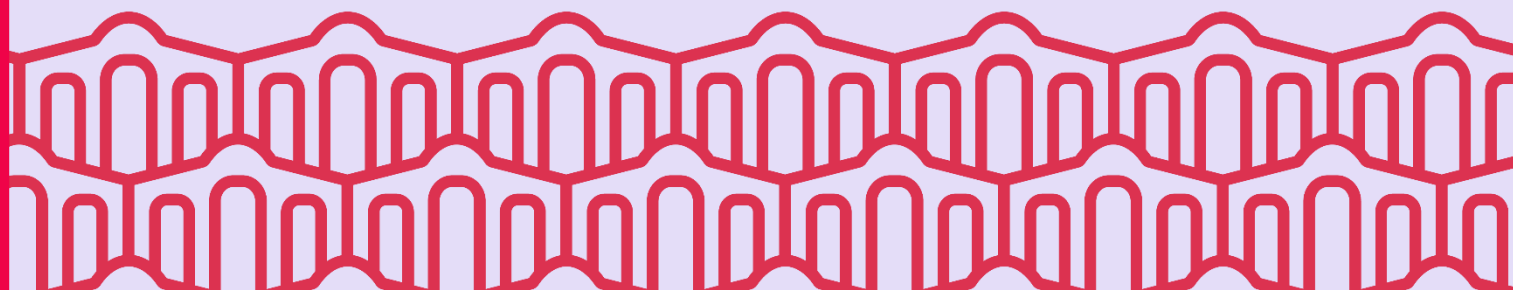


NOTA CONCEPTUAL



Cuidar, através de uma nutrição saudável e segurança alimentar, para que todas as pessoas possam adotar estilos de vida saudáveis e sintam bem-estar.



Fundação Mendes Gonçalves

A Fundação Mendes Gonçalves nasce do compromisso da Casa Mendes Gonçalves e do seu fundador, Carlos Mendes Gonçalves, de “*cuidar do presente e contribuir para a construção de um futuro promissor e para um Mundo mais sustentável e com mais oportunidades para todas as pessoas*”ⁱ.

Construir um futuro equitativo, saudável, sustentável e com bem-estar para todos/as implica uma ação colaborativa essencial: **CUIDAR**. Cuidar das pessoas e dos ecossistemas. Do que nasce, cresce e se regenera. Cuidar é cultivar o potencial das ideias, das pessoas, das famílias e da comunidade. Com **responsabilidade ética, transparência e integridade**, sabendo que há sempre mais para aprender, melhorar e transformar. Com a “**inquietação**” e a **curiosidade** que permitem olhar para o que ainda não é, mas pode vir a ser. Com a **flexibilidade para adaptar e inovar**.

Cuidar é um verbo do presente e um verbo de futuro. Queremos plantar, no nosso território, a Golegã, e ao seu redor, **sementes de mudança e possibilidade**, que se transformem em **raízes de novas formas de educar, nutrir e regenerar**, da Golegã para o Mundo. Queremos deixar um legado, para e pelo futuro de todos.

Por isso, a Fundação Mendes Gonçalves propõe-se a desenvolver três programas que se complementam:

- **EDUCAR**: Cuidar, através de uma educação de qualidade, para que todas as crianças tenham oportunidades equitativas de crescer, aprender e florescer.
- **NUTRIR**: Cuidar, através de uma nutrição saudável e segurança alimentar, para que todas as pessoas possam adotar estilos de vida saudáveis e sintam bem-estar.
- **REGENERAR**: Cuidar, através da regeneração dos solos e da biodiversidade, para que o planeta e as comunidades tenham um futuro melhor.

Cada um destes programas atua no terreno com base em evidência científica, cocriação, avaliação de impacto, filantropia de proximidade e responsabilidade ética. **Em conjunto, a sua ação constrói um ecossistema de transformação, capacitação e empowerment**, com raízes na **proximidade** da comunidade e no estabelecimento de **parcerias**, na **ciência** e na possibilidade de transferência do conhecimento, no **compromisso de comunicar e advogar** pelas gerações presentes e futuras. Juntos, estes programas contribuem para os **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)**, com soluções enraizadas localmente, mas com potencial de influenciar, inspirar e transformar as práticas e as políticas públicas em Portugal e no Mundo.

Cuidar do futuro e transformar o Mundo é uma missão só possível com **sintropia**, com a inclusão e colaboração de todos – famílias, profissionais, organizações, empresas e comunidade. **Contamos com todos e todas**.

