

LIVRO DE RESUMOS





O presente Livro de Resumos reúne os trabalhos apresentados no **I Congresso de Gastronomia e Saúde – Uma Só Saúde à Mesa: Turismo, Sustentabilidade e Bem-Estar no Prato**, refletindo o diálogo interdisciplinar entre gastronomia, saúde, sustentabilidade e turismo.

Coordenação Editorial

Tânia Gonçalves Albuquerque
Carlos Brandão

Edição

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril
Estoril, 2026
Publicação em formato digital
ISBN: 978-989-9066-34-2
<https://congressogastronom.wixsite.com/cgs2026>

Citação

Albuquerque, T. G., & Brandão, C. (Coord.). (2026). **Livro de Resumos do I Congresso de Gastronomia e Saúde – Uma Só Saúde à Mesa: Turismo, Sustentabilidade e Bem-Estar no Prato**. Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

Os resumos publicados são da exclusiva responsabilidade dos autores.



NOTA INTRODUTÓRIA

É com enorme satisfação que assinalamos a realização do **I Congresso de Gastronomia e Saúde – Uma Só Saúde à Mesa: Turismo, Sustentabilidade e Bem-Estar no Prato**, uma iniciativa promovida pela Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, que reuniu investigadores, profissionais, estudantes e representantes de diversas áreas em torno de um tema cada vez mais atual e relevante para a sociedade.

A alimentação ocupa hoje um lugar central nos grandes desafios contemporâneos, interligando dimensões fundamentais como a saúde humana, a sustentabilidade ambiental, a valorização cultural e o desenvolvimento económico dos territórios. O que comemos, a forma como produzimos os alimentos e o modo como os integramos nas experiências gastronómicas e turísticas influenciam diretamente a qualidade de vida das populações e o futuro das próximas gerações.

Assente no paradigma Uma Só Saúde (One Health), este congresso promoveu uma reflexão integrada sobre a interdependência entre saúde humana, sistemas alimentares sustentáveis, segurança alimentar, inovação e turismo, fomentando o diálogo entre diferentes setores do conhecimento e da prática profissional e reforçando a importância de abordagens multidisciplinares.

O programa científico integrou conferências plenárias, comunicações orais livres, comunicações em painel e uma mesa-redonda final, proporcionando momentos de partilha, debate e construção conjunta de conhecimento. A diversidade e qualidade dos contributos aqui reunidos refletem o crescente interesse por estas temáticas e a necessidade de continuar a aprofundar pontes entre ciência, gastronomia e sociedade.

A todos os participantes, oradores convidados, moderadores, membros das comissões científica e organizadora, colaboradores e entidades parceiras, expressamos o nosso sincero agradecimento pelo contributo indispensável para a concretização desta iniciativa.

Esperamos que este congresso tenha constituído um espaço inspirador de encontro, aprendizagem e colaboração, e que dele resultem novas ideias, projetos e redes de trabalho capazes de contribuir para uma alimentação mais saudável, segura e sustentável.

Tânia Gonçalves Albuquerque e Carlos Brandão

PRESIDÊNCIA DO CONGRESSO



**Tânia Gonçalves
Albuquerque**

*Escola Superior de Hotelaria e
Turismo do Estoril
REQUIMTE-LAQV*



Carlos Brandão

*Escola Superior de Hotelaria e
Turismo do Estoril
CiTUR – Pólo Estoril*

COMISSÃO DE HONRA

Pedro Machado

Secretário de Estado do Turismo, Comércio e Serviços

Nuno Piteira Lopes

Presidente da Câmara Municipal de Cascais

Paulo Pereira

Reitor da Universidade NOVA de Lisboa

Fernando de Almeida

Presidente do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

Carlos Brandão

Presidente da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

COMISSÃO CIENTÍFICA

Ana Gomes

Escola Superior de Biotecnologia Universidade Católica

Ana Luísa Fernando

MEtRICs, Departamento de Química, NOVA School of Science and Technology; LAQV REQUIMTE

Ana Teresa Serra

iBET - Instituto de Biologia Experimental e Tecnológica

Alexandra Bento

Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

Anabela Raymundo

Instituto Superior de Agronomia, Universidade de Lisboa; LEAF

Beatriz Oliveira

Faculdade de Farmácia, Universidade do Porto; REQUIMTE/LAQV

Carlos Brandão

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril; CiTUR – Pólo Estoril

Helena Soares Costa

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge; REQUIMTE/LAQV



João Reis

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril; CiTUR – Pólo Estoril

Lillian Barros

Centro de Investigação de Montanha (CIMO); Instituto Politécnico de Bragança

Maria José Alves

Escola Superior de Hotelaria e Bem – Estar do Instituto Politécnico de Bragança; AquaValor

Maria do Rosário Bronze

Faculdade de Farmácia, Universidade de Lisboa

Silvina Ferro Palma

Instituto Politécnico de Beja

Tânia Gonçalves Albuquerque

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril; REQUIMTE-LAQV

COMISSÃO DE AVALIAÇÃO DOS TRABALHOS SUBMETIDOS

Ana Luísa Fernando

MEtRICs, Departamento de Química, NOVA School of Science and Technology; LAQV REQUIMTE

Helena Soares Costa

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge; REQUIMTE/LAQV

Silvina Ferro Palma

Instituto Politécnico de Beja

COMISSÃO ORGANIZADORA

Carlos Brandão

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

Cátia Morgado

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

Gilberto Costa

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

Nelson Félix

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

Patrícia Bernardo

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

Tânia Gonçalves Albuquerque

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril



A Presidência do congresso expressa o seu reconhecimento aos docentes, colaboradores e estudantes da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril envolvidos no apoio logístico ao congresso, cujo contributo foi essencial para a realização do evento.



9h00 Registo dos participantes

9h30 Sessão de abertura

Pedro Machado

Secretário de Estado do Turismo, Comércio e Serviços

Nuno Piteira Lopes

Presidente da Câmara Municipal de Cascais

Paulo Pereira

Reitor da Universidade NOVA de Lisboa

Fernando de Almeida

Presidente do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

Carlos Brandão

Presidente da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

10h00 Sessão I. Turismo e cultura gastronómica: experiências que promovem saúde

Moderador

Raquel Moreira, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

Conferência plenária

PL01. Dieta mediterrânica: diplomacia e tecnopolítica ou um reflexo de cultura gastronómica?
Tensões e debates

Óscar Gomes Cabral, *Escola Superior de Turismo e Hotelaria do Instituto Politécnico da Guarda, Conselho Português de Gastronomia*

Comunicações orais livres

C01. Cereja do fundão – um recurso turístico sazonal

António Gonçalves, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

C02. Fostering health and sustainability through sea urchin gastronomic innovation: a 6-year longitudinal living lab approach

Maria José Pires, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

11h00 Coffee-break, visita aos posters, networking



11h30 Sessão II. Sustentabilidade alimentar: da terra ao prato

Moderador

Manuela Guerra, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

Conferência plenária

PL02. Sustentabilidade, saúde e nutrição: desafios e oportunidades

Rita Carneiro Alves, *REQUIMTE/LAQV, Faculdade de Farmácia, Universidade do Porto*

Comunicações orais livres

C03. Do resíduo de fruta ao snack: valorização de subprodutos para alimentação sustentável

Raquel Nunes da Silva, *Faculdade de Ciências da Universidade do Porto*

C04. Subprodutos do café como ingredientes funcionais e sustentáveis: incorporação em bolachas e avaliação sensorial

Juliana Peixoto, *REQUIMTE/LAQV, Faculdade de Farmácia, Universidade do Porto*

12h30 Almoço temático: “Sabores que cuidam”

Coordenação gastronómica

Gilberto Costa, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

Nelson Félix, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

14h00 Sessão III. Gastronomia, segurança alimentar e saúde

Moderador

Tânia Gonçalves Albuquerque, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

Conferência plenária

PL03. Entre o prazer e o risco: como garantir segurança alimentar sem comprometer a gastronomia

Carlos Brandão, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

Comunicações orais livres

C05. Infusões de pele de prata e cascas de café: uma bebida funcional sustentável rica em antioxidantes

Marlene Machado, *REQUIMTE/LAQV, Faculdade de Farmácia, Universidade do Porto*

C06. Active chitosan films enriched with *opuntia ficus-indica* extract: microbiological preservation of poultry meat

Carolina Rodrigues, *NOVA School of Science and Technology | NOVA FCT*



15h00 Sessão IV. Gastronomia, ciência e inovação

Moderador

Carlos Brandão, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

Conferência plenária

PL04. Da ciência à mesa: inovação e sustentabilidade na gastronomia contemporânea

Tânia Gonçalves Albuquerque, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

Comunicações orais livres

C07. Development of a carotenoid-enriched functional mayonnaise: an innovative approach in nutritional gastronomy

Marta Coelho, *Universidade Católica Portuguesa | CBQF-ESB*

C08. Elderberry pomace: a triad of nutrition, sustainability, and personalized convenience

Sílvia M. Rocha, *REQUIMTE/LAQV, Departamento de Química, Universidade de Aveiro*

16h00 Coffee-break, visita aos posters, networking

16h30 Mesa-redonda. Uma só saúde à mesa: Caminhos para o futuro

Moderador

Paulo Monteiro, *Escola Superior de Saúde de Lisboa, Associação Portuguesa de Ética Empresarial*

Participantes

Ana Leonor Perdigão, *Nestlé – Portugal*

Anna Lins, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

Helena Real, *Associação Portuguesa de Nutrição; Instituto Universitário de Ciências da Saúde - CESPU*

Lino Mendes, *Escola Superior de Saúde de Lisboa*

Ricardo Assunção, *Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge*

17h30 Sessão de encerramento e entrega de prémios

Carlos Brandão

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

Tânia Gonçalves Albuquerque

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril



P011

SOMOS O QUE COMEMOS? UMA APP MOBILE, COMO FERRAMENTA DE CIÊNCIA CIDADÃ PARA AVALIAR E PROMOVER A ADEÇÃO À DIETA MEDITERRÂNICA

Filipa P. Costa¹, Sofia G. Florença¹, Francisco Oliveira³, Luís Chaves², Vitor Abreu², Raquel P. F. Guiné¹, Cristina Amaro Costa¹

¹Centro de Investigação CERNAS-IPV, Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal. ²Minha Terra- Federação Portuguesa de Associações de Desenvolvimento Local. ³ESAV- Escola Superior Agrária de Viseu.

 filipapereiracosta@outlook.com

Introdução: A Dieta Mediterrânica (DM) representa mais do que um padrão alimentar, constitui um património cultural e civilizacional que integra práticas agrícolas, modos de confeção, tradições gastronómicas, formas de convívio e uma relação equilibrada com o ambiente. Reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, a DM tem sido amplamente estudada e promovida pelos seus benefícios para a saúde, sustentabilidade ambiental e valorização das culturas locais.

Objetivo: O trabalho teve como objetivo criar uma ferramenta digital participativa baseada em Ciência Cidadã (CC), capaz de envolver diversos atores na recolha de informação e na monitorização dos hábitos de consumo, desperdício alimentar e adesão à DM.

Metodologia: A metodologia de CC foi desenvolvida e validada com o objetivo de avaliar a proximidade da alimentação dos cidadãos portugueses a um padrão equilibrado e sustentável, como a DM. Foram utilizadas diversas abordagens, incluindo grupos focais, a criação de um índice de classificação de receitas, a avaliação do desperdício alimentar e a elaboração e disseminação de um questionário baseado em CC. Este processo integrou ainda a validação e adaptação da aplicação, culminando no desenvolvimento de uma plataforma digital em formato web e móvel.

Resultados: Os resultados mostraram um total de 227 adesões à app, 142 respostas ao PREDIMED e a incorporação de 33 receitas. A maioria das receitas partilhadas apresentaram uma adesão moderada à DM (72,7%), destacando-se o uso de ingredientes frescos e locais, embora o nível de adesão ao PREDIMED seja baixo (80,3%).

Conclusões: Este trabalho centrado em CC permitiu o desenvolvimento de uma ferramenta inovadora que articula ciência, hábitos de consumo, desperdício alimentar, gastronomia, sustentabilidade e adesão à DM. A ferramenta promove ainda, a participação ativa dos cidadãos e possibilita a monitorização contínua dos hábitos alimentares ao longo do tempo.