BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

BOLETIM Nº4 AGOSTO 2026

CÂMARA MUNICIPAL PAREDES

Conservação de Alimentos no Verão

o que precisa de saber para proteger a sua família

PAG. 2

EMENTA

7 receitas para os piqueniques em família! PAG. 6

- Bola de Presunto e Tomate
- Brownie de Batata Doce
- Palitos de Vegetais com Húmus
- Rolos de Espinafres e Queijo
- Bolo de Maça e Canela
- Sandes de Frango e Pesto
- Wrap de Lombo

ARTIGOS

Pequenos Gestos, Grandes Aprendizagens

PAG. 4

Verão sem Desperdício: Como Conservar os Alimentos em Segurança

PAG. 4

DESAFIO DO MÊS

Teste os seus conhecimentos sobre manipulação, conservação e contaminação de alimentos com este questionário rápido.

PAG. 8

Aceda aqui ao link!

Conservação de Alimentos no Verão: o que precisa de saber para proteger a sua família

Durante o verão, o aumento das temperaturas favorece a multiplicação de microrganismos nos alimentos, aumentando o risco de doenças transmitidas ou intoxicações alimentares. Pequenos cuidados na forma como armazenamos, transportamos e consumimos os alimentos podem fazer toda a diferença para a saúde de todos, especialmente das crianças, idosos e pessoas com o sistema imunitário mais frágil.

As bactérias multiplicam-se muito mais depressa quando a temperatura sobe. Em condições favoráveis de temperatura e disponibilidade de nutrientes, algumas bactérias podem duplicar o seu número em cerca de 20 minutos, o que significa que, em poucas horas, um alimento pode passar de seguro a perigoso para o consumo - muitas vezes sem qualquer alteração visível no cheiro, sabor ou aspeto.

Alguns alimentos merecem atenção redobrada por serem mais propícios ao desenvolvimento bacteriano:

• Maionese e molhos à base de ovo, bem como saladas preparadas com estes ingredientes, requerem especial cuidado quando permanecem fora da refrigeração. São dos alimentos mais associados a intoxicações alimentares;

• Carnes e aves, cruas ou já cozinhadas, são um meio ideal para a proliferação de bactérias como a Salmonella e Campylobacter;

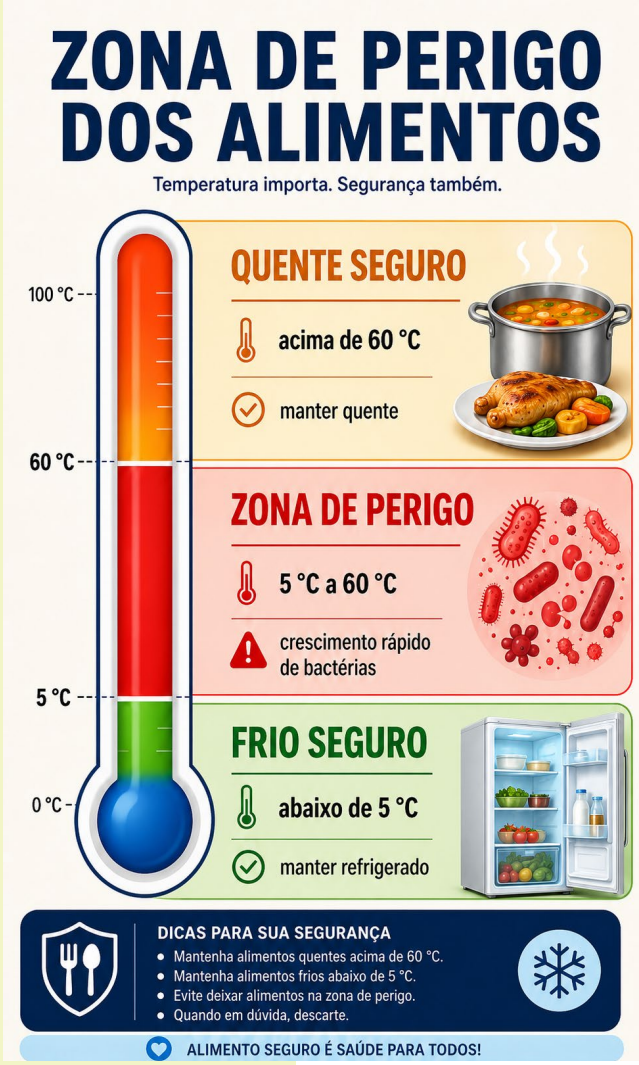
• Marisco e peixe - deterioram-se muito rapidamente e devem ser mantidos refrigerados.

A “zona de perigo”: entre os 5 °C e os 60 °C

Os especialistas em segurança alimentar definem a chamada “zona de perigo” como o intervalo de temperatura entre os 5 °C e os 60 °C. É dentro deste intervalo que as bactérias se multiplicam mais rapidamente, sobretudo em alimentos perecíveis, como carne, peixe, ovos, lacticínios, refeições cozinhadas, saladas preparadas e sobremesas com creme. Por isso, a regra fundamental é simples: estes alimentos devem permanecer o menor tempo possível fora do frigorífico.

• Frio mantém-se frio (abaixo dos 5 °C) e quente mantém-se quente (acima dos 60 °C) - evite manter alimentos a temperaturas intermédias.

• Um alimento perecível não deve ficar fora do frigorífico mais do que 2 horas. Com temperaturas exteriores acima dos 32 °C, comuns em dias de verão, este limite reduz-se para apenas 1 hora.
• Passado este tempo, o alimento deve ser descartado, mesmo que o aspeto pareça normal, o cheiro ou o sabor pareçam normais.



Piqueniques, praia e refeições ao ar livre

As saídas de verão são das ocasiões em que mais se ultrapassa, sem dar por isso, o tempo seguro de exposição dos alimentos ao calor. Alguns cuidados simples ajudam a evitar problemas:

• Use sempre malas térmicas com acumuladores de gelo, tanto para transportar como para manter os alimentos durante o piquenique ou o dia de praia;
• Separe alimentos crus de alimentos cozinhados na mala térmica, para evitar contaminação cruzada;
• Evite abrir a mala térmica com frequência - cada abertura deixa entrar calor e reduz a eficácia do frio;
• Não deixe a comida exposta ao sol direto, mesmo dentro da mala térmica;
• Leve água potável em quantidade suficiente e reutilize garrafas apenas quando devidamente lavadas;
• Na dúvida, descarte: se um alimento esteve mais tempo do que o recomendado fora do frio, não deve ser consumido.

Cinco regras para um verão seguro

• Lave bem as mãos antes de preparar alimentos.
• Mantenha os alimentos refrigerados até ao momento do consumo.
• Evite a contaminação cruzada entre alimentos crus e cozinhados.
• Transporte alimentos perecíveis em mala térmica com acumuladores de frio.
• Quando tiver dúvidas sobre a segurança de um alimento, não o consuma.

Em resumo, a segurança alimentar no verão não exige grandes esforços, mas sim atenção e hábitos simples: manter a cadeia de frio, respeitar os tempos máximos de exposição ao calor e organizar bem o transporte de alimentos em passeios e piqueniques. Estas pequenas atitudes protegem a saúde de toda a família e permitem aproveitar o verão com mais tranquilidade.

Atenção: crianças pequenas, grávidas, idosos e pessoas com o sistema imunitário comprometido apresentam maior risco de desenvolver formas graves de doença transmitida por alimentos, devendo adotar cuidados redobrados na conservação e preparação dos alimentos.

Silvia Badim e Sónia Moreira
Enfermeiras Especialistas em Enfermagem Comunitária, Unidade Cuidados na Comunidade (UCC) Paredes Rebordosa

Pequenos Gestos, Grandes Aprendizagens

As férias de verão são uma excelente oportunidade para envolver as crianças em pequenas tarefas relacionadas com a preparação e conservação dos alimentos. Para além de ser um momento de partilha em família, estas experiências ajudam a desenvolver hábitos que promovem a saúde e a autonomia desde os primeiros anos de vida.

Gestos simples, como lavar as mãos antes das refeições, lavar corretamente a fruta e os legumes, ajudar a arrumar os alimentos no frigorífico ou utilizar uma mala térmica para transportar o lanche para a praia ou para um piquenique, permitem que as crianças compreendam, de forma natural, a importância da segurança alimentar.

Ao participarem nestas tarefas, aprendem que pequenos cuidados podem prevenir doenças e contribuir para que os alimentos se mantenham seguros para consumo. Estes conhecimentos, adquiridos de forma prática e divertida, tendem a acompanhar as crianças ao longo da vida, tornando-as adultos mais conscientes e responsáveis.

Neste verão, transforme as rotinas do dia a dia em momentos de aprendizagem. Afinal, educar para a saúde também passa por ensinar que cuidar dos alimentos é cuidar de nós e dos outros.

