



Info_FIR

Número 2 — dezembro 2025



17.ª Reunião Anual PortFIR

Índice

Editorial	3
O Programa PortFIR (entrevista a Fernando de Almeida)	4
17. ^a Reunião Anual PortFIR	7
Novo site PortFIR	12

Ficha técnica

InfoFIR é uma newsletter, de carácter bianual, de divulgação das atividades do programa PortFIR e de eventos relacionados, na área alimentar.

Coordenadora: Alexandra Bento

Coordenadora editorial: Maria Graça Dias

Editor: Paulo Fernandes

Autores e revisores: Elsa Vasco, Francisco Ravasco, Luísa Oliveira, Roberto Brazão, Sidney Tomé

Fotografia: Paulo Fernandes, Rita Vasco

Divulgação:

Unidade de Observação e Vigilância | Departamento de Alimentação e Nutrição | Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

Av. Padre Cruz

1649-016 Lisboa

Portugal

tabela.alimentos@insa.min-saude.pt

<https://portfir.insa.min-saude.pt/>

17ª Reunião Anual PortFIR:

Ciência, Colaboração e Compromisso Nacional

Editorial

Maria Graça Dias

Coordenadora da Unidade de
Observação e Vigilância



A 17.ª Reunião Anual do PortFIR, realizada no passado dia 24 de setembro na Madeira, constituiu mais um marco importante no percurso desta rede nacional de partilha de informação alimentar. Sob o tema “Segurança dos alimentos | Governança, ciência e novos modelos de produção face aos desafios globais”, o encontro voltou a reunir investigadores, técnicos, representantes institucionais e parceiros de todo o país, num exercício coletivo de reflexão e atualização.

Ao longo de mais de 15 anos de existência, o PortFIR, coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP (INSA), tem demonstrado o valor do trabalho em rede, reunindo entidades que partilham o objetivo comum de garantir a qualidade, a sustentabilidade e a acessibilidade da informação alimentar em Portugal. Enquanto instituto público do Ministério da Saúde, o INSA desempenha um papel central na produção, validação e disponibilização de dados sobre a composição de alimentos, que sustentam políticas públicas, investigação e decisões informadas na área da alimentação e nutrição. As reuniões anuais do PortFIR assumem, neste contexto, um papel estratégico, ao promoverem a partilha de conhecimento, o reconhecimento do trabalho das entidades parceiras e o reforço de sinergias, constituindo espaços privilegiados para alinhar esforços face aos desafios científicos, tecnológicos e regulatórios atuais.

A realização da 17.ª edição no Funchal teve um significado especial. Representou um gesto de proximidade e inclusão, que reforça o compromisso do PortFIR e do INSA em valorizar o contributo das instituições locais e reconhecendo as especificidades dos contextos regio-

nais. A participação ativa de entidades e profissionais madeirenses enriqueceu o debate e trouxe novas perspetivas sobre produção alimentar, sustentabilidade e segurança dos alimentos.

Outro aspeto relevante é o compromisso do INSA e do PortFIR em tornar o conhecimento acessível e útil para todos — decisores, profissionais, estudantes e cidadãos — através de um evento gratuito e transmitido online.

Da 17.ª Reunião resultou uma mensagem clara: a segurança e a qualidade dos alimentos exigem colaboração contínua, ciência rigorosa e uma governação integrada. O futuro da informação alimentar depende da capacidade de transformar dados em conhecimento e conhecimento em ação. Nesse sentido, o PortFIR e o INSA continuarão a investir na atualização das suas bases de dados, na harmonização de metodologias e na valorização do contributo das entidades parceiras.

Como coordenadora do PortFIR, agradeço a todos os que tornaram possível esta edição — às entidades da Região Autónoma da Madeira que nos acolheram com tanto empenho, aos parceiros institucionais, à equipa do INSA, e a todos os participantes que, com o seu interesse e contributo, ajudam a fortalecer esta rede.

A 17.ª reunião terminou com a certeza de que o caminho da cooperação é o único que nos permite enfrentar, de forma informada e sustentável, os desafios globais da alimentação. E reforça o compromisso do INSA e do PortFIR em continuar a construir, com todos, através dos seus grupos de Trabalho, uma rede de partilha de conhecimento sólida, aberta e orientada para o bem público.

O Programa PortFIR

Fernando de Almeida

Presidente do Conselho Diretivo
Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge



O programa PortFIR tem sido constante no Departamento de Alimentação e Nutrição (DAN) desde 2008. Tem feito questão de todos os anos estar presente nas reuniões anuais, desde que exerce funções no Conselho Diretivo. O que é que o leva, enquanto Presidente do Conselho Diretivo, apadriñar este evento?

Eu costumo dizer sempre que ser-se Presidente, ou estar no lugar de Presidente do Instituto Ricardo Jorge (INSA) significa, também, estar atento. Muito mais que gerir, é estar atento a fenómenos internos e a fenómenos externos. Neste caso estamos a falar de um fenómeno interno que é o PortFIR e que é uma das bandeiras do Departamento de Alimentação e Nutrição e da sua projeção não só interna, a nível nacional mas, também, a nível internacional. E a presença que hoje aqui temos tem a ver exatamente com esta característica de perceber a dimensão do PortFIR.

E, portanto, se nós estamos atentos àquilo que se passa na nossa casa, temos que perceber em que medida é que nós enquanto Conselho Diretivo, podemos fomentar e projetar aquilo que se está a fazer de bem. E eu faço muita questão de estar sempre. Não tenho o dom da ubiquidade, mas faço muita questão em estar presente nestes eventos, porque, de facto, são a imagem, também, do INSA.

Então, fazendo a ponte a partir daí, nós hoje estamos no Funchal, na Região Autónoma da Madeira. Qual a importância desta

descentralização do PortFIR para o INSA?

Em complemento àquilo que eu disse há pouco, nós temos muito a tendência, que felizmente não se está a passar no INSA, de pensarmos que nós é que estamos bem e que os outros não estão, e que não é preciso dialogar.

Hoje em dia, a velocidade da ciência, não vou falar da inteligência artificial, não se compadece de sermos nós os únicos que sabemos disto. Temos que ir buscar outros olhares, temos que ir buscar outras perspetivas, temos que ir ver o que é que se passa do outro lado. Por outro lado, nós temos que perceber que, quando escrevemos, não é só por escrever, para aparecer num relatório ou num plano de atividades. Nós temos a difusão da cultura científica na nossa missão. E o que é isso? É publicar, é divulgar aquilo que fazemos dentro do Instituto, mas é também ir projetar aquilo que estamos a fazer com as outras pessoas, dizer “nós estamos a fazer isto, isto é importante”, e as outras pessoas ouvem-nos, percebem-nos, e ao mesmo tempo nós também ouvimos e percebemos, e só ouvindo esta partilha é que nós conseguimos evoluir, porque senão, estamos parados...

E por isso também, porque viemos um outro território que não o de sempre...

Ora bem, quando nos foi feita a proposta, o gestor à partida olha sempre para os custos. Mas nós temos que perceber se, em termos

de custo-benefício, vale a pena, e desde já, com a sala cheia, com todo o apoio que nós tivemos, já valeu. E mais um ponto, sobre a qualidade deste PortFIR, a qualidade dos participantes, dos moderadores, dos preletores, parece-me que é um dos melhores eventos que jamais se fez e que se conseguiu [do conjunto das R.A. PortFIR] e, portanto, estamos no bom caminho e é isso que nós pretendemos.

Relacionado justamente com essa questão dos nossos participantes, o PortFIR dedica uma grande parte das suas atividades regulares às reuniões anuais e também à criação de redes de partilha de informação alimentar. E aqui tenho uma questão, que é, nós podemos considerar que, nesta área, não só o PortFIR, mas o Instituto em si, acaba por ser um agregador de instituições e até dos restantes atores da área alimentar, parece nunca ser um adversário, mas sempre um parceiro.

Exatamente. Eu vou-vos lançar um desafio e vamos lançar um desafio a nós próprios, ao Instituto. O PortFIR é uma marca, é uma *brand*, e a partir de agora vocês vão ter uma responsabilidade muito maior. O PortFIR tem que ser mais; estamos muito fortes, e fomos nós que provocámos isso. E, portanto, não nos podemos resumir a um encontro uma vez por ano, mas temos que fazer um ou vários encontros. Isto é como se déssemos uma vacina e, de vez em quando, temos que dar um reforço vacinal, para nos mostrarmos, para mostrar aquilo que fazemos e para chamarmos estas pessoas e para as pessoas perceberem que o PortFIR já é uma marca a nível da segurança alimentar ou de segurança dos alimentos, como quiserem chamar.

Numa altura em que as questões, e hoje já foram debatidas, da sustentabilidade está muito, em frente. E como vocês sabem, aquilo que o Conselho Diretivo mais está a puxar por vocês, é que, – esta é uma opinião também muito pessoal como médico de saúde pública – é que nós fazemos falta à saúde. E fazemos falta que médicos, nutricionistas, endocrinolo-

gistas, enfermeiros, técnicos de saúde ambiental, técnicos superiores de diagnóstico e terapêutica, todos nós, técnicos superiores, técnicos superiores de saúde, engenheiros alimentares, veterinários, percebamos que estas questões da saúde já estão a modificar.

E quando pensamos na qualidade pensamos “será que os produtos são bons?”. Sim, mas será que fazem bem ou não fazem bem? E qual é o problema dos processados? Depois entramos numa outra área que é a era da promoção da saúde. Será que podemos reduzir o sal, o açúcar, as gorduras *trans*? E esta atividade não se pode só reduzir à Tabela da Composição de Alimentos (TCA), que é o nosso esteio.

Se me permite interromper, a pergunta seguinte é justamente por aí, que é impossível dissociar hoje o PortFIR da compilação e utilização da TCA, mas ao mesmo tempo este é um recurso de informação alimentar que é utilizado pelo INSA já há décadas e a composição dos alimentos, com os novos desafios que tem, vai continuar então a ser uma área de trabalho do INSA, inequívoca, mas mais cruzada com as outras atividades.

Exatamente, porque eu tive a oportunidade de contactar com o setor ligado à indústria dos alimentos e há coisas que nós percebemos. Primeiro, existe muita investigação científica na produção dos novos alimentos em que há uma evolução fantástica, por exemplo, o pão, que é uma coisa insignificante, hoje em dia quando dizemos, vamos reduzir o sal, “vamos reduzir o sal no pão”, muito bem, como e porquê? E isto não é fácil, porque o sal não é para dar paladar ao pão, ou não é só para dar paladar.

Tem um papel tecnológico importante.

Tem um papel tecnológico para saber que aquele pão com mais sal tem aquela textura e se lhe reduzimos o sal já não tem aquela textura.

Ora, aqui entra a investigação para substituir

o sal por outros componentes que mantêm esta textura. E isto é inovação.

A outra área a que nós temos que estar atentos é que hoje em dia o consumidor já sabe mais do que aquilo que pensamos. E já está muito mais informado. É evidente que também nos cabe a missão da literacia, da promoção da saúde. Mas quando o consumidor olha para os alimentos, já o faz com outro olhar. Já tem uma tendência a ver o rótulo. Antigamente só olhava a validade, agora já vê também o rótulo. E já é mais exigente e tem presente os novos conceitos de promoção da saúde.

E a indústria percebeu isto muito bem. Há a moda de bebida zero. Porque é que a indústria faz isto? A indústria faz isto por duas razões especialmente: Primeiro porque quer pôr um produto, pelo menos, sem tanto teor de açúcar e com mais qualidade. Mas em segundo lugar, se não o primeiro, é porque percebe que o consumidor está a desviar-se para aquele setor de uma alimentação mais saudável.

E, portanto, é desta mistura da investigação, de instituições como nós, com a indústria, de forma amigável, que nós vamos conseguir fazer com que se produzam alimentos cada vez mais saudáveis.

E aí surge o tal conceito de rede...

Exatamente, a cooperação. Em que a Tabela da Composição de Alimentos tem um papel cada vez maior. Temos que atualizar, temos que pôr mais alimentos na tabela. E por isso nós também não paramos e evoluímos, porque a Tabela é uma "informação" dinâmica.

Qual é a sua mensagem para o futuro, qual é a visão para esta área de trabalho e para a missão do INSA? Já disse uma parte disto, que é conseguirmos coordenar a investigação com produção de dados, com promoção da saúde e maior integração com todos os atores. Mas tem uma palavra-chave com que nos possa deixar?

Uma palavra-chave é a cooperação da investigação e da promoção da saúde através de uma boa alimentação, através de uma alimentação cuidada. A outra palavra-chave é mudança estratégica do Departamento de Alimentação e Nutrição. Há vários departamentos que são essenciais. Este é um dos essenciais.

Conseguimos perceber que é necessário manter o nosso foco, na vertente microbiológica, ou da microbiologia dos alimentos, que infelizmente ainda é muito importante, continua a haver toxinfecções alimentares coletivas; há certas patologias que estão na ordem de dia, escondidas, e que provocam morte nas pessoas e aí a genómica está a ser fundamental, ou seja, importa avançar na vertente da genómica e de perceber os microrganismos causadores de infeção através dos alimentos. Temos também a parte também dos contaminantes, que é cada vez mais relevante, e amanhã e depois de amanhã também será falada [International Conference on Food Contaminants (ICFC), Funchal, Madeira, 25 e 26 de setembro]. Está cada vez mais na ordem de dia, porque à medida que nós aumentamos e que investimos na conservação, transformação e processamento de alimentos cada vez mais sofisticados, também introduzimos alguns fatores que podem ser contaminantes.

Mas aquilo que eu acho que é a verdadeira missão do PortFIR, e da UOV [Unidade de Observação e Vigilância], é a promoção da saúde, a criação de um ponto de reflexão, de mudança: continuamos a manter as nossas preocupações, mas temos que nos preocupar também com a questão da *safety* e da *security* e da sustentabilidade alimentar. Nós somos quase 9 mil milhões de cidadãos e todos os dias 183 mil pessoas passam a ter uma refeição que não tinham, e isto leva a uma questão: como é que nós vamos sobreviver com os alimentos disponíveis, será que os alimentos chegam para todos? Essa é uma das questões sobre a qual vocês já se estão a debruçar, e esse é o futuro do DAN e da UOV também nesta matéria.



17.ª Reunião Anual PortFIR

24 de setembro de 2025

Funchal, Madeira



Este ano o PortFIR viajou até à ilha da Madeira para a sua 17ª Reunião Anual. A Reunião decorreu no Museu da Eletricidade, Casa da Luz, no Funchal.

O evento, dedicado a Segurança dos Alimentos – Governança, Ciência e Novos modelos de produção face aos desafios Globais, con-

tou com mais de 20 oradores de diversas entidades internacionais, e nacionais, incluindo da Região Autónoma da Madeira.

O programa deste ano foi preenchido, com onze apresentações e duas mesas redondas, distribuídas pelas sessões da manhã e da tarde.

A conferência inaugural foi proferida por Carlos Gonçalo das Neves, chefe-cientista da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA). Esta conferência indicou pontos de reflexão sobre os desafios que se colocam  segurança dos alimentos e  avaliao dos riscos e sobre os rumos a seguir.



Estes dois momentos foram moderados por Cristina Abreu dos Santos, Vogal do Conselho Diretivo do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA).

Na sessão seguinte, moderada por Alexandra Bento, Coordenadora do Departamento de Alimentao e Nutrio (DAN) do INSA, foram abordadas as estratégias para a garantia da segurança dos alimentos, especificamente a monitorizao e controlo. Sara Tavares, chefe da Unidade F5 da Direo Geral para a Saúde e Segurança dos Alimentos (DG Sant) da Comissão Europeia, apresentou "Salvaguardar a saúde e a segurança dos alimentos: Auditorias e controlos da Comissão Europeia".



A mesa-redonda seguinte pretendeu promover o diálogo entre governança, ciência e produo de alimentos. Participaram nesta troca de pontos de vista Ana Cristina Caldeira, Subinspetora-Geral da Autoridade de Segurança Alimentar e Econmica (ASAE), Carlos Gonçalo das Neves (EFSA), Daniel Bravo da Mata, Diretor Regional de Veterinária e Bem-Estar Animal da Secretaria Regional de Agricultura e Pescas (SRAP), Paula Cruz Garcia, Subdiretora-Geral da Direo Geral de Alimentao e Veterinária (DGAV) e Pedro Delgado Diretor de Serviços de Inspeo e Apoio Inspetivo da Autoridade Regional das Atividades Econmicas (ARAE).

Seguidamente, foi apresentado "Segurança dos Alimentos - O papel da DGAV", por Paula Cruz Garcia (DGAV).



Pedro Nabais, Chefe da Divisão de Riscos Alimentares (ASAE) apresentou o trabalho de-



envolvido no controlo oficial dos géneros alimentícios, bem como as atividades de avaliação dos riscos na cadeia alimentar.



O painel terminou com a apresentação “Perigos microbiológicos: detetar, caracterizar e reportar - Desafios na garantia da segurança dos alimentos”, por Margarida Saraiva, Coordenadora da Unidade de Referência do DAN.



Depois do período de almoço, deu-se a abertura de mais um painel, dedicado ao tema “Quão seguros são os alimentos?”. Este painel, moderado por Daniel Bravo da Mata (SRAP).

A primeira apresentação desta painel foi feita por Patrícia Inácio, Vogal do Conselho Diretivo e Diretora da Unidade Estratégica de Investigação e Serviços de Produção e Saúde Animal do Instituto Nacional de Investigação Veterinária (INIAV), sob o tema “Do risco à resiliência: pesticidas, contaminantes e a alimentação do futuro”.



Subsequentemente, neste painel, Paulo Fernandes, do Laboratório Regional de Veterinária e Segurança Alimentar (LRVSA), apresentou “Sistema de controlo de resíduos de pesticidas na Região Autónoma da Madeira: Atualidade e desafios”.



A última apresentação deste painel foi “O potencial da microextração na segurança alimentar: a μ SPEed”, proferida por Jorge Pereira da Universidade da Madeira (UMa).



Seguiu-se uma mesa-redonda, dedicada a "Produção alimentar: Existem alternativas aos modelos atuais?". Sob a moderação de Daniel Bravo da Mata (SRAP), esta discussão multifacetada contou com a participação de Ana Ghira, Direção Regional de Agricultura e desenvolvimento Rural (DRADR) João Coimbra, produtor e administrador (Quinta da Cholda), Marco Neto, produtor e gestor (Pomar das Levadas), Marta Barradas, Category Specialist do Clube de Produtores Continente (SONAE), Pedro Queiroz, Diretor-Geral da Federação das Indústrias Portuguesas Agroalimentares (FIPA).



Depois da mesa-redonda foram apresentadas as atualizações da Tabela da Composição de Alimentos e do novo site PortFIR, sob o título "Evoluir para melhor informar: Tabela da Composição de Alimentos e uma plataforma PortFIR renovada", apresentação partilhada entre Francisco Ravasco e Sidney Tomé, da Unidade de Observação e Vigilância do DAN (INSA).

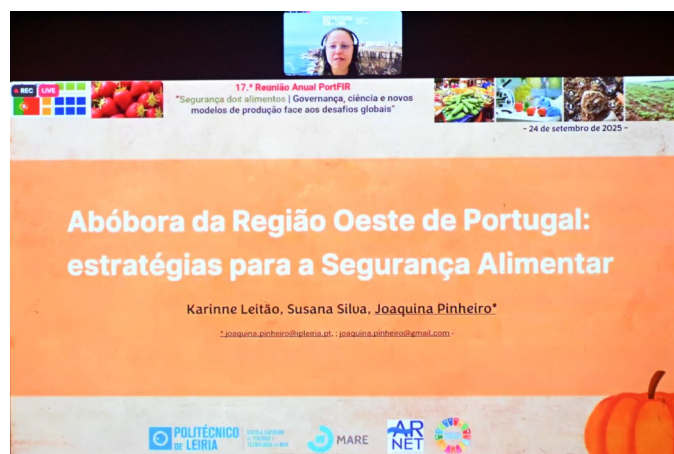


Como usual nas Reuniões Anuais PortFIR, foram apresentados dois resumos, selecionados pelo júri PortFIR, remotamente. Os trabalhos selecionados foram:

"Hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (HAPs) em Produtos Cárneos Fumados", por Cristina Roseiro (INIAV).



"Abóbora da Região Oeste de Portugal: estratégias para a segurança alimentar", por Joaquina Pinheiro (MARE-ESTM-IPLeiria).



Houve ainda tempo para apresentar os membros do júri PortFIR e anunciar o vencedor do prémio de melhor poster.

O prémio de melhor poster foi entregue ao trabalho "Avaliação da qualidade e segurança microbiológica de ostras-do-Pacífico (*Magallana gigas*) prontas para consumo", da autoria de Olga Maria Lage, Bárbara Guedes, Ofélia Godinho e Sandra Quinteira.



A 17.^a Reunião Anual PortFIR terminou com o encerramento efetuado por Cristina Abreu Santos e Fernando Almeida, respetivamente Vogal e Presidente do Conselho Diretivo do INSA.



Este prémio, contou com o patrocínio da Associação Portuguesa de Nutrição, com a oferta de uma inscrição no Congresso de Nutrição e Alimentação de 2026 e da Sovena, com um cheque-oferta no valor de 100 €, bem como de um cabaz.

A equipa organizadora da 17.^a Reunião Anual PortFIR, do INSA, agradece a colaboração de todas as entidades parceiras, patrocinadores, organismos do governo central e do Governo

Regional da Madeira, bem como às entidades e respetivos colaboradores que participaram nos diversos painéis do evento.

Contamos com a sua presença na 18.^a Reunião Anual que começará a ser planeada em breve!



O novo site PortFIR está online!

Este novo site, com aparência renovada mantém, mantém o acesso à Tabela da Composição de Alimentos (TCA), agora lançada na sua versão 7.0, atualizada em setembro de 2025. A TCA pode ser consultada através de menu de pesquisa ou descarregando a tabela completa em ficheiro Excel. Também a calculadora nutricional – que permite ao utilizador criar as suas próprias receitas, refeições ou dias alimentares – foi melhorada e está disponível para utilização.

Adicionámos novas informações sobre o programa Monitaditivos, que tem vindo a ser desenvolvido permitindo reportar as suas principais ações e resultados. Adicionalmente, o novo site tem mais espaço para notícias e anúncios de atividades desenvolvidas no âmbito do PortFIR – incluindo sobre os Grupos de Trabalho, tornando-se assim um verdadeiro centro de informação, mais dinâmico e atualizado.

Bem-vindo ao site PortFIR

A SUA PLATAFORMA DE INFORMAÇÃO ALIMENTAR EM PORTUGAL

O PortFIR é um programa de implementação de redes de excelência Portuguesas em nutrição e segurança alimentar e um portal que inclui bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre Composição e Contaminação de Alimentos e Consumos Alimentares.

[SOBRE NÓS](#) [TABELA DA COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS \(Excel\)](#)

[SOBRE NÓS](#) [NOTÍCIAS](#) [COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS](#) [BASE DE DADOS](#) [MONITADITIVOS](#) [FORNECEDORES DE DADOS](#) [CONSUMO ALIMENTAR](#)

1372 Alimentos

50 Nutrientes

276 Categorias

- ✓ Categorias em FoodEx 2
- ✓ Valores por 100 g de parte edível
- ✓ Atualizações Regulares

Últimas Notícias

[Mais Notícias](#)

Publicado o Resumo da 17ª Reunião Anual PortFIR _ Segurança dos alimentos | Governança, ciência e novos modelos de produção face aos desafios globais

Publicado o Resumo da 17ª Reunião Anual PortFIR _ Segurança dos alimentos | Governança, ciência e novos modelos de produção face aos desafios globais. Foi publicado o Resumo da 17ª Reunião Anual do PortFIR, este ano sobre o tema



Atualização da Tabela da Composição de Alimentos

Anunciamos que já está online a nova versão (V 7.0 – 2025) da Tabela da Composição de Alimentos. Esta actualização inclui 1372 alimentos (crus, cozinhados e processados) com informação sobre o teor de 50 componentes/nutrientes. Nesta nova versão foram incluídos valores de 6 carotenóides em hortofrutícolas: α -caroteno, β -caroteno, β -



Programa Webinar “Nova plataforma PortFIR e a Tabela de Composição de Alimentos: conhecer as funcionalidades e inovações”

Já está disponível o programa do webinar “Nova plataforma PortFIR e a Tabela de Composição de Alimentos: conhecer as funcionalidades e inovações”. Decorrerá, no dia 20 de novembro uma formação, no período da manhã, para demonstrar as novas funcionalidades da

Visite-nos no nosso novo endereço:

<https://portfir.insa.min-saude.pt>