BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

BOLETIM Nº7 2026

CÂMARA MUNICIPAL PAREDES



O Dia Mundial da Diabetes assinala-se a 14 de novembro, reforçando a consciencialização sobre esta doença crónica!

EMENTA



Castanhas à Mesa PAG. 5

Creme de abóbora e castanhas

Bolo de castanha

Puré de Castanha

Queques de castanha e maçã

Wrap de castanha

Castanhas salteadas com cogumelos

Strogonoff de frango e castanhas

ARTIGOS

Diabetes Mellitus Tipo 1 na Escola: Porque Incluir Também é Cuidar PAG. 2

O ambiente também conta: alimentação, sustentabilidade e prevenção da diabetes PAG. 4

NOTÍCIAS PAG. 7

DESAFIO DO MÊS

Responda às perguntas para o ajudar a identificar o risco de Diabetes tipo 2

Aceda aqui ao link!

Diabetes Mellitus Tipo 1 na Escola: Porque Incluir Também é Cuidar

Porque a diabetes não deve limitar os sonhos, as aprendizagens ou as oportunidades de nenhuma criança ou jovem.

A escola é muito mais do que um espaço de aprendizagem. É um lugar de crescimento, de construção de amizades e de desenvolvimento da autonomia. Para as crianças e jovens que vivem com Diabetes Mellitus tipo 1, é também um contexto onde se torna fundamental garantir segurança, compreensão e inclusão.

Assinalado a 14 de novembro, aniversário do nascimento de Frederick Banting, um dos responsáveis pela descoberta da insulina, o Dia Mundial da Diabetes foi instituído em 1991 pela Federação Internacional de Diabetes e pela Organização Mundial da Saúde, tendo sido reconhecido pela ONU em 2006. O círculo azul, seu símbolo, representa a união na sensibilização para a doença e para a importância de cuidados adequados.

Diabetes Mellitus Tipo 1: conhecer para compreender

A Diabetes Mellitus tipo 1 é uma doença crónica, geralmente de origem autoimune, caracterizada pela produção insuficiente ou ausente de insulina. O seu aparecimento não resulta do consumo excessivo de açúcar nem de hábitos alimentares inadequados.

A sua gestão exige cuidados diários, nomeadamente a administração de insulina, a monitorização da glicose e a atenção à alimentação e à atividade física. Contudo, viver com diabetes não significa deixar de brincar, praticar desporto ou participar nas atividades escolares.

O papel da Saúde Escolar: uma ponte entre a saúde, a família e a escola

As equipas de Saúde Escolar das Unidades de Cuidados na Comunidade (UCC), nas quais os enfermeiros assumem um papel fundamental, constituem um elo de ligação privilegiado entre as crianças e jovens, as famílias, os profissionais de educação e os serviços de saúde.

A sua intervenção envolve a identificação das necessidades individuais, a promoção da literacia em saúde e a capacitação da comunidade educativa, particularmente dos docentes e não docentes, para reconhecer sinais de alerta e atuar adequadamente perante situações de hipoglicemia ou hiperglicemia.

Na minha prática em Saúde Escolar, há algo que procuro nunca perder de vista: por detrás de cada valor de glicemia está uma criança ou um jovem com os seus interesses, preocupações e vontade de participar como os colegas. É na escuta, na proximidade e na procura conjunta de soluções que o cuidado ganha verdadeiro significado.

Alimentação saudável: equilíbrio, não exclusão

As crianças e jovens com Diabetes tipo 1 não necessitam de uma alimentação completamente diferente da dos seus colegas, mas sim de uma alimentação equilibrada e variada, articulada com a insulinoterapia e as suas necessidades individuais.

A Saúde Escolar contribui para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e para a sensibilização dos profissionais responsáveis pelas refeições, ajudando a garantir que a alimentação não se transforma num fator de exclusão.





Incluir também significa permitir a participação nos aniversários, nas festas e nos momentos de partilha alimentar, com os cuidados necessários, mas sem discriminação ou restrições desnecessárias.

Cuidar também é promover autonomia e bem-estar emocional

Viver com uma doença crónica pode representar desafios que ultrapassam a dimensão física. O receio de uma hipoglicemia, a necessidade de monitorização frequente ou a sensação de ser diferente dos colegas podem influenciar o bem-estar emocional.

Neste contexto, a Saúde Escolar desempenha também um papel importante na promoção da autoestima, da autonomia progressiva e da inclusão, contribuindo para uma comunidade educativa mais informada, compreensiva e solidária.

Uma escola inclusiva é uma escola que cuida

Garantir a segurança e o bem-estar das crianças e jovens com Diabetes tipo 1 é um compromisso partilhado entre a saúde, a educação e a família.

Neste mês em que se assinala o Dia Mundial da Diabetes, importa recordar que a diabetes não define quem somos, nem deve limitar aquilo que podemos alcançar. Todas as crianças e jovens têm direito a aprender, conviver, crescer e concretizar os seus sonhos, com as mesmas oportunidades.

Porque cuidar em Saúde Escolar é muito mais do que prevenir complicações ou gerir uma doença. É olhar para cada criança e jovem na sua globalidade, promovendo o bem-estar físico e emocional, a autonomia e a inclusão, para que a doença não constitua uma barreira à aprendizagem, à participação e ao desenvolvimento.

Porque a diabetes faz parte da vida, mas nunca deve definir os limites dos sonhos de quem vive com ela.

TEXTO: **Sónia Sousa Moreira,** Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária, Unidade de Cuidados na Comunidade Paredes Rebordosa

---

FONTES CONSULTADAS:

- Direção-Geral da Saúde. (2025). Crianças e jovens com diabetes tipo 1: Manual de formação para apoio aos profissionais de saúde e de educação. https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-diabetes/relatorios-e-publicacoes.aspx
- Direção-Geral da Saúde & Direção-Geral da Educação. (2016). Crianças e jovens com diabetes mellitus tipo 1 na escola (Orientação Conjunta n.º 006/2016, de 23 de novembro). https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/orientacao_diabetes_dez2016_assinada.pdf
- Despacho n.º 8297-C/2019, de 18 de setembro. Diário da República, 2.ª série, n.º 179, 1.º suplemento. https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/8297-c-2019-124793123
- International Diabetes Federation. (s.d.). About World Diabetes Day. https://worlddiabetesday.org/about-wdd/

O ambiente também conta: alimentação, sustentabilidade e prevenção da diabetes

Cuidar da saúde começa também no ambiente em que vivemos. A diabetes tipo 2 é uma doença crónica cuja prevenção depende da alimentação, atividade física, genética e condições sociais e ambientais. Embora nem todos estes fatores sejam controlados individualmente, o ambiente envolvente influencia as nossas escolhas, comportamentos e saúde.

Segundo a Federação Internacional da Diabetes (IDF), a doença é um grande desafio mundial, tornando crucial investir na prevenção e compreender fatores como a poluição atmosférica, substâncias químicas e temperaturas extremas, além da alimentação inadequada e do sedentarismo.

O local onde vivemos pode facilitar ou dificultar hábitos saudáveis. Percursos pedonais seguros e parques criam oportunidades para uma vida ativa, enquanto bairros sem áreas verdes e com excesso de fast-food dificultam a atividade física e o acesso a opções equilibradas.

O ambiente alimentar também importa: a disponibilidade, o preço e a acessibilidade dos alimentos influenciam os hábitos de consumo. Promover a saúde exige tornar os alimentos nutricionalmente equilibrados acessíveis a todos, privilegiando hortícolas, fruta, leguminosas e cereais integrais, e moderando o consumo de açúcares, sal, gorduras e bebidas açucaradas.

A poluição atmosférica, em especial as partículas finas PM2,5, tem sido associada a um maior risco de diabetes tipo 2 por desencadear processos inflamatórios e alterações metabólicas na regulação da glicose.