Agrupamento de Escolas de Lordelo,
Projeto de Educação para a Saúde

Verão sem Desperdício:
Como Conservar os Alimentos em Segurança

Temperaturas elevadas exigem mais cuidados

Durante o verão, as temperaturas elevadas aceleram a deterioração dos alimentos e aumentam o risco de doenças de origem alimentar. Entre os 5 °C e os 60 °C — conhecida como a "zona de perigo" — as bactérias multiplicam-se rapidamente, tornando essencial conservar os alimentos a temperaturas seguras.

As frutas, legumes e produtos lácteos são particularmente sensíveis ao calor. Além disso, algumas frutas, como bananas, maçãs e tomates, libertam etileno, um gás natural que acelera o amadurecimento de outros frutos e hortícolas. A sua separação e armazenamento adequado ajudam a prolongar a conservação dos alimentos e a reduzir perdas desnecessárias.

O desperdício alimentar continua a crescer

O desperdício alimentar permanece um importante desafio ambiental, social e económico. Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (INE), em 2024 foram desperdiçadas 1 820 452 toneladas de alimentos em Portugal, o que representa um aumento de 5,36% face a 2023.

Este volume corresponde a cerca de 161,2 kg de alimentos desperdiçados por habitante por ano. As

famílias são responsáveis por aproximadamente 65% do desperdício alimentar total, evidenciando a importância das escolhas e práticas adotadas no ambiente doméstico.

Um problema com impacto para além da carteira

Desperdiçar alimentos não significa apenas perder dinheiro. Cada alimento descartado representa também o desperdício de recursos naturais utilizados ao longo da sua produção, incluindo água, energia, solo e trabalho humano.

Quando os resíduos alimentares são encaminhados para aterro, libertam metano, um gás com elevado potencial de aquecimento global, contribuindo para as alterações climáticas. Assim, reduzir o desperdício alimentar é também uma medida importante para proteger o ambiente e promover a sustentabilidade.

Alimentar uma população em crescimento

As Nações Unidas estimam que a população mundial poderá atingir cerca de 9 mil milhões de habitantes em 2050. Para responder às necessidades alimentares desta população crescente, será necessário aumentar significativamente a produção de alimentos.

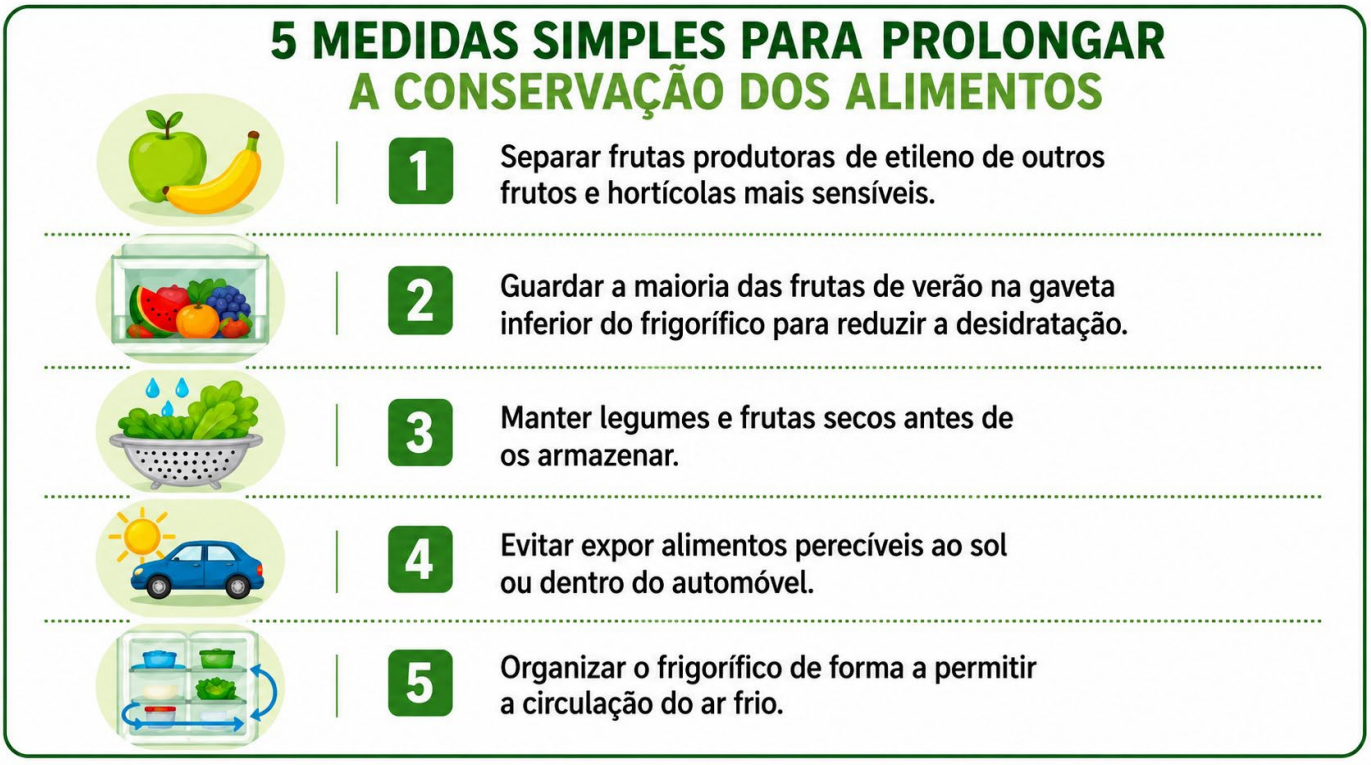
Neste contexto, reduzir o desperdício alimentar constitui uma das estratégias mais eficazes para melhorar a segurança alimentar global sem aumentar proporcionalmente a pressão sobre os recursos naturais.

