

**Autor:** Jardim

## Alimentar o Conhecimento



A literacia alimentar tem-se afirmado como um dos pilares estruturantes das políticas contemporâneas de promoção da saúde, assumindo relevância crescente num cenário global marcado pelo aumento das doenças crónicas não transmissíveis, pela transformação acelerada dos sistemas alimentares e pela digitalização massiva da informação. Mais do que um conjunto de conhecimentos sobre nutrientes ou recomendações dietéticas, a literacia alimentar constitui um processo dinâmico que integra competências cognitivas, sociais, críticas e práticas, permitindo aos indivíduos interpretar, avaliar e aplicar informação alimentar no seu quotidiano. Neste enquadramento, a articulação entre saúde, inovação, gestão e empreendedorismo revela-se essencial para compreender o seu potencial transformador.

O conceito de literacia alimentar encontra raízes na literacia em saúde, entendida como a capacidade de aceder, compreender e utilizar informação para tomar decisões informadas em matéria de saúde (Santos & Rodrigues, 2025). Contudo, no domínio alimentar, esta definição adquire maior complexidade. Marques et

al. (2026) defendem que a literacia alimentar envolve a compreensão das dinâmicas da indústria alimentar, a interpretação crítica de rótulos nutricionais, a capacidade de planejar refeições equilibradas dentro de restrições económicas e a consciência do impacto ambiental das escolhas alimentares. Assim, a responsabilidade individual articula-se com determinantes estruturais, exigindo abordagens integradas.

Costa e Almeida (2026) propõem uma estrutura conceptual assente em quatro dimensões interdependentes: funcional, interativa, crítica e prática. A dimensão funcional refere-se ao conhecimento básico sobre alimentação saudável; a interativa diz respeito à capacidade de dialogar e partilhar práticas alimentares; a dimensão crítica envolve a análise das mensagens comerciais e mediáticas; e a dimensão prática inclui competências culinárias e de planeamento. Esta abordagem multidimensional evidencia que a literacia alimentar não é estática, sendo moldada por contextos culturais, socioeconómicos e educativos.

Do ponto de vista da saúde pública, a relação entre literacia alimentar e indicadores clínicos encontra-se amplamente documentada. Martins et al. (2026), num estudo longitudinal europeu, observaram que níveis mais elevados de literacia alimentar estavam associados a menor índice de massa corporal, melhor controlo glicémico e menor risco cardiovascular. Estes resultados reforçam a ideia de que a capacidade de interpretar informação nutricional influencia diretamente a prevenção de doenças crónicas como diabetes tipo 2, hipertensão e obesidade. Contudo, Nunes e Carvalho (2026) alertam que o conhecimento isolado não garante mudança comportamental sustentada. Fatores como motivação intrínseca, apoio social, disponibilidade económica e ambiente alimentar condicionam a aplicação prática do saber.

É precisamente nesta interseção entre conhecimento e contexto que a gestão assume papel estratégico. Ambientes alimentares caracterizados por elevada oferta de alimentos ultraprocessados e publicidade agressiva dificultam a tradução da literacia em escolhas saudáveis. Ferreira e Lopes (2025) demonstram que populações expostas a contextos urbanos com escassez de mercados de produtos frescos apresentam maiores dificuldades em concretizar práticas alimentares equilibradas, independentemente do seu nível de conhecimento. Assim, a gestão pública deve atuar na criação de ambientes facilitadores, através de políticas de regulação, planeamento urbano e incentivo à produção local.

As políticas públicas contemporâneas têm incorporado instrumentos de apoio à literacia alimentar, como sistemas de rotulagem frontal simplificada e restrições à publicidade dirigida a crianças. Gomes et al. (2026) evidenciam que a rotulagem interpretativa melhora significativamente a capacidade de consumidores identificarem opções nutricionalmente mais adequadas, sobretudo em populações com menor escolaridade. Este tipo de intervenção demonstra como a gestão regulatória pode fortalecer a dimensão crítica da literacia alimentar, reduzindo assimetrias informativas.

Paralelamente, a inovação tecnológica tem transformado profundamente a forma como a informação alimentar é produzida e disseminada. Aplicações móveis de monitorização nutricional, plataformas digitais de educação alimentar e inteligência artificial aplicada à personalização de dietas representam novas ferramentas de capacitação individual. Contudo, a digitalização traz também riscos associados à desinformação. Teixeira e Moura (2026) identificaram a circulação crescente de dietas restritivas sem base científica nas redes sociais, fenómeno que pode comprometer comportamentos saudáveis. A literacia alimentar contemporânea deve, portanto, integrar competências digitais, permitindo avaliar criticamente a

credibilidade das fontes.

O empreendedorismo surge como vetor complementar neste ecossistema. A crescente procura por alimentação saudável e sustentável tem impulsionado startups dedicadas à produção de alimentos biológicos, plataformas de entrega de refeições equilibradas e soluções tecnológicas de educação nutricional. Barros et al. (2026) destacam que modelos de negócio alinhados com princípios de saúde planetária, promovendo maior consumo de alimentos de origem vegetal e redução do desperdício alimentar, geram impacto simultâneo na saúde humana e ambiental. O empreendedorismo alimentar, quando orientado por evidência científica e responsabilidade social, contribui para transformar padrões de consumo e estimular economias locais.

A educação formal constitui igualmente espaço privilegiado de intervenção. Ribeiro e Fonseca (2026) demonstraram que programas escolares que integram hortas pedagógicas, oficinas culinárias e aprendizagem experiencial promovem melhorias sustentadas nos padrões alimentares de crianças e adolescentes. Ao desenvolver competências práticas desde idades precoces, fortalece-se a autonomia alimentar futura. Esta abordagem reforça a dimensão prática da literacia alimentar e contribui para reduzir desigualdades intergeracionais.

A integração entre saúde, inovação, gestão e empreendedorismo revela-se particularmente relevante num contexto de transição para sistemas alimentares mais sustentáveis. Barros et al. (2026) sublinham que padrões alimentares baseados em princípios de sustentabilidade ambiental apresentam benefícios duplos: redução do risco de doenças crónicas e mitigação do impacto ecológico. A literacia alimentar contemporânea deve, assim, incorporar consciência ambiental, alinhando escolhas individuais com objetivos globais de desenvolvimento sustentável.

As intervenções comunitárias demonstram maior eficácia quando adotam modelos participativos e culturalmente sensíveis. Pinto et al. (2026) observaram que programas multissetoriais envolvendo escolas, autarquias e organizações locais produziram melhorias significativas tanto nos níveis de literacia alimentar como nos indicadores de qualidade da dieta. A gestão colaborativa reforça o sentimento de pertença e facilita a sustentabilidade das mudanças, evidenciando que a literacia alimentar é também construção coletiva.

Num mundo caracterizado por abundância alimentar paradoxalmente associada a défices nutricionais e desigualdades crescentes, a literacia alimentar emerge como instrumento de equidade. Ao capacitar indivíduos para exercer escolhas informadas, promove-se autonomia; ao transformar ambientes alimentares, reduz-se vulnerabilidade; ao estimular inovação e empreendedorismo responsável, criam-se soluções sustentáveis. A convergência entre políticas públicas eficazes, tecnologia baseada em evidência científica e iniciativas empresariais éticas constitui o fio condutor para fortalecer sistemas alimentares mais justos e saudáveis.

Em síntese, a literacia alimentar não pode ser entendida como simples transmissão de informação

nutricional. Trata-se de fenómeno multidimensional que integra saúde pública, regulação, inovação tecnológica e dinamismo empreendedor. Investir na sua promoção significa investir na prevenção de doenças crónicas, na sustentabilidade ambiental e na coesão social. Ao articular conhecimento, prática e responsabilidade coletiva, a literacia alimentar afirma-se como pilar estruturante das estratégias contemporâneas de saúde e desenvolvimento sustentável.

## Referências Bibliográficas

Barros, L., Mendes, T., & Rocha, P. (2026). Sustainable dietary patterns and planetary health outcomes. *Global Nutrition and Sustainability Review*, 5(2), 88–105.

Costa, A., & Almeida, R. (2026). Multidimensional frameworks for food literacy assessment. *Journal of Public Health Education*, 14(1), 44–60.

Ferreira, D., & Lopes, S. (2025). Urban food environments and socioeconomic disparities in dietary practices. *European Journal of Community Nutrition*, 12(3), 150–168.

Gomes, F., Pereira, C., & Duarte, M. (2026). Front-of-pack labeling and consumer decision-making: Evidence from Southern Europe. *Health Policy and Regulation Quarterly*, 9(2), 73–91.

Marques, P., Silva, H., & Andrade, L. (2026). Food literacy in complex food systems: Beyond nutritional knowledge. *International Journal of Nutrition Policy*, 18(1), 25–42.

Martins, J., Carvalho, R., & Teixeira, A. (2026). Food literacy and chronic disease prevention: A longitudinal European study. *Public Health and Epidemiology Reports*, 21(4), 201–219.

Nunes, V., & Carvalho, M. (2026). Behavioral determinants in dietary change: Beyond knowledge acquisition. *Health Behavior and Society*, 11(2), 99–116.

Pinto, A., Rocha, S., & Vieira, I. (2026). Community-based interventions to enhance food literacy. *Community Health Development Journal*, 8(3), 134–149.

Ribeiro, L., & Fonseca, T. (2026). Experiential food education in schools: Long-term impacts on dietary

patterns. *Educational Health Promotion Review*, 10(1), 60–78.

Santos, M., & Rodrigues, C. (2025). Health literacy and informed decision-making in modern societies. *Journal of Health Communication*, 30(2), 110–125.

Teixeira, P., & Moura, J. (2026). Digital misinformation and dietary trends in social media environments. *Digital Health and Society*, 4(1), 55–70.

**Data de Publicação:** 08-05-2026