As alterações climáticas e temperaturas extremas também agravam problemas de saúde em pessoas vulneráveis.

A responsabilidade pela prevenção não recai exclusivamente no indivíduo, pois as escolhas dependem de condições económicas, sociais e ambientais. Cuidar do ambiente é cuidar da saúde, compreendendo que o bem-estar depende tanto do lugar onde vivemos quanto do que fazemos.

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

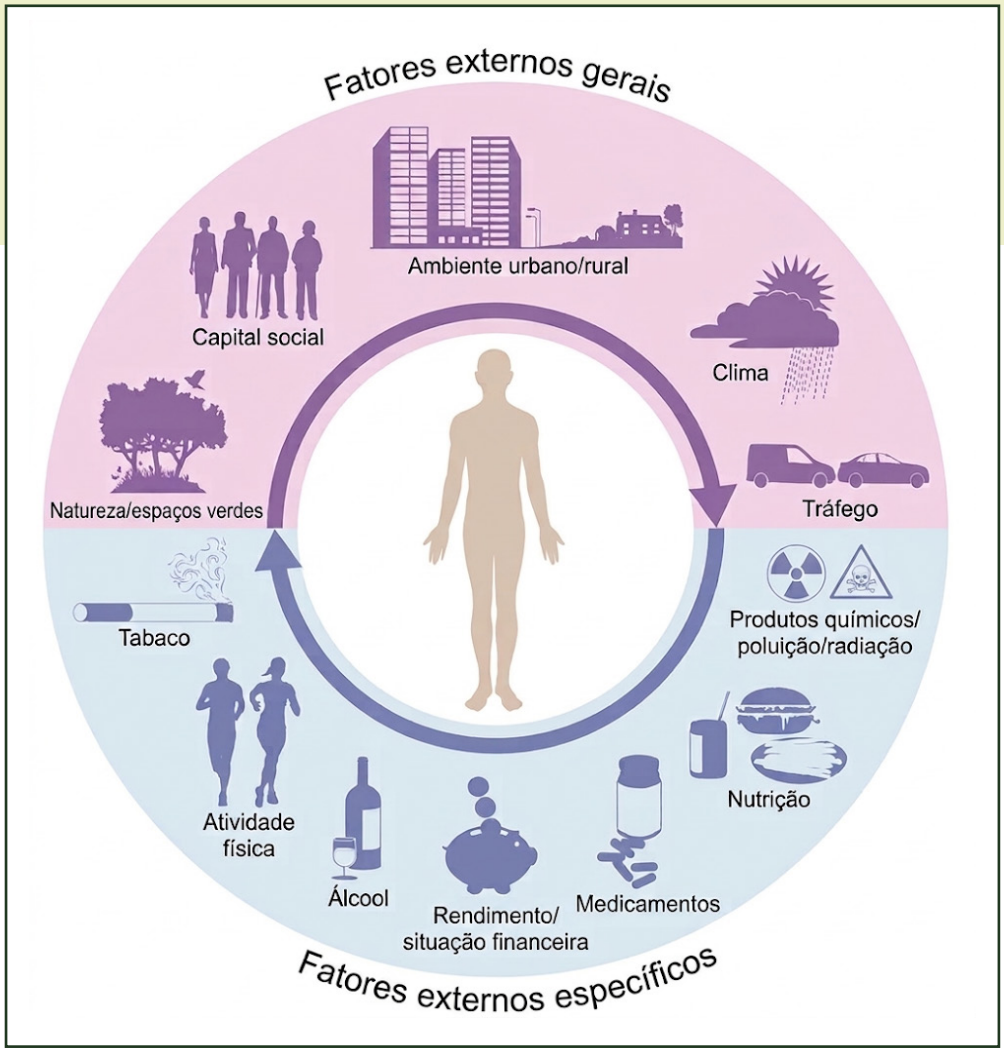


Imagem: **Representação conceptual dos fatores ambientais gerais e específicos que influenciam o organismo humano.**

EMENTA

CASTANHAS À MESA

CADA RECEITA APRESENTA A QUANTIDADE DE HIDRATOS DE CARBONO POR PORÇÃO, FACILITANDO A INTRODUÇÃO DESTES PRATOS NO DIA ALIMENTAR DE PESSOAS COM DIABETES MELLITUS TIPO II



Creme de abóbora e castanhas

Porção: 250ml
Quantidade de hidratos de carbono por porção: ~25g

Ingredientes:

- 400 g de abóbora
- 200 g de castanhas congeladas
- 1 cebola média
- 1 colher de sopa de azeite
- Água q.b.
- Sal q.b.
- 2 dentes de alho

Preparação:

1. Descascar, lavar e cortar a abóbora, o alho e a cebola em pedaços.
2. Colocar os hortícolas e as castanhas numa panela, cobrir com água, adicionar o sal e deixar cozer.
3. Triturar até obter um creme homogéneo.
4. Adicionar o azeite e, se necessário, um pouco de água para ajustar a consistência.
5. Retificar o tempero e servir quente.

Bolo de castanha

Porção: 1 fatia (~60g)
Quantidade de hidratos de carbono por porção: ~19g

Ingredientes:

- 400 g de castanhas congeladas
- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de mel
- 30 g de azeite
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela q.b.
- Raspa de 1 laranja ou limão

Preparação:

1. Cozer as castanhas, escorrer a água e triturar até obter um puré.
2. Separar as gemas das claras. Bater as gemas com o mel e adicionar o azeite, a canela e a raspa de laranja/limão.
3. Juntar o puré de castanha e o fermento.



4. Bater as claras em castelo e envolvê-las delicadamente na mistura.
5. Verter a massa numa forma forrada com papel vegetal.
6. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 35–45 minutos.



Puré de Castanha

Porção: 100g
Quantidade de hidratos de carbono por porção: ~33g

Ingredientes:

- 500 g de castanhas congeladas
- 1 colher de sopa de azeite
- Água q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b. (opcional)
- Noz-moscada q.b. (opcional)

Preparação:

1. Cozer as castanhas em água temperada com uma pitada de sal.
2. Escorrer as castanhas, reservando um pouco da água da cozedura.
3. Triturar as castanhas, adicionando gradualmente a água reservada até obter um puré cremoso.
4. Adicionar o azeite e envolver bem.
5. Temperar com pimenta e noz-moscada e servir como acompanhamento.

Queques de castanha e maçã

Porção: 1 queque
Quantidade de hidratos de carbono por porção: ~24g

Ingredientes:
- 250 g de castanhas congeladas
- 2 ovos
- 1 maçã média
- 50 g de farinha
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 iogurte natural não açucarado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela q.b.

Preparação:
1. Cozer as castanhas, escorrer a água e triturar até obter um puré.
2. Descascar a maçã e ralá-la ou cortá-la em cubinhos pequenos.
3. Bater os ovos com o mel e adicionar o iogurte natural e a canela.
4. Juntar o puré de castanha, a maçã e a farinha, envolvendo bem.



5. Adicionar o fermento em pó e misturar delicadamente.
6. Distribuir a massa por formas de queques.
7. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 20–25 minutos.
8. Deixar arrefecer antes de desenformar.



Wrap de castanha

Porção: 1 wrap
Quantidade de hidratos de carbono por porção: ~12g, sem recheio

Ingredientes:
- 100 g de castanhas congeladas
- 200 ml de leite
- Pimenta q.b.

Preparação:
1. Cozer as castanhas congeladas e escorrer a água.
2. Triturar as castanhas com o leite e a pimenta até obter uma massa homogénea.
3. Verter uma porção da massa numa frigideira antiaderente, aquecida previamente, espalhando-a numa camada fina.
4. Quando cozinhada, virar com ajuda de uma espátula. Repetir o procedimento até utilizar toda a massa.

Sugestão: Barrar com queijo-creme natural ou húmus e acrescentar hortícolas a gosto, como alface, cenoura ralada ou couve-roxa.

Castanhas salteadas com cogumelos

Porção: 75g
Quantidade de hidratos de carbono por porção: ~15g

Ingredientes:
- 250 g de castanhas congeladas
- 250 g de cogumelos frescos laminados
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- Salsa picada q.b.
- Pimenta q.b.

Preparação:
1. Cozer as castanhas e escorrer a água.
2. Descascar e picar a cebola e os dentes de alho.
3. Aquecer o azeite numa frigideira e adicionar a cebola e o alho, até alourar.
4. Juntar os cogumelos e as castanhas cozidas e saltear.
5. Temperar com pimenta e finalizar com salsa picada.



6. Distribuir a massa por formas de queques.
7. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 20–25 minutos.
8. Deixar arrefecer antes de desenformar.



Strogonoff de frango e castanhas

Porção: 200g
Quantidade de hidratos de carbono por porção: ~21g

Ingredientes:

- 400 g de peito de frango
- 200 g de castanhas congeladas
- 1 cenoura média
- ½ alho-francês
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 200 ml de leite
- 1 colher de sopa de azeite
- Pimenta q.b.
- Sal q.b

Preparação:

1. Cozer as castanhas e escorrer a água.
2. Cortar o frango em tiras pequenas. Descascar e picar a cebola e os dentes de alho. Lavar e cortar a cenoura e o alho-francês em rodelas finas.
3. Colocar a cebola, o alho e o frango num tacho, regar com o azeite e levar a lume brando, deixando cozinhar.
4. Adicionar a cenoura, o alho-francês e as castanhas cozidas.
5. Temperar com sal e pimenta.
6. Antes do final da cozedura, adicionar o leite e deixar apurar até o frango estar completamente cozinhado.

NOTÍCIAS

Jovens Promotores de Saúde do AE Cristelo marcaram presença na Feira da Saúde Jovem, em Paredes!

Nos dias 15 e 16 de outubro, o Parque José Guilherme, em Paredes, recebeu mais uma edição da Feira da Saúde Jovem, este ano subordinada ao tema «Energia. Comida. Corpo. Mente. – Sabes realmente o que estás a consumir?». A iniciativa proporcionou aos jovens um espaço dinâmico de informação, experimentação e reflexão sobre temas fundamentais para a saúde e o bem-estar, como a alimentação, o consumo de bebidas energéticas, o sono, a concentração, a atividade física, a prevenção e a tomada de decisões informadas.

O Agrupamento de Escolas de Cristelo esteve representado por uma turma do 11.º ano do Curso Profissional que teve oportunidade de visitar os diferentes espaços da feira e participar nas atividades propostas, e pelo grupo de Jovens Promotores de Saúde (JPS), constituído por alunos do 3º ciclos e ensino secundário.

Os JPS dinamizaram um espaço de divulgação dos trabalhos e das iniciativas que têm desenvolvido em prol da promoção da saúde e do bem-estar da comunidade educativa, dando a conhecer o seu papel enquanto voluntários da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC). A participação constituiu também uma oportunidade para sensibilizar os visitantes para a importância da prevenção do cancro e do apoio à pessoa com doença oncológica, bem como para angariar fundos a favor desta instituição de referência nacional.



Esta presença na Feira da Saúde Jovem reforçou o compromisso dos alunos de Cristelo com a promoção de estilos de vida saudáveis, a prevenção da doença e a solidariedade, demonstrando que os jovens podem assumir um papel ativo na construção de uma comunidade mais informada, saudável e solidária.