A segurança alimentar começa em casa

Adotar boas práticas de conservação dos alimentos é uma forma simples e eficaz de proteger a saúde e reduzir o desperdício. Pequenos gestos, como refrigerar adequadamente os alimentos perecíveis, evitar a exposição ao calor, organizar corretamente o frigorífico e armazenar frutas e legumes de forma adequada, podem prolongar a sua durabilidade e reduzir perdas.

Preservar corretamente os alimentos protege a saúde, poupa recursos, reduz despesas e contribui para um sistema alimentar mais sustentável. Num contexto de temperaturas cada vez mais elevadas, pequenas mudanças nos hábitos quotidianos podem fazer uma diferença significativa para as famílias, para a saúde pública e para o ambiente.

Ana Sofia Silva
Técnica de Saúde Ambiental, Unidade de Saúde Pública Vale do Sousa Sul – ULS Tâmega e Sousa



Receita inspirada:
"Bola da Avó Graça" de Maria Melo
Imagem: Cookomix

Bola de Presunto e Tomate

Ingredientes:
- 3 ovos
- 50ml de azeite
- 225ml leite
- 200g de farinha t55
- 1 c. chá de fermento
- Sal e pimenta
- 100g de presunto fatiado
- 150g de queijo ralado
- 50g de azeitonas pretas às rodelas
- 2 ovos cozidos picados
- 1 tomate grande aos cubos
- Salsa picada

Preparação:
1. Misturar os ovos, o azeite e o leite
2. Juntar a farinha e o fermento e envolver até obter uma massa homogénea
3. Acrescentar os restantes ingredientes.
4. Temperar a gosto
5. Levar ao forno, num tabuleiro forrado com papel vegetal, pré-aquecido a 180ºC cerca de 25 a 30 minutos.

Brownie de Batata Doce

Ingredientes:
- 1 ½ Chávena de Batata-doce cozida
- ½ Chávena de Farinha de Amêndoa
- ½ Chávena de Cacau Magro
- 1 Ovo
- ½ Chávena de Óleo de Coco
- ¼ Chávena de Mel
- Extrato de Baunilha q.b.
- Bicarbonato de Sódio q.b.
- Sal q.b.
- ½ Chávena de Nozes Pecã

Preparação:
1. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
2. Num processador de alimentos, junte a batata-doce esmagada, a farinha de amêndoa, o cacau em pó, o óleo de coco, o ovo e o mel.
3. Bata levemente, adicionando de seguida extrato de baunilha, bicarbonato de sódio e uma pitada de sal.

4. Triture até obter uma massa homogénea. Por fim, adicione as nozes e bata ligeiramente para que não fiquem demasiado trituradas.
5. Despeje a massa sobre uma forma forrada com uma folha de papel vegetal humedecida. Leve ao forno por 30 minutos.
6. Retire do forno e deixe arrefecer antes de cortar.

Receita e imagem:
Iara Rodrigues

Palitos de Vegetais com Húmus

Ingredientes:
- Cenoura em palitos
- Pepino em palitos
- Pimento vermelho em tiras

Para o Húmus:
- 1 cháv. de grão de bico cozido
- ¼ cháv. de tahini (pasta de sementes de sésamo)
- 2 c. sopa de sumo de limão
- 2 c. sopa de azeite
- 1 alho
- ½ c. chá de cominhos moídos
- Sal q.b.

Preparação:
Coloque todos os ingredientes num robot de cozinha ou utilize a varinha mágica. Triture e tempere a gosto.

Receita e imagem: *Joyous apron*

Rolos de Espinafres e Queijo

Ingredientes:
- 1 rolo de massa folhada retângulo
- 1 emb. de queijo ricotta
- 1 punhado de queijo ralado light
- 1 ovo
- 3 dentes de alho
- 1 c. chá de orégãos
- Sal e pimenta q.b.
- 2 cháv. de espinafres frescos

Preparação:
1. Coloque os queijos, o ovo e o alho num robot de cozinha e triture ou utilize a varinha mágica.
2. Misture os orégãos e os espinafres.
3. Barre a mistura na massa folhada.
4. Enrole a massa folhada em forma de rolo.
5. Corte em fatias de rolo e leve ao forno, pré-aquecido a 180ºC, num tabuleiro forrado com papel vegetal, por 20 minutos.

Bolo de Maça e Canela

Ingredientes:
- 2 cháv. de flocos de aveia
- 2 maças em cubos
- 3 ovos
- 1/3 cháv. de mel ou agave
- 1 c. chá de fermento
- 1 c. sopa de canela
- 1 c. chá de essência de baunilha

Preparação:
1. Triture os flocos de aveia no robot de cozinha ou liquidificador, reserve.
2. No liquidificador, coloque os restantes ingredientes, exceto a maça, e data por 2 minutos.
3. Na taça da aveia envolva a mistura anterior e a maça em cubos.
4. Leve ao forno, pré aquecido a 180ºC, numa forma forrada com papel vegetal, por 30 minutos.

Receita: *Masalamonk*

Sandes de Frango e Pesto

Ingredientes:
- Pão integral
- Tomate fatiado
- Peito de frango grelhado
- Pesto de compra ou caseiro

Para o Pesto:
- 2 cháv. de folhas de manjericão frescas
- ¼ cháv. de pinhões
- ½ de queijo parmesão ralado
- 2 alhos
- ½ cháv. de azeite
- Sal, sumo de limão e pimenta q.b.

Preparação:
1. No liquidificador pique o manjericão, os pinhões, o alho, sal e limão.
2. Adicione o queijo e pique, novamente.
3. Misture o azeite até ficar um creme brilhante.
4. Retifique os temperos.
4. Depois monte a sandes, com camadas de pão, tomate, bife de frango e Pesto.

Wrap de Lombo

Ingredientes:

- 1 wrap integral ou de aveia
- 1 c. sopa de queijo creme light
- 2 fatias de paio de lombo
- 1 fatia de queijo flamengo light
- Tomate em cubos pequenos
- Folhas de Alface

Preparação:

1. Barre o wrap com o queijo creme.
2. Depois faça camadas com folhas de alface, queijo flamengo fatiado, paio e tomate em cubos.
3. Termine o wrap enrolando-o.

Receita inspirada e imagem:
Easyhealthy Living

SABIA QUE?

A DGS (Direção-geral de Saúde) publicou recomendações alimentares durante épocas de temperaturas elevadas e ondas de calor.

Espelhamos aqui algumas das recomendações:

- Reforce a hidratação, beba água com frequência e distribuída ao longo do dia;
- Esteja atenta a sinais de desidratação, como tonturas, fadiga e cansaço, dor de cabeça, sede intensa, confusão e desorientação, diminuição da quantidade/frequência da urina e com cor escura, boca e pele seca;
- Grupos de riscos, grávidas, crianças pequenas, pessoas idosas e pessoas com doença crónica, devem ingerir mais água, mesmo quando não sentem sede;
- As bebidas alcoólicas, açucaradas e energéticas não são uma boa opção de hidratação;
- Consuma alimentos ricos em água, como sopa, optando por fria, pepino, tomate, curgete, morango, melancia, meloa, ameixa e pêssego;
- Faça refeições ligeiras;
- Reforce os cuidados de segurança dos alimentos.

Consulte o documento completo através do QR code:

DESAFIO DO MÊS

Teste os seus conhecimentos sobre manipulação, conservação e contaminação de alimentos com este questionário rápido.

Abaixo encontrará 5 perguntas essenciais para garantir que a sua cozinha está livre de contaminação.

FICHA TÉCNICA
BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

DIREÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO E SAÚDE, VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
AGRUPAMENTO ESCOLAS DE LORDELO, UCC PAREDES REBORDOSA, USP VALE DO SOUSA SUL

PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME
4580-130 PAREDES
T. 255 788 800

linhambiente@cm-paredes.pt
www.cm-paredes.pt

SIGA-NOS: