

ANEXO V

Relatório final de execução

Dados de identificação

Nome do BF: Instituto Politécnico de Portalegre

N.º do projeto: PRR-C05-i03-I-000152-LA1.3

Designação do plano de ação: Promover e valorizar a dieta mediterrânica

Identificação de todas as entidades que integram a parceria:

ADRAL – Agência de Desenvolvimento Regional do Alentejo; AICF Agroinovação; Associação Nacional de Produtores de Pera Rocha; Courela do Zambujeiro – Sociedade Franco Alentejana de Bio-Olivicultura; Ingrediente D’Arromba; Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária; Instituto Politécnico do Porto; Universidade NOVA de Lisboa; Universidade de Évora; Vasco, Nuno & Cláudio Vieira, Lda.

Data de início do projeto: 01.03.2023

Data de conclusão do projeto: 15.12.2025

Data do relatório de execução: 29.12.2025

1. Execução Física:

Descrição de todas as tarefas realizadas por cada entidade durante a execução do projeto, devendo identificar para cada uma delas a seguinte informação:

- A) Ponto de situação do desenvolvimento das tarefas inicialmente previstas (de acordo com as tarefas identificadas na memória descritiva enviada em anexo ao formulário de candidatura);
- B) Resultados obtidos em cada tarefa (resultados alcançados até à data do relatório);
- C) Constrangimentos e riscos sentidos até à data do relatório;
- D) Identificação e quantificação dos destinatários de cada tarefa até à data do relatório;
- E) Identificação das tipologias de difusão de resultados realizadas até à data do relatório;
- F) Ponto de situação do plano de acompanhamento e avaliação.
- G) Articulação entre as entidades que integram o grupo operacional;

- H) Conclusões sobre o projeto desenvolvido e perspetivas futuras.
- A) O IPP/ESAE(ESBE) colaborou, conjuntamente com o INIAV-Elvas e os dois bolsiros do projeto, em diferentes tarefas, conforme previsto no cronograma anexo (Anexo 0) nas análises de valor nutricional, na escolha dos produtos mais nutritivos e sensorialmente mais apelativos a integrar nas sopas nutritivas, na seleção dos participantes em função de 2 faixas etárias (40-50; 60-70 anos) que correspondeu à escolha de 10 homens e 10 mulheres por cada faixa etária (perfazendo um total de 81 participantes), na distribuição das sopas e fruta (pera Rocha). na organização das colheitas de sangue e saliva para as análises previstas (análise proteómica do sangue e saliva), na análise estatística dos resultados, na divulgação dos resultados. A coordenação do Projeto foi sempre exercida exclusivamente pelo Instituto Politécnico de Portalegre.
- O INIAV polo de Elvas e o Polo de Oeiras cumpriram integralmente as tarefas definidas; A ADRAL realizou todas as tarefas previstas tendo em conta os constrangimentos financeiros; A AICF Agroinovação, a Courela do Zambujeiro- Sociedade Franco Alentejana de Bio-Olivicultura, os Ingrediente D'Arromba, a Vasco, Nuno & Cláudio Vieira, Lda., a Associação Nacional de Produtores de Pera Rocha e a Universidade de Évora cumpriram todas as tarefas definidas; O Instