PROVISORIO

O JORNAL DA AEFCNAUP

16ª EDIÇÃO

MARÇO 2022

NUTRIÇÃO PELO MUNDO

Principais oportunidades e desafios

Entrevista com
Prof.ª Doutora Filomena Gomes e
Dr. Ricardo Cotovio

QUEM SABE, SABE!

Nutrição e Gastronomia

Por Dr.ª Tainá Gaspar

O PAPEL DO NUTRICIONISTA

Na área do Marketing Alimentar

Com Dr.ª Carolina Martins Anjo

POLÍTICAS PÚBLICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM PORTUGAL

O Food-EPI Portugal

PROVISORIO

O JORNAL DA AEFCNAUP

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO

Lúcia Nova
Marta Gaspar

EQUIPA EDITORIAL

Ariana Nunes
Beatriz Coelho
Bruno Vicente
Carina Martins
Filipa Pereira
Marta Gaspar
Matilde Vicente

EDIÇÃO

Beatriz Coelho
Lúcia Nova

REVISÃO

Bruno Vicente
Lúcia Nova
Marta Gaspar

PROVISORIO

O JORNAL DA AEFCNAUP

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

VERDADE OU MITO

1. Calhau C. Mais de 60% dos portugueses tem deficiência de vitamina D. Rádio Observador; 2021. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=dvpMQrJMM-Y.

2. Cashman KD. Vitamin D Deficiency: Defining, Prevalence, Causes, and Strategies of Addressing. Calcified Tissue International. 2020; 106(1):14-29.

3. Freitas AT, Calhau C, Antunes G, Araújo B, Bandeira M, Barreira S, et al. Vitamin D-related polymorphisms and vitamin D levels as risk biomarkers of COVID-19 disease severity. Sci Rep. 2021; 11(1):20837.

4. Dominguez LJ, Farruggia M, Veronese N, Barbagallo M. Vitamin D Sources, Metabolism, and Deficiency: Available Compounds and Guidelines for Its Treatment. Metabolites. 2021; 11(4):255.

5. Pilz S, März W, Cashman KD, Kiely ME, Whiting SJ, Holick MF, et al. Rationale and Plan for Vitamin D Food Fortification: A Review and Guidance Paper. Front Endocrinol (Lausanne). 2018; 9:373-73.

POLÍTICAS PÚBLICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM PORTUGAL - O FOOD-EPI PORTUGAL

Gregório MJ, Salvador C, Bica M, Graça P, Arriaga MTd. The Healthy Food Environment Policy Index (Food-EPI): Relatório de resultados para Portugal. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde; 2022.

PROVISORIO

O JORNAL DA AEFCNAUP

ÍNDICE

QUEM SABE, SABE! 2
Nutrição e Gastronomia
Por Dr.ª Tainá Gaspar

À CONVERSA COM 4
Ana Raquel Branco
Gestão de Tempo na Faculdade

VERDADE OU MITO 6
Porque Temos Défice de Vitamina D?

O PAPEL DO NUTRICIONISTA 8
Na Área do Marketing Alimentar
Com Dr.ª Carolina Martins Anjo

NUTRIÇÃO PELO MUNDO 10
Com Prof.ª Doutora Filomena Gomes e Dr. Ricardo Cotovio

POLÍTICAS PÚBLICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM PORTUGAL 14
O Food-EPI Portugal

QUEM SABE, SABE!

NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Por Dr.ª Tainá Gaspar

Mestranda em Ciências Gastronómicas na FCNAUP. Nutricionista pela Faculdade de Saúde Pública da USP, Brasil. Em Portugal, trabalha na restauração e no Brasil atua há quase 10 anos com alimentação saudável, sustentável e comportamento alimentar em consultório e facilitando cursos de culinária e educação nutricional com a intenção de promover uma relação de paz entre comida, corpo, mente e meio ambiente.

Nutrição e gastronomia são dois ingredientes imprescindíveis para o sucesso de uma receita e na construção de uma relação saudável, prazerosa e em paz com a comida.

De um lado, a Nutrição, a ciência das interações químicas, biológicas e comportamentais entre seres humanos e alimentos, que visa promoção e cuidado da saúde e bem-estar. Do outro, a Gastronomia, as técnicas de preparo de alimentos para unir harmoniosamente sabores, aromas e texturas, com o objetivo de promover uma experiência completa e satisfatória para aquele que come.

Uma pitada de nutrição na gastronomia pode ser muito valiosa. É possível utilizar conhecimentos sobre a composição dos alimentos para criar um equilíbrio nutricional na preparação de pratos e refeições, aplicar técnicas para uma melhor preservação dos nutrientes, assim como explorar e substituir ingredientes com sabedoria visando um aumento da densidade nutritiva e a prevenção e tratamento de doenças crónicas, alergias e intolerâncias alimentares.

> *"Nutrição e gastronomia são dois ingredientes imprescindíveis para o sucesso de uma receita e na construção de uma relação saudável, prazerosa e em paz com a comida."*

Para exemplificar, vamos pensar num alimento tradicional, protagonista na mesa, na história e no coração dos portugueses: o bom e velho pão. Agregar a nutrição à sua técnica de preparo seria, de uma maneira, escolher farinhas integrais ao invés de refinadas para aumentar o teor de fibras, vitaminas e minerais, ou acrescentar ingredientes diversos (verduras, legumes, sementes, frutos secos, especiarias) visando também incorporar mais nutrientes. Outra maneira seria visar a redução da gordura utilizada e reduzir o sal para a prevenção ou tratamento de dislipidemias e hipertensão, ou substituir ingredientes que contenham elementos que causem alergias e intolerâncias (glúten, lactose, etc).

No entanto, alimentação saudável não é somente aquela que fornece nutrientes necessários para a promoção e manutenção da saúde, mas também aquela que nos traz prazer, que respeita a nossa história e a nossa cultura, nos traz afetividade, e que tem em consideração a sustentabilidade social e ambiental. E é aí é que acrescentamos à receita o nosso segundo ingrediente, a gastronomia.

Comida não é apenas uma fonte de nutrientes. Comida traz prazer, proporciona satisfação através de sabores, aromas, texturas, cores, formas e sons. Comida também alimenta a nossa alma. Todos temos lembranças associadas à comida e isso diz muito sobre a nossa história: seja uma receita tradicional que associamos à nossa família, seja um prato que associamos a uma fase específica da nossa vida, a uma pessoa, um lugar, um momento especial. O poder da gastronomia está em proporcionar satisfação, ao despertar e resgatar esta combinação de sensações, emoções e memórias.

QUEM SABE, SABE!

NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

A ciência gastronómica possibilita a escolha das técnicas e dos ingredientes a serem utilizados em cada preparação, de forma a proporcionar um resultado específico de acordo com o desejado.

Pensando novamente no exemplo do pão: qual a técnica de fermentação a ser utilizada, uma fermentação mais curta utilizando-se um fermento biológico desidratado, ou uma fermentação longa, a partir de uma massa madre? Cada uma delas terá uma influência distinta no resultado final, seja em termos de aroma, de sabor, de textura e também de características nutricionais. Os tipos e a qualidade dos ingredientes escolhidos também vão determinar se a massa será mais macia ou mais densa, se será alva, amarelada ou em tons variados de castanho. Cada característica pode remeter ao pão que lembra a avó, que lembra a aldeia, que simboliza crenças, que traz prazer, carinho e conforto.

Entretanto, para além de pensar sobre a maneira como nos relacionamos com os alimentos, **unir Nutrição e Gastronomia é também pensar em como os alimentos que comemos se relacionam com o meio ambiente e com a nossa sociedade**. Nutrição e Gastronomia têm em conjunto um papel importante no cumprimento do Segundo Objetivo de Desenvolvimento Sustentável da ONU para 2030: "acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e a melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável". O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) atesta que "alimentação adequada e saudável deriva de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável" e que devemos considerar os "impactos das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social, integridade dos recursos naturais e da biodiversidade". Promover uma alimentação sustentável é pensar com responsabilidade na origem daquilo que chega ao prato. **Escolhas alimentares refletem ideias e princípios, sendo também um ato político**.

Exemplificando mais uma vez, refletir sobre a sustentabilidade relacionada ao pão pode significar refletir sobre qual a origem dos cereais utilizados, onde foram cultivados, tipo de

> *"(...) unir Nutrição e Gastronomia é também pensar em como os alimentos que comemos se relacionam com o meio ambiente e com a nossa sociedade."*

semente, modelo de agricultura empregada, de que forma considera o uso de água, combustíveis fósseis e outros recursos naturais, meios de transporte utilizados até chegar à cozinha, qualidade de vida e condições de trabalho das pessoas envolvidas direta ou indiretamente nesses processos. Outra maneira de agregar a sustentabilidade ao pão é pensar da redução do desperdício alimentar, seja no aproveitamento integral dos ingredientes na preparação ou utilizando sobras noutras preparações ao invés de descartar.

Por fim, **a combinação entre Nutrição e Gastronomia aproxima pessoas de uma alimentação saudável e sustentável** pois fornece recursos para a aplicação dos seus conceitos no dia a dia e é uma receita que pode ser aplicada a diversos níveis, começando com a nossa experiência pessoal (em casa, connosco mesmos, com a nossa família e comunidade) podendo ser ampliada para fins comerciais (restauração), educacionais (em escolas, postos de saúde, centros de convivência) e políticos (guias alimentares, recomendações nutricionais oficiais, políticas públicas), com o objetivo de promover saúde, prazer em comer e sustentabilidade, resultando em uma relação positiva e de paz entre comida, saúde e o planeta.

À CONVERSA COM

ANA RAQUEL BRANCO - GESTÃO DE TEMPO NA FACULDADE

Tem 22 anos, é natural de Aveiro e finalista na Licenciatura em Ciências da Nutrição pela FCNAUP. O seu percurso como dirigente associativa teve início na AEFCNAUP, pela qual tem um carinho especial, estendeu-se para a Associação Nacional de Estudantes de Nutrição (ANEN) e, mais recentemente, para o Conselho Nacional de Juventude (CNJ). Encontra-se também a estagiar na Direção-Geral da Saúde, mais propriamente no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), e é Membro do Conselho Executivo da FCNAUP.

Matilde Vicente (M.V.) - Antes de tomares a decisão de assumir os cargos de presidente da ANEN e de vogal do CNJ que fatores tiveste em conta? Em algum momento ponderaste se a falta de tempo seria um problema?

Ana Raquel Branco (A.R.B.) - Foi sem dúvida um momento de reflexão profunda! Para além de refletir sobre os prós e contras de assumir ambos os cargos, também pedi opiniões a amigos, familiares e docentes mais próximos. Todos apontaram no mesmo sentido - seguir em frente e aceitar o desafio que me foi proposto! Mas efetivamente a potencial falta de tempo foi uma pedra (talvez a única) que esteve no meu caminho de ponderação. **Tive de tomar algumas decisões difíceis, nomeadamente a de priorizar a minha vida académica e associativa durante uns meses em detrimento da pessoal, no entanto, tive o apoio incondicional por parte da minha família e amigos.** Para além disso, o apoio da restante Direção da ANEN foi indispensável para poder assumir o cargo de Vogal na Direção do CNJ, bem como o apoio da minha orientadora de estágio, a Prof.ª Doutora Maria João Gregório. Resumidamente, foi uma decisão muito ponderada e refletida, em conjunto com os que me rodeiam!

M.V. - Anteriormente assumiste o cargo de presidente da AEFCNAUP, sentes que esta experiência te capacitou a nível de organização ou agora sentiste uma pressão ainda maior para conseguir gerir estas responsabilidades?

A.R.B. - A AEFCNAUP foi, e será sempre, a minha primeira escola no mundo do associativismo! Uma casa que me proporcionou um conjunto infindável de vivências que culminaram na aquisição de conhecimentos e competências, essenciais para me capacitarem ao nível da gestão de tempo e organização, entre outras. Não obstante, tenho de reconhecer que **o desafio atual é ainda mais exigente, o que me obriga a adquirir novas competências e continuar a desenvolver as que já tinha adquirido**, algo que me deixa ainda mais motivada para trabalhar e crescer a nível profissional e pessoal!

> *"O desafio atual é ainda mais exigente, o que me obriga a adquirir novas competências e continuar a desenvolver as que já tinha adquirido (...)"*

M.V. - Recentemente iniciaste o teu estágio curricular, estás a sentir mais dificuldade em gerir o teu tempo em relação ao período de aulas? Tens algumas dicas de estratégias que te ajudem neste processo?

A.R.B. - O estágio académico é um momento fundamental na formação de qualquer estudante de Ciências da Nutrição. Neste sentido, encaro o estágio como uma das minhas principais prioridades, reconhecendo a mais valia que este assume no meu percurso académico e profissional. Felizmente, tenho o privilégio de ter alguma flexibilidade horária, bem como o recurso ao teletrabalho pontual caso necessite, o que me ajuda bastante a conciliar todas as minhas responsabilidades.

À CONVERSA COM

ANA RAQUEL BRANCO - GESTÃO DE TEMPO NA FACULDADE

Diria que **a minha principal estratégia em termos de gestão de tempo e organização passa por definir muito bem o que vou fazer em cada hora do meu dia e cumprir esse horário à risca.** Nem sempre é possível e, nesse caso, o segredo é não entrar em pânico e estabelecer prioridades!

M.V. - Para além da gestão de tempo como lidas com a gestão do sentimento de responsabilidade e de representação das duas entidades de que fazes parte?

A.R.B. - Um tópico muito pertinente, porque efetivamente por vezes não se trata de falta de tempo, mas sim de não conseguir lidar com o peso da responsabilidade! É um caminho que ainda estou a percorrer e que, a meu ver, é bastante mais difícil em comparação à aquisição de competências mais objetivas como a organização. **Considero que o importante é focarmo-nos no presente, neste dia ou nesta semana, e não ficarmos com ansiedade do futuro e das dificuldades que possam eventualmente surgir**. Tento também focar-me nos pontos positivos - o que correu bem!

> *(...) o importante é focarmo-nos no presente(...) e não ficarmos com ansiedade do futuro e das dificuldades que possam eventualmente surgir*

M.V. - Que estratégias costumas usar para conseguir conciliar a vida profissional com vida pessoal?

A.R.B. - Tal como referi anteriormente, acabei por colocar a minha vida pessoal em segundo plano durante estes meses em que ambos os cargos que assumo se sobrepõem. No entanto, **considero fundamental fazer o esforço para manter alguns momentos de convívio com familiares e amigos, de forma a espairecer!** Por vezes torna-se bastante difícil conciliar a vida profissional com a pessoal e nem todos os dias correm como esperado, mas é essencial rodearmo-nos das pessoas de que mais gostamos e que nos apoiam, para nos darem forças para continuarmos a nossa jornada com um sorriso renovado e boas energias!

> *(...) considero fundamental fazer o esforço para manter alguns momentos de convívio com familiares e amigos, de forma a espairecer!*

M.V. - De que forma sentes que estes compromissos te estão a preparar para a tua futura entrada no mercado de trabalho?

A.R.B. - Estes compromissos foram essenciais para o meu desenvolvimento pessoal, académico e profissional e aconselho todos os estudantes a não se focarem somente no curso e no seu desempenho académico. É realmente importante termos sucesso ao longo da Licenciatura, mas o nosso crescimento como cidadãos também ocorre fora da sala de aula e passa por nos envolvermos em Associações ou Projetos, nos quais nos revemos, como é o caso do Provisório! Para além disso, **o mercado de trabalho implica não só conhecimentos teóricos, mas também as famosas *soft skills* que não são tão desenvolvidas em contexto de educação formal, mas sim quando saímos da nossa zona de conforto**!

Por **Matilde Vicente**

VERDADE OU MITO

PORQUE TEMOS DÉFICE DE VITAMINA D?

Portugal é um país com uma grande exposição solar, mas 60 % da população tem défice de Vitamina D. Este é um paradoxo que já deu muito que falar, mas que se continua a verificar. Porque será?

A vitamina D é um regulador de inúmeras funções biológicas e a sua deficiência tem sido relacionada com a incidência e gravidade de diversas doenças, como a sarcopenia, osteoporose ou doenças autoimunes, estando também associado ao aumento de mortalidade específica e geral. Estas associações, juntamente com a alta prevalência de deficiência de vitamina D em todo o mundo, reforçam este tema como sendo um problema de saúde pública global.

A vitamina D é obtida principalmente através da exposição a radiação ultravioleta B (UVB) do sol na pele (80 % das necessidades) e da dieta (20 %). Assim, **a baixa disponibilidade e/ou exposição de UVB, juntamente com um baixo aporte dietético de vitamina D são as principais causas para o seu défice**.

Então, mesmo que alguém apanhe sol durante o dia, pode ter défice de vitamina D? Sim, porque a radiação UVB pode ser de intensidade insuficiente, dependendo da estação, latitude e condições climáticas. Além disso, a magnitude da sua síntese depende da pigmentação da pele, idade, vestuário e uso de protetor solar. Ou seja, uma pessoa mais velha e com pele mais escura tem uma absorção e síntese dérmica de vitamina D menos eficiente que uma mais nova e com pele mais clara. Quanto ao protetor solar (de FP15), a sua administração correta impede praticamente na totalidade a produção cutânea de Vitamina D – contudo a maioria das pessoas não coloca as quantidades corretas preconizadas, podendo sintetizar este micronutriente.

Além disso, as ingestões típicas de vitamina D nas populações da UE e dos EUA são geralmente de 3 a 8 µg/dia, havendo uma lacuna significativa entre essas ingestões típicas e a Necessidade Média Estimada (EAR) para vitamina D de 10 µg/dia. **O facto de haver muito poucas fontes alimentares de vitamina D (peixes gordos, gema do ovo), e que, genericamente, não são muito consumidas pela população, contribui para esse problema**.

Existem outros fatores que contribuirão para o aumento do risco de deficiência de vitamina D, como obesidade e pacientes com síndromes de má absorção de gordura, cirurgia bariátrica, síndrome nefrótica, entre outras.

Recentemente, surgiu um novo dado que pode ajudar a perceber a existência deste problema em Portugal: a **população portuguesa tem uma maior predisposição genética para a deficiência de vitamina D quando comparada com a população europeia**. Assim, este dado pode explicar, em parte, a prevalência deste problema na nossa população.

Com isto, é errado supor que populações de países como Portugal não têm défice de Vit. D.

Assim, focando no que controlamos, como podemos atingir a dose diária de Vitamina D?

consumo de alimentos ricos em Vit D
(peixes gordos, gema do ovo, óleo de fígado de bacalhau, alimentos fortiificados)

⇧ **exposição ao sol**
(com exposição do máximo de superfície corporal possível, por pelo menos 15 min)

perda de peso
(em casos de obesidade ou excesso de peso)

É importante ponderar a possibilidade de consumo de alimentos ricos em Vitamina D, tendo em conta a presença de patologias que o possam restringir. Além disso, apesar de a exposição à radiação UVB ser a principal fonte de obtenção de vitamina D, a sua recomendação não é consensual, devido aos efeitos prejudiciais que tem na pele. Por fim, **a suplementação é uma estratégia a considerar, devidamente prescrita por um profissional**, sendo que a fortificação dos alimentos é uma estratégia usada em alguns países e muito eficaz no combate do défice de Vitamina D na população em geral, o que poderia ser um tema a discutir para implementação no nosso país.

Por **Carina Martins**

TEM ACESSO A RUBRICAS EXCLUSIVAS NO SITE DO TEU JORNAL!

OPROVISORIOAEFCNAUP.WORDPRESS.COM

O PAPEL DO NUTRICIONISTA

NA ÁREA DO MARKETING ALIMENTAR

Com Dr.ª Carolina Martins Anjo

26 anos. Orgulhosamente Madeirense. Licenciada em Ciências da Nutrição pelo Instituto Universitário Egas Moniz e Mestre em Promoção da Saúde pela Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa. Atualmente trabalha na área da Indústria Alimentar no departamento de Nutrição, Saúde e Bem-Estar da Direção de Comunicação da Nestlé Portugal, exercendo a função de "Market Nutritionist".

Marta Gaspar (M.G.) - Como surgiu o interesse pela área do Marketing Alimentar e a oportunidade de trabalhar na Indústria Alimentar?

Carolina Anjo (C.A.) - Desde o início da minha formação académica a área do Marketing Alimentar sempre me despertou particular interesse. Tinha curiosidade em perceber como é que a forma como comunicamos acerca de um produto alimentar ou gama pode influenciar a escolha alimentar, como é que era possível contribuir para a literacia alimentar através do Marketing Alimentar e como é que um nutricionista poderia dar o seu contributo nesta área tão específica. A oportunidade de trabalhar na Indústria Alimentar surge no âmbito de uma vaga para um estágio profissional na Nestlé Portugal, em agosto de 2019, à qual me candidatei sem hesitar, por ser, de facto, uma área que tinha muito interesse em explorar.

M.G. - Quais as funções que um nutricionista pode exercer nesta área?

C.A. - O contributo do nutricionista na área da Indústria Alimentar é muito vasto. Especificamente na área do Marketing Alimentar, o nutricionista pode exercer uma função relacionada com a comunicação do perfil nutricional dos produtos, seja em campanhas de *social media*, comunicação nos *websites* das marcas ou mesmo nas próprias embalagens dos produtos. O nutricionista deve garantir que a informação comunicada acerca do perfil nutricional do produto é clara para o consumidor e não é suscetível de o induzir em erro, garantindo, igualmente, que todo o tipo de *claims* comunicados estão de acordo com a legislação em vigor. Por ouro lado, o nutricionista pode apoiar a inovação e renovação dos produtos, no sentido de otimização nutricional, através do respetivo suporte científico.

M.G. - Sente que o papel do nutricionista ao nível do Marketing Alimentar é valorizado ou a importância deste profissional nesta área ainda é subestimada?

C.A. - Da minha experiência profissional, sinto que o papel do nutricionista é valorizado na área do Marketing Alimentar e, quando não é imediatamente reconhecido, facilmente o nosso contributo se torna indispensável. Pelo facto de trabalharmos em equipas multidisciplinares, com colegas de áreas completamente distintas e maioritariamente fora do âmbito da saúde, pode não haver um *awareness* para determinados tópicos relacionados com a alimentação e nutrição e o respetivo impacto na saúde. Contudo, **quando o trabalho em equipa é devidamente articulado acaba por haver um reconhecimento da importância do contributo do nutricionista nesta área. No final de contas, "com ou sem marketing" a comunicação é sobre alimentação e nutrição.**

> *(...) quando o trabalho em equipa é devidamente articulado acaba por haver um reconhecimento da importância do contributo do nutricionista nesta área*

O PAPEL DO NUTRICIONISTA

NA ÁREA DO MARKETING ALIMENTAR

M.G. - Quais os principais desafios e limitações ao trabalhar nesta área?

C.A. - Para mim, o principal desafio de trabalhar na área do Marketing Alimentar está na forma como comunicamos com os consumidores. **Quando nos focamos no rigor científico da informação, não podemos perder o foco no consumidor**. Independentemente do meio de comunicação em questão, a mensagem deve ser sempre clara e transparente, contribuindo para a promoção da literacia alimentar. Garantir que toda a equipa de marketing compreende que por vezes não podemos comunicar aspetos relacionados com o perfil nutricional dos produtos de determinadas formas, pode ser um desafio. Contudo, facilmente contornável quando devidamente fundamentado e alinhado em equipa. **Desde que haja reconhecimento da importância e relevância do contributo do nutricionista na área do Marketing Alimentar, não sinto que haja algum tipo de limitação do nosso trabalho nesta área.**

> *"Desde que haja reconhecimento da importância e relevância do contributo do nutricionista (...) não sinto que haja algum tipo de limitação do nosso trabalho nesta área."*

M.G. - Na sua perspetiva, de que forma é que os nutricionistas podem contribuir para a área do Marketing Alimentar?

C.A. - Na minha perspetiva, os nutricionistas podem contribuir para a área do Marketing Alimentar de diversas formas, através do seu *know-how* sobre os alimentos e nutrientes e o potencial impacto na saúde. **Um dos contributos principais do nutricionista é garantir que toda a informação transmitida ao consumidor acerca do produto alimentar é bem fundamentada, clara e segue os requisitos legais exigidos.** Outro dos possíveis contributos relaciona-se com a definição do posicionamento do produto alimentar no mercado.

> *"Um dos contributos principais do nutricionista é garantir que toda a informação transmitida ao consumidor acerca do produto alimentar é bem fundamentada, clara e segue os requisitos legais exigidos."*

M.G. - Que conselhos daria a futuros nutricionistas que tenham interesse em enveredar por esta área?

C.A. - Sejam curiosos, questionem e explorem os diversos temas relacionados com a área. Sejam persistentes em defender com rigor científico os aspetos relacionados com as Ciências da Nutrição. E, por fim, **sejam resilientes e não desistam de ir à procura de oportunidades na área da Indústria Alimentar, ou mais especificamente no Marketing Alimentar,** defendendo o valor e o potencial da nossa profissão.

Por **Marta Gaspar**

NUTRIÇÃO PELO MUNDO

PRINCIPAIS OPORTUNIDADES E DESAFIOS

Com Prof.ª Doutora Filomena Gomes

Nutricionista, licenciada pela FCNAUP e doutorada em Ciências da Nutrição pelo King's College London. Reúne um vasto leque de experiências profissionais (maioritariamente em nutrição clínica, investigação clínica e nutrição internacional) em 5 países: Portugal, Bélgica, Reino Unido, Inglaterra, Suíça e Estados Unidos.

Beatriz Coelho (B.C.) - Fale-nos um pouco sobre o seu percurso profissional desde que concluiu a Licenciatura em Ciências da Nutrição.

Filomena Gomes (F.G.) - Desde que concluí a minha licenciatura trabalhei como nutricionista em 5 países. Depois do estágio curricular na Califórnia, regressei a Portugal para terminar o curso em Ciências da Nutrição e iniciei minha atividade profissional na Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso. Um ano depois, fui selecionada entre mais de 10000 candidatos para o estágio oficial da Comissão Europeia, em Bruxelas, onde trabalhei com legislação alimentar (alegações nutricionais e de saúde), e em 2010 mudei-me para Londres, onde iniciei o Doutoramento em Ciências da Nutrição, no King's College London. No final do Doutoramento, ainda em Londres, tive a oportunidade de trabalhar como nutricionista clínica da Unidade de Acidente Vascular Cerebral do St. Thomas' Hospital, e posteriormente como investigadora num projeto sobre desnutrição em idosos na comunidade.
Em 2015, por razões familiares, **mudei-me para Zurique, e aí, sem falar a língua local (alemão), criei dois empregos, em duas cidades diferentes** (Aarau e Vitznau). Num emprego desenvolvi um novo Serviço de Nutrição numa clínica de reabilitação para doenças neurológicas, com o intuito de melhorar o estado nutricional dos doentes para maximizar o seu potencial de reabilitação. No segundo, integrei uma equipa de investigação de um hospital onde tive a oportunidade de colaborar em ensaios clínicos randomizados sobre desnutrição em contexto hospitalar e também coordenei o desenvolvimento de duas guidelines europeias em nutrição clínica (ESPEN).
Em 2018, também por razões familiares, mudei-me para Nova Iorque, e comecei a trabalhar como Program Manager no Programa de Ciências da Nutrição da New York Academy of Sciences. Desde então faço a gestão de várias iniciativas deste Programa, muitas das quais visam combater problemas nutricionais nos países em desenvolvimento (por exemplo, programas de prevenção e controlo da deficiência global de tiamina ou de cálcio, e suplementação com múltiplos micronutrientes em grávidas), em colaboração com organizações internacionas e financiamento da Bill & Melinda Gates Foundation, The Children's Investment Fund Foundation, etc.
Em 2021 regressei a Portugal, onde iniciei o cargo de Professora Auxiliar Convidada na NOVA Medical School, sou regente da Unidade Curricular de Nutrição Artificial e mantenho a colaboração técnica com a New York Academy of Sciences.

> *"Desde que concluí a minha licenciatura trabalhei como nutricionista em 5 países. (...) mudei-me para Zurique, e aí, sem falar a língua local, criei dois empregos, em duas cidades diferentes."*

PRINCIPAIS OPORTUNIDADES E DESAFIOS

B.C. - Porque decidiu tirar doutoramento e trabalhar no estrangeiro?

F.G. - Após a minha primeira experiência internacional, que ocorreu em ambiente de estágio durante o 5º ano da licenciatura, tornou-se bem claro que eu iria querer beneficiar das vantagens de continuar a estudar e trabalhar no estrangeiro. Quando recebi uma bolsa da Fundação para a Ciência e Tecnologia para conduzir o Doutoramento no prestigiado King's College London, não hesitei!

> *(...) tornou-se bem claro que eu iria querer beneficiar das vantagens de continuar a estudar e trabalhar no estrangeiro.*

B.C. - Nota uma diferença na valorização do Nutricionista nos diferentes países? Na ótica da Drª Filomena, o que une e o que separa o Nutricionista a exercer em Portugal do Nutricionista a exercer no Reino Unido, na Suíça e Estados Unidos?

F.G. - Não seria justo comparar a valorização no nutricionista nos vários países por onde passei porque exerci atividades muito diferentes, mas **considero que o nutricionista que trabalha em meio hospitalar (Serviço Nacional de Saúde) no Reino Unido é muito valorizado e bem reconhecido pelos vários colegas**.

> *(...) o nutricionista que trabalha em meio hospitalar no Reino Unido é muito valorizado e bem reconhecido pelos vários colegas.*

B.C. - Que conselho daria a um(a) futuro Nutricionista que deseja trabalhar fora de Portugal?

F.G. - No mínimo **é necessário ter um excelente domínio da língua local e perceber qual o processo de reconhecimento da nossa profissão do país** (que pode demorar vários meses). Idealmente devem tentar fazer contactos antes da mudança, para terem uma noção da receção que irão ter e da realidade que irão encontrar.

> *(...) é necessário ter um excelente domínio da língua local e perceber qual o processo de reconhecimento da nossa profissão do país.*

B.C. - Por último, e já que estamos a falar de alimentação e de nutrição, os seus hábitos alimentares mudaram muito desde que deixou Portugal?

F.G. - Bastante! Acabei por trazer hábitos alimentares de casa um dos países por onde passei (desde o café americano até ao queijo Gruyère da Suíça) e tenho a necessidade constante de procurar gastronomias de diferentes partes do mundo.

NUTRIÇÃO PELO MUNDO

PRINCIPAIS OPORTUNIDADES E DESAFIOS

Com Dr. Ricardo Cotovio

Licenciado em Dietética e Nutrição pela ESTeSL. Reune um vasto leque de experiências na nutrição desportiva tendo passado pelo Sport Lisboa e Benfica em 2015, pelo Sporting Clube de Portugal em 2018, pelo OsBelenesesSAD em 2019. Mais recentemente, integrou a equipa técnica de 2 clubes internacionais, como nutricionista, em 2020, no alwehdat club na Arábia Saudita e, em 2021, no FC Shakhtar Donetsk em Kiev, na Ucrânica.

Ariana Nunes (A.N.) - Ao longo da sua licenciatura em Dietética e Nutrição na ESTeSL já tinha como objetivo emigrar? Quando surgiu o desejo de trabalhar na área da Nutrição Desportiva?

Ricardo Cotovio (R.C.) - Fui atleta de Natação durante 20 anos e felizmente acompanhado de perto por profissionais de saúde (Médicos, Fisioterapeutas e Nutricionistas), e por isso desde cedo ponderei juntar as áreas da Saúde e do Desporto. O interesse pela Medicina prevalecia perante as outras e tendo em conta as elevadas médias de acesso optei por uma solução que me aproximasse desta, a Engenharia Biomédica. Após 6 meses em Engenharia, **apercebi-me que queria dar outro rumo ao meu futuro e procurei uma solução dentro das outras áreas da saúde com as quais já tinha contactado e que me fascinavam particularmente**. Tendo em conta o crescente desenvolvimento que a Nutrição apresentava naquela altura, acabei por me decidir pela opção que desde o início se confirmou ser a melhor para mim.

Emigrar, confesso, nunca fez parte dos meus planos por ter uma ligação muito forte aos meus familiares e amigos, e apesar de ter o excelente exemplo do meu irmão que emigrou quando tinha 21 anos e que desde então se mantém a viver e trabalhar fora do país, sempre foi algo que não desejava para mim.

> *"Emigrar, confesso, nunca fez parte dos meus planos por ter uma ligação muito forte aos meus familiares e amigos (...)"*

A.N. - Considera que esta área é mais valorizada e tem uma maior amplitude no estrangeiro em relação a Portugal?

R.C. - A valorização da profissão em Portugal fica sem dúvida aquém dos restantes contextos que conheço (talvez com a excepção dos chamados "clubes grandes"). No entanto, quando falamos da amplitude creio que será bastante variável. Nos clubes por onde passei existe algum reconhecimento da importância da nutrição, mas ainda se nota alguma inércia na sua implementação não só nas primeiras equipas, mas também ao nível das camadas mais jovens. Em Portugal todos os clubes da primeira divisão e alguns da segunda têm nutricionista e existe já uma grande presença da nutrição desde a pré-adolescência em alguns contextos.

> *"A valorização da profissão em Portugal fica sem dúvida aquém dos restantes contextos que conheço."*

A.N. - O que o motivou a trabalhar na Arábia Saudita? E mais tarde na Ucrânia?

R.C. - Na Arábia Saudita as grandes motivações foram o desafio de trabalhar diretamente no seio de uma equipa técnica, o enorme desafio de implementar um departamento de nutrição desde o início e à minha imagem e ainda o desafio de trabalhar com uma população tão distinta como são os atletas muçulmanos. Na Ucrânia a dimensão do desafio era diferente. Poder trabalhar num clube que luta por títulos, que compete nas competições europeias e da dimensão do Shakhtar Donetsk era sem dúvida uma oportunidade única que tinha de agarrar.

.

PRINCIPAIS OPORTUNIDADES E DESAFIOS

A.N. - Como Nutricionista a atuar em países tão distintos de Portugal qual o maior desafio que experienciou? Quais os obstáculos que ultrapassou durante a construção da sua carreira?

R.C. - Há sempre obstáculos em qualquer carreira, sobretudo no seu início, e ainda mais quando estamos em constante adaptação. No primeiro ano foi sobretudo a adaptação ao mundo do futebol, às pessoas, a alguma inércia não só face ao aparecimento de um profissional da nutrição a *full-time* como à implementação da própria nutrição. No entanto a recepção do grupo de trabalho foi fantástica. No segundo ano e mais uma vez durante a adaptação a um contexto completamente diferente do europeu, **os grandes obstáculos foram a língua, o desconhecimento do clube face à real importância e ao posicionamento do Nutricionista num clube de futebol juntamente com o facto desta experiência ter decorrido durante uma pandemia**. Mas foram precisamente esses obstáculos que me deram a bagagem necessária para abraçar um desafio como o Shakhtar Donetsk.

Iniciar um departamento de nutrição num país como a Arábia Saudita numa fase tão precoce da minha carreira foi talvez o maior desafio que tive até aqui. Um mundo novo para mim ao mesmo tempo que surgia um mundo novo para os Sauditas.

> *"Há sempre obstáculos em qualquer carreira, sobretudo no seu início, e ainda mais quando estamos em constante adaptação."*

A.N. - Que conselho daria a um(a) futuro Nutricionista que deseja trabalhar fora de Portugal na área da nutrição no desporto?

R.C. - Para quem deseja desde já trabalhar fora de Portugal, **procurem desenvolver a vossa capacidade de comunicação, seja através da aprendizagem de outras línguas, diferentes do português e do inglês, seja através do desenvolvimento das formas de comunicar**, a capacidade de fazer chegar a mensagem, de se fazerem ouvir, de conseguirem motivar os atletas a seguir as vossas ideias. A comunicação é a chave para o nosso sucesso enquanto nutricionistas.

A quem nunca ponderou sair de Portugal reforço o que referi anteriormente, é através dos desafios mais difíceis que ganhamos ferramentas para as dificuldades que vão surgir ao longo da nossa carreira. Que melhor forma de sair da nossa zona de conforto do que abraçando um desafio no estrangeiro numa cultura completamente diferente da nossa? Não se inibam de o fazer por muito difícil que possa parecer o contexto que vos apresentam. É nas dificuldades que nos potenciamos e que aprendemos a fazer muito com pouco. A Nutrição tem ganho o seu espaço, mas ainda existem contextos onde os recursos canalizados para a implementação da Nutrição são muito reduzidos e por isso é fundamental que sejam criativos para se valorizarem a vocês e à profissão e que possam ter o real impacto que desejam.

Importa sempre reforçar a necessidade constante de atualização técnico-científica tendo em conta o elevado grau de desinformação a que estamos sujeitos todos os dias, sendo muito comum os atletas consumirem muita dessa informação e confrontarem-nos com ela. Cabe aos Nutricionistas prepararem-se para darem uma boa resposta nestas situações mas também para promoverem uma prática profissional isenta, honesta, íntegra e baseada na evidência científica.

Por **Ariana Nunes** e **Beatriz Coelho**

POLÍTICAS PÚBLICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM PORTUGAL

O FOOD-EPI PORTUGAL

Atualmente, têm vindo a ser implementadas diversas medidas que tentam promover uma alimentação saudável, de entre as quais, medidas que promovam a criação de ambientes alimentares saudáveis. Em Portugal, tem-se testemunhado, por exemplo, o imposto de consumo sobre as bebidas açucaradas, a modulação da oferta alimentar em espaços públicos, como as escolas e as instituições do Serviço Nacional de Saúde (SNS), e também a lei que restringe o marketing alimentar dirigido a crianças. Para isso, **de modo a dar resposta aos números preocupantes de consumo alimentar desajustado, carga de doença, desigualdades sociais no acesso a uma alimentação saudável e gastos em saúde, torna-se fulcral a definição de políticas públicas que visam modificar os ambientes alimentares**. Este tipo de políticas permite uma mudança das escolhas alimentares dos indivíduos, devido a uma melhor disponibilidade dos alimentos. No contexto português, existem estratégias como o **Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS)**, um programa de saúde prioritário da Direção-Geral da Saúde (DGS), que pretende melhorar o estado de saúde da população portuguesa, através da alimentação. Para além do PNPAS, existe também a **Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS)**, onde estão descritas 51 medidas de promoção para alimentação saudável, baseando-se na premissa "saúde em todas as políticas", fazendo por isso parte das EIPAS, 7 Ministérios, sendo um deles o Ministério da Saúde.

De modo a avaliar a implementação de políticas públicas para a criação de ambientes alimentares saudáveis em Portugal, foi realizado o trabalho **Food-EPI Portugal**, através da ferramenta *Healthy Food Environment Policy Index*, que foi desenvolvida pelo *International Network for Food and Obesity/NCDs Research, Monitoring and Action Support* (INFORMAS).

Os objetivos do Food-EPI Portugal foram:

"**1.** Apresentar uma **descrição global das políticas públicas em Portugal** que têm o potencial de influenciar (direta ou indiretamente) os ambientes alimentares;

2. Avaliar o **grau de implementação das políticas públicas** e das estruturas de apoio à criação de ambientes alimentares saudáveis, por um painel de peritos independentes;

3. Identificar e priorizar ações a implementar para a melhoria dos ambientes alimentares, tendo em conta a sua importância, exequibilidade e equidade, por um painel de peritos independentes.".

No Food-EPI Portugal foram tidos em conta 7 domínios relacionados com as políticas públicas que promovem ambientes alimentares saudáveis e 6 domínios relacionados com as estruturas de apoio à implementação das políticas públicas para a prevenção da obesidade e doenças crónicas associadas, conforme observado na **Tabela 1**. Para cada um destes domínios existem vários indicadores de boas-práticas.

Domínios Relacionados com as Políticas Públicas que Promovem Ambientes Alimentares Saudáveis	Domínios Relacionados com as Estruturas de Apoio à Implementação das Políticas Públicas para a Prevenção da Obesidade e Doenças Crónicas Associadas
Composição Nutricional dos Alimentos	Liderança
Rotulagem Alimentar	Governação
Marketing Alimentar	Monitorização e Informação
Políticas de Preços e Incentivos	Financiamento e Recursos
Oferta Alimentar em Espaços Públicos	Plataformas de Interação
Oferta Alimentar, Planeamento e Ordenamento do Território	Saúde em Todas as Políticas
Acordos Comerciais e Investimento	

Tabela 1. Domínios do Food-EPI Portugal.

POLÍTICAS PÚBLICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM PORTUGAL

O FOOD-EPI PORTUGAL

A implementação do Food-EPI Portugal teve por base as seguintes etapas:

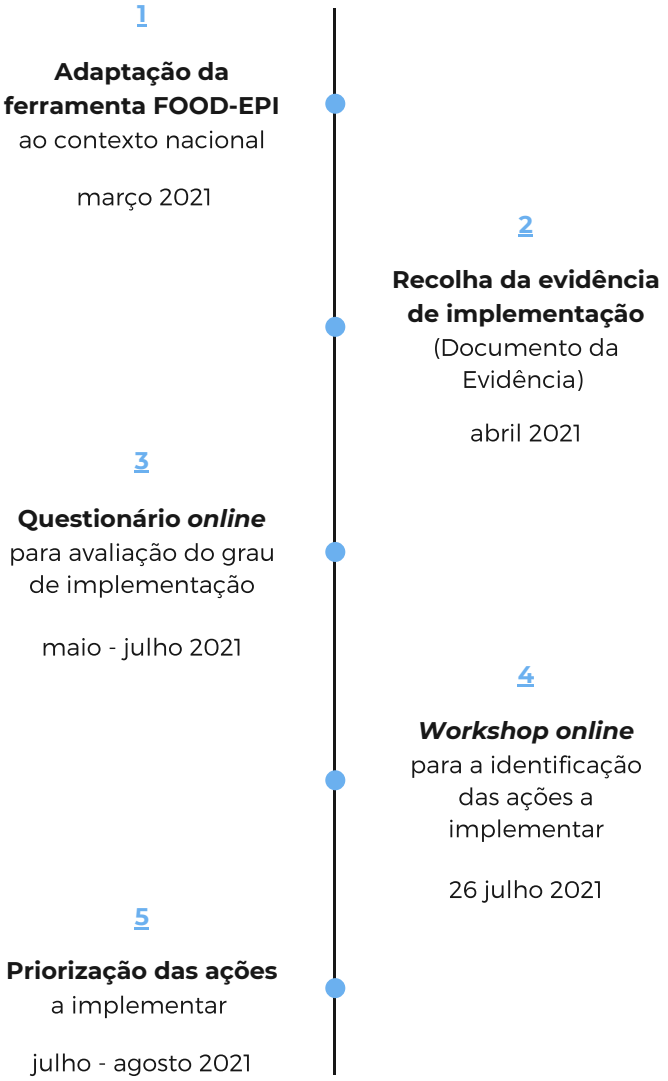

Figura 1. Etapas de Implementação do Food-EPI Portugal. Retirado de: *The Healthy Food Environment Policy Index (FOOD-EPI): Portugal - Relatório de Resultados* (PNPAS, 2022).

Foi convidado um conjunto de peritos na área, de modo a, através de um questionário, obter os resultados acerca do nível de implementação de políticas públicas e das estruturas de apoio à criação de ambientes alimentares saudáveis, bem como o estabelecimento de ações prioritárias para a criação de ambientes saudáveis.

Em janeiro de 2022, aquando do 10° aniversário do PNPAS, foi publicado o relatório de resultados do Food-EPI Portugal, bem como um documento de evidência.

Grau de Implementação das Políticas Públicas e das Estruturas de Apoio à Criação de Ambientes Alimentares Saudáveis em Portugal

Nas Tabelas 2 e 3 encontram-se descritos os **resultados deste relatório**, no que diz respeito ao grau de implementação das políticas públicas e das estruturas de apoio à criação de ambientes alimentares saudáveis em Portugal.

GRAU DE IMPLEMENTAÇÃO DAS POLÍTICAS PÚBLICAS	
ELEVADO	• Reformulação dos produtos alimentares; • Restrição do marketing alimentar dirigido a crianças (televisão e rádio) e em ambientes infantis; • Oferta alimentar saudável em escolas e creches.
MODERADO	• Composição nutricional abrange refeições do setor da restauração • Rotulagem nutricional da parte da frente da embalagem; • Restrição do marketing alimentar dirigido a crianças (meios digitais e outros meios e embalagens de produtos alimentares); • Redução de impostos sobre alimentos saudáveis; • Taxação alimentos inadequados; • Subsídios para a produção alimentar que promovam uma alimentação saudável; • Oferta alimentar saudável em outras instituições do setor público; • Procedimentos de compras públicas que promovam uma alimentação saudável; • Sistemas de apoio e formação que capacitem o setor público e privado para a oferta de uma alimentação saudável.
REDUZIDO	• Rotulagem nutricional nas ementas (setor da restauração); • Programas de apoio (subsídios, vouchers e outros) que assegurem uma alimentação saudável; • Leis de planeamento do território que limitem serviços de fast food e que promovam a disponibilidade e acesso a fruta e hortícolas frescos; • Promoção da disponibilidade de alimentos saudáveis nos estabelecimentos comerciais de alimentos e nos estabelecimentos do setor da restauração; • Avaliação do impacto na saúde de acordos comerciais e de investimento; • Acordos comerciais e económicos protegem a capacidade legislativa para a implementação de políticas internas relacionadas com ambientes alimentares.

Tabela 2. Grau de Implementação das Políticas Públicas em Portugal. Adaptado de: *The Healthy Food Environment Policy Index (FOOD-EPI): Portugal - Relatório de Resultados* (PNPAS, 2022).

GRAU DE IMPLEMENTAÇÃO DAS ESTRUTURAS DE APOIO À IMPLEMENTAÇÃO	
ELEVADO	• Recomendações alimentares; • Plano de ação abrangente para a área da nutrição e alimentação; • Prioridades para reduzir as desigualdades em saúde • Monitorização dos ambientes alimentares, da prevalência do excesso de peso e da obesidade, dos fatores de risco metabólicos e da prevalência das doenças crónicas.
MODERADO	• Apoio político forte e visível; • Metas definidas para a ingestão nutricional da população Restrição dos interesses comerciais no desenvolvimento de políticas; • Políticas de alimentação e nutrição baseadas na evidência científica; • Transparência no desenvolvimento de políticas de alimentação e nutrição; • Acesso público a informação relacionada com a alimentação e nutrição; • Monitorização da ingestão nutricional e do consumo alimentar e do progresso na redução das desigualdades em saúde; • Avaliação de programas e políticas públicas; • Existência de organismo público para a promoção da saúde; • Mecanismos de coordenação entre diferentes áreas governativas; • Plataformas de interação entre o Governo e o setor agroalimentar e entre o Governo e a sociedade civil; • Abordagem sistémica que promova o envolvimento de diferentes organizações e parceiros; • Avaliação do impacto de políticas alimentares na saúde.
REDUZIDO	• Financiamento para a área da promoção da alimentação saudável; • Financiamento da investigação na área da obesidade e doenças crónicas; • Avaliação do impacto de políticas nãoalimentares na saúde.

Tabela 3. Grau de Implementação das Estruturas de Apoio à Implementação em Portugal. Adaptado de: *The Healthy Food Environment Policy Index (FOOD-EPI): Portugal - Relatório de Resultados* (PNPAS, 2022).

Avaliação do impacto da implementação de políticas públicas para a criação de ambientes alimentares saudáveis nas desigualdades socioeconómicas

O grupo de peritos considerou **a maioria das políticas públicas** (71 % dos indicadores, nomeadamente relacionados com medidas de políticas de preços e incentivos ou da restrição do marketing alimentar dirigido a crianças) **com um potencial de reduzir consideravelmente as desigualdades socioeconómicas relacionadas com a alimentação**. Por sua vez, os restantes 29 % dos indicadores, como medidas relacionadas com a reformulação dos alimentos ou com a rotulagem nutricional simplificada, foram considerados com um potencial de reduzir ligeiramente as desigualdades socioeconómicas.

Contudo, a existência de acordos comerciais e económicos que protegem a capacidade legislativa para a implementação de políticas internas relacionadas com a promoção de ambientes alimentares saudáveis e a realização de estudos de avaliação do impacto desses acordos na saúde dos acordos, foi considerada pelos peritos uma medida com menor capacidade de reduzir as desigualdades socioeconómicas.

Ações prioritárias para a criação dos ambientes saudáveis

Ações recomendadas e prioritárias relacionadas com a componente das políticas públicas

No âmbito das políticas públicas, são 20 as ações que foram validadas para prosseguir para a etapa de priorização. Estas 10 ações prioritárias relacionadas com a componente das políticas públicas incluem 4 ações do domínio da "Oferta alimentar em espaços públicos", 3 ações do domínio das "Políticas de preços e incentivos", 2 ações do domínio da "Composição nutricional" e 1 do domínio da "Rotulagem alimentar".

Ações prioritárias relacionadas com a componente das políticas públicas que favorecem a redução das desigualdades sociais

Neste âmbito, foram incluídas 5 ações prioritárias relacionadas com a componente das políticas públicas, estando 2 destas ações relacionadas com o domínio da "Composição Nutricional", 2 com o domínio das "Políticas de preços e incentivos" e 1 com o domínio da "Oferta alimentar em espaços públicos".

De acordo com a análise realizada pelo painel de peritos, **foram as ações do domínio da "Composição Nutricional dos Alimentos" consideradas com maior potencial de reduzir as desigualdades socioeconómicas na alimentação**.

Ações prioritárias e recomendadas relativas às estruturas de apoio à implementação

No âmbito das estruturas de apoio à implementação, foram 23 as ações consensualizadas e validadas para prosseguirem

para a etapa da priorização. Estas ações foram avaliadas pelo painel de peritos de acordo com a sua importância e exequibilidade, tendo-se considerando 10 destas como prioritárias.

Destas 10 ações prioritárias relativas às estruturas de apoio à implementação, 4 ações estão incluídas no domínio da "Liderança", 3 ações do domínio das "Monitorização e Informação", pelo que **foi considerado pelo painel de peritos que a monitorização dos ambientes alimentares assume um papel relevante**. Para além disto, 2 das ações prioritárias referem-se ao domínio "Financiamento e Recursos" e 1 ao domínio "Plataformas de interação".

Conclusão

A partir do estudo Food-EPI Portugal, foram identificadas as **10 ações de implementação prioritária em Portugal, cinco ações relacionadas com a componente das políticas públicas e cinco ações relativas às estruturas de apoio à implementação**. Estas 10 recomendações foram consideradas pelo painel de peritos como as ações mais importantes, exequíveis e equitativas e que devem ser implementadas para melhorar os ambientes alimentares em Portugal.

AÇÕES RELACIONADAS COM AS POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A PROMOÇÃO DE AMBIENTES ALIMENTARES SAUDÁVEIS
I. Alargar o plano em vigor em Portugal para a reformulação dos produtos alimentares, envolvendo em particular o setor da restauração. Este plano deve contemplar a definição de prioridades e objetivos a curto e médio-prazo.
II. Reduzir os impostos sobre os alimentos saudáveis (leguminosas, fruta e hortícolas).
III. Definir um modelo de perfil nutricional que sirva de base para a implementação de medidas para a promoção de ambientes alimentares saudáveis (reformulação dos produtos alimentares, taxação de alimentos nutricionalmente inadequados, entre outras).
IV. Garantir a efetiva implementação das orientações existentes para a oferta alimentar em meio escolar através da definição de um modelo para a supervisão do cumprimento das normas/orientações em vigor.
V. Propor uma alteração ao Código do Imposto sobre o Valor Acrescentado (IVA), com o objetivo de incluir outro(s) critério(s) para a atribuição das taxas do IVA, para além do critério da essencialidade, que considere o perfil nutricional dos alimentos e/ou o seu enquadramento no âmbito de uma alimentação saudável.

Tabela 4. Ações Relacionadas com as Políticas Públicas para a Promoção de Ambientes Alimentares Saudáveis em Portugal. Retirado de: *The Healthy Food Environment Policy Index (FOOD-EPI): Portugal - Relatório de Resultados* (PNPAS, 2022).

AÇÕES RELACIONADAS COM AS ESTRUTURAS DE APOIO À IMPLEMENTAÇÃO
I. Reforçar o apoio político forte e visível para a melhoria dos ambientes alimentares e do estado nutricional da população, para a prevenção e controlo das doenças crónicas, bem como para a redução das desigualdades relacionadas com a alimentação.
II. Incluir o programa de promoção da alimentação saudável na carteira básica de serviços dos Cuidados de Saúde Primários.
III. Definir indicadores para a monitorização regular do consumo alimentar, estado nutricional e outcomes de saúde relacionados com a alimentação e a nutrição.
IV. Melhorar a força de trabalho na área da nutrição e saúde pública, através da adequação do rácio dos nutricionistas nos Cuidados de Saúde Primários e da integração de pelo menos um nutricionista em cada Unidade de Saúde Pública ao nível dos cuidados de saúde primários.
V. Incluir, nos programas nacionais na área da nutrição e da alimentação saudável, os grupos da população mais vulnerável, nomeadamente idosos, grávidas, crianças, adolescentes e imigrantes, como grupos de ação prioritários.

Tabela 5. Ações Relacionadas com as Estruturas de Apoio à Implementação de Ambientes Alimentares Saudáveis em Portugal. Retirado de: *The Healthy Food Environment Policy Index (FOOD-EPI): Portugal - Relatório de Resultados* (PNPAS, 2022).

Neste documento foram identificadas as 10 ações prioritárias recomendadas para implementação imediata. No entanto, todas as 43 ações recomendadas pelo painel de peritos são importantes e por isso devem ser consideradas pelas autoridades nacionais.

Para o futuro, **a recomendação dos autores é que seja implementado o estudo Food-EPI em Portugal com uma periodicidade de quatro ou cinco anos**, uma vez que os estudos de monitorização são fundamentais para avaliar o progresso e o impacto das políticas públicas para a promoção de ambientes alimentares saudáveis, implementadas a nível nacional. Deste modo, será possível implementar novas políticas ou reformular as já existentes.

A longo prazo, os autores consideram que **o estudo Food-EPI poderá contribuir para a criação de uma base de dados global que permitirá monitorizar e avaliar as políticas destinadas a melhorar os ambientes alimentares**, de modo a prevenir a obesidade e as doenças crónicas associadas, e também uma comparação a nível internacional do desempenho dos diferentes países nesta área.

Por **Bruno Vicente** e **Filipa Pereira**

PROVISORIO

O JORNAL DA AEFCNAUP

16ª EDIÇÃO MARÇO 2022

NÃO TE ESQUEÇAS!

PROVISORIO

O Jornal da AE FCNA UP