



Quão segura é a sua alimentação? – Da quinta para o prato



Quão segura é a sua
alimentação? – Da quinta
para o prato

VIDA ASSOCIATIVA

VOLUNTARIADO

A rastreabilidade também é um elemento central da segurança alimentar. Actualmente, muitos produtos incluem etiquetas com informações sobre a sua origem, composição e modo de produção. Esta transparência permite que o consumidor faça escolhas mais informadas e responsáveis.

Em suma, garantir uma alimentação segura é uma responsabilidade partilhada por todos os intervenientes da cadeia alimentar: agricultores, transformadores, distribuidores, autoridades e consumidores. Cada elo é essencial para que o alimento que chega ao prato seja saudável, seguro e sustentável.

Ao questionar “quão segura é a sua alimentação?”, não só incentivamos a reflexão como também promovemos um maior envolvimento de todos na construção de um sistema alimentar mais confiável — da quinta ao prato.



Quão segura é a sua alimentação? – Da quinta para o prato

Nos dias de hoje, a segurança alimentar é uma preocupação crescente entre consumidores, produtores e autoridades de saúde pública. Cada vez que nos sentamos à mesa, confiamos que os alimentos à nossa frente sejam seguros para o consumo, nutritivos e produzidos de forma ética. Mas o que realmente sabemos sobre o caminho que esses alimentos percorrem — desde a quinta até ao prato?

A cadeia alimentar moderna é longa e complexa. Começa no campo, onde frutas, legumes, cereais e animais são criados ou cultivados. A partir daí, os produtos passam por etapas de processamento, transporte, armazenamento e distribuição, até chegarem ao consumidor final. Em cada uma destas fases, existem riscos potenciais que podem comprometer a segurança alimentar, como a contaminação química, microbiológica ou física.

Na produção agrícola, o uso excessivo de pesticidas, fertilizantes ou antibióticos em animais pode deixar resíduos nos alimentos que, se não forem controlados, podem causar efeitos nocivos à saúde. Além disso, práticas agrícolas pouco sustentáveis ou a utilização de água contaminada podem introduzir agentes patogénicos no solo e nas colheitas.

No processamento e transporte, a higiene é fundamental. Equipamentos mal limpos, temperaturas inadequadas ou embalagens defeituosas podem levar ao desenvolvimento de bactérias como a *Salmonella* ou a *Listeria*. Por isso, é essencial que os operadores respeitem normas rigorosas de segurança alimentar e controlo de qualidade.

Felizmente, na União Europeia, incluindo Portugal, existem regulamentações muito exigentes que visam garantir alimentos seguros para todos. Organismos como a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) e a Direção-Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV) desempenham um papel fundamental na monitorização e controlo da qualidade dos alimentos em todo o percurso da cadeia alimentar.

Mas o papel do consumidor também é crucial. Práticas simples como lavar bem os alimentos, respeitar prazos de validade, conservar correctamente os produtos no frigorífico e cozinhar a temperaturas seguras são medidas importantes para evitar doenças alimentares. Além disso, sempre que possível, optar por produtos locais e sazonais pode reduzir o tempo de transporte e exposição a riscos, enquanto apoia os produtores nacionais.

A rastreabilidade também é um elemento central da segurança alimentar. Actualmente, muitos produtos incluem etiquetas com informações sobre a sua origem, composição e modo de produção. Esta transparência permite que o consumidor faça escolhas mais informadas e responsáveis.

Em suma, garantir uma alimentação segura é uma responsabilidade partilhada por todos os intervenientes da cadeia alimentar: agricultores, transformadores, distribuidores, autoridades e consumidores. Cada elo é essencial para que o alimento que chega ao prato seja saudável, seguro e sustentável.

Ao questionar “quão segura é a sua alimentação?”, não só incentivamos a reflexão como também promovemos um maior envolvimento de todos na construção de um sistema alimentar mais confiável — da quinta ao prato.

REUNIÕES COM PARCEIROS

Durante este mês de Maio tivemos várias actividades com os nossos parceiros. Das reuniões destacamos:

- 10 e 12 de Maio - Apoio sanitário ao projecto JDL – Jovens Designers de Lisboa, da Polícia Municipal;



- 12 de Maio – Rastreio com o Projecto Radar (SCML) na Freguesia de São Domingos de Benfica – Qt.^a da Alfarrobeira;



- 15 de Maio – Em colaboração com a Unidade de Cuidados na Comunidade Lumiar+ no participámos no Dia Mundial da Mobilidade no Grupo Escolar de Santa Clara;



- Participação no Dia da Família organizado pela UCC Lumiar +



- 19 de Maio – Apoio ao Projecto Radar (SCML) na Freguesia de Santa Clara;
- 22 de Maio – Fórum do Grupo Comunitário da Alta de Lisboa no Centro Social da Musgueira;
 - Reunião na Unidade de Cuidados na Comunidade Lumiar+ para conhecimento de possível projecto a desenvolver com a Unidade Local de Saúde de St. ^a Maria;



- 23 de Maio – Colaboração no 1.º Desfile da Primavera promovido pela Junta de Freguesia de St. ^a Clara;



- Presentes na sessão de encerramento do projecto – Jovens Designers de Lisboa, da Polícia Municipal, no Auditório do Colégio de São Tomás, Freguesia do Lumiar.



- 26 de Maio – reunião do Grupo de Segurança das Galinheiras – na Freguesia de St. ^a Clara;
- 30 de Maio – Colaboração no Dia da Criança no Campo das Amoreiras, na Freguesia de St. ^a Clara;



PROJECTOS

No passado dia 7 de Maio, apresentámos a candidatura ao Projecto BIP/ZIP 2025 do qual aguardamos



decisão.



Junte-se à Social Generation e faça parte da mudança! A sua contribuição é essencial para construir um futuro mais justo e sustentável para todos. Faça-se sócio.

