

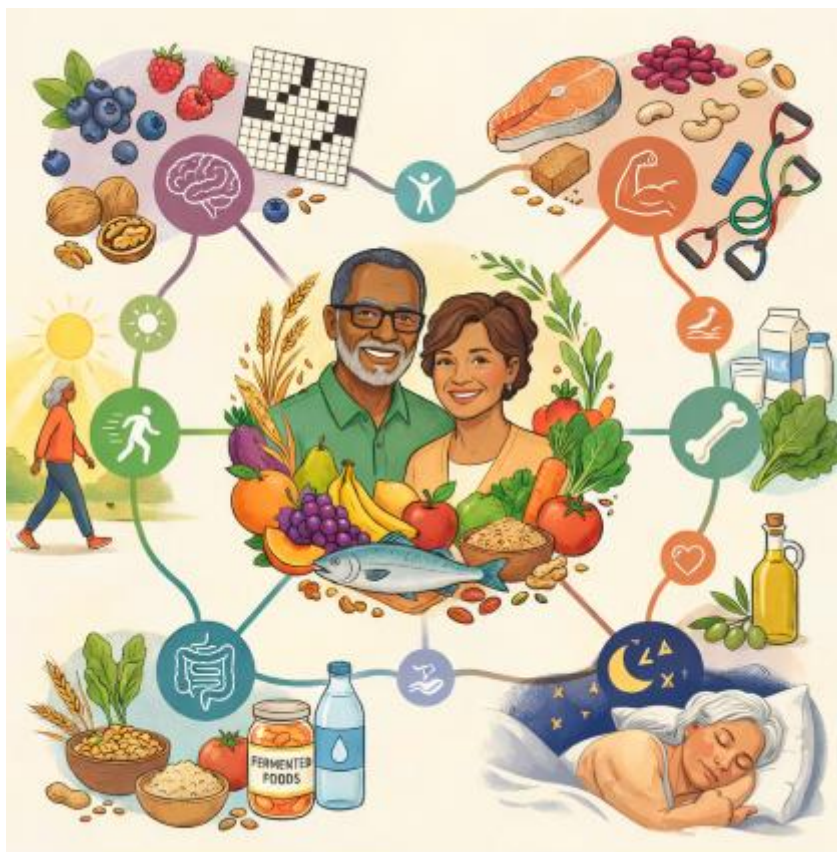
Newsletter

Abril 2026

“A qualidade da dieta é um dos aspectos mais importantes da saúde a longo prazo.”

Walter C. Willett

(médico e epidemiologista)



ODE AO PÃO

Pão,
Com farinha
Água
E fogo
Te levantas.
Espesso e leve,
Reclinado e redondo,
Repetes
O ventre da mãe,
Equinocial
Germinação
Terrestre.
Pão,
Que fácil
E que profundo tu és:
No tabuleiro branco
Da padaria
Estendem-se as tuas filas
Como utensílios, pratos
Ou papéis,
E de súbito a onda
Da vida,
A conjugação do germe
E do fogo,
Cresces, cresces
...
Pablo Neruda

Nutrição e Saúde



Cuidar da Alimentação

Não sendo nutricionista, mas gostando de cozinhar e com 3 filhos, agora adultos, mas enquanto crianças, sempre tive a preocupação de cozinhar produtos frescos, nunca utilizar processados, e evitar ao máximo o açúcar. Toda a vida tive também cuidado para não engordar e tentando manter o mesmo peso, pelo que uma alimentação equilibrada sempre foi, para mim um estilo de vida.[...] continue a ler [aqui](#).

Isabel Abreu

Fevereiro de 2026



Dormir à Mesa: Como a Dieta Dita o Descanso e o Sono Molda o Apetite

O sono constitui um processo biológico fundamental, atuando como o período em que o organismo assegura a renovação dos tecidos, a síntese muscular e o equilíbrio metabólico. De uma forma figurativa, é durante o sono que a “equipa de limpeza” do organismo entra em ação, permitindo a eliminação de erros celulares e a consolidação de funções vitais. Por este motivo, garantir uma boa qualidade e quantidade de sono é indissociável da prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade ou doenças cardiovasculares. [...] continue a ler [aqui](#).

Inês Timoteo

Fevereiro de 2026



Saúde mental e nutrição

É comum dizer-se que "somos o que comemos" e, como somos muito mais do que só um corpo físico, o que "comemos" afeta também o que sentimos e como reagimos ao que sentimos. Numa visão mais holística, a atenção à nutrição não deve ficar reduzida ao que absorvemos por via digestiva, mas deve abranger o que absorvemos pelas informações externas, o que ouvimos e vemos, o que lemos e os pensamentos de daí advêm. Para

tornar esta questão mais complexa, sabe-se agora que intestino é o segundo cérebro, produzindo cerca de 90% de um neurotransmissor chamado serotonina.. [...] continue a ler [aqui](#).

Elsa Mourão

Março de 2026



Nutrição e Microbioma:

o universo invisível que vive dentro de nós

E se a chave da sua saúde estiver nas bactérias do intestino? Embora a ciência conheça há muitos anos a existência de microrganismos que vivem no corpo humano, só nas últimas décadas começou a perceber-se com maior clareza o verdadeiro valor e impacto destas comunidades na nossa saúde. Bactérias, vírus e fungos habitam principalmente o nosso intestino e formam aquilo a que chamamos microbioma intestinal. Longe de serem apenas “passageiros”, estes microrganismos desempenham funções essenciais no equilíbrio do nosso organismo. [...] continue a ler [aqui](#).

Mariana Melo Moreira

Março 2026

Mensagem para 2026

Direção-Geral da Saúde



2026 – Vision Board Alimentação Saudável

Este plano para 2026 propõe uma alimentação mais natural, equilibrada e consciente.

A prioridade é aumentar o consumo de fruta e hortícolas (5 porções por dia) e incluir leguminosas — feijão, grão e lentilhas — diariamente. Recomenda-se também o consumo de frutas oleaginosas e sopa todos os dias.

A orientação passa por beber mais água e reduzir o açúcar, cozinhar com menos sal, optar por mais alimentos de qualidade e menos bolachas, privilegiar comida caseira e diminuir a comida pronta e os suplementos alimentares.

Um compromisso com mais alimentos naturais, mais cozinha em casa e escolhas mais simples — para uma vida mais saudável.

Outras partilhas



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 200ml (1 copo)	
Quantidade por porção	
Valor energético	83 kcal = 349 kJ
Carboidratos	9,5 g
Proteínas	6,2 g
Gorduras totais	2,2 g
Gorduras saturadas	1,2 g
Sódio	133 mg
Cálcio	237 mg

Não contém quantidade significativa de gorduras trans e fibra alimentar
Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 cal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem variar dependendo de suas necessidades.

Rótulos dos produtos alimentares

Ler os rótulos alimentares é fundamental para realizar escolhas conscientes, funcionando estas informações como o "bilhete de identidade" de um produto. Este guia explica como interpretar estas informações e quais os aspetos críticos a considerar.

[...] continue a ler [aqui](#).

Ana Paula Melo

Fevereiro de 2026



RODA DOS ALIMENTOS

A Roda dos Alimentos é um guia gráfico desenvolvido em Portugal para ajudar os cidadãos a escolher e combinar os alimentos que devem compor a sua dieta diária.

Para utilizá-la corretamente no dia a dia, deve seguir três princípios fundamentais: a variedade (comer alimentos diferentes dentro de cada grupo), o equilíbrio (comer maior quantidade dos grupos maiores e menos dos menores) e a completude (consumir alimentos de todos os grupos diariamente) [...] continue a ler [aqui](#).

Ana Paula Melo

Fevereiro de 2026



Uma sugestão de leitura

Num tempo em que somos diariamente confrontados com informação contraditória sobre alimentação, Aprender a Comer, de Mariana Chaves, surge como um guia claro, prático e acessível para quem quer fazer as pazes com a comida.

Mais do que uma lista de regras, este livro convida-nos a compreender melhor o que comemos, por que comemos e como podemos construir uma relação mais equilibrada, consciente e saudável com a alimentação. Com

base científica, mas numa linguagem próxima, ajuda-nos a desfazer mitos, a simplificar escolhas e a ganhar autonomia.

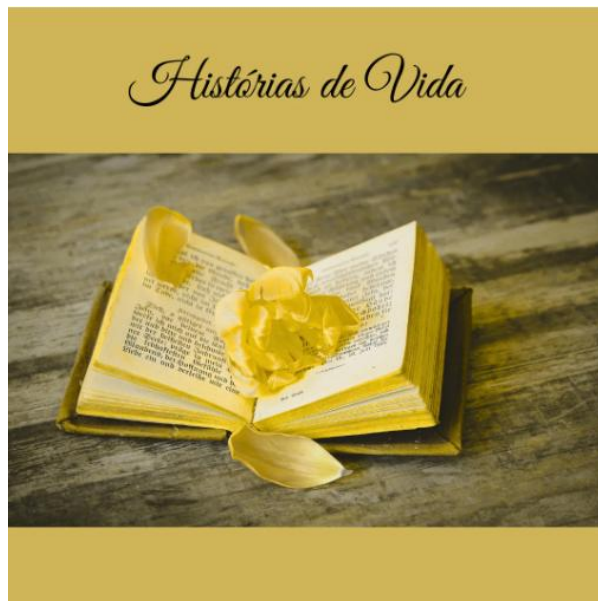
Um convite à leitura para todos os que querem aprender ou reaprender a comer com mais conhecimento, prazer e responsabilidade.

Da mesma autora pode também ouvir o podcast - [Aprender a comer](#)

Ana Paula Melo

Março de 2026

NOVIDADES



HISTÓRIAS DE VIDA

Já pode ouvir, no nosso site, o Podcast “**Histórias de Vida**”, um espaço de conversa autêntica, inspiradora e profundamente humana.

Com o empenho e dedicação de **Inês Melo**, responsável pela realização das entrevistas, este Podcast nasceu da vontade de dar palco às histórias que merecem ser escutadas com tempo e atenção. São testemunhos que nos ajudam a compreender melhor os diferentes caminhos de vida e a riqueza que cada pessoa traz à nossa organização.



A mais recente entrevista:

Georgina Mendes

No mais recente episódio, foi com a Georgina, que partilha o seu percurso de vida, os momentos de mudança, os desafios superados e as aprendizagens que foram desenhando o seu caminho.

Uma conversa sincera e inspiradora, que nos lembra como cada história é única e como todas têm algo a ensinar.

Convidamo-lo a ouvir [aqui](#).

Comemorações do 5º aniversário da TRANSIÇÕES



Para celebrar este 5º Aniversário, iremos realizar um jantar/convívio que terá lugar na sexta-feira dia **17 de Abril 2026**, entre as 20:00 e as 24:00, no Restaurante 'O Bérrio', na belíssima praia do solário da Parede, região da grande Lisboa.

O jantar terá um custo de 38,00€ por pessoa, servido à mesa, com um menu que inclui entrada, prato principal (peixe ou carne), sobremesa, bebidas de refeição e café. O valor deverá ser pago pelos inscritos até dia **10 de abril de 2026**. Em breve daremos instruções sobre o pagamento.

Se estiver interessado em participar neste jantar, deverá, no máximo até **3 de Abril de 2026**, inscrever-se no site [aqui](#), depois de fazer login como membro, indicando se irá só ou se leva um acompanhante.



Desafio

"Transições - 5º

Aniversário"

Mais uma desafio para os nossos membros. Veja como participar [aqui](#).

Contamos consigo, dê-nos o seu testemunho