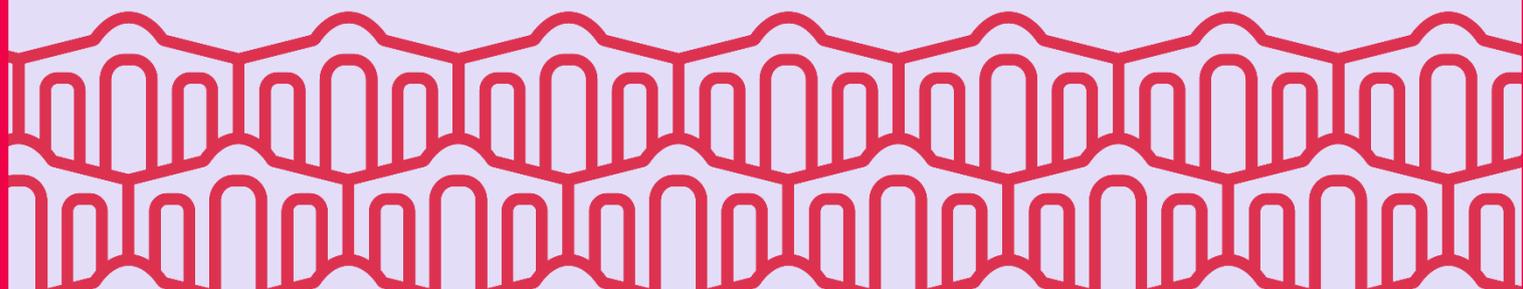


NOTA CONCEPTUAL



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 “**inque-tudo**” 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.^{xxiii}

- **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.^{xxix} 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 planear 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 fundamentais 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;^{xli} 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,^{xliiii} 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., Guiomar, 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_Mediterranica-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>
- ^{xlii} Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2022). *Health at a Glance: Europe 2022*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>
- ^{xliii} UNESCO. (2025). *Education and nutrition: Learn to eat well*. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000392932>
- ^{xliv} 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>
- ^{xlv} 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>
- ^{xlvi} 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>