TEXTO: **Raquel Fernandes**, A Coordenadora do Projeto de Educação Para a Saúde do AE Cristelo

Agrupamento de Escolas de Lordelo Celebra o Dia Mundial da Alimentação

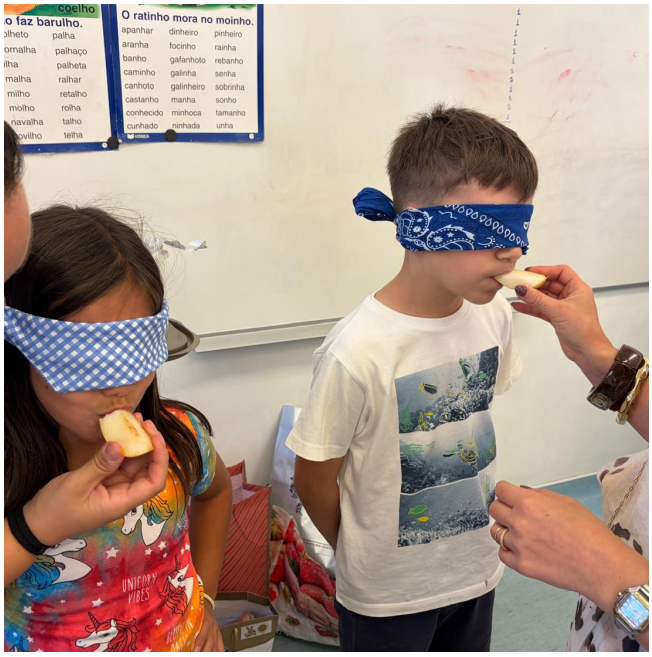
Durante o mês de outubro, os três estabelecimentos do Agrupamento de Escolas de Lordelo vestiram-se de cores e sabores para assinalar o Dia Mundial da Alimentação. Através de um conjunto diversificado de iniciativas pedagógicas, toda a comunidade escolar uniu-se para promover a literacia alimentar e a sustentabilidade de forma prática, participativa e transversal.

No Pré-Escolar e 1.º Ciclo, a aprendizagem fez-se através dos sentidos: numa forte articulação entre os docentes e as Associações de Pais, as crianças participaram em jogos sensoriais e de memória focados na alimentação saudável. Para celebrar a data de forma saborosa e consciente, as Associações de Pais ofereceram ainda um lanche saudável a todos os alunos.

Nos 2.º e 3.º Ciclos, o foco esteve na capacitação para escolhas informadas no quotidiano, com a realização de palestras, dinamizadas pela nutricionista da UCC Paredes-Rebordosa, dedicadas à leitura crítica de rótulos e ao alerta para o "açúcar escondido" nos alimentos. Em simultâneo, a Biblioteca Escolar acolheu uma colorida exposição desenvolvida na disciplina de Ciências Naturais por alunos do 2.º ciclo, que aliou o incentivo ao consumo de frutas e hortícolas à reutilização criativa de materiais.

O encerramento das celebrações ficou marcado por um dinâmico peddy-paper da alimentação. Concebido pelas turmas do 9.º ano com base nos princípios da Dieta Mediterrânica, o jogo ganhou vida no terreno graças ao empenho e à capacidade logística dos alunos de 12.º ano do Curso Profissional de Comércio, que dinamizaram os postos de atividade.

Com o envolvimento ativo de docentes, famílias, alunos de diferentes ciclos e parceiros institucionais, o nosso agrupamento reforça o compromisso de educar para a saúde e sustentabilidade, mostrando que aprender a comer bem é uma caminhada conjunta.





TEXTO: **Projeto de Educação para a Saúde e Eco-Escolas** – Agrupamento de Escolas de Lordelo



“Lanche de Campeão!” no AE Cristelo

O Agrupamento de Escolas de Cristelo assinalou o Dia Mundial da Alimentação, celebrado a 16 de outubro, com diversas atividades nas três escolas que compõem o Agrupamento, sob o mote «Lanche de Campeão!», inspirado no nosso futebolista CR7.

As iniciativas incluíram a exploração da Roda dos Alimentos, a confeção e degustação de receitas saudáveis, a preparação de lanches equilibrados, a realização de trabalhos criativos e a dinamização de feiras da alimentação, sensibilizando os alunos para a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

Em todos os ciclos, foi lançado ainda o desafio às turmas dos diferentes ciclos de organizarem, com os respetivos Educadores/Professores Titulares/Diretores de Turma e o envolvimento das famílias, um lanche saudável em turma.

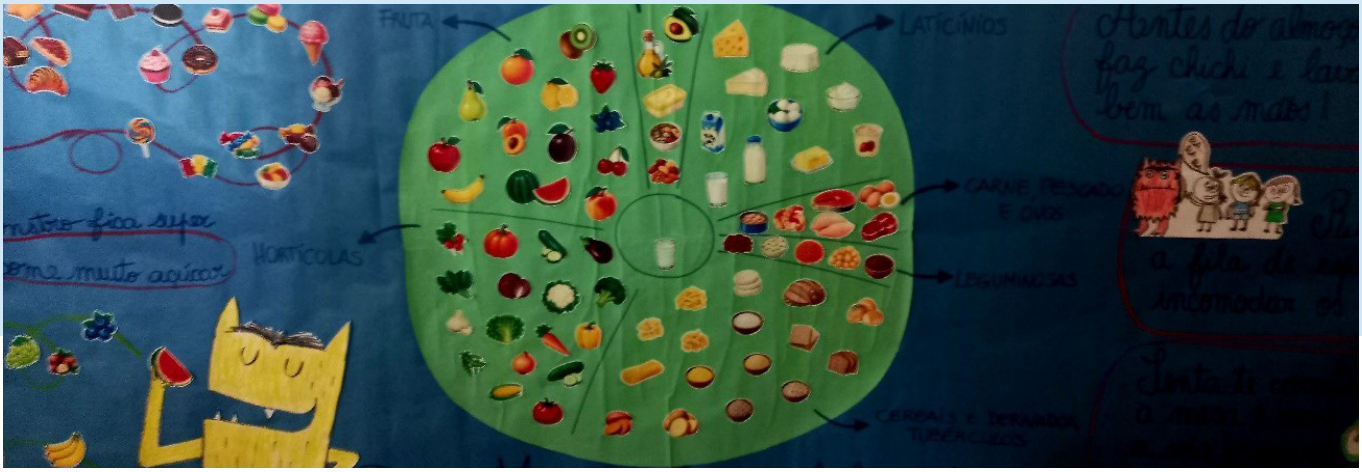
Na EBS de Cristelo, o grupo dinamizado pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, Jovens Promotores de Saúde (JPS), divulgou vídeos originais com sugestões de lanches saudáveis, produzidos em colaboração com os Serviços de Nutrição da Câmara Municipal de Paredes.

Nas escolas básicas de Duas Igrejas e de Sobrosa, realizou-se a já habitual Feira da Alimentação, que contou com a excelente participação das famílias, reforçando os laços entre a escola e a comunidade educativa.

Estas iniciativas promoveram escolhas alimentares conscientes e hábitos de vida saudáveis, demonstrando que a colaboração entre a escola e a família é fundamental na educação para a saúde.

No AE Cristelo, ser campeão é fazer escolhas alimentares equilibradas, crescer com saúde e ganhar energia para aprender e viver melhor!

TEXTO: **Raquel Fernandes**, P´ Equipa do Proj de Ed. Para a Saúde do AE Cristelo







FICHA TÉCNICA
BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

DIREÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO E SAÚDE, VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
AE CRISTELO, AE LORDELO, PELOURO DA EDUCAÇÃO, UCC PAREDES REBORDOSA, USP VALE DO SOUSA - ULS TÂMEGA SOUSA

PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE
MUNICÍPIO DE PAREDES

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

nutricao@cm-paredes.pt
www.cm-paredes.pt

SIGA-NOS: