



REPÚBLICA
PORTUGUESA

AGRICULTURA
E ALIMENTAÇÃO

TERRITORIALMED NA REGIÃO CENTRO

Vanda Batista

DRAPCentro



DRAP
Centro

DIREÇÃO REGIONAL DE AGRICULTURA E PESCAS DO CENTRO

REGIÃO CENTRO



■ 23 273 km²

(26,12% do território nacional)

- Distritos de Aveiro, Coimbra, Leiria, Viseu, Guarda e Castelo Branco

■ 77 concelhos

(distribuídos por 7 NUT III)

Atividades previstas no TerritorialMED

- **I** - Organização de Encontro/workshop - Valorização dos Recursos do Mediterrâneo em colaboração com a UALg
- **II** - Elaboração de um Plano de Ação para a Salvaguarda e Valorização da DM na Região Centro em articulação com todas as Entidades Regionais com interesse nesta temática
- **III** - Realização de Sessões de Divulgação sobre a DM para públicos específicos (colaboração com a InLoco)
- **IV** - Edição de folhetos sobre a DM no Centro
- **V** - Realização de um vídeo DM no Centro
- **VI** - Edição material publicitário

I - Organização de Encontro/workshop: Valorização dos Recursos do Mediterrâneo em colaboração com a UALg

2020

OBJETIVO:

Adequação do conceito da DM às especificidades de cada região.



FOCUS GROUP: CENTRO

DATA: 25 de novembro de 2020(9h30 – 12h30)

LISTA PARTICIPANTES

Nº	Nome	Entidade	Presença
1	Fernando Martins/Adosinda Henriques*	DRAP Centro	Presente
2	Ana Pires	CCDR Centro	Presente
3	-----	Comunidade intermunicipal da Beira Baixa	Ausente
4	João Quaresma	Turismo Centro de Portugal	Presente
5	Isabel Ponce de Leão Policarpo	Direção Regional de Cultura do Centro	Presente
6	Catarina Solnado	DGEstE Centro	Presente
7	-----	CIM Região de Coimbra	Ausente
8	-----	PINHAL MAIOR - Ass. Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul	Ausente
9	João Carlos Figueiredo	ADICES	Presente
10	-----	APARA	Ausente
11	António Santos	AD ELO	Presente
12	Emanuel Silva Faria	Escola Hotelaria e Turismo Coimbra	Presente
13	Ana Carvalhas	Nutricionista	Presente
14	Rui Clara	Associação de Desenvolvimento Terras de Sico	Presente
15	Emanuel Ribeiro	Associação de Desenvolvimento do Dão	Presente
16	Rosa Guilherme	Escola Superior Agrária de Coimbra	Presente
17	Fernanda Maria Grácio Delgado Ferreira de Sousa	Instituto Politécnico de Castelo Branco	Presente
18	Ricardo Guerra	Instituto Politécnico da Guarda	Presente
19	Dulcineia Ferreira Wessel	Instituto Politécnico de Viseu	Presente
20	Marina Montezuma	Escola Superior de Enfermagem de Coimbra	Presente
21	Luís Luís Soares	Instituto Politécnico de Leiria	Presente

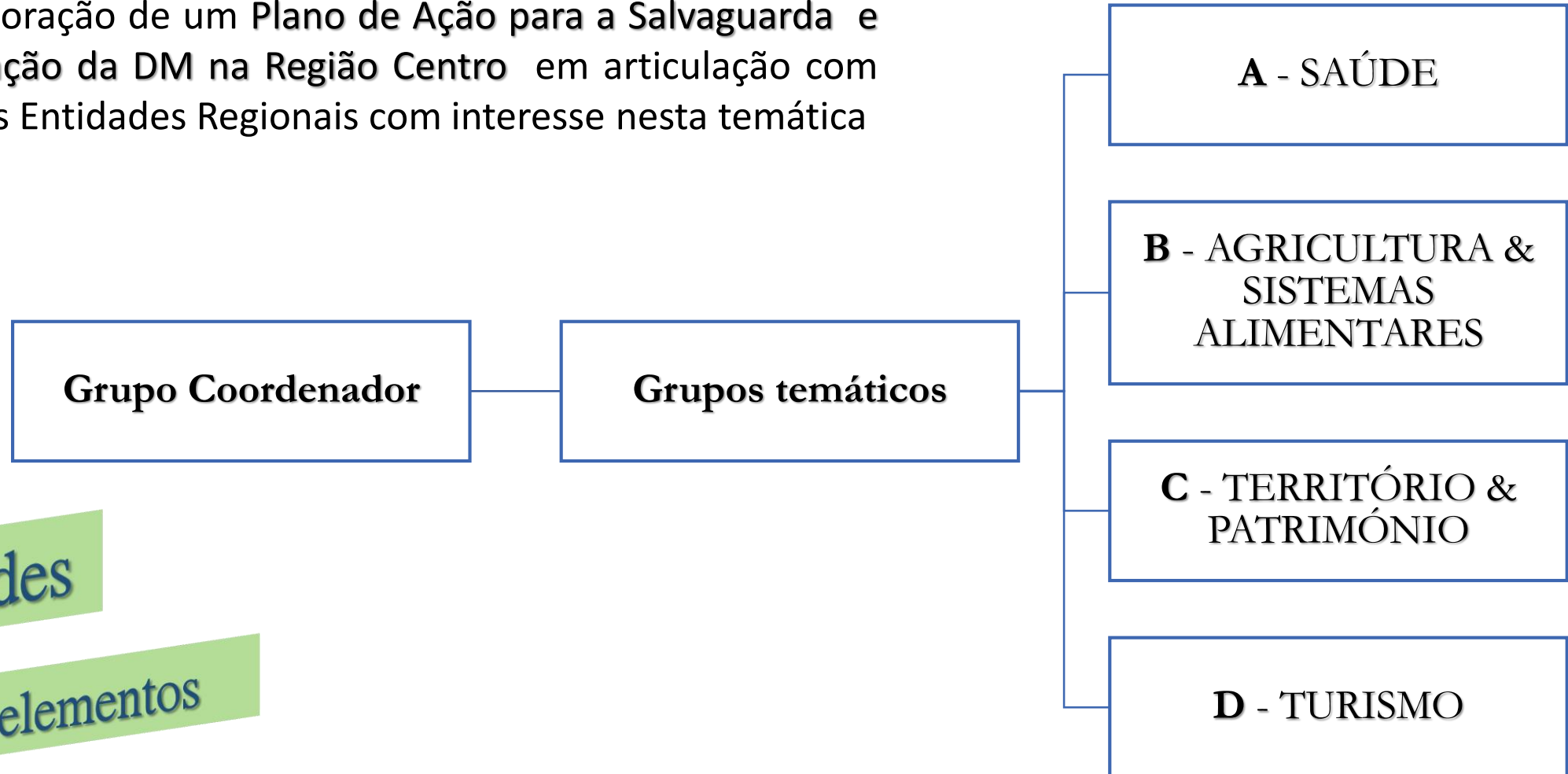
*A presença da DRAP Centro foi ainda assegurada por outra técnica, na qualidade de observadora

II - Elaboração de um Plano de Ação para a Salvaguarda e Valorização da DM na Região Centro em articulação com todas as Entidades Regionais com interesse nesta temática

2021



II - Elaboração de um Plano de Ação para a Salvaguarda e Valorização da DM na Região Centro em articulação com todas as Entidades Regionais com interesse nesta temática



35 entidades

76 elementos

III - Realização de Sessões de Divulgação sobre a DM para públicos específicos (colaboração com a InLoco)

Público alvo:
alunos do 3º ciclo



REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

Agrupamento de Escolas
Dr. Guilherme Correia de Carvalho, São

Poderá a alimentação ser saudável e sustentável?

Dra. Raquel Arteiro
Dr. Artur Gregório

SEIA-CISE
26 de novembro 2021, 14:00H

Rede Rural Nacional | PDR 2020 | PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014-2020 | PORTUGAL 2020 | UNIÃO EUROPEIA | Fundo Europeu Agrícola de Desenvolvimento Rural | A Europa investe nas zonas rurais | DRAP Centro | DIREÇÃO REGIONAL DE AGRICULTURA E PISCAS DO CENTRO | TERRITORIAL MED | ULS | seia

III - Realização de Sessões de Divulgação sobre a DM para públicos específicos (colaboração com a InLoco)

Público alvo:
quadros técnicos
da DRAPCentro

www.drapc.gov.pt



DIETA MEDITERRÂNICA

Territorial MED
Salvaguarda e Valorização da Dieta Mediterrânica

**DIVULGAÇÃO E PROMOÇÃO
DA DIETA MEDITERRÂNICA**

17 DE FEVEREIRO 2022 9H30 ONLINE

09:30 h	Abertura <i>Fernando Martins, Diretor Regional de Agricultura e Pescas do Centro</i>
09:45 h	Apresentação do Projeto Territorial Med <i>Adosinda Henriques, DRAPCentro</i>
	DIETA MEDITERRÂNICA
10h00 h	I - Estilo de Vida Mediterrânico II - Oportunidades da Dieta Mediterrânica III - Vantagens do trabalho em rede <i>Artur Gregório, InLoco</i>
11:45 h	Questões
12:15 h	Encerramento <i>Vanda Batista, Diretora Regional Adjunta DRAPCentro</i>

Evento online via Cisco Webex Events
INSCRIÇÃO GRATUITA MAS OBRIGATÓRIA
<https://rb.gy/epeut9>

www.drapc.gov.pt

 **DRAP
Centro**

 **PORTUGAL
2020**

 **PDR** PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014-2020

 **Rede
Rural
Nacional**

 **UNIÃO EUROPEIA**
Fundo Europeu Agrícola
de Desenvolvimento Rural
A Europa investe nas zonas rurais

III - Realização de Sessões de Divulgação sobre a DM para públicos específicos (colaboração com a InLoco)

Público alvo:
entidades
participantes no
plano de salvaguarda
da DM

www.drapc.gov.pt



DIETA MEDITERRÂNICA

 **Territorial MED**
Salvaguarda e Valorização da Dieta Mediterrânica

**DIVULGAÇÃO E PROMOÇÃO
DA DIETA MEDITERRÂNICA**

2 DE MARÇO 2022 9H30 ONLINE

09:30 h	Abertura <i>Fernando Martins, Diretor Regional de Agricultura e Pescas do Centro</i>
09:45 h	Apresentação do Projeto Territorial Med <i>Adosinda Henriques, DRAPCentro</i>
	DIETA MEDITERRÂNICA
10h00 h	I - Estilo de Vida Mediterrânico II - Oportunidades da Dieta Mediterrânica III - Vantagens do trabalho em rede <i>Artur Gregório, InLoco</i>
11:45 h	Questões
12:15 h	Encerramento <i>Vanda Batista, Diretora Regional Adjunta DRAPCentro</i>

Evento online via Cisco Webex Events
INSCRIÇÃO GRATUITA MAS OBRIGATÓRIA
<https://forms.gle/4y9AJhF96AbyPuEA8>

www.drapc.gov.pt

 **DRAP Centro**

 **PORTUGAL 2020**

 **PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014-2020**

 **Rede Rural**

 **UNIÃO EUROPEIA**
Fundo Europeu Agrícola de Desenvolvimento Rural
A Europa investe nos nossos territórios

IV - Edição de folhetos sobre a DM no Centro

PATRIMÓNIO IMATERIAL DA UNESCO

Candidatura conjunta: Portugal, Espanha, Itália, Grécia, Marrocos, Chipre e Croácia.

Dieta sustentável, um padrão alimentar e um estilo de vida saudáveis, baseada no consumo abundante, diversificado de alimentos de origem vegetal de produtos locais e sazonais, a par de um consumo frugal de alimentos de origem animal e de um consumo de gorduras saudáveis como o azeite, confeccionados segundo a gastronomia tradicional e com apelo à atividade física e ao convívio à mesa como um traço cultural distintivo.

Organização Mundial de Saúde

A Dieta Mediterrânica teve a sua origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados e envolve um conjunto de saberes-fazer, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições sobre técnicas agrícolas, pesca, criação de gado, conservação, preparação e, especialmente, partilha e consumo de alimentos.




TERRITORIAL MED SALVAGUARDA DA DIETA MEDITERRÂNICA ATRAVÉS DA SUA DIFERENCIAÇÃO TERRITORIAL

O Projeto Territorial MED pretende reforçar a estratégia nacional para a salvaguarda e a valorização da Dieta Mediterrânica, desenvolvendo uma intervenção que contribua para aumentar a adesão dos cidadãos à Dieta Mediterrânica, preservar e divulgar os seus valores, cultura e património, mas com incidência e adequação à realidade de cada região.



A DIETA MEDITERRÂNICA NO Centro



CONTACTOS
Rua Amato Lusitano, Lote 3
6000-150 Castelo Branco
+351 272 348 600/73
drapc@drapc.gov.pt
www.drapc.gov.pt



Colaborado por:
Rede Rural Nacional, PRR 2014-2020, Portugal 2020, União Europeia

DIETA MEDITERRÂNICA
Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura

DRAP Centro
DIREÇÃO REGIONAL DE AGRICULTURA E PISCAS DO CENTRO

Territorial MED
Salvaguarda e Valorização da Dieta Mediterrânica

A DIETA MEDITERRÂNICA NA REGIÃO CENTRO

Associada sobretudo ao Sul do País a DM está, também, enraizada na cultura rural da Região Centro.

É disto testemunho a disseminação de uma das culturas mais emblemáticas da DM, o olival.

Na Região Centro o olival tradicional e de montanha persiste e está a ser revalorizado.



Os territórios rurais da região são sinónimo de tradições, de festividades, de celebrações e de costumes. Muitas têm origem nos ciclos agrários e nos alimentos, marcas de um modo de vida associado à DM.

A identidade deste território que, simbolicamente, acompanha o percurso do rio Mondego, é marcada por um sistema agro-silvo-pastoril adaptado aos recursos disponíveis na região, por uma grande variedade de produtos hortofrutícolas e, ainda, por aves e animais de pequeno porte de raças autóctones.

A pequena pesca artesanal, igualmente integrante da DM, assume na Região uma importância significativa.



A Região Centro, tradicionalmente rica em variedades de fruteiras regionais, como a maçã Bravo Esmolfe, que tem aqui o seu berço, e a cereja do Fundão, emblema da região que lhe dá o nome, é caracterizada pela elevada diversidade e grande qualidade de diferentes espécies hortofrutícolas.

Delas fazem parte antigas variedades regionais de hortícolas e leguminosas, como a Chervola, a Feijoca e o Chicharro, tradicionalmente confeccionadas na região e que estão na origem de festividades e eventos associados aos produtos, aos processos de trabalho e ao consumo.

Os saberes-fazer dos artesãos permanecem no tempo, enaltecendo uma cultura e património inigualáveis, como o chocalho, a olaria, a tapeçaria e as técnicas de conservação de alimentos, como a que dá origem à inigualável pera passa.

Zeca Afonso imortalizou a maçã Camoesa na canção beirã – Senhora do Almortão e Sra. da Póvoa.

(...)
Não queirais ser castelhana
Nossa Senhora da Póvoa,
Minha boquinha de riso,
Minha maçã camoesa
Criada no paraíso.

Zeca Afonso



A DIETA MEDITERRÂNICA

A palavra dieta deriva do termo grego *diaita* que significa estilo de vida equilibrado e assenta em 10 princípios fundamentais.

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base a variedade e riqueza de nutrientes contidos nas sopas, os cozidos, os ensopados
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, frutas, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente ou de proximidade, frescos e da época
4. Azeite como principal fonte de gordura
5. Consumo moderado de laticínios
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar
7. Consumo frequente de pescado e menor de carnes vermelhas
8. Consumo moderado de vinho e apenas nas refeições principais
9. Água como principal bebida ao longo do dia
10. Convivialidade e partilha à volta da mesa

Adaptado de www.dietamediterranica.pt



V - Realização de um vídeo DM no Centro

<https://www.youtube.com/channel/UCfyUtwoWZaltw5jCvYRA2sw>



DRAPCentro divulga vídeo promocional da Dieta ...

Agroportal · DRAP Centro

18/02/2022



VI - Edição material Publicitário (Roll up)



10 princípios da DIETA MEDITERRÂNEA em Portugal

- 1. Frugalidade e cozinha simples**
que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas
- 2. Elevado consumo de produtos vegetais**
em detrimento do consumo de alimentos de origem animal nomeadamente, de produtos hortícolas, frutas, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos
- 3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente**
ou de proximidade, frescos e da época
- 4. Consumo de azeite** como principal fonte de gordura
- 5. Consumo moderado de lacticínios**
- 6. Utilização de ervas aromáticas**
para temperar em detrimento do sal
- 7. Consumo frequente de pescado**
e menos frequente de carnes vermelhas e de gorduras animais
- 8. Consumo baixo a moderado de vinho**
e apenas nas refeições principais
- 9. Água como principal bebida** ao longo do dia
- 10. Convivialidade** e partilha à volta da mesa

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

www.drapc.gov.pt

TERRITORIALMED NA REGIÃO CENTRO



DIREÇÃO REGIONAL DE AGRICULTURA E PESCAS DO CENTRO

VI – Outras iniciativas

À Roda com a Dieta Mediterrânica

- ☐ Para dar continuidade



VI – Outras iniciativas

<https://www.drapc.gov.pt/servicos/agricultura/dieta-mediterranica.php>

ÁREA RESERVADA

DRAP CENTROAPOIOS E INCENTIVOSALIMENTAÇÃO E SANIDADE VEGETALAMBIENTE E ORDENAMENTODESENVOLVIMENTO RURALAGRICULTURA E INOVAÇÃOPESCASLICENCIAMENTO E REGISTOS

Dieta Mediterrânica



Património imaterial da UNESCO

Património Mundial e Imaterial da Humanidade pela UNESCO | 4/12/2013. Candidatura conjunta: Portugal, Espanha, Itália, Grécia, Marrocos, Chipre e Croácia.

«Dieta sustentável, um padrão alimentar e um estilo de vida saudáveis, baseada no consumo abundante, diversificado e sazonal de alimentos de origem vegetal de produtos locais e sazonais, pouco ou nada processados, a par de um consumo frugal de alimentos de origem animal e de um consumo de gorduras saudáveis como o azeite, confeccionados segundo a gastronomia tradicional e com apelo à atividade física e ao convívio à mesa como um traço cultural distintivo.»

A dieta mediterrânica na região centro

Associada sobretudo ao Sul do País a DM está, também, enraizada na cultura rural da Região Centro, é disto testemunho a disseminação de uma das culturas mais emblemáticas da DM, o **olival**. Na Região Centro o olival tradicional e de montanha persiste e está a ser revalorizado. Os territórios rurais da região são sinónimo de tradições, de festividades, de celebrações e de costumes. Muitas têm origem nos ciclos agrários e nos alimentos, marcas de um modo de vida associado à DM.

A identidade deste território que, simbolicamente, acompanha o percurso do rio Mondego, é marcada por um sistema agro-silvo-pastoril adaptado aos recursos disponíveis na região, por uma grande variedade de produtos hortofrutícolas e, ainda, por aves e animais de pequeno porte de raças autóctones.

A pequena pesca artesanal, igualmente integrante da DM, assume na Região uma importância significativa. A Região Centro, tradicionalmente rica em variedades de fruteiras regionais, como a maçã Bravo Esmolfe, que tem aqui o seu berço e a cereja do Fundão, emblema da região que lhe dá o nome, é caracterizada pela elevada diversidade e grande qualidade de diferentes espécies hortofrutícolas.

Delas fazem parte antigas variedades regionais de horticolas e leguminosas, como a Cherovia, a Feijoca e o Chicharo, tradicionalmente confeccionadas na região e que estão na origem de festividades e eventos associados aos produtos, aos processos de trabalho e ao consumo.

Zeca Afonso imortalizou a maçã Camoesa na canção beirã - *Senhora do Almortão e Sra. da Póvoa*



DIREÇÃO REGIONAL DE AGRICULTURA E PESÇAS DO CENTRO

www.drapc.gov.pt

A valorização e
salvaguarda da
Dieta
Mediterrânica:

FUTURO

Promoção e articulação entre os diferentes atores a nível regional e a criação de sinergias suporte a uma ação concertada para a salvaguarda e valorização da DM na região

Dinamização de iniciativas que conduzam ao aumento da adesão ao modelo da DM promovendo estilos de vida e comportamentos alimentares saudáveis, através da implementação de estratégias de informação e comunicação dirigidas a públicos específicos

Contribuição na definição e implementação de uma estratégia de promoção e valorização da DM enquanto fator de desenvolvimento sustentado dos territórios

- ❑ O desafio é enorme, mas, as várias entidades regionais envolvidas no Plano de Valorização e Salvaguarda da Dieta Mediterrânica encontram-se a promover um conjunto de iniciativas de modo a:
- 1) dinamizar a DM
 - 2) promover estilos de vida mais saudáveis
 - 3) mobilizar a sociedade portuguesa
 - 4) dar continuidade ao trabalho desenvolvido no TerritorialMed.

- ❑ Importa, agora, para potenciar a articulação entre as várias instituições, para além dos seus recursos próprios, procurar financiamento específico para que projetos como o que agora termina, tenham sequência e sejam executados por públicos e privados. Veja-se a importância que um pequeno financiamento como o aprovado para o TerritorialMed, teve na divulgação e promoção da DM em regiões pouco familiarizadas com o seu conceito e história.

WEBINAR
**DESAFIOS DA
SALVAGUARDA E
VALORIZAÇÃO DA
DIETA
MEDITERRÂNICA
NOS TERRITÓRIOS**

31 de maio de 2022
14h00 - 17h00

Seminário final
do projeto:



TERRITORIAL MED
Salvaguarda e Valorização da Dieta Mediterrânica

PROGRAMA

14:00 – 14:15

Sessão de boas vindas e abertura
DGADR

14:15 – 15:50

**Apresentação dos Resultados do Projeto
TerritorialMED nas regiões**
Moderação: Rosa Onofre – CCDD Alentejo

14:15 – 14.30

O percurso do Projeto TerritorialMED
Maria Custódia Correia – DGADR

14:30 – 14.50

TerritorialMED na Região Centro
Vanda Batista – DRAP Centro

14:50 – 15.10

TerritorialMED na Região LVT
Ana Alberty – DRAP LVT

15:10 – 15.30

TerritorialMED Região Alentejo
Sara Cruz – DRAP Alentejo

15:30 – 15.50

TerritorialMED na Região Algarve
José Paulo Jesus – DRAP Algarve

15:50 – 16.10 – Intervalo

16.10 – 17.00

**Desafios da salvaguarda e valorização
da dieta mediterrânica nos territórios**
Moderação: Zélia Santos – Esc. Sup. de
Tecnologia da Saúde de Lisboa – IPL

Helena Real – Associação Portuguesa de
Nutrição
Artur Gregório – Associação IN LOCO
Helena Freitas – Center for Functional
Ecology – Universidade de Coimbra

Inscrições:

<https://bit.ly/WebinarTerritorialMED>

TERRITORIALMED NA REGIÃO CENTRO

Muito Obrigada!



Direção-Geral de Agricultura
e Desenvolvimento Rural



Direção Regional de Agricultura e Pescas do Norte



Direção Regional de Agricultura e Pescas do Centro



Direção Regional de Agricultura e Pescas do Centro



Direção Regional de Agricultura e Pescas do Centro



Direção Regional de Agricultura e Pescas do Centro



Associação para a Valorização e Promoção da Agricultura e do Território Rural



Associação para a Valorização e Promoção da Agricultura e do Território Rural



DIREÇÃO REGIONAL DE AGRICULTURA E PESCAS DO CENTRO