PROGRAMA NUTRIR

TERRA | O Contexto

Uma nutrição saudável é um bem público. Não promove apenas a Saúde da população, mas também a equidade e a justiça social, reforça a economia e a sustentabilidade ambiental. Dá-nos os macro e micronutrientes necessários para produzir energia, manter músculos e ossos saudáveis e um sistema imunitário robusto. Protege-nos contra doenças, suporta a nossa Saúde Mental e o nosso desenvolvimento, melhora a aprendizagem e a produtividade, está associada ao bem-estar e à qualidade de vida.ⁱⁱ Une as pessoas à volta da mesa, criando rotinas e celebrações da conexão e interdependências das comunidades. Por isso mesmo, é um tema transversal a muitos dos ODS, propostos pelas Nações Unidas, nomeadamente a erradicação da fome, a saúde e educação de qualidade, a igualdade de género, a redução das desigualdades, a produção e consumo sustentáveis e a ação climática.

Pelo contrário, uma má nutrição e hábitos alimentares pouco saudáveis constituem fatores de risco para doenças não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares, a diabetes tipo 2, a obesidade, alguns tipos de cancro e a dislipidemia (ou colesterol elevado).ⁱⁱⁱ Mas não só, também estão associados a dificuldades e problemas de Saúde Mental, como a depressão, a ansiedade ou a irritabilidade,^{iv} bem como ao declínio cognitivo e demência.^v Afetam o desenvolvimento infantil, nomeadamente o desenvolvimento cerebral, o desempenho escolar e as funções imunitárias.^{vi vii viii} Contribuem ainda para problemas de autoestima, imagem corporal e dificuldades nas interações sociais, bem como para a diminuição da qualidade de vida.^{ix x} As consequências socioeconómicas e ambientais são igualmente nefastas. Por exemplo, diminuição da produtividade, mais absentismo e mais custos associados à saúde,^{xi} bem como o aumento da emissão dos gases de efeito estufa ^{xii} e a degradação do ambiente.^{xiii}

Na região da Golegã, em Portugal e no Mundo, enfrentamos hoje problemas e desafios associados aos hábitos alimentares, que incluem:

- **Baixa qualidade da dieta**, caracterizada frequentemente pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e pelo consumo diminuto de frutas, vegetais e cereais integrais.^{xiv} Nalguns países europeus, incluindo Portugal, os alimentos ultraprocessados perfazem até 50% do consumo calórico diário.^{xv}
- **Má nutrição**, que inclui a subnutrição, a deficiência de micronutrientes, o excesso de peso e a obesidade.^{xvi} De acordo com o último Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física,^{xvii} em Portugal, cerca de 60% dos adultos/as têm excesso de peso ou

obesidade, sendo o problema mais prevalente entre pessoas com menor escolaridade e rendimento. O consumo médio de sal é quase o dobro do recomendado pela OMS e apenas 24% dos adultos/as consomem a quantidade recomendada de frutas e legumes. As taxas de obesidade entre as crianças portuguesas também estão a crescer, tendo Portugal uma das taxas mais elevadas da Europa Ocidental: cerca de 30% das crianças entre os 6 e os 8 anos de idade têm excesso de peso e 12% têm obesidade.^{xviii}

- **Desigualdade de acesso a uma alimentação saudável**, uma vez que a insegurança alimentar e a pobreza limitam o acesso a opções de alimentação saudável. A **insegurança alimentar** não corresponde apenas a não ter comida suficiente, mas a não ser capaz de aceder a uma nutrição saudável. Entre 2020 e 2022, mais de 12% da população portuguesa sofreu insegurança alimentar moderada ou severa.^{xix} O custo é uma das principais barreiras no acesso a uma alimentação saudável^{xx}: estima-se que uma dieta saudável custe mais 60% a 70% do que uma dieta rica em gordura e carboidratos refinados.^{xxi} Em Portugal, as crianças de famílias com baixos rendimentos apresentam maior probabilidade de consumir mais produtos ultraprocessados, saltar refeições ou depender das refeições escolares.^{xxii} Sendo que, apesar de melhorias nos refeitórios escolares, ainda existem diferenças significativas entre escolas e um elevado consumo de snacks, bolos e refrigerantes fora das refeições principais, especialmente em escolas sem controlo do bar. É frequente as crianças iniciarem o consumo deste tipo de alimentos ainda em idade pré-escolar.^{xxiii xxiv}
- **Desinformação e falta de literacia alimentar** – as “modas alimentares”, os influenciadores sem formação, a pseudociência e o marketing alimentar agressivo de alimentos pouco saudáveis (sobretudo dirigido a crianças), promovem comportamentos alimentares de risco.^{xxv} Pelo contrário, as pessoas com mais literacia têm mais conhecimentos sobre alimentação saudável, são mais críticas face ao marketing alimentar e fazem escolhas alimentares mais informadas.^{xxvi} E, por isso mesmo, a promoção da literacia é um eixo nuclear no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.^{xxvii} E o diagnóstico social da Golegã sugere o investimento em ações de promoção de hábitos de vida saudáveis, incluindo a alimentação.^{xxviii}
- **Desconexão emocional da alimentação**, quando no ritmo quotidiano não há tempo e competências culinárias para investir na preparação das refeições ou prestarmos atenção ao que estamos a comer, perde-se o valor simbólico e afetivo da alimentação. As refeições cozinhadas em casa, estão a ser substituídas pela *fast food*, as refeições já prontas e o *take-away*; ^{xxix} há uma menor transmissão geracional de hábitos alimentares saudáveis e do valor cultural das refeições partilhadas.^{xxx xxxi}
- **Impactos ambientais dos padrões de alimentação**, que exigem uma mudança global

das dietas em função da sustentabilidade da saúde humana e do planeta, nomeadamente no que diz respeito à diminuição do consumo de alguns alimentos, da circulação comercial e do desperdício alimentar.^{xxxii}

Estes dados tornam evidente que **promover uma nutrição saudável não é apenas uma prioridade de Saúde, é um imperativo ético, social, económico e desenvolvimental**. Uma nutrição saudável é a fundação do bem-estar individual, da resiliência comunitária, da produtividade económica e da sustentabilidade, por isso deve ser um direito e não um privilégio. **Nutrir as pessoas é nutrir o futuro.**

RAÍZES | Os Fundamentos

A **nutrição saudável** e a **segurança alimentar** são inseparáveis. A segurança alimentar existe quando todas as pessoas, em todas as situações, têm acesso físico, social e económico a alimentos nutritivos suficientes, e de qualidade, para responder às suas necessidades e preferências alimentares, dentro de um estilo de vida saudável.^{xxxiii}

Neste sentido, a segurança alimentar sem a nutrição saudável é incompleta e a nutrição saudável sem a segurança alimentar é inacessível. **Ambas são formas de nutrir e é necessário promover as duas**, criando condições para as pessoas comerem bem, de modo consistente e com dignidade, realizando escolhas de consumo alimentar informadas e autónomas (em vez de meramente passivas). Quando existe segurança alimentar, podemos manter a estabilidade nutricional, escolher e planejar refeições com base em critérios de saúde e não apenas de preço e disponibilidade, evitando saltar refeições, recorrer constantemente a alimentos ultraprocessados, comer com pouca variedade ou experienciar ciclos de restrição alimentar e/ou consumo excessivo, prejudicando a qualidade nutricional da nossa dieta, bem como a nossa Saúde Mental e bem-estar.

Consideramos que **NUTRIR**:

- **é uma questão de dignidade, ética e justiça.** Todas as pessoas têm direito a uma nutrição saudável, segura, suficiente e economicamente acessível. Negar esse direito – por motivos económicos, geográficos ou sociais – é uma violação da dignidade humana. Nutrir é um compromisso ético com a justiça e a igualdade sociais.
- **é uma peça chave da sustentabilidade do planeta.** Alterar os hábitos alimentares é uma das formas mais eficazes para reduzir a nossa pegada ecológica e preservar os recursos naturais. Uma nutrição saudável contribui para reduzir a emissão de gases de efeito estufa, o consumo de água e combustíveis fósseis, assim como a perda de biodiversidade. Nutrir permite alimentar todos/as sem prejudicar o ambiente e as gerações futuras.

- **não é apenas uma necessidade biológica, é um ritual social de partilha** que, em momentos de encontro familiar, escolar, comunitário ou religioso, reforça o nosso sentido de pertença cultural, conexão e confiança. É à volta da mesa que as crianças aprendem normas socioculturais ou competências de autorregulação emocional, que acontece o diálogo intergeracional. Em momentos de crise, a distribuição de alimentos é, frequentemente, um dos primeiros movimentos de cuidado coletivo. Nutrir reforça a coesão social.^{xxxiv}
- **influencia a identidade pessoal e cultural.** O que comemos, como cozinhamos e como nos reunimos para comer reflete a nossa história, os nossos valores, a nossa geografia e os nossos afetos. Nutrir preserva a memória, a diversidade e as tradições das comunidades.
- **é uma ação de cuidado, uma linguagem de amor e responsabilidade,** entre famílias, vizinhos, instituições e comunidades. Pais, Mães e Cuidadores/as expressam amor através da preparação cuidadosa de refeições; as cozinhas comunitárias expressam solidariedade social; tal como as políticas públicas que apoiam as refeições escolares. Nutrir é um ato de auto e heterocuidado e um ato político.

Nutrir não é apenas sobre o que comemos, é também sobre como, com quem e porquê. Não é só sobre o nosso corpo, é sobre bem-estar e sobre a forma como os nossos comportamentos são afetados pelos nossos hábitos, emoções e conhecimento. Por exemplo, muitas das nossas escolhas alimentares são automáticas, guiadas por hábitos e rotinas, em vez de decisões conscientes e deliberadas (por isso, ambientes de fácil acesso a alimentos ultraprocessados reforçam comportamentos alimentares pouco saudáveis).^{xxxv} Comemos quando estamos tristes, stressados/as, ansiosos/as ou aborrecidos/as – e nem sempre porque temos fome. Esta “alimentação emocional” envolve, na maior parte das vezes, alimentos de elevado teor de açúcar e gordura.^{xxxvi} Também comemos de modo diferente consoante o contexto social: o que os outros/as comem, o que esperam de nós, como nos sentimos nesse ambiente. Mas se os hábitos alimentares são socialmente aprendidos, também podem ser desaprendidos e reestruturados, com o apoio adequado.^{xxxvii}

Deste modo, **alterar escolhas nutricionais de baixa qualidade e pouco saudáveis** é sobre mudar rotinas, gerir emoções, construir competências e literacia alimentar, criar ambientes facilitadores da adoção de estilos de vida saudáveis e padrões de alimentação adequados, diversos, equilibrados, culturalmente significativos e sustentáveis.

Promover a segurança alimentar e um estilo de alimentação saudável exige uma estratégia multinível, na qual destacamos as seguintes ações:

- **Aumentar a Literacia Alimentar.** É fundamental sabermos ler e compreender os rótulos alimentares; cozinhar refeições simples e saudáveis; definir um orçamento e planear

uma dieta saudável; desenvolver o pensamento crítico sobre o marketing e a desinformação alimentar, promovendo a literacia alimentar nos contextos escolares, laborais, de saúde e comunitários.

- **Investir na Infância (sobretudo nos primeiros anos de vida).** É essencial alimentar e educar as crianças, desde o seu nascimento, para uma nutrição saudável, envolvendo famílias, educadores/as, profissionais de infância e professores/as e integrando as próprias crianças no desenho de campanhas de literacia alimentar. Até porque quando as preferências e comportamentos alimentares saudáveis são estabelecidos precocemente, aumentamos a probabilidade de serem mantidos na idade adulta. Neste âmbito, o contexto escolar desempenha um papel central, atuando como fornecedor de alimentos (assegurando refeições escolares nutritivas e atrativas), plataforma de educação (integrando a literacia alimentar nas aprendizagens e experiências escolares), espaço social (onde também se formam normas culturais sobre a alimentação) e como equalizador social (reduzindo as desigualdades no acesso à nutrição saudável e à segurança alimentar).
- **Promover escolhas alimentares saudáveis nos Locais de Trabalho.** É estratégico apostar nos contextos laborais para a promoção de uma nutrição saudável entre a população adulta. É durante o período laboral que se comem boa parte das refeições e lanches diários, por isso, é importante tornar as escolhas alimentares saudáveis as mais fáceis e acessíveis (por exemplo, assegurar que as cantinas, as cafeterias e as máquinas de *vending* oferecem fruta fresca e vegetais); promover ações e campanhas que encorajem hábitos alimentares saudáveis (por exemplo, convidar os trabalhadores/as a participar em desafios como “fruta da semana” ou “segundas-feiras sem carne”); oferecer educação nutricional (por exemplo, realizar workshops de “cozinha para pessoas ocupadas” ou disponibilizar acesso a consultas de nutrição); e integrar a nutrição numa estratégia mais alargada de promoção do bem-estar dentro das organizações.
- **Desenvolver e Aplicar Investigação.** É crucial basear as práticas de nutrição saudável na evidência científica. A investigação permite-nos continuar a aprender e a inovar nos produtos, sistemas e tecnologias alimentares; definir e adaptar as orientações nutricionais em função da evolução das necessidades individuais, sociais e ambientais e dos diferentes contextos; construir políticas públicas informadas e eficazes; cimentar a confiança da população nas orientações nutricionais, combatendo a desinformação alimentar. Nutrir também é gerar e aplicar conhecimento.
- **Valorizar a Cultura Gastronómica e a Partilha de Refeições.** É relevante promover o conhecimento e o respeito sobre os alimentos e os pratos tradicionais e locais; encorajar as famílias, as escolas e a comunidade a cozinharem e a fazerem refeições em conjunto, bem como a produzirem alimentos em hortas domésticas e comunitárias;

valorizar os espaços físicos das entidades públicas onde decorrem refeições, promovendo ambientes acolhedores, confortáveis e tranquilos, que favoreçam o prazer de comer, a atenção à refeição e permitam tornar a experiência de comer num momento de partilha e socialização.

FRUTOS E SEMENTES | A Proposta de Futuro

A alimentação é o *core business* da Casa Mendes Gonçalves, que tem vindo a investir na reformulação dos seus produtos, cumprindo com normas para dietas saudáveis; e em práticas regenerativas, estimulando a produção local das matérias-primas, de forma a estabelecer uma cadeia de valor mais resiliente e ambientalmente sustentável.^{xxxviii}

A Fundação Mendes Gonçalves renova este legado e leva-o mais longe, investindo na promoção de estilos de vida saudável, com especial foco nos hábitos de nutrição saudável e na segurança alimentar, através do Programa Nutrir.

