminoácidos essenciais em quantidades apropriadas.

BENEFÍCIOS DAS LEGUMINOSAS PARA A SAÚDE



PORQUE AS LEGUMINOSAS SÃO SUBESTIMADAS?

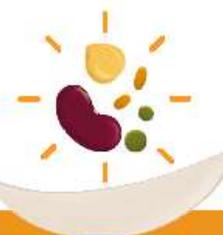


IMERSÃO DAS LEGUMINOSAS PARA UMA MELHOR NUTRIÇÃO



**O ferro dos alimentos de origem animal é melhor utilizado pelo organismo do que o ferro obtido a partir de leguminosas. Para melhorar o ferro disponível a partir de leguminosas, é aconselhável combiná-las com fontes de vitamina C, como frutas cítricas.

BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS DAS LEGUMINOSAS




Má nutrição

É o resultado de **ter uma ingestão alimentar insuficiente, exagerada ou uma dieta desequilibrada** que não contém nem a quantidade nem a qualidade adequadas de nutrientes.



O papel das Leguminosas

As leguminosas são uma fonte vital de proteínas de origem vegetal e de aminoácidos para toda a população do planeta e **deveriam ser consumidas como parte de uma dieta saudável para tratar a obesidade, assim como para prevenir as doenças crônicas não transmissíveis.**

BENEFÍCIOS DAS LEGUMINOSAS SEGUNDO O TIPO DE POPULAÇÃO



Bebês e crianças pequenas

- Importante para satisfazer as necessidades nutricionais diárias.



Vegetarianos e veganos

importante para assegurar a ingestão adequada de proteínas, minerais e vitaminas.



Mulheres em idade reprodutiva

Combinadas com vitamina C, as leguminosas com o seu alto conteúdo de ferro passam a ser um alimento poderoso para reabastecer as reservas de ferro.



Cellacos

As leguminosas não contém glúten.

AS MUITAS VANTAGENS DAS LEGUMINOSAS PARA A SAÚDE

Ricas em fibras alimentares

Podem reduzir o risco de doenças cardíacas e coronárias

Ricas em fitoquímicos e antioxidantes

Podem ter propriedades anticancerígenas.

Teor de cálcio

O cálcio encontrado nas leguminosas contribui para a saúde óssea, reduz o risco de osteoporose e de fraturas.

Baixo índice glicêmico, baixo teor de gordura e ricas em fibras

Aumentam a saciedade, ajudam a estabilizar a glicose sanguínea e os níveis de insulina para pessoas com diabetes e são ideais para controle do peso.

Presença de fitoestrogênios

Podem prevenir o declínio cognitivo e reduzir os sintomas da menopausa

Ricas em ferro

Boas para prevenir a anemia em mulheres e crianças com carência de ferro, quando combinadas com vitamina C.

Boa fonte de vitaminas como o folato

Reduzem o risco de anomalias no tubo neural (NTDs) como a espinha bifida em recém-nascidos.



OBTER O MÁXIMO DAS LEGUMINOSAS

Quando as leguminosas são combinadas com outros alimentos, o seu valor nutricional pode aumentar ou diminuir.



Leguminosas + cereais

A qualidade total de proteínas é melhorada.



Leguminosas + Vitamina C

Permite o aumento da absorção do ferro pelo organismo (por exemplo, suco de laranja com caril de lentilhas).



Leguminosas + Chá/café

Diminui a capacidade do corpo de absorver o ferro e outros minerais.



Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura



2016
ANO INTERNACIONAL
DA LEGUMINOSA

#IYP2016
fao.org/pulses-2016



1

Etimologia

**Leguminosa**

Em inglês, a sua terminologia é "pulse", oriunda do latim *puls*, que significa "grão espesso, papas".

2

Leguminosas secas vs. Leguminosas



Leguminosa refere-se a plantas cuja semente se encontra dentro de uma vagem.



Leguminosas secas são um subgrupo da família das leguminosas; refere-se apenas às sementes secas.

3

Culturas de origem antiga

As leguminosas são parte essencial da dieta humana há vários séculos.



A produção agrícola do feijão, do grão-de-bico e das lentilhas remonta a 7000 - 8000 a.C.

Ingrediente versátil com alargado prazo de validade

4



As leguminosas podem ser armazenadas **durante meses** sem perder o seu alto valor nutritivo, proporcionando uma **maior disponibilidade de alimento** entre as colheitas.



Ingrediente chave em muitos pratos nacionais e regionais, tais como:

- Feijão estufado
- Daal
- Falafel
- Chilli

5

Parte da rede vital da biodiversidade

O cultivo intercalado com leguminosas aumenta a biodiversidade agrícola e cria uma **paisagem mais diversificada** para os animais e insetos.



Fatores surpreendentes sobre as

Leguminosas

que talvez você desconheça

Promover a agricultura sustentável e a proteção do solo

6



N₂



Como **fixadoras de nitrogênio**, as leguminosas podem melhorar a fertilidade do solo, melhorando e ampliando a **produtividade das terras agrícolas**.

7

Uso eficiente da água

Consumo de água para produzir leguminosas em comparação com outras fontes de proteína:

1 kg de lentilhas



1 250 litros

1 kg de frango



4 325 litros

1 kg de carneiro



5 520 litros

1 kg de vaca



13 000 litros

Um aliado inesperado contra as alterações climáticas

8



A **ampla diversidade genética** das leguminosas permite selecionar variedades resistentes ao clima.



Ao produzir uma pegada de carbono menor, as leguminosas reduzem indiretamente as emissões de gases com efeito estufa.

9

Economicamente acessíveis e polivalentes



Os agricultores que cultivam leguminosas têm a opção de **comer e/ou vender a sua colheita**.

**Guandu e Feijão Bambara**

Podem ser cultivados em solos muito pobres e ambientes semiáridos.



Os resíduos de cultivo das leguminosas também podem ser utilizadas como **forragem animal**.

Um superalimento poderoso

10

Sem colesterol

Alto teor de ferro e zinco

Ricas em nutrientes

Sem glúten



Ricas em minerais e vitaminas do complexo B

Fonte de proteína

Baixo índice glicêmico

Baixo teor de gordura

Fonte de fibra



Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura

#YIP2016
fao.org/pulses-2016



8G4350/1/01.16

O ESTADO DA ALIMENTAÇÃO E DA AGRICULTURA

ADAPTAÇÃO

2016

MUDANÇAS CLIMÁTICAS, AGRICULTURA E SEGURANÇA ALIMENTAR

AS MUDANÇAS CLIMÁTICAS AFETAM A PRODUÇÃO AGRÍCOLA EM DIVERSAS REGIÕES



A maior vulnerabilidade aos impactos das mudanças climáticas encontra-se na África subsaariana e no Sul e no Sudeste da Ásia.

A insegurança alimentar e as mudanças climáticas hoje em dia



Dedínios na produtividade teriam sérias implicações para a segurança alimentar.



Milhões de pessoas de baixa renda que já se encontram em situação de grave insegurança alimentar poderiam ser afetadas. Os **pequenos agricultores** dos países em desenvolvimento estão entre os **grupos mais vulneráveis**.

Todos estes efeitos têm impactos negativos na produção agrícola, criação de gado, pesca e silvicultura.



AS MUDANÇAS CLIMÁTICAS REPRESENTAM UMA SÉRIA AMEAÇA À SEGURANÇA ALIMENTAR



Melhorias significativas podem ser atingidas com a introdução de práticas agrícolas sustentáveis. Os pequenos agricultores necessitam de apoio para ter acesso às tecnologias mais adequadas e para as implementarem.

RESPONDENDO ÀS MUDANÇAS CLIMÁTICAS

A inovação é a chave para a adaptação dos sistemas agrícolas.

Alguns exemplos de práticas agrícolas sustentáveis



Agricultura de precisão



Cultivar variedades que utilizem eficazmente o nitrogênio



Plantio direto



Cultivos resistentes ao calor



Predação natural de pragas e redução da utilização de pesticidas



Cultivar variedades de culturas tolerantes à seca



Irrigação gota-a-gota



Captação das águas e irrigação por aspersão



2030

A forma como mitigamos as mudanças climáticas e nos adaptamos a elas hoje determinará o sucesso da humanidade em erradicar a fome e a pobreza até 2030.



Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura

#SOFA16
#ClimateChange
fao.org/publications/sofa



©FAO, 2016
162170/1/1016

O ESTADO DA ALIMENTAÇÃO E DA AGRICULTURA

MITIGAÇÃO

2016

MUDANÇAS CLIMÁTICAS, AGRICULTURA E SEGURANÇA ALIMENTAR

As mudanças climáticas afetam a agricultura...

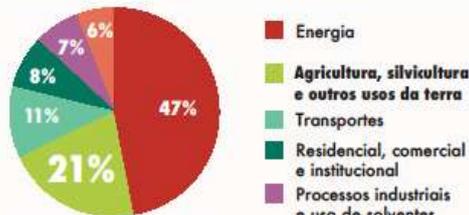
e a agricultura contribui para as mudanças climáticas

O DESAFIO

produzir mais alimentos para uma população mundial em crescimento

reduzir a emissão de gases de efeito estufa

COMO A AGRICULTURA CONTRIBUI PARA AS MUDANÇAS CLIMÁTICAS



Contribuição percentual dos setores econômicos em termos de emissão de gases de efeito estufa (2010)

Em conjunto, a agricultura, a silvicultura e o uso da terra contribuem para, pelo menos, 1/5 do total das emissões, que são majoritariamente provenientes da conversão de florestas em terrenos agrícolas, da criação de gado e da produção agrícola.



Os setores agrícolas podem contribuir substancialmente para equilibrar o ciclo global de carbono

RESPONDENDO ÀS MUDANÇAS CLIMÁTICAS

A mitigação é a chave para a segurança alimentar da população mundial a longo prazo.

Agricultura



Uso eficiente dos recursos



Regeneração dos solos



pode reter grandes quantidades de CO₂ na atmosfera e reduzir as emissões de N₂O e CH₄



Reduzir as perdas e o desperdício de alimentos

melhoraria a eficiência dos sistemas alimentares, reduzindo a pressão sobre os recursos naturais e a emissão de gases de efeito estufa.

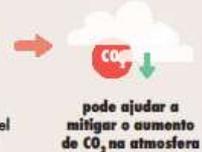
Silvicultura



Reduzir o desmatamento e aumentar as áreas cobertas por floresta



Adotar uma gestão sustentável da produção de madeira



pode ajudar a mitigar o aumento de CO₂ na atmosfera



Reequilibrar as dietas alimentares de forma a reduzir o consumo de alimentos de origem animal

representaria uma contribuição importante, com prováveis benefícios adicionais para a saúde humana.

2030

A forma como mitigamos as mudanças climáticas e nos adaptamos a elas hoje determinará o sucesso da humanidade em erradicar a fome e a pobreza até 2030.



Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura

#SOFA16
#ClimateChange

fao.org/publications/sofa



©FAO, 2016
CS3800/1/10.16



Food and Agriculture Organization
of the United Nations

WHAT IS FOOD WASTE?

Food waste is all the food wasted even though it would have been good to eat. It's everything gone off in your fridge because you haven't eaten it in time, if you have just too much in your plate and throw away your leftovers, or pieces of eating that have...

WE NEED TO STOP WASTING FOOD BECAUSE:

- Wasting food means wasting money, labour, and resources such as energy, food and water that go into producing the food.
- Wasting food increases greenhouse gas emissions and contributes to climate change.



Small text at the bottom left of the infographic, including a QR code and website information.

every year more of the globe
1.3 BILLION TONNES OF

FOOD
is lost or wasted

But 1/3
of all food produced

DO GOOD SAVE FOOD!

nine easy tips to reduce food waste.



ASK FOR SMALLER PORTIONS

Make sure you start your meals with a small portion on your plate. You can always go back for more if you're still hungry.

LOVE YOUR LEFTOVERS

Instead of scraping leftovers into the bin, use them as ingredients for tomorrow's meal, or simply reheat them as the same meal again. Remember, if you want to use leftovers, it's very important to store them in the fridge in a time when has been of preparing your meal.



SHOP SMART

Do it before they have food that we can eat before it goes off. To avoid over-shopping, try to plan ahead, make a shopping list and don't go shopping on an empty stomach!

BUY "UGLY" FRUITS AND VEGETABLES

Many shops and farmers' markets offer irregularly shaped fruit and vegetables, which are just as good to eat as regularly shaped and coloured ones. Buy "ugly" fruits and vegetables to show that you do not want any food wasted!



CHECK YOUR FRIDGE

To make sure that food is properly stored and kept fresher for longer in your fridge, set it to the right temperature (between 1 and 5 °C). Move products to the right places in the fridge and follow the instructions on the packaging or the fridge manual. Don't pack the fridge too full, you will use less energy and you'll be less likely to forget to use the food you bought.

PRACTICE FIFO: FIRST IN, FIRST OUT!

When you put your shopping away, rotate the food in your fridge and reorganise so that the oldest food comes forward and the most recent shopping - which will keep the longest - goes to the back. But keep an eye on the use-by and best-before dates - some new food may need to be eaten quickly.



UNDERSTAND DATES ON YOUR FOOD

When the "use-by" date has passed, food is not safe to eat anymore. "Best before" dates, on the other hand, only show when the food is at its best quality in terms of smell, texture, and taste. If well stored, most of non-perishable food is still edible after the "best before" date.

TURN WASTE INTO COMPOST

If you do not up wasting some of your food, recycle it by turning it into garden soil. Instead of throwing it in your regular bin and contributing to the greenhouse gas emissions connected to the transport and disposal of waste, why not set up a compost bin for food waste and other vegetable scraps?



SHARING IS CARING. GIVE TO HELP

Use your surplus to help those who need it. When hygiene and safety conditions and usability requirements are ensured, it's easy to give your surplus food to those in need. Learn about existing initiatives in your cafeteria, your stores, your city... to give a boost to food aid associations and reduce waste.

Together, we can fight food waste. So, Do Good - Save Food!



Organização das Nações Unidas
para a Alimentação e a Agricultura

16 de outubro de 2016
Dia Mundial da Alimentação



O clima está mudando.
A alimentação e a agricultura também.



Devemos adaptar a agricultura às mudanças climáticas para construir a Geração Fome Zero

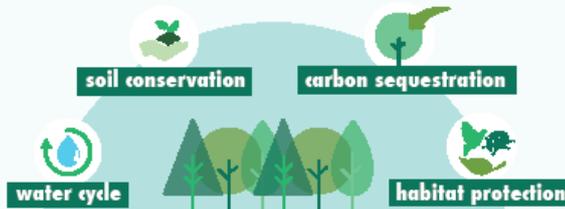


STATE OF THE WORLD'S FORESTS

FORESTS AND AGRICULTURE: LAND-USE CHALLENGES AND OPPORTUNITIES

2016

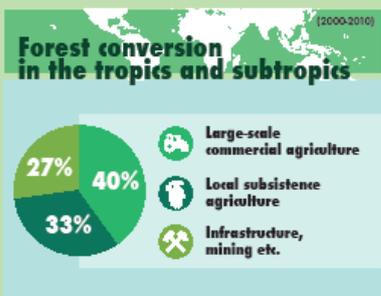
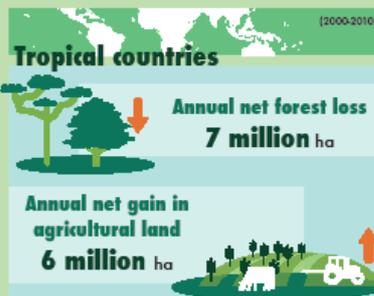
Forests are vital for sustainable agriculture and food security, particularly for



Agriculture remains the most significant driver of global deforestation

THE GREATEST LOSS OF FORESTS AND GAIN IN AGRICULTURAL LAND

was in tropical and low-income countries.



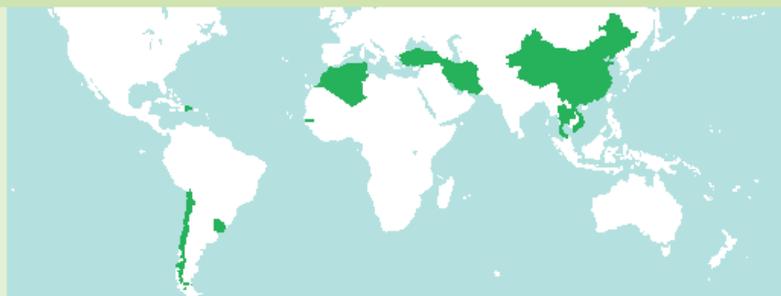
Global demand for agricultural production will continue to rise



Over 20 countries succeeded in improving food security while maintaining or increasing forest cover since 1990

12 of these countries increased forest cover by over 10%

- Algeria, Chile, China, the Dominican Republic, Gambia, Iran, Morocco, Thailand, Tunisia, Turkey, Uruguay, Viet Nam



It is possible to achieve sustainable agriculture, food security and halt deforestation but **ACTION IS NEEDED**



1 Effective legal and institutional frameworks



3 Secure land tenure and regulation of land-use change



5 Adequate funding and investment to increase agricultural productivity and manage forests sustainably



7 Agroforestry and stronger farm-forest links



2 Coordinated forest, agriculture, food, land-use and rural development policies



4 Inter-sectoral collaboration on research, development and extension



6 Stronger involvement of local communities and smallholders



8 Integrated land-use planning



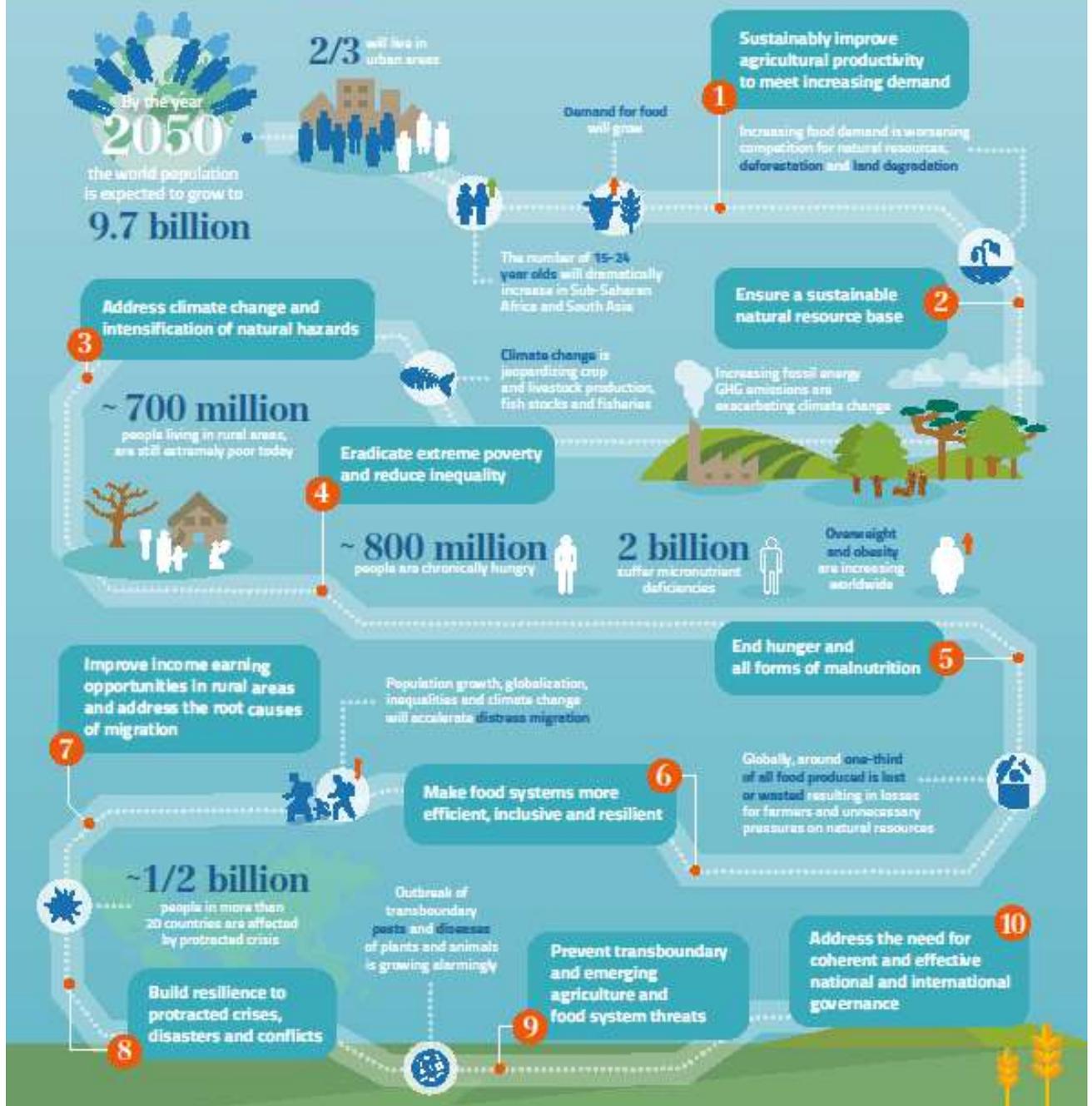
Food and Agriculture Organization of the United Nations

fao.org/publications/sofo



The future of food and agriculture

The global trends and **challenges** that are shaping our future



Food and Agriculture Organization of the United Nations

fao.org/publications/fofa/en



©FAO, 2017
16887EN/1/02.17

FORESTS AND ENERGY

Forests are nature's powerhouse and a vital resource for meeting the world's renewable-energy demand.



Key actions to increase sustainable woodfuel production and use



Anexo V



CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

O Colégio Food, Farming and Forestry (F3) da Universidade de Lisboa certifica que **SUSANA CARDOSO** participou no Workshop “Planeamento Alimentar Urbano: Conceitos e práticas para a inovação territorial na Área Metropolitana de Lisboa“, realizado no dia 24 de maio de 2017 no Auditório da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo (CCDR-LVT).

Lisboa, 26 de maio de 2017

Pela Comissão Organizadora

(Wanda Viegas; diretora do Colégio F3)

ORGANIZAÇÃO

 LISBOA | UNIVERSIDADE DE LISBOA



COLÉGIO F3
Food, Farming & Forestry

APOIO



26 maio 2017 | 14h00 – 17h00
Antiteatro 4 . Faculdade de Direito, Universidade de Lisboa

SEMINÁRIO

O futuro da agricultura nacional: A política agrícola portuguesa no quadro das políticas públicas

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

A Faculdade de Direito e o Colégio Food, Farming and Forestry (F3) da Universidade de Lisboa certificam que **SUSANA CARDOSO** participou no Seminário “O Futuro da Agricultura Nacional: A Política Agrícola Portuguesa no Quadro das Políticas Públicas“, realizado no dia 26 de maio de 2017 na Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa.

Lisboa, 29 de maio de 2017

P¹a Comissão Organizadora
Colégio F3



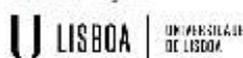
(Amélia Branco)

P¹a Comissão Organizadora
Faculdade de Direito



(Rute Saraiva)

ORGANIZAÇÃO



COLÉGIO F3
Food, Farming & Forestry



FACULDADE DE DIREITO
UNIVERSIDADE DE LISBOA

Anexo VI

Segurança alimentar e nutricional nos países da CPLP

Indicadores básicos de pobreza, desenvolvimento, insegurança alimentar e do estado nutricional



Susana Cardoso

Lisboa, junho de 2017

Índice

Introdução.....	65
Situação de Pobreza e Insegurança Alimentar nos Países da CPLP	66
Definição dos indicadores básicos	73
Bibliografia.....	75

Introdução

A Comunidade de Países de Língua Portuguesa (CPLP) é uma organização fundada em 1996 que tem como objetivos estratégicos principais a concertação política e a cooperação entre os seus Estados-membros e que contempla, entre outros, o primado dos direitos humanos e a promoção do desenvolvimento como princípios orientadores fundamentais. As especificidades dos países que compõem a CPLP e a sua descontinuidade geográfica conferem-lhe uma dimensão multicontinental. Os laços históricos e culturais comuns fazem da CPLP um espaço de diálogo, concertação e partilha de experiências facilitadas pelo idioma comum (FAO, 2013).

Tendo em conta a mais alta prioridade de erradicação da fome e da pobreza, decidiram os Estados-membros da CPLP definir uma Estratégia Regional de Segurança Alimentar e Nutricional no quadro da CPLP (ESAN-CPLP). A ESAN-CPLP surge de um entendimento entre a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) e a CPLP, visando apoiar o reforço da governabilidade da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) nos Estados-membros da CPLP, face a uma renovada perceção da complexidade da luta contra a fome. A ESAN-CPLP possui os três eixos de intervenção: eixo 1, fortalecimento da governança da Segurança Alimentar e Nutricional; eixo 2, promoção do acesso e utilização dos alimentos para melhoria dos modos de vida dos grupos mais vulneráveis; e eixo 3, Aumento da disponibilidade de alimentos com base nos pequenos produtores (CPLP, 2015).

A realização deste relatório tem como objetivo atualizar e compilar os indicadores básicos de pobreza, desenvolvimento, insegurança alimentar e do estado nutricional nos países da CPLP, importantes para perceber a consecução dos objetivos da FAO de erradicar a fome, a insegurança alimentar, a desnutrição e a pobreza e fomentar o progresso económico e social para todos.

Situação de Pobreza e Insegurança Alimentar nos Países da CPLP

A insegurança alimentar da população é uma consequência da não-realização do direito à alimentação. Esta secção tem como objetivo apresentar o panorama geral da pobreza, insegurança alimentar e nutricional nos países da CPLP, tentando, sempre que possível, perceber a evolução ocorrida relativamente aos dados disponíveis anteriormente.

No seu conjunto, a CPLP representa uma população com mais de 275 milhões de habitantes (Tabela 1). Todos os Estados-Membros apresentam uma tendência de crescimento populacional acentuado, com exceção de Portugal que apresenta uma tendência de decréscimo populacional. O Brasil é o país que apresenta a maior percentagem de população urbana (85,7%), seguido de Cabo Verde (65,5%), São Tomé e Príncipe (65,1 %) e Portugal (63,5 %).

Tabela 1. Tendências populacionais nos Países da CPLP

	População (milhões)		População Urbana (%)
	2015	2030	2015
Angola	25,0	39,4 ↑↑	44,1
Brasil	207,8	228,7 ↑↑	85,7
Cabo Verde	0,5	0,6 ↑	65,5
Guiné-Bissau	1,8	2,5 ↑	49,3
Guiné Equatorial	0,8	1,2 ↑	39,9
Moçambique	28	41,4 ↑↑	32,2
Portugal	10,3	9,8 ↓	63,5
São Tomé e Príncipe	0,2	0,3 ↑	65,1
Timor-Leste	1,2	1,6 ↑	32,8

Fonte: Relatório de Desenvolvimento Humano 2016.

A CPLP inclui países com desenvolvimento humano muito elevado (Portugal), elevado (Brasil), médio (Cabo Verde, Guiné-Equatorial, Timor-Leste e São Tomé e Príncipe) e baixo (Angola, Guiné-Bissau e Moçambique) (Tabela 2).

Relativamente à taxa de mortalidade infantil e de crianças com menos de 5 anos, Angola apresenta os valores mais elevados (96,0 e 156,9 por cada 1000 nados-vivos, respetivamente), seguida da Guiné-Equatorial (68,2 e 94,1, por cada 1000 nados-vivos, respetivamente) e Moçambique (56,7 e 78,5, por cada 1000 nados-vivos, respetivamente). Os três países apresentam um índice de desenvolvimento baixo (Tabela 2).

Tabela 2. Indicadores básicos de pobreza e desenvolvimento nos Países da CPLP

	Índice de Desenvolvimento Humano			Taxa de mortalidade (por 1000 nados-vivos)		Taxa de alfabetismo (idade ≥ 15 anos) (%)
	2014-2016			2015		2005 - 2015
	Valor	Posição	Classificação	Infantil	Crianças < 5 anos	
Angola	0,533	150	Baixo	96,0	156,9	71,1
Brasil	0,754	79	Elevado	14,6	16,4	92,6
Cabo Verde	0,648	122	Médio	20,7	24,5	87,6
Guiné-Bissau	0,424	178	Baixo			59,9
Guiné Equatorial	0,592	135	Médio	68,2	94,1	95,3
Moçambique	0,418	181	Baixo	56,7	78,5	58,8
Portugal	0,843	41	Muito elevado	3,0	3,6	95,7
São Tomé e Príncipe	0,574	142	Médio	34,6	47,3	74,9
Timor-Leste	0,605	133	Médio	44,7	52,6	67,5

Fonte: Relatório de Desenvolvimento Humano 2016.

Em termos absolutos, a CPLP conta com cerca de 11 milhões de desnutridos, verificando-se uma diminuição de mais de 50% relativamente a 2005/07 (28 milhões de desnutridos). Em termos proporcionais, os países mais problemáticos são Timor-Leste (26,9%), Moçambique (25,3%), Guiné-Bissau (20,7%), Angola (14,2%) e Cabo Verde (9,4 %) (Tabela 3). Relativamente aos dados referentes a 2004/06 (FAO, 2013) verificasse um aumento da proporção de desnutridos em Timor-Leste (23%) e uma diminuição da proporção de desnutridos em Angola (44%), Moçambique (37%), Guiné-Bissau (31%), e Cabo Verde (14%).

Relativamente ao índice global da Fome (IGF), Cabo Verde, Guiné-Equatorial, Portugal e São Tomé não têm dados disponíveis. Timor-Leste (34,3), Angola (32,8), Moçambique (31,7) e Guiné-Bissau (27,4) apresentam uma situação global de fome classificada como alarmante. O Brasil (< 5) apresenta um baixo índice global de fome (Tabela 3).

São Tomé e Príncipe (21,5 %) e Timor-Leste (21,4%) são os países que apresentam maior percentagem de população em risco de pobreza, seguidos de Moçambique (14,8 %) e Guiné-Bissau (10,5 %). O Brasil tem 6,7 % da população em risco de pobreza (Tabela 3).

A Guiné Bissau apresenta 69,3 % da população a viver abaixo do limiar da pobreza nacional, seguida de São Tomé e Príncipe (61,7 %), Moçambique (54,7 %) e Timor-Leste (41,8 %) (Tabela 3).

Tabela 3. Indicadores básicos de insegurança alimentar nos países da CPLP

	Prevalência de desnutrição (%)*	Nº de pessoas desnutridas (milhões) ⁺	Índice Global da Fome (IGF) [#]	População em risco de pobreza multidimensional [#] (%)	População abaixo do limiar de pobreza Nacional (%)
	2014-2016	2014-2016	2016	2016	2016
Angola	14,2	3,2	32,8	-	-
Brasil	1,6 [#]	ns	< 5	6,7	7,4
Cabo Verde	9,4	< 0,1	-	-	-

Guiné-Bissau	20,7	0,4	27,4	10,5	69,3
Guiné Equatorial	-	-	-	-	-
Moçambique	25,3	6,9	31,7	14,8	54,7
Portugal	-	-	-	-	-
São Tomé e Príncipe	6,6	< 0,1	-	21,5	61,7
Timor-Leste	26,9	0,3	34,3	21,4	41,8

Fontes: * FAOSTAT, + SOFI 2015, # IFPRI.

- Dados não disponíveis

IGF: ≥ 50 – Extremamente alarmante; 35-49,9 – Alarmante; 20-34,9 – Grave; 10-19,9 – Moderado; $\leq 9,9$ – Baixo

ns – estatisticamente não significativo

As crianças representam um dos grupos mais vulneráveis à insegurança alimentar e nutricional nos Países da CPLP. Crianças bem nutridas têm um melhor desempenho escolar, tornam-se adultos saudáveis e, por sua vez, proporcionam aos seus filhos um melhor começo de vida. A desnutrição está associada a mais de metade de todas as mortes de crianças em todo o mundo. Crianças desnutridas são mais propensas a morrer de doenças comuns na infância, e para aquelas que sobrevivem, têm doenças recorrentes e um crescimento lento. A desnutrição em crianças pode ter diferentes formas, nomeadamente, baixo peso para a idade, baixa altura para a idade, baixo peso para a altura e excesso de peso e obesidade. Estas formas de desnutrição podem ser divididas em “moderado e severo” e “severo”, consoante o desvio padrão que apresentem relativamente aos padrões de crescimento infantil da Organização Mundial da Saúde.

O baixo peso à nascença, caracterizado por um peso inferior a 2500 gramas, representa um problema de saúde pública em todo o mundo. Fatores genéticos e socioeconómicos, estilo de vida e estado nutricional materno e assistência pré-natal podem estar na origem de recém-nascidos de baixo peso. Estes apresentam maior probabilidade de desenvolver atraso no crescimento e diversas patologias. O bom estado nutricional materno, assim como a

assistência pré-natal adequada, exercem um efeito protetor. Os Países da CPLP apresentam percentagens de crianças com baixo peso à nascença semelhantes, sendo que Moçambique (17 %) apresenta a taxa mais elevada, seguido da Guiné-Equatorial (13 %), de Angola e Timor-Leste (12 %), Guiné-Bissau (11 %) e São Tomé e Príncipe. Abaixo dos 10% apenas Portugal e Brasil (9 %) e Cabo Verde (6 %) que apresenta a percentagem mais baixa (Tabela 4).

Relativamente ao baixo peso para a idade, medida de ambos os casos de desnutrição, aguda e crónica, Timor-Leste apresenta a percentagem mais elevada (38 %), seguido da Guiné-Bissau (17 %), Angola e Moçambique (16 %). São Tomé e Príncipe (9 %), Guiné-Equatorial (6 %) e Brasil (2 %) apresentam percentagens abaixo dos 10% (Tabela 4).

A altura para a idade é uma idade de crescimento linear, sendo que, o atraso no crescimento (caracterizado por uma baixa altura para a idade) é o reflexo da desnutrição crónica como resultado de uma falha em receber uma nutrição adequada durante um longo período e doença recorrente ou crónica. Timor-Leste apresenta a percentagem mais elevada, com 50% das crianças com menos de 5 anos com baixa altura para a idade, seguido de Moçambique com 43%. Angola (29 %), Guiné-Bissau (28 %) e Guiné-Equatorial (26 %) apresentam percentagens semelhantes perto dos 30%. São Tomé e Príncipe tem 17% de crianças com menos de 5 anos com baixa altura para a idade e o Brasil (7 %)apresenta uma percentagem inferior a 10% (Tabela 4).

O peso para a altura pode ser utilizado para avaliar a magreza e o excesso de peso, sendo que, o emagrecimento é geralmente o resultado de uma deficiência nutricional recente (desnutrição aguda). O indicador de emagrecimento pode apresentar mudanças sazonais significativas associados a mudanças na disponibilidade de alimentos ou de prevalência de doença. Os países da CPLP apresentam percentagens próximas dos 10%, sendo que Timor-Leste (11 %) apresenta a percentagem mais alta e o Brasil (2 %) a percentagem mais baixa de crianças com menos de 5 anos com baixo peso para a altura.

Relativamente ao excesso de peso, todos os países apresentam percentagens de crianças com menos de 5 anos com excesso de peso próximas dos 10%, sendo que, a Guiné-Equatorial (10 %) apresenta a percentagem mais elevada, seguida de Moçambique (8 %) e do Brasil (7 %). Guiné-Bissau, São Tomé e Príncipe e Timor-Leste apresentam percentagens de 2% (Tabela 4).

Tabela 4. Indicadores básicos sobre o estado nutricional nos países da CPLP

	Estado Nutricional Crianças (% < 5 anos)				
	Crianças com baixo peso à nascença (%)	Crianças com baixo peso/idade (%)	Crianças com baixa altura/idade (%)	Crianças com baixo peso/altura (%)	Crianças com excesso de peso (%)
	2009-2013*	Moderado e severo# (2010-2015)*			
Angola	12 x	16 x	29 x	8 x	-
Brasil	9	2 x	7 x	2 x	7 x
Cabo Verde	6 x	-	-	-	-
Guiné-Bissau	11	17	28	6	2
Guiné Equatorial	13 x	6	26	3	10
Moçambique	17	16	43	6	8
Portugal	9	-	-	-	-
São Tomé e Príncipe	10	9	17	4	2
Timor-Leste	12 x	38	50	11	2

Fonte: The State of the World's Children 2016: A fair chance for every child.

- Dados não disponíveis

x Dados referem-se a anos ou períodos diferentes dos especificados no cabeçalho da coluna. Esses dados não estão incluídos no cálculo das médias regionais e globais, com exceção dos dados de 2005-2006 e 2007-2008 provenientes da Índia e dos dados de 2008 provenientes da China. Não são apresentadas estimativas de dados para anos anteriores a 2000.

* Dados referem-se ao ano mais recente com informações disponíveis para o período especificado no título da coluna.

Médias regionais para baixo peso/idade (moderado e severo), baixa altura/idade (moderado e severo), baixo peso/altura (moderado e severo) e excesso de peso (moderado e severo) são

estimadas utilizando modelagem estatística dos dados disponíveis na base conjunta de nutrição global da UNICEF, OMS e Banco Mundial, revisão de 2013 (concluída em setembro de 2014).

Os Indicadores básicos sobre o estado nutricional nos países da CPLP são também apresentados em gráfico de modo a conseguir comparar os países entre si (Gráfico 1).

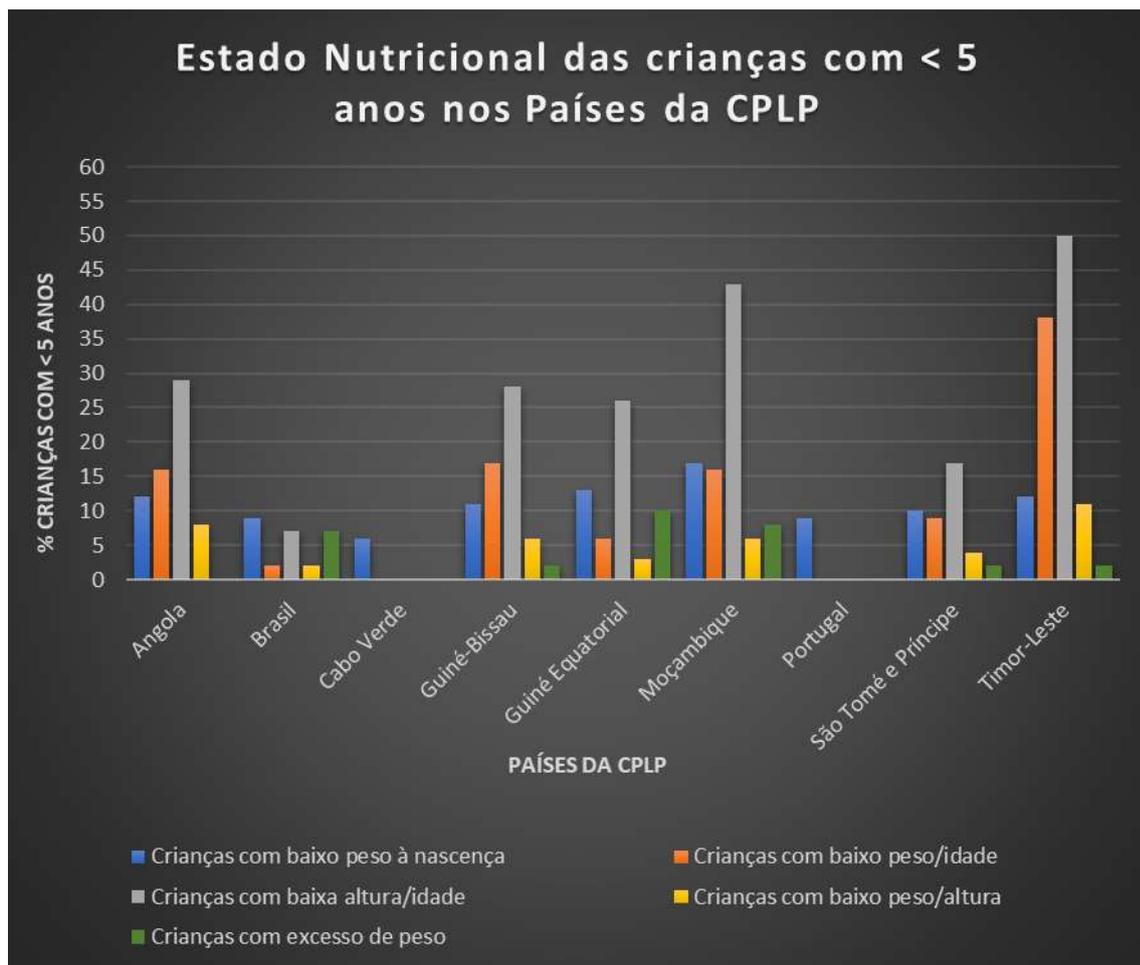


Gráfico 1. Estado Nutricional das crianças com < de 5 anos nos Países da CPLP.

Definição dos indicadores básicos

Pobreza e desenvolvimento	
Índice de Desenvolvimento Humano	Índice que mede a realização média em três dimensões básicas do desenvolvimento humano – uma vida longa e saudável, um conhecimento e um padrão de vida decente.
Taxa de mortalidade infantil	Probabilidade de morrer entre o nascimento e exatamente a idade de 1 ano, expresso por 1000 nascidos vivos.
Taxa de mortalidade crianças < 5 anos	Probabilidade de morrer entre o nascimento e exatamente a idade 5, expressa por 1000 nascidos vivos.
Taxa de alfabetismo adulta	Porcentagem da população com idade \geq 15 anos que podem, com entendimento, ler e escrever uma breve declaração simples sobre a vida quotidiana.

Insegurança Alimentar	
Prevalência de desnutrição	
Nº de pessoas desnutridas	
Índice Global da Fome (IGF)	Inclui <u>4 componentes</u> : <ul style="list-style-type: none">- percentagem da população que está desnutrida;- percentagem de crianças com menos de cinco anos que têm baixo peso para a altura;- percentagem de crianças com menos de cinco anos com

	<p>baixa altura para a idade;</p> <p>- percentagem de crianças que morrem antes dos cinco anos (mortalidade infantil).</p>
--	--

Estado Nutricional	
Baixo peso ao nascer	percentagem de bebés com peso inferior a 2500 gramas no nascimento.
Baixo peso/idade	<p><u>Moderado e severo</u>: Percentagem de crianças entre 0-59 meses que estão abaixo de menos dois desvios-padrão de peso médio para a idade dos padrões de crescimento infantil da Organização Mundial da Saúde (OMS);</p> <p><u>Severo</u>: Percentagem de crianças entre 0-59 meses que estão abaixo de menos três desvios padrão do peso médio para a idade dos Padrões de Crescimento Infantil da OMS.</p>
Baixa altura/idade	<u>Moderado e severo</u> : Percentagem de crianças entre 0-59 meses que estão abaixo menos dois desvios-padrão da mediana altura para a idade dos padrões de crescimento infantil da OMS.
Baixo peso/altura	<u>Moderado e severo</u> : Percentagem de crianças entre 0-59 meses que estão abaixo menos dois desvios-padrão da mediana peso-para-altura dos padrões de crescimento infantil da OMS.
Excesso de peso	<u>Moderado e grave</u> : Percentagem de crianças com idade entre 0-59 meses que estão acima de dois desvios padrão da mediana peso-para-altura dos padrões de crescimento infantil da OMS.

Bibliografia

CPLP (2015). *Estratégia de Segurança Alimentar e Nutricional da CPLP: Enquadramento e Órgãos para Governação*. Lisboa: CPLP.

FAO (2013). *Direito à Alimentação e Segurança Alimentar e Nutricional nos Países da CPLP: Diagnóstico de Base*. Roma: FAO.

FAO, IFAD and WFP (2015). *2015 The State of Food Insecurity in the World: Meeting the 2015 international hunger targets: taking stock of uneven progress*. Roma: FAO.

K. von Grebmer, J. Bernstein, D. Nabarro, N. Prasai, S. Amin, Y. Yohannes, A. Sonntag, F. Patterson, O. Towey, and J. Thompson (2016). *2016 Global Hunger Index: Getting to Zero Hunger*. Bonn, Washington, DC, and Dublin: Welthungerhilfe, International Food Policy Research Institute, and Concern Worldwide.

UNDP (2016). *2016 Human Development Report: Human Development for Everyone*. Nova Iorque: UNDP.

UNICEF (2016). *2016 The State of the World's Children: A fair chance for every child*. Nova Iorque: UNICEF.

Anexo VII

Programas de Alimentação e Nutrição Escolar na Comunidade de Países de Língua Portuguesa (CPLP): Estudo-Caso Bairro das Fontainhas

Questionário

Os dados contidos neste registo são anónimos e não podem ser tornados públicos de forma individualizada em nenhuma circunstância.
Serão utilizados apenas com fins estatísticos de saúde pública.

Parte I – Caracterização do agregado familiar e do alojamento

1. Número de elementos do agregado familiar _____
2. Número de elementos do agregado familiar com idade superior a 65 anos _____
3. Número de elementos do agregado familiar com idade inferior a 18 anos _____
4. Número de elementos do agregado desempregados? _____
5. Quantas pessoas contribuem para o rendimento familiar? _____
6. Qual das seguintes descrições mais se aproxima da forma como se sente, nos dias de hoje, em relação ao rendimento do seu agregado familiar? (*ler em voz alta as opções de resposta*)

6.1 Vivo confortavelmente com o atual rendimento.	
6.2 Consigo viver com o atual rendimento.	
6.3 É difícil conseguir viver com o atual rendimento.	
6.4 É muito difícil conseguir viver com o atual rendimento.	

7. Qual é a principal fonte de rendimento do seu agregado familiar?

7.1 Vencimentos/Salários.	
7.2 Rendimento proveniente de trabalho por conta própria (excluindo rendimentos provenientes da agricultura).	

7.3 Rendimento proveniente da agricultura.	
7.4 Pensões.	
7.5 Subsídio de desemprego/Indeminização por despedimento.	
7.6 Outros subsídios ou benefícios sociais.	
7.7 Receitas de investimentos, poupanças ou propriedades.	
7.8 Rendimento de outras fontes.	

8. Qual dos seguintes grupos representa o rendimento mensal total do seu agregado familiar (incluindo vencimentos, subsídios, abonos, pensões e outros benefícios regulares) após deduções para impostos, segurança social, etc.? (*mostrar tabela 1 do anexo I*)

Menos de 485 €		1456 - 1940 €		2911 - 3395 €		Mais de 4365 €	
485 - 970 €		1941 - 2425 €		3396 - 3880 €		Não sabe/não responde	
971 - 1455 €		2426 - 2910 €		3881 - 4365 €			

9. O seu alojamento fica situado:

9.1 Numa zona urbana _____ 9.2 Numa zona rural _____

10. O alojamento tem água canalizada? Sim _____ Não _____

11. O alojamento tem sistemas de esgotos? Sim _____ Não _____

12. O alojamento dispõe dos seguintes itens: (*ler em voz alta*)

Item	Sim	Não	Item	Sim	Não	Item	Sim	Não
Televisão			Frigorífico			Forno		
Computador			Congelador			Micro-ondas		
Telefone			Fogão			Varinha mágica		

13. O alojamento tem televisão por cabo? Sim ____ Não ____

14. O alojamento tem ligação à internet? Sim ____ Não ____

15. Tem encargos financeiros devido à aquisição/arrendamento do seu alojamento?

Sim ____ Não ____ (passar à questão 16)

15.1 Se sim, indique o respetivo escalão mensal em euros: (mostrar tabela 2 do anexo I)

Menos de 75€		De 200€ a 249,99€		De 400€ a 499,99€	
De 75€ a 99,99€		De 250€ a 299,99€		De 500€ a 649,99€	
De 100€ a 149,99€		De 300€ a 349,99€		De 650€ a 799,99€	
De 150€ a 199,99€		De 350€ a 399,99€		800€ ou mais	

16. Recebe algum apoio por parte de uma instituição/associação?

Sim ____ Não ____ (passar à parte II – caracterização do cuidador)

16.1 Se sim, qual instituição? _____

16.2 Qual o tipo de apoio que recebe?

Alimentação		Saúde	
Alojamento		Outro. Especifique _____	
Educação		_____	

Parte II – Caracterização do cuidador

1. Idade _____

2. Género _____

3. Estado civil legal:

3.1 Solteiro	
3.2 Unido de Facto	
3.3 Casado	
3.4 Separado, mas ainda legalmente casado	
3.5 Divorciado	
3.6 Viúvo	

4. Nacionalidade _____

5. Nível de Instrução Concluído: (*ler em voz alta*)

5.1 Não sabe ler nem escrever		5.5 Ensino Básico – 3º ciclo	
5.2 Sabe ler sem ter frequentado a escola		5.6 Ensino Secundário	
5.3 Ensino Básico – 1º ciclo		5.7 Ensino Superior	
5.4 Ensino Básico – 2º ciclo		5.8 Desconhecido	

6. Situação profissional: (*ler em voz alta*)

6.1 Ativo		6.4 Reformado	
6.2 Doméstica(o)		6.5 Desempregado	
6.3 Estudante		6.6 Desconhecido	

6.7 Profissão (se aplicável) _____

7. Grau de parentesco com a criança:

7.1 Mãe	
7.2 Pai	
7.3 Outro. Qual _____	

8. Compra habitualmente os alimentos para o agregado familiar? Sim ___ Não ___

9. Confecciona habitualmente as refeições para o agregado familiar? Sim ___ Não ___

10. Peso (em Kg): _____

11. Altura (em cm): _____

12. IMC: _____

Parte III – Caracterização da Insegurança Alimentar

Questões	Sim	Não	Não sabe
1. Nos últimos 3 meses, alguma vez se sentiu preocupado(a) pelo facto dos alimentos em sua casa poderem acabar antes que tivesse dinheiro suficiente para comprar mais?			
2. Nos últimos 3 meses, os alimentos e sua casa acabaram antes de ter dinheiro para comprar mais?			
3. Nos últimos 3 meses, os membros do seu agregado familiar ficaram sem dinheiro suficiente para conseguirem ter uma alimentação saudável e variada?			
4. Nos últimos 3 meses, os membros do seu agregado familiar tiveram de consumir apenas alguns alimentos que ainda tinham em casa por terem ficado sem dinheiro?			
5. Nos últimos 3 meses, algum membro adulto do agregado familiar (idade igual ou superior a 18 anos) deixou de fazer alguma refeição, porque não tinha dinheiro suficiente para comprar alimentos?			
6. Nos últimos 3 meses, algum membro adulto do agregado familiar comeu menos do que achou que devia por não ter dinheiro suficiente para comprar alimentos?			
7. Nos últimos 3 meses, algum membro adulto do agregado familiar sentiu fome, mas não comeu por falta de dinheiro para comprar alimentos?			
8. Nos últimos 3 meses, algum membro adulto do agregado familiar, ficou um dia inteiro sem comer ou realizou apenas uma refeição ao longo do dia, por não ter dinheiro suficiente para comprar alimentos?			

Responder às questões 9 a 14 apenas se o respondente indicou na questão 3 da Parte I, existirem crianças no agregado familiar com idade inferior a 18 anos.

Questões	Sim	Não	Não sabe
9. Nos últimos 3 meses, as crianças/adolescentes do seu agregado familiar (idade inferior a 18 anos) não conseguiram ter uma alimentação saudável e variada por falta de dinheiro?			
10. Nos últimos 3 meses, as crianças/adolescentes do seu agregado familiar tiveram de consumir apenas alguns alimentos que ainda tinham em casa por terem ficado sem dinheiro?			
11. Nos últimos 3 meses, no geral alguma criança/adolescente do seu agregado familiar comeu menos do que devia por não haver dinheiro para comprar alimentos??			
12. Nos últimos 3 meses, foi diminuída a quantidade de alimentos das refeições de alguma criança/adolescente do seu agregado familiar por não haver dinheiro suficiente para comprar alimentos?			
13. Nos últimos 3 meses, alguma criança/adolescente do seu agregado familiar deixou de fazer alguma refeição por não haver dinheiro suficiente para comprar alimentos?			
14. Nos últimos 3 meses, alguma criança/adolescente do seu agregado familiar sentiu fome, mas não comeu por falta de dinheiro para comprar alimentos?			

15. Nos últimos 3 meses, houve no seu agregado familiar alterações no consumo de algum alimento considerado essencial (ex.: leite, fruta, legumes, peixe, carne, arroz, batata, massa) devido a dificuldades económicas para a sua aquisição?

Sim _____

Não _____ (passar à pergunta 17)

Não sabe _____ (passar à pergunta 17)

16. Nos últimos 3 meses, quais foram as principais mudanças alimentares no seu agregado familiar devido a dificuldades económicas? (*ler em voz alta*)

Come menos vezes fora		Recebe alimentos ou outras ajudas externas	
Obtém alimentos através da produção própria, de familiares ou outros		Outras mudanças no consumo. Especifique _____	

17. Vou descrever algumas razões pelas quais as pessoas nem sempre comem o suficiente, indique se alguma se aplica a si:

Não tem dinheiro suficiente para comprar alimentos	
É muito difícil ter acesso a um local de venda de alimentos	
Está em dieta para perda de peso	
Não tem condições para cozinhar adequadamente (por ex. falta de gás, de eletricidade ou de algum eletrodoméstico)	
Não é capaz de cozinhar ou comer por problemas de saúde	
Outra. Especifique _____	
Não se aplica	

18. Vou descrever algumas razões pelas quais as pessoas nem sempre têm os tipos de alimentos que querem ou precisam. Indique se alguma delas se aplica a si.

Não tem dinheiro suficiente para comprar alimentos	
É muito difícil ter acesso a um local de venda de alimentos	
Está em dieta para perda de peso	

Os alimentos que quer não estão disponíveis	
Os alimentos de boa qualidade não estão disponíveis	
Outra. Especifique _____	
Não se aplica	

Parte IV – Avaliação do Estado Nutricional e de Indicadores de Saúde da Criança

1. Data de nascimento _____

2. Género _____

3. Peso (kg) _____

4. Estatura (em cm) _____

5. IMC _____

6. Percentil IMC _____

7. Habitualmente, a criança deita-se sempre à mesma hora? Sim ____ Não ____

8. Quantas horas a criança costuma dormir por noite?

Horas	Nos dias de semana (média por noite)	Nos fins de semana (média por noite)
6-7 horas		
8-9 horas		
10-11 horas		
12 ou mais horas		

9. Normalmente, quantas horas por dia a sua criança vê televisão, nos seus tempos livres?

Horas	Semana	Fim de semana
Nenhuma		
30 min/dia		
1 horas/dia		
2 horas/dia		
2,5 horas/dia		
3 horas/dia		

3,5 horas/dia		
4 ou mais horas/dia		

10. Normalmente, quantas horas por dia a sua criança está a jogar jogos de computador e/ou a usar o computador, nos seus tempos livres?

Horas	Semana	Fim de semana
Nenhuma		
30 min/dia		
1 horas/dia		
1,5 horas/dia		
2 horas/dia		
2,5 horas/dia		
3 horas/dia		
3,5 horas/dia		
4 ou mais horas/dia		

11. A criança costuma praticar algum tipo de atividade desportiva programada e regular (excluindo as aulas de educação física)? Sim _____ Não _____

12. Se sim, qual é a atividade desportiva, e quanto tempo a criança a pratica por semana?

Tipo de atividade desportiva	Nº vezes por semana	Horas:minutos por semana
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _

13. Qual das seguintes refeições a criança realiza na escola?

Refeição	Sim	Não	Origem dos alimentos			Custo aproximado (apenas se adquirido na escola)
			Casa	Refeitório	Bar	
Pequeno-almoço						
Lanche da manhã						
Almoço						
Lanche da Tarde						
Nenhuma						

14. Como avalia a qualidade da oferta dos produtos alimentares no Bar da Escola? (apenas se existir bar na escola)

15. Como avalia a qualidade da oferta do almoço disponibilizado no Refeitório Escolar?

16. Tem conhecimento de algum projeto sobre alimentação/nutrição na escola da sua criança?

Sim _____ Não _____

Se sim, qual? _____

17. Alguma vez foi chamado para sessões educativas sobre alimentação/nutrição na escola da sua criança?

Sim _____ Não _____

Se sim, qual o tema apresentado? _____

Leguminosas								
Carne								
Pescado								
Ovos								
Leite e iogurtes								
Queijo e manteiga								
Produtos cárneos* ²								
Sumos de fruta* ³								
Refrigerantes* ⁴								
Pastelaria * ⁵								
Doces * ⁶								

* Batata, batata-doce, mandioca, inhame.

*² Fiambre, chourição, paio, presunto, mortadela.

*³ sumos feitos a partir de sumos de fruta concentrados e sumos de fruta naturais.

*⁴ bebidas com e sem gás, não considerando as bebidas *light* ou sumos de fruta.

*⁵ Bolos, bolachas

*⁶ Rebuçados, gomas

20. Que quantidade de fruta a sua criança come por dia? (*mostrar modelos fotográficos*)

Nenhuma		3 peças de fruta	
1 peça de fruta		4 peças de fruta	
2 peças de fruta		5 ou mais peças de fruta	

21. Que quantidade de vegetais a sua criança come por dia? (*mostrar modelos fotográficos*)

Nenhuma		3 porções	
1 porção		4 porções	

2 porções		5 ou mais porções	
-----------	--	-------------------	--

22. Quantas vezes por dia, habitualmente, a sua criança bebe água? Quantos copos bebe?

Frequência		Quantidade	
Nunca		Nenhum	
Menos de uma vez por dia		1 copo	
Uma vez por dia		2 copos	
2-4 vezes por dia		3 copos	
5-6 vezes por dia		4 copos	
Mais do que 6 vezes por dia		5 ou mais copos	

Anexo I

Tabela 1 – parte I do questionário, pergunta 8

Menos de 485 €		1456 - 1940 €		2911 - 3395 €		Mais de 4365 €	
485 - 970 €		1941 - 2425 €		3396 - 3880 €		Não sabe/não responde	
971 - 1455 €		2426 - 2910 €		3881 - 4365 €			

Tabela 2 – parte I do questionário, pergunta 15

Menos de 75€		De 200€ a 249,99€		De 400€ a 499,99€	
De 75€ a 99,99€		De 250€ a 299,99€		De 500€ a 649,99€	
De 100€ a 149,99€		De 300€ a 349,99€		De 650€ a 799,99€	
De 150€ a 199,99€		De 350€ a 399,99€		800€ ou mais	

Frequência alimentar

- Tabela de Frequência Alimentar

Frequência							
Nunca	Menos que um dia por semana	Um dia por semana	2-4 dias por semana	5-6 dias por semana	Todos os dias, uma vez por dia	Todos os dias, duas vezes por dia	Todos os dias, mais do que duas vezes por dia

- Modelos fotográficos dos grupos alimentares – Modelos Fotográficos para Inquéritos Alimentares, Centro de Estudos de Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Avaliação do peso e estatura dos adultos

- Orientação da Direção-Geral da Saúde para Avaliação Antropométrica no Adulto (2013).

Avaliação do peso e estatura das crianças

- Publicação conjunta DGS-INSA – Guia de avaliação do Estado Nutricional Infantil e Juvenil (2011).

Anexo VIII

PROJETO

Programas de Alimentação e Nutrição Escolar na Comunidade de Países de Língua Portuguesa (CPLP): Estudo-caso Bairro das Fontainhas

CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO

de acordo com a Declaração de Helsínquia¹ e a Convenção de Oviedo²

A escola representa um local privilegiado para a promoção da saúde, nomeadamente para o ensino e prática diária de uma alimentação saudável e de atividade física. A Associação Helpo, através da Ludoteca das Fontainhas e do Projeto BRINCA, apoia várias crianças através da disponibilização de um espaço propício para o convívio, dinamização de atividades socioculturais, acompanhamento ao estudo e distribuição do lanche diário. Neste sentido, a Universidade Atlântica, em colaboração com a Associação Helpo e a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), vai realizar um estudo sobre Programas de Alimentação e Nutrição Escolar na CPLP. A participação no estudo será realizada nas etapas seguintes:

1. Aplicação de um questionário constituído por quatro partes:
 - a) Caracterização do agregado familiar e da habitação;
 - b) Caracterização do cuidador, com avaliação antropométrica do peso e altura e respetivo cálculo do IMC;
 - c) Escala de Insegurança Alimentar;
 - d) Avaliação de indicadores de saúde da criança, com avaliação antropométrica do peso e altura e respetivo cálculo do Percentil de IMC e avaliação dos hábitos alimentares através de um questionário de frequência alimentar;
2. Uma atividade de educação nutricional com as crianças da Ludoteca: a construção de uma Roda dos Alimentos.

Todo o trabalho de campo será realizado pela aluna Susana Cardoso, no âmbito do seu projeto final da Licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica. Todas as atividades serão realizadas nas instalações da Ludoteca das Fontainhas, em horário conveniente para todos os intervenientes. A participação no projeto representa uma excelente oportunidade para uma caracterização completa do agregado familiar. A confidencialidade dos dados recolhidos será assegurada de acordo com a legislação em vigor.

**CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM
INVESTIGAÇÃO**

de acordo com a Declaração de Helsínquia¹ e a Convenção de Oviedo²

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela estagiária Susana Cardoso. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste projeto sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste projeto e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para este estudo e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo responsável.

Número de participante:

Participante:

Nome

Responsável do Estudo:

Nome

SE NÃO FOR O PRÓPRIO A ASSINAR POR IDADE OU INCAPACIDADE

(se o menor tiver discernimento deve também assinar em cima, se consentir)

Nome: _____

N.º BI/CC: _____

Data ou Validade ___/___/___

Grau de Parentesco ou Tipo de Representação: _____

ESTE DOCUMENTO É COMPOSTO POR DUAS PÁGINAS E É FEITO EM DUPLICADO:

UMA VIA PARA O RESPONSÁVEL DO ESTUDO, OUTRA PARA A PESSOA QUE CONSENTE.

PROJETO

Programas de Alimentação e Nutrição Escolar na Comunidade de Países de Língua Portuguesa (CPLP)

A escola, local onde as crianças passam uma parte substancial do seu dia, representa um local privilegiado para a promoção da saúde, nomeadamente para o ensino e prática diária de uma alimentação saudável e de atividade física. A Associação Helpo, através da Ludoteca das Fontaínhas e do Projeto BRINCA, apoia várias crianças através da disponibilização de um espaço propício para o convívio, dinamização de atividades socioculturais, acompanhamento ao estudo e distribuição do lanche diário. Neste sentido, a Universidade Atlântica, em colaboração com a Associação Helpo e a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), vai realizar um estudo sobre Programas de Alimentação e Nutrição Escolar na CPLP.

Pedimos a vossa colaboração para a realização de uma entrevista com aplicação de um questionário e avaliação do peso e estatura dos cuidadores e crianças, nas instalações da Ludoteca das Fontaínhas, em horário conveniente para todos os intervenientes.

No âmbito deste projeto será ainda desenvolvida uma atividade de educação nutricional com as crianças da Ludoteca: a construção de uma Roda dos Alimentos.

A aplicação do questionário e as atividades de educação alimentar serão realizadas pela aluna Susana Cardoso, no âmbito do seu projeto final da Licenciatura de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica.

Agradecemos a vossa colaboração.

Anexo IX

Atividades Nutrição BRINCA

1. Construção de uma Roda dos Alimentos

Objetivo Geral:

- Aumentar a consciência das crianças para a existência da Roda dos Alimentos.

Objetivos Específicos:

- Apresentar às crianças a Roda dos Alimentos e os seus diferentes grupos de alimentos;
- Mostrar que os grupos de alimentos apresentam diferentes tamanhos, contribuindo com quantidades diferentes para a alimentação diária;
- Mostrar que dentro de cada grupo existem diferentes alimentos;
- Construir exemplos de lanches saudáveis com os alimentos da Roda.
- Trabalhar as três regras fundamentais para a aquisição de uma alimentação saudável: completa (ingerir ao longo do dia alimentos de todos os grupos), variada (variar os alimentos dentro de cada grupo ao longo do dia) e equilibrada (respeitar as porções diárias recomendadas e os equivalentes).



Data e hora da atividade:

- Pintura e plastificação dos diferentes alimentos e da Roda dos Alimentos: 9 de junho de 2017, a partir das 14h até às 19h.
- Colocação dos diferentes alimentos nos respetivos grupos alimentares e criação dos lanches saudáveis: 9 de junho de 2017, a partir das 14h até às 19h.

Material necessário:

- Placas de esferovite para fazer a Roda;
- Fita de velcro com cola para colar na Roda (esferovite) e nos Alimentos (papel);
- Papel grosso para impressão dos alimentos;
- Cartolina(s) para os exemplos de lanches saudáveis;
- Desenhos de alimentos para colorir;
- Papel de plastificação;
- Impressora;
- Tesouras;
- Lápis de colorir;

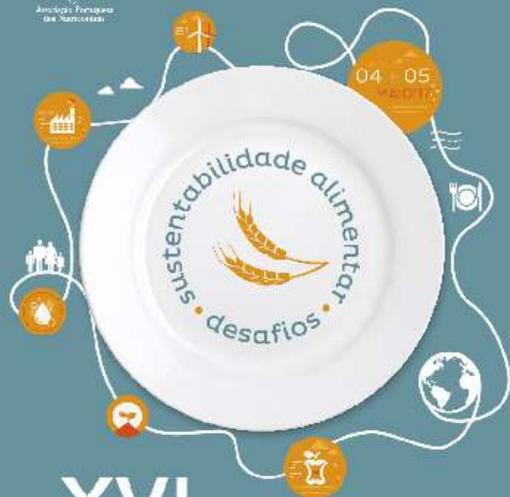
Descrição da atividade:

- Pintar a Roda dos alimentos e dividir em 7 grupos e a água que fica no centro;
- Dar nome aos 7 grupos da Roda;
- Pintar e plastificar os desenhos dos diferentes alimentos da Roda;
- Colar os alimentos nos grupos alimentares correspondentes, através de uma dinâmica de grupo;
- Criar lanches saudáveis com os alimentos da Roda.

Anexo X



Associação Portuguesa
de Nutricionistas



XVI

Congresso de
Nutrição e Alimentação
da Associação Portuguesa de Nutricionistas

Centro de Congressos de Lisboa

DIPLOMA

CERTIFICA-SE QUE

Susana Cardoso

esteve presente no XVI Congresso de
Nutrição e Alimentação, que se realizou
no Centro de Congressos de Lisboa,
nos dias 4 e 5 de maio de 2017.

Lisboa, 5 de maio de 2017

Célia Craueiro (Presidente)
Comissão Organizadora

Anexo XI

Certificado

Susana Filipa Cardoso Teixeira

integrou a comissão organizadora das I Jornadas de Nutrição & Alimentação realizadas na Atlântica University Higher Institution, nos dias 20 e 21 de Abril de 2017.

Barcarena, 2 de Maio de 2017

Ana Margarida Saraiva Valente

Ana Valente (Presidente)
Comissão Organizadora