Lusíada
Repositório das Universidades Lusíada

Universidades Lusíada

Furtado, Arline
Lima, João P.M.
Oliveira, Raquel

Cartões sociais eletrónicos em Portugal : análise crítica da lista de bens elegíveis à luz das políticas nutricionais

http://hdl.handle.net/11067/8382
https://doi.org/10.34628/5A3A-BE11

Metadados

Data de Publicação 2025

Resumo A insegurança alimentar refere-se ao acesso limitado ou incerto a alimentos nutritivos, afetando principalmente famílias vulneráveis. A implementação do programa Cartão Social Mais Pessoas em Portugal, surge como uma medida de mitigação deste problema, permitindo aos beneficiários a aquisição de alimentos essenciais em supermercados aderentes, com base numa lista de bens elegíveis. Este artigo de revisão tem como objetivo avaliar criticamente a lista de bens elegíveis do Cartão Social Mais Pes...

Food insecurity refers to limited or uncertain access to nutritious food, primarily affecting vulnerable families. In Portugal, the implementation of the Cartão Social Mais Pessoas program has emerged as a strategy to mitigate this issue, enabling beneficiaries to purchase essential food items at participating supermarkets, based on a list of eligible goods. This review article aims to critically assess that list in light of national and international nutritional policies, proposing improvements...

Editor Universidade Lusíada Editora

Palavras Chave Ajudar alimentar - Portugal, Nutrição - Aspectos sociais - Portugal

Tipo article

Revisão de Pares yes

Coleções [ULL-ISSSL] IS, n. 66 (2025)

Esta página foi gerada automaticamente em 2026-11-19T04:44:30Z com informação proveniente do Repositório

http://repositorio.ulusiada.pt

CARTÕES SOCIAIS ELETRÓNICOS EM PORTUGAL: ANÁLISE CRÍTICA DA LISTA DE BENS ELEGÍVEIS À LUZ DAS POLÍTICAS NUTRICIONAIS

ELECTRONIC SOCIAL CARDS IN PORTUGAL: CRITICAL ANALYSIS OF THE LIST OF ELIGIBLE GOODS IN THE LIGHT OF NUTRITIONAL POLICIES

Arline Furtado
Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto (FCNAUP)
ORCID: 0000-0002-5285-4417

João P. M. Lima
H&TRC - Health & Technology Research Center, Coimbra Health School, Polytechnic University of Coimbra
SUScita – Research Group on Sustainability, Cities and Urban Intelligence, Coimbra
ORCID: 0000-0003-0157-8368

Raquel Oliveira
Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve
Unidade Local de Saúde da Região de Leiria
Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechcare), Polytechnic of Leiria
ORCID: 0000-0003-1903-4510

DOI: https://doi.org/10.34628/5A3A-BE11
Data de submissão / Submission date: 21.10.2025
Data de aprovação / Acceptance date: 29.12.2025

Resumo: A insegurança alimentar refere-se ao acesso limitado ou incerto a alimentos nutritivos, afetando principalmente famílias vulneráveis. A implementação do programa Cartão Social Mais Pessoas em Portugal, surge como uma medida de mitigação deste problema, permitindo aos beneficiários a aquisição de alimentos essenciais em supermercados aderentes, com base numa lista de bens elegíveis.

Este artigo de revisão tem como objetivo avaliar criticamente a lista de bens elegíveis do Cartão Social Mais Pessoas, à luz das políticas nutricionais nacionais e internacionais, propondo melhorias que promovam uma alimentação mais saudável e sustentável. A originalidade do estudo reside na articulação entre nutrição, equidade e sustentabilidade alimentar, contribuindo para o aperfeiçoamento das políticas públicas de apoio alimentar.

Foi realizada uma análise documental da lista, complementada por revisão de artigos científicos dos últimos 10 anos, além de relatórios da OMS, FAO, Direção-Geral da Saúde e Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Observou-se que a lista inclui produtos de charcutaria, confeitaria, snacks salgados e refeições prontas que apresentam altos teores de sal, açúcar e gorduras saturadas.

Recomenda-se revisão da lista, priorizando alimentos minimamente processados, estabelecendo limites nutricionais claros. Sugere-se ainda o reforço da literacia alimentar e nutricional junto dos beneficiários de modo a promover escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

Palavras-chave: Insegurança alimentar; Alimento ultraprocessado; Dieta sustentável; Assistência alimentar.

Abstract: Food insecurity refers to limited or uncertain access to nutritious food, primarily affecting vulnerable families. In Portugal,

the implementation of the Cartão Social Mais Pessoas program has emerged as a strategy to mitigate this issue, enabling beneficiaries to purchase essential food items at participating supermarkets, based on a list of eligible goods. This review article aims to critically assess that list in light of national and international nutritional policies, proposing improvements that promote healthier and more sustainable eating habits. The originality of the study lies in its articulation of nutrition, equity, and food sustainability, contributing to the enhancement of public food assistance policies.

A documentary analysis of the list was conducted, complemented by a review of scientific articles published over the past ten years, as well as reports from the WHO, FAO, Directorate-General of Health, and the National Program for the Promotion of Healthy Eating. It was observed that the list includes deli meats, confectionery, savory snacks, and ready meals with high levels of salt, sugar, and saturated fats.

It is recommended that the list be revised to prioritize minimally processed foods and establish clear nutritional thresholds. Additionally, strengthening food and nutrition literacy among beneficiaries is suggested to encourage healthier and more sustainable food choices.

Keywords: Food insecurity; Ultra-processed food; Sustainable diet; Food assistance.

Enquadramento

A insegurança alimentar refere-se ao acesso limitado, incerto e por vezes insuficiente a alimentos nutricionalmente equilibrados e adequados às necessidades de um indivíduo (Leung et al.,2023; Carrillo-Álvarez,2023). Trata-se de um problema de saúde pública, associado a taxas mais elevadas de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e problemas de saúde mental (Carrillo-Álvarez,2023), afetando de forma desproporcional grupos populacionais em situação de vulnerabilidade socioeconómica e evidenciando o impacto dos determinantes sociais da saúde, como o rendimento, o emprego, a educação e as condições habitacionais (Leung et al.,2023; Jião, 2024).

Mais do que escassez de alimentos, a insegurança alimentar reflete desigualdades sociais e estruturais que condicionam a capacidade das pessoas para aceder a uma alimentação saudável e adequada. (Jião, 2024). Em Portugal, 4,1% da população residente encontrava-se, em 2024, em situação de insegurança alimentar moderada ou grave (INE,2025). A pobreza compromete a capacidade de aquisição de alimentos saudáveis, conduzindo muitas famílias à dependência de opções mais baratas e menos saudáveis, frequentemente associadas a maiores taxas de obesidade e doenças crónicas não transmissíveis (Oliveira et al.,2024).

Neste contexto, o Cartão Social Mais Pessoas surge como uma medida inovadora de combate à insegurança alimentar, financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado português no âmbito do Programa Pessoas 2030. Visa promover a inclusão social e garantir o acesso a bens alimentares essenciais, através da distribuição direta de alimentos e/ou bens de primeira necessidade (cabazes) e a distribuição indireta (cartão social eletrónico) (República Portuguesa, 2024).

O cartão social permite a aquisição de bens alimentares em su-

permercados aderentes, com base numa lista de bens elegíveis que inclui categorias como alimentação especial, lacticínios, charcutaria, confeitaria e doçaria, mercearia, bacalhau, bebidas não alcoólicas, congelados, produtos perecíveis e mercearia. Estão excluídas bebidas alcoólicas, refrigerantes, guloseimas e produtos não alimentares (República Portuguesa, 2024; Cartão social eletrónico, s.d).

Os beneficiários são famílias com baixos rendimentos, incluindo idosos, famílias monoparentais e pessoas em situação de vulnerabilidade económica. A atribuição baseia-se na análise dos rendimentos, composição do agregado familiar e condições sociais específicas, prevendo-se que a medida venha a apoiar até 120 mil pessoas em todo o território nacional (República Portuguesa, 2024, Governo da República Portuguesa, 2024).

Para além de garantir o acesso regular a alimentos, o cartão promove o bem-estar, a dignidade na escolha, a não estigmatização e a segurança alimentar da população (Cartão social eletrónico, s.d).

No entanto, algumas categorias atualmente elegíveis como charcutaria, snacks salgados e bolachas - levantam questões face às orientações das políticas nutricionais internacionais e nacionais como a Organização Mundial da Saúde (OMS), FAO, Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) que recomendam a priorização de alimentos minimamente processados e a redução dos níveis de sal, açúcar e gorduras trans (FAO 2023; DGS 2017).

Este artigo apresenta uma análise crítica da lista de bens elegíveis do Cartão Mais Pessoas, à luz das políticas nutricionais nacionais e internacionais, sugerindo critérios de revisão que assegurem a promoção de uma alimentação saudável e sustentável

Metodologia

Foi realizada uma revisão da literatura na base de dados PubMed, Science Direct e SciELO, utilizando as palavras chaves em português e inglês, insegurança alimentar, food insecurity, alimento ultraprocessado, ultra-processed food, dieta sustentável, sustainable diet, assistência alimentar e food assistance.

Optou-se por utilizar o termo "alimentos ultraprocessados" com base na classificação NOVA, por ser mais preciso do que alimentos processados. Este termo designa produtos industrializados, frequentemente hiperpalatáveis, que se diferenciam de alimentos processados tanto na composição como no impacto nutricional (Monteiro et.al; 2019).

Os critérios de inclusão foram artigos publicados nos últimos 10 anos em português ou inglês, com acesso ao texto completo. Foram excluídos artigos duplicados e estudos sem relevância direta ao tema.

Paralelamente, foi realizada uma análise documental da lista de bens elegíveis do Cartão Social Mais Pessoas, conduzida de forma independente por autores do artigo. Para garantir a consistência dos resultados, aplicou-se uma validação cruzada: cada autor analisou os itens separadamente e, posteriormente, os resultados foram comparados e discutidos em conjunto.

Esta análise baseou-se em três critérios principais:

a) Grau de processamento dos alimentos, segundo a classificação NOVA
b) Perfil nutricional, considerando os teores de sal, açúcar e gorduras saturadas por 100 g de produto;
c) Conformidade com recomendações oficiais, nomeadamente da OMS, FAO, DGS E PNPAS.

Reconhece-se como limitações metodológicas a dependência de documentos oficiais e literatura secundária, o que pode restringir a compreensão do impacto real da medida junto dos beneficiários.

Tabela 1: Resultados da busca e seleção de artigos

Base de dados	Período de pesquisa	Artigos encontrados	Artigos incluídos após critérios de inclusão e exclusão
Pubmed	2015-2025	64	6
Science Direct	2015-2025	46	4
SciELO	2015-2025	28	2
Total	-	138	12

Análise crítica

Aspetos positivos da lista de bens elegíveis

A lista apresenta categorias alinhadas com as recomendações das políticas nutricionais nacionais e internacionais.

- A categoria "Alimentação especial" inclui alimentos sem glúten, sem lactose, bebidas vegetais e produtos integrais. Estes itens respeitam intolerâncias e preferências alimentares, promovendo a inclusão. Além disso, alguns destes alimentos, sobretudo os de base vegetal, como bebidas vegetais, contribuem para a sustentabilidade, uma vez que utilizam menos recursos e produzem menos gases com efeito de estufa, incentivando escolhas alimentares mais conscientes (Alimentares Portuguesas, s.d). Estes alimentos favorecem também a adequação nutricional das famílias, ao responder às necessidades alimentares específicas, contribuindo para a redução de défices nutricionais associados a preferências alimentares, intolerâncias ou alergias.
- A categoria "Produtos perecíveis", que inclui frutas e legumes frescos, carne, peixe fresco, ovos, leite, queijos e pão fresco, está em conformidade com a Roda dos Alimentos e os princípios de uma alimentação equilibrada (DGS 2017). Estes alimentos fornecem nutrientes essenciais e desempenham um papel determinante na prevenção de doenças crónicas (Oliveira et. Al.,2024).
- A disponibilidade de hortícolas congelados na Categoria "Vegetais e batatas congeladas" inclui vegetais simples e misturas (ervilhas e macedónia), que mantêm um bom perfil nutricional, permitem variedade e reduzem o desperdício alimentar (FAO 2023). Além disso, facilitam o acesso regular às hortícolas, promovendo a inclusão destes alimentos na alimentação diária, aumentando o consumo de fibras e micronutrientes essenciais, e contribuindo para uma dieta equilibrada ao longo do ano.

Aspetos considerados problemáticos

Apesar dos aspetos positivos, algumas categorias ainda apresentam desafios significativos.

- Diversas categorias como "charcutaria" (incluindo fiambre, bacon, enchidos) "Componentes de Refeições Congeladas" (croquetes, rissóis), e "Confeitaria e Doçaria" (bolachas, snacks salgados, sobremesas incluem alimentos ultraprocessados caracterizados por elevados teores de sal, açúcar, gorduras saturadas (Ministério da saúde 2022).

A OMS recomenda que o consumo diário de sal para adultos não ultrapasse 5 gramas, valor frequentemente excedido com o consumo regular desses alimentos ultraprocessados (FAO 2023). De acordo com os dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF) indicam que a população portuguesa apresenta um consumo médio diário de sal de 7,3 gramas e 24,4% da população consome açúcares livres provenientes de alimentos ultraprocessados (Ministério da saúde 2022).

Nesse sentido, o PNPAS estabeleceu metas de reduzir em 10% a média da quantidade de sal e açúcar nos principais fornecedores e de limitar os ácidos gordos trans a menos de 2% do total de gorduras disponibilizadas à população (DGS 2017, Ministério da saúde 2022, FAO 2023).

A presença destes alimentos na lista de bens elegíveis revela um desalinhamento face às orientações da OMS e PNPAS, reforçando a necessidade de limitação ou substituição por alternativas mais saudáveis, como leguminosas secas e oleaginosas (Cartão social eletrónico, s.d; FAO 2023; Ministério da saúde 2022). Em categorias como "Cereais de pequeno-almoço", "Bolachas", "Padaria/Pastelaria" e "Sobremesas e Doces", não existem referências a limites de açúcar, sal ou gordura. Esta ausência de critérios permite a inclusão de produtos com baixo valor nutricional e elevada densidade energética, contrariando as recomendações da Direção Geral da Saúde (DGS) e da OMS (DGS 2017; Ministério da saúde 2022).

- A inclusão de doces e sobremesas com baixo valor nutricional, como marmelada, compotas, gelatinas, mel, açúcar e bolos não são essenciais numa alimentação equilibrada e não devem ser incentivados através de um programa de apoio alimentar. O consumo regular destes produtos pode contribuir para a ingestão excessiva de açúcares livres, cujo limite recomendado pela OMS é inferior a

10% da ingestão energética diária (Ministério da saúde 2022). Contudo, o consumo moderado destes alimentos, como a marmelada e as compotas, no pão ou na torrada, por exemplo em pequenas quantidades, pode fazer parte de uma alimentação equilibrada.

A presença destes alimentos no Cartão Mais Pessoas vai contra as recomendações internacionais, que visam promover hábitos alimentares saudáveis e prevenir doenças crónicas relacionadas com o consumo excessivo de açúcar, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (Ministério da saúde 2022).

Lacunas identificadas

• Baixa valorização de leguminosas secas como grão, feijão, lentilhas são alimentos económicos, nutritivos, e sustentáveis, recomendados pela FAO como pilares de segurança alimentar e da sustentabilidade (FAO 2016). Para colmatar esta lacuna, seria pertinente disponibilizar receitas simples, como sopa de lentilhas, arroz com feijão, salada de grão de bico, assim como folhetos com sugestões de confeção, que incentivem a sua utilização no dia a dia.

• Promoção insuficiente de frutas frescas, embora incluídas, não há destaque específico para incentivar o seu consumo, em contraste com a recomendação da Roda dos alimentos, que sugere consumo diário em boa quantidade (Cartão social eletrónico, s.d)

A composição atual da lista de bens elegíveis tem implicações diretas na equidade alimentar e na saúde das populações mais vulneráveis. Com base na lista verifica-se que cerca de 36% dos produtos incluídos são ultraprocessados A presença desses produtos limita o acesso a alimentos mais nutritivos, afetando especialmente as pessoas com maiores vulnerabilidades económicas, educativas e nutricionais, o que contribui para agravar a desigualdade alimentar.

Será fundamental a elaboração de uma lista de alimentos a privilegiar, destacando frutas frescas e da época e leguminosas secas, de forma a sensibilizar para a sua importância na alimentação diária.

Nesse sentido, o programa da distribuição indireta dos alimentos poderia reforçar a literacia nutricional, com foco em alimentação saudável e equilibrada, completando as iniciativas já existentes,

nomeadamente ações de seleção de géneros alimentícios e prevenção do desperdício.

Ainda, para garantir que os alimentos listados sejam adequados para consumo diário, devem ser estabelecidos limites máximos de sal, açúcar e gorduras saturadas por 100 g de produto, assegurando que os alimentos incluídos na lista sejam nutritivos e seguros para o consumo.

Tabela 2: Quadro comparativo com a análise crítica: Lista de bens elegíveis face às recomendações da OMS/PNPAS

Categoria da lista	Exemplos de alimentos incluídos	Recomendações OMS/PNPAS	Análise crítica
Produtos perecíveis	Frutas, legumes, carne, peixe	Devem constituir uma base de alimentação diária, incentivar o consumo de alimentos frescos, locais e sazonais (PNPAS)	Categoria alinhada com as recomendações nutricionais. No entanto, não há destaque específico na lista para alimentos como frutas e legumes frescos, o que pode comprometer a sua valorização
Cereais de pequeno-almoço e pastelaria	Cereais, barras e bolos	Priorizar cereais integrais e com baixo teor de açúcar; limitar açúcares livres a <10% da ingestão energética diária (OMS)	Categoria vaga, falta de critérios nutricionais permite inclusão de produtos açucarados e ultraprocessados
Charcutaria	Fiambre, bacon e enchidos embalados	Reduzir consumo de carnes processadas; limitar sal a < 5 g/dia (OMS)	Alto teor de sal e gorduras saturadas; não recomendável em programas de apoio alimentar

Categoria da lista	Exemplos de alimentos incluídos	Recomendações OMS/PNPAS	Análise crítica
Confeitaria e Doçaria	Bolachas, sobremesas, compotas, marmelada	Limitar açúcares livres < 10% da ingestão energética diária (OMS, DGS)	Incentiva consumo de alimentos ultraprocessados; risco de obesidade e diabetes
Componentes de refeições congeladas	Refeições congeladas, croquetes e rissóis congelados.	Limitar ultraprocessados; reduzir gorduras trans a < 2% do total (PNPAS, OMS)	Produtos hipercalóricos, densidade energética elevada; desalinhados com políticas de saúde
Vegetais e batatas congelados	Batatas, ervilhas, macedónia e vegetais simples	Incentivar hortícolas congelados sem adição de sal/açúcar (PNPAS)	Boa alternativa prática e sustentável; contribui para reduzir desperdício
Leguminosas secas	Feijão (único item incluído, misturado com salsichas e atum)	Recomendadas como fonte de proteína vegetal, fibra e sustentabilidade (PNPAS)	Pouco valorizadas na lista e misturados com ultraprocessados, deveriam ter maior destaque para incentivar o seu consumo

Discussão e recomendações

A inclusão de alimentos ultraprocessados, contraria as recomendações das políticas internacionais e nacionais, que defendem a priorização de alimentos minimamente processados, com baixo teor de sal, açúcar e gorduras saturadas, como estratégia para reduzir doenças crónicas e promover a saúde pública (FAO, 2023; DGS, 2017). Sob a perspetiva da teoria das políticas públicas, a definição da lista de bens elegíveis constitui uma decisão estratégica que deve basear-se em princípios de justiça social e equidade, garantindo que os fundos e recursos públicos sejam aplicados de forma a promo-

ver a saúde e o acesso nutricional adequado para toda a população (Thorndike et al.,2022).

Para reforçar a eficácia do programa, é importante considerar a literacia alimentar e nutricional dos beneficiários. Segundo Torres et al., literacia alimentar refere-se à capacidade de compreender e aplicar informações sobre alimentação, enquanto literacia nutricional diz respeito ao entendimento de nutrientes e seu impacto na saúde. Mesmo com acesso a alimentos frescos, beneficiários com baixa literacia podem priorizar ultraprocessados (Torres et al.,2021). Assim, o reforço de ações educativas, como receitas práticas e sessões de sensibilizações, pode promover escolhas alimentares mais equilibradas e aumentar o impacto do Cartão Social Mais Pessoas.

Além dos impactos na saúde, a produção e distribuição de alimentos ultraprocessados está associada a uma maior pegada ecológica, exigindo mais recursos naturais, energia e transporte, e contribuindo para emissões de gases com efeito de estufa, degradação do solo e desperdício hídrico (Leite et al., 2022). O estudo de Clark et al. demonstrou que alimentos ultraprocessados possuem impacto ambiental significativamente superior aos produtos frescos ou minimamente processados, devido ao seu elevado nível de processamento industrial, embalagem e transporte. Assim, a priorização de alimentos frescos, locais e sazonais reduz esses impactos ambientais, ao mesmo tempo que melhora a qualidade nutricional da dieta.

Boas práticas internacionais mostram diferentes abordagens que conciliam o apoio económico com a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Nos Estados Unidos, o Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) incentiva a compra de frutas e hortícolas frescos através de cupons ou descontos diretos, tornando esses alimentos mais acessíveis e melhorando a qualidade nutricional da dieta (Giner & Placzek, 2022).

Em Espanha, o programa dos Cartões Alimentares inclui alimentos frescos e exclui explicitamente alimentos ultraprocessados, garantindo que os recursos públicos sejam usados para promover uma alimentação saudável, ao mesmo tempo que aumenta a autonomia das famílias (Governo de Espanha, 2024). No Brasil, o pro-

grama Cartão Prato Cheio oferece um complemento de assistência básica denominada cesta verde, que prioriza produtos da agricultura familiar, frescos e sazonais, promovendo diversidade nutricional, hábitos alimentares saudáveis e sustentabilidade (SEDS, s.d).

Em França, o programa dos cheques alimentares tem como principal objetivo garantir um acesso fácil a produtos alimentares de qualidade e incentivar o consumo local responsável (Tschann, 2025). Ao privilegiar produtos frescos locais, esta medida procura simultaneamente melhorar a saúde dos beneficiários, apoiar a economia local e promover práticas agrícolas sustentáveis (Tschann, 2025).

Portanto, as propostas prioritárias para fortalecer o Cartão Social Mais Pessoas são:

1. Rever a lista de bens elegíveis, priorizando alimentos frescos e minimamente processados;
2. Estabelecer limites nutricionais claros, incluindo sal, açúcares e gorduras saturadas;
3. Priorizar alimentos sustentáveis, como leguminosas, frutas, hortícolas frescas e produtos locais e sazonais;
4. Reforçar a literacia alimentar e nutricional dos beneficiários, integrando educação prática junto ao apoio económico.

Assim, evidencia-se que é possível redesenhar a lista de bens elegíveis do Cartão Social Mais Pessoas para além do mero apoio económico, tornando-o uma ferramenta estratégica de promoção da saúde e de redução das desigualdades.

Este estudo reforça que programas sociais podem ser ferramentas estratégicas para promover saúde, equidade e sustentabilidade alimentar. Ao integrar as dimensões de nutrição, políticas públicas e sustentabilidade, a análise proposta contribui para o debate académico e para o aperfeiçoamento das políticas públicas de apoio alimentar. Futuras investigações poderão aprofundar o impacto do programa Cartão Social Mais Pessoas nos padrões alimentares, na literacia nutricional e na redução das desigualdades sociais, fortalecendo o desenvolvimento de políticas mais eficazes e justas.

Referências bibliográficas

Alimentares Portuguesas. (s.d.). *Uma Roda dos Alimentos* (pp. 1–49). Lisboa: Ministério da Saúde.

Carrillo-Álvarez, E. (2023). Perspetiva: *Insegurança alimentar e nutricional na Europa: desafios e oportunidades para nutricionistas. Avanços em Nutrição*, 14(5), 995–1004. https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.07.008

Cartão Social Eletrónico. (s.d.). *Cartão social eletrónico.* Disponível em: https://www.crevide.pt/Apresentacao_Portal_Mais%20PESSOAS_Destinatarios.pdf

Clark, M., Springmann, M., Rayner, M., Scarborough, P., Hill, J., Tilman, D., Macdiarmid, J. I., Fanzo, J., Bandy, L., & Harrington, R. A. (2023). *Estimativa dos impactos ambientais de 57.000 produtos alimentícios. Natureza Alimentar*. https://doi.org/10.1038/s43016-023-00822-0

DGS – Direção-Geral da Saúde. (2017). *Programa Nacional para Alimentação Saudável*. Lisboa: DGS.

FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura. (2016). *Leguminosas: sementes nutritivas para um futuro sustentável, uma jornada por todas as regiões do planeta.* Roma: FAO.

FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura. (2023). *O estado da segurança alimentar e nutricional no mundo 2023.* https://doi.org/10.4060/cc3017en

Giner, C., & Placzek, O. (2022). *Insegurança alimentar e programas de assistência alimentar nos países da OCDE: superando lacunas de evidência* (Documento de Alimentação, Agricultura e Pesca da OCDE, n.º 183). Paris: OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/42b4a-7fa-en

Governo de Espanha. (2024). *Programa de Cartões Alimentares.* Madrid: Governo de Espanha.https://www.dsca.gob.es/es/comunicacion/notas-prensa/gobierno-pone-tarjetas-monedero-disposicion-comunidades-autonomas-puedan

INE – Instituto Nacional de Estatística. (2025). *4,1% da população em insegurança alimentar moderada ou grave.* https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUES-

dest_boui=730482529&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt

Leite, F. H. M., Khandpur, N., Andrade, G. C., Anastasiou, K., Baker, P., Lawrence, M., & Monteiro, C. A. (2022). *Os alimentos ultraprocessados devem ser centrais para o diálogo sobre os sistemas alimentares globais e a ação sobre a biodiversidade. Nutrição em Saúde Pública*, 25(11), 3085–3093. https://doi.org/10.1136/bmjgh-2021-008269

Leung, C. W., Parnarouskis, L., Slotnick, M. J., & Gearhardt, A. N. (2023). Insegurança alimentar e adição alimentar em uma grande amostra nacional de adultos de baixa renda. *Desenvolvimentos Atuais em Nutrição*, 7(12), 102036. https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.102036

Li, J. (2022). *Determinantes sociais da saúde, dieta e resultados de saúde. Revista de Saúde e Nutrição*, 10(3), 112–125. https://doi.org/10.3390/nu16213642

Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). *Alimentos ultraprocessados: o que são e como identificá-los.* Nutrição em Saúde Pública, 22(5), 936–941. https://doi.org/10.1017/S1368980018003762

Ministério da Saúde. (2022). *Redução do teor de sal e açúcar nos alimentos* (pp. 1–18). Lisboa: Ministério da Saúde.

Oliveira, F. R., Paiva, L. S., & Quirino, T. S. (2024). *Alimentação saudável como direito humano: desigualdades sociais e a luta por justiça nutricional.* Anais do *Encontro Nacional de Pesquisa em Serviço Social (ENPESS)*, 35.

Organização Mundial da Saúde. (2018). *Diretriz: ingestão de açúcares para adultos e crianças.* Organização Mundial da Saúde, 57(6), 1716–1722

República Portuguesa. (2024, 19 de abril). *Despacho n.º 4291/2024.* Diário da República, 2.ª série, n.º 74. https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/4291-2024-862410034

SEDS – Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social do Distrito Federal. (s.d.). *Guia do Gestor – Cartão Prato Cheio.* Brasília: SEDS. https://www.sedes.df.gov.br/documents/d/sedes/guia_do_gestor___cartao_prato_cheio-pdf

Thorndike, A. N., Gardner, C. D., Kendrick, K. B., Seligman, H.

K., Yaroch, A. L., Gomes, A. V., Ivy, K. N., Scarmo, S., Cotwright, C. J., & Schwartz, M. B. (2022). *Fortalecendo as políticas e programas alimentares dos EUA para promover a equidade na segurança nutricional: uma declaração de política da Associação Americana do Coração. Circulação*, 146(6), e123–e135. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001072

Torres, R., & Real, H. (2021). *Literacia nutricional e literacia alimentar: uma revisão narrativa sobre definição, domínios e ferramentas de avaliação. Revista Portuguesa de Nutrição*, 56, 56–70. https://doi.org/10.21011/apn.2021.2411