Tal como os restantes programas, o Programa Nutrir quer funcionar, simultaneamente, como uma **âncora** e como uma **alavanca comunitária, local e global** – agindo localmente e inspirando globalmente, numa lógica de **filantropia de proximidade, sintropia** e eixo de **conexão, parcerias e alianças estratégicas**.

O Programa Nutrir quer possibilitar **espaços de cocriação, de ensino e de aprendizagem, de investigação e de ação, de promoção da Literacia e transferência de conhecimentos** para uma **transformação social duradoura**.

O Programa Nutrir quer responder a uma lacuna de atuação nesta área, patente também no fato de não existirem outras Fundações a trabalhar esta temática. E alinha-se com os princípios e propostas do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.^{xxxix} Adota uma visão integrada de saúde e bem-estar, não promove apenas alimentos saudáveis, mas **estilos de vida saudáveis**, que incluem uma **alimentação emocionalmente significativa, enraizada na comunidade e respeitadora da diversidade cultural**. Vai além dos nutrientes para promover uma **cultura de cuidado que suporta toda a pessoa** – nas suas dimensões física, emocional, social e cultural – e **todas as pessoas**.

O Programa NUTRIR quer “plantar” um ecossistema:

- **que estimule não apenas uma nutrição saudável, mas um estilo de vida saudável, a experiência de ser nutrido/a** fisicamente, emocionalmente, socialmente e culturalmente. Que garanta que a alimentação é mais do que apenas energia, é dignidade, identidade, cuidado, conexão e bem-estar.
- **que promova a segurança alimentar**, o acesso equitativo a uma nutrição saudável e culturalmente significativa por todos/as, nomeadamente aqueles em situação de vulnerabilidade.

- **que capacite as pessoas ao longo da vida e nos diferentes contextos de vida,** encarando a literacia alimentar como um percurso de construção de conhecimentos, competências, confiança e autonomia desde a infância até à idade adulta.
- **que assenta na responsabilidade social partilhada, contribuindo para a vitalidade demográfica, económica e sociocultural da comunidade local e global.** Que apoia escolhas e mudanças individuais e estruturais; que liga famílias, escolas, locais de trabalho, produtores e comunidades – enquanto co-construtores da mudança e espaços vivos onde as pessoas comem, produzem e compram alimentos, cozinham e partilham refeições. Que estabelece parcerias (com o sector social e empresarial, os decisores/as políticos e a sociedade em geral), para a promoção do bem-estar coletivo e do bem-comum.
- **que promove impactos positivos na sustentabilidade das pessoas e do planeta,** fomentando a qualidade dos alimentos que consumimos no que diz respeito ao seu sabor, aporte nutricional e forma de produção e estimulando a adoção de estilos de vida saudáveis, através da implementação e disseminação de boas práticas alimentares, educativas e regenerativas.
- **baseado na investigação e responsivo ao contexto,** que crie, adote, monitorize e avalie práticas fundamentadas na evidência científica e geradoras dessa evidência. Que recolha dados quantitativos, mas que também escute as pessoas, para que, a partir das aprendizagens com as mudanças implementadas localmente, seja possível transferir, multiplicar e escalar, globalmente, o conhecimento, aplicando-o na informação e disseminação de boas práticas e na construção de políticas públicas.

O Programa Nutrir quer “semear” a esperança e a resiliência, funcionando como um “laboratório vivo”, onde a nutrição saudável e de qualidade, o cuidado e a comunidade se juntam para construir um futuro para todos/as, local e global, mais justo, sustentável e com bem-estar.

Da Golegã para o Mundo | Modelo de Mudança

Programa Nutrir

Modelo de Mudança para a Adoção de Estilos de Vida Saudáveis, através de uma Nutrição Saudável e da Segurança Alimentar, Centrado nas Pessoas e Impulsionado pela Comunidade

Missão do Programa

CUIDAR das Crianças, das Famílias e da Comunidade através de uma Nutrição Saudável e Segura permite REGENERAR Futuros Sustentáveis, Resilientes e Equitativos

Contexto

Apesar do reconhecimento da relevância de uma nutrição saudável e da segurança alimentar,

a realidade local da Golegã reflete desafios nacionais e globais, que incluem a baixa qualidade da dieta, a má nutrição, a desigualdade de acesso a uma alimentação saudável, a desinformação e falta de literacia alimentar, a desconexão alimentar da alimentação, bem como impactos ambientais negativos dos padrões de alimentação.

Fundamentos

A ciência demonstra que promover hábitos de nutrição saudável e a segurança alimentar previne ou adia o surgimento de doenças crônicas e não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 ou obesidade;^{xi} reduz o risco de ansiedade, depressão e declínio cognitivo;^{xlii} diminui os gastos de saúde e aumenta a produtividade;^{xliii} melhora os comportamentos e desempenho escolares das crianças,^{xliii} bem como o seu desenvolvimento cerebral e imunitário;^{xliiv} mitiga as desigualdades sociais e de saúde, particularmente nas pessoas em situação de vulnerabilidade;^{xliv} e facilita a adoção de outros comportamentos que também fazem parte de um estilo de vida saudável, nomeadamente a cessação tabágica, a redução do consumo de álcool e a prática de atividade física.^{xlvi}

Investimentos

- Recursos financeiros e infraestruturas
- Recursos humanos especializados
- Parcerias locais, nacionais e internacionais
- Investigação e suporte técnico na produção e transferência de conhecimento
- Estratégias de Avaliação de Impacto com foco na melhoria contínua

Proposta

Criar um ecossistema que nutre fisicamente, emocionalmente, socialmente e culturalmente, garantindo, através de uma nutrição saudável e da segurança alimentar, a dignidade, o cuidado, a conexão e o bem-estar das pessoas. Promover práticas inovadoras, inclusivas e baseadas na evidência, num território que cuida, aprende e cresce em conjunto.

Resultados

- Desenvolvimento de projetos promotores de estilos de vida saudáveis, nomeadamente, de uma nutrição saudável, em parceria com outras fundações e organizações.
- Produção e disseminação de recursos de capacitação e promoção da Literacia Alimentar, de qualidade e inovadores, aplicáveis em diferentes contextos (família, escola, trabalho, comunidade).
- Desenvolvimento de Boas Práticas para uma Nutrição Saudável e para a Segurança Alimentar – baseadas na evidência científica e informadoras da Ciência, no contexto local e global.
- Realização de ações de promoção de Estilos de Vida Saudáveis e da Literacia Alimentar junto das famílias, escolas, locais de trabalho, produtores e comunidades.

- Criação de *hubs* de nutrição saudável no Centro Educativo, escolas e locais de trabalho da Golegã, disponibilizando menus saudáveis e economicamente acessíveis, a partir de alimentos cultivados localmente.
- Implementação de um sistema “da horta para o refeitório”, no Centro Educativo.
- Integração da Literacia Alimentar nas práticas educativas do Centro Educativo, envolvendo crianças, famílias, Educadores/as e Profissionais de Infância.
- Disponibilização de serviços comunitários de promoção do bem-estar.
- Criação de espaços e atividades de valorização da cultura gastronómica, de partilha de refeições e reforço do vínculo intergeracional.
- Estabelecimento de Parcerias Comunitárias e Intergeracionais, que permitam criar sistemas de apoio alimentar.
- Organização de eventos comunitários (por exemplo, um Festival de Nutrição Saudável, que envolvam a comunidade na preparação e partilha de refeições, na distribuição de alimentos saudáveis, em ações de educação nutricional e de apoio alimentar a famílias em situação de vulnerabilidade e insegurança alimentar.
- Mapeamento, através de rastreios nas escolas, locais de trabalho e comunidade, da insegurança alimentar.
- Criação de ações e recursos de advocacia por uma Nutrição Saudável e pela Segurança Alimentar, baseados na evidência científica.
- Influência em políticas públicas e estratégias locais de promoção de estilos de vida saudáveis e bem-estar.
- Apoio aos ecossistemas alimentares locais, de modo a assegurar a sustentabilidade do acesso a alimentos frescos e nutritivos.
- Apoio de projetos e iniciativas, de outras organizações, comprometidas com os princípios e objetivos do bem-estar, da Nutrição Saudável e da Segurança Alimentar.

Impactos

Na Saúde, no Bem-Estar e na Qualidade de Vida

- Redução da prevalência de doenças não transmissíveis associadas à má nutrição (% da população com obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares).
- Adoção de estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis, particularmente no que diz respeito à nutrição (% de pessoas que relatam consumir frutas/legumes diariamente; % de pessoas que relatam consumir menos alimentos ultraprocessados).
- Aumento da Literacia Alimentar (nível de literacia pré e pós programa; número de ações de promoção da literacia alimentar realizadas em escolas, locais de trabalho e espaços comunitários e participantes envolvidos; número de recursos educativos publicados).
- Aumento da perceção de bem-estar, Saúde Mental e qualidade de vida (considerando variáveis como o nível de energia, qualidade do sono, regulação emocional, autoestima,

autocuidado, sintomas de stresse, ansiedade e depressão, antes e depois da implementação do programa).

Na Equidade e Justiça Social

- Aumento do acesso à nutrição saudável (número de escolas com uma política de nutrição saudável implementada; % de alunos que consomem fruta/legumes nas refeições escolares; % de locais de trabalho com cantinas ou máquinas de *vending* com opções saudáveis).
- Redução das famílias em situação de insegurança alimentar (% de famílias que reportam insegurança alimentar antes e depois da implementação do programa).

Na Comunidade e Sustentabilidade

- Reforço da coesão social e do sentimento de pertença cultural através da alimentação (número de hortas comunitárias criadas ou apoiadas; número de cozinhas comunitárias criadas ou apoiadas; número de parcerias locais e globais estabelecidas).
- Aumento do consumo de refeições caseiras e partilhadas (feedback de famílias sobre a frequência de refeições partilhadas em contexto familiar ou comunitário).
- Número de projetos promotores de uma nutrição saudáveis, apoiados ou produzidos em parceria com outras funções e organizações.
- Número de políticas públicas influenciadas pelas evidências geradas pelo programa.
- Número de artigos/resultados de investigação aplicados com impacto local.
- Número de notícias e artigos nos meios de comunicação social e citações nas redes sociais (visibilidade social).

Até 2035, contribuimos para uma melhoria nos indicadores de bem-estar, nutrição saudável e segurança alimentar. **Contribuímos diretamente para atingir os ODS 2 (Erradicar a Fome) e 3 (Saúde de Qualidade) e, indiretamente, para atingir os ODS 4 (Educação de Qualidade), 10 (Reduzir as Desigualdades), 11 (Cidades e Comunidades Sustentáveis), 12 (Produção e Consumo Sustentáveis) e 13 (Ação Climática).**

REFERÊNCIAS

- ⁱ Casa Mendes Gonçalves. (2024). Carta de compromisso. fundacaomendesgoncalves.org/wp-content/uploads/2025/04/Carta-Compromisso_Fundacao-Mendes-Goncalves.pdf
- ⁱⁱ World Health Organization. (2017). *Double-duty actions for nutrition: Policy brief*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-17.2>
- ⁱⁱⁱ GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204–1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)
- ^{iv} Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M., Castle, D., Dash, S., Mihalopoulos, C., Chatterton, M. L., Brazionis, L., Dean, O. M., Hodge, A. M., & Berk, M. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Medicine*, 15(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>
- ^v Morris, M. C., Tangney, C. C., Wang, Y., Sacks, F. M., Barnes, L. L., Bennett, D. A., & Aggarwal, N. T. (2015). MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimer's & Dementia*, 11(9), 1015–1022. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2015.04.011>
- ^{vi} Thompson, R. A., & Nelson, C. A. (2001). Developmental science and the media: Early brain development. *American Psychologist*, 56(1), 5–15. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.5>
- ^{vii} Taras, H. (2005). Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*, 75(6), 199–213. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2005.00025.x>
- ^{viii} Rytter, M. J. H., Kolte, L., Briend, A., Friis, H., Christensen, V. B., & Mølbak, K. (2014). The immune system in children with malnutrition—A systematic review. *PLOS ONE*, 9(8), e105017. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105017>
- ^{ix} Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985–993. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00488-9)
- ^x Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eating Behaviors*, 13(1), 27–35. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.11.006>
- ^{xi} American Action Forum. (2020). The economic costs of poor nutrition. Recuperado em 29 de março de 2025, de <https://www.americanactionforum.org/research/the-economic-costs-of-poor-nutrition/>
- ^{xii} Springmann, M., Clark, M., Mason-D'Croz, D., Wiebe, K., Bodirsky, B. L., Lassaletta, L., ... & Tilman, D. (2018). Options for keeping the food system within environmental limits. *Nature*, 562(7728), 519–525. <https://doi.org/10.1038/s41586-018-0594-0>
- ^{xiii} Seferidi, P., Scrinis, G., Huybrechts, I., Woods, J., Vineis, P., & Millett, C. (2020). The neglected environmental impacts of ultra-processed foods. *The Lancet Planetary Health*, 4(10), e437–e438. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30177-7](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30177-7)
- ^{xiv} Monteiro, C. A., Moubarac, J.-C., Cannon, G., Ng, S. W., & Popkin, B. (2013). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*, 14(S2), 21–28. <https://doi.org/10.1111/obr.12107>
- ^{xv} Monteiro, C. A., Moubarac, J.-C., Levy, R. B., Canella, D. S., da Costa Louzada, M. L., & Cannon, G. (2018). Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries. *Public Health Nutrition*, 21(1), 18–26. <https://doi.org/10.1017/S1368980017001379>
- ^{xvi} World Health Organization. (2021). *Malnutrition*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- ^{xvii} Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guimaraes, S., Mota, J., Teixeira, P. J., Rodrigues, S. S. P., Lobato, L., & Correia, D. (2017). *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados*. Universidade do Porto. ISBN: 978-989-746-181-1. Available at: https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Relat%C3%B3rio%20Resultados_0.pdf

- ^{xviii} Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, & Direção-Geral da Saúde. (2022). *Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2022 – Relatório de resultados*. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Available at: <https://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/8630>
- ^{xix} Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023). *The state of food security and nutrition in the world 2023: Urbanization, agrifood systems transformation and healthy diets across the rural–urban continuum*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cc3017en>
- ^{xx} Organisation for Economic Co-operation and Development, & European Commission. (2024). *Health at a Glance: Europe 2024*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b3704e14-en>
- ^{xxi} Darmon, N., & Drewnowski, A. (2015). Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: A systematic review and analysis. *Nutrition Reviews*, 73(10), 643–660. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv027>
- ^{xxii} Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, & Direção-Geral da Saúde. (2022). *Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2022 – Relatório de resultados*. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Available at: <https://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/8630>
- ^{xxiii} Lopes, C., Oliveira, A., Afonso, L., Moreira, T., Durão, C., Severo, M., Vilela, S., Ramos, E., & Barros, H. (2014). *Consumo alimentar e nutricional de crianças em idade pré-escolar: Resultados da coorte Geração 21*. Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto. Disponível em https://ispup.up.pt/wp-content/uploads/2023/09/2_PDFsam_RelConsG212014.pdf
- ^{xxiv} Direção-Geral da Educação. (2018). *A alimentação escolar em Portugal - uma visão estratégica*. Ministério da Educação. Disponível em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/a_alimentacao_escolar_em_portugal_-_uma_visao_estrategica.pdf
- ^{xxv} Nutbeam, D., & Lloyd, J. E. (2021). Understanding and responding to health literacy as a social determinant of health. *Annual Review of Public Health*, 42, 159–173. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-102529>
- ^{xxvi} Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2022). *Health at a Glance: Europe 2022*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>
- ^{xxvii} Direção-Geral da Saúde. (n.d.). *Conheça o PNPAS*. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/conheca-o-pnpas>
- ^{xxviii} Conselho Local de Ação Social da Golegã (2024). *Diagnóstico social 24. Golegã um município mais social*. <https://redesocial.cm-golega.pt/diagnostico-social/>
- ^{xxix} Jabs, J., & Devine, C. M. (2006). Time scarcity and food choices: An overview. *Appetite*, 47(2), 196–204. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.02.014>
- ^{xxx} Spanhol, C. P., Lima Filho, D. O., & Lima, M. F. E. M. (2010). Transmissão intergeracional: uma contribuição ao estudo do comportamento do consumidor de alimentos. *Contextus: Revista Contemporânea de Economia e Gestão*, 8(2), 31–40. <https://doi.org/10.19094/contextus.v8i2.32124>
- ^{xxxi} Associação Portuguesa de Nutrição. (2017). *Dieta Mediterrânica*. https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranea-high.pdf
- ^{xxxii} Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... & Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- ^{xxxiii} Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023). *The state of food security and nutrition in the world 2023: Urbanization, agrifood systems transformation and healthy diets across the rural–urban continuum*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cc3017en>
- ^{xxxiv} Dunbar, R. I. M. (2017). Breaking bread: the functions of social eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3(3), 198–211. <https://doi.org/10.1007/s40750-017-0061-4>
- ^{xxxv} Wansink, B., & Love, K. (2014). Slim by Design: Menu Engineering Strategies for Promoting High-Margin, Healthy Foods. *International Journal of Hospitality Management*, 42, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2014.06.006>

- xxxvi Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65–71. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0325>
- xxxvii Anderson, E. S., Winett, R. A., & Wojcik, J. R. (2007). Self-regulation, self-efficacy, outcome expectations, and social support: Social cognitive theory and nutrition behavior. *Annals of Behavioral Medicine*, 34(3), 304–312. <https://doi.org/10.1007/BF02874555>
- xxxviii Casa Mendes Gonçalves (2024). *Criamos o futuro da alimentação: Relatório anual 2023*. Casa Mendes Gonçalves. <https://www.mendesgoncalves.pt/stb/RELATORIO2023.pdf>
- xxxix Direção-Geral da Saúde. (n.d.). *Conheça o PNPAS*. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/conheca-o-pnpas>
- xl Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2022). *Health at a Glance: Europe 2022*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>
- xli Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M., Castle, D., Dash, S., Mihalopoulos, C., Chatterton, M. L., Brazionis, L., Dean, O. M., Hodge, A. M., & Berk, M. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Medicine*, 15(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>
- xliv Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2022). *Health at a Glance: Europe 2022*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>
- lv UNESCO. (2025). *Education and nutrition: Learn to eat well*. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000392932>
- lvi Hamner, H. C., Nelson, J. M., Sharma, A. J., Jefferds, M. E. D., Dooyema, C., Flores-Ayala, R., Bremer, A. A., Vargas, A. J., Casavale, K. O., de Jesus, J. M., Stoody, E. E., Scanlon, K. S., & Perrine, C. G. (2022). Improving nutrition in the first 1000 days in the United States: A federal perspective. *American Journal of Public Health*, 112(S8), S817–S825. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2022.307028>
- lvii World Health Organization. (2008). *Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health*. Final Report of the Commission on Social Determinants of Health. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-IER-CSDH-08.1>
- lviii Elley, C. R., Kerse, N., Arroll, B., & Robinson, E. (2003). Effectiveness of counselling patients on physical activity in general practice: Cluster randomised controlled trial. *BMJ*, 326(7393), 793. <https://doi.org/10.1136/bmj.326.7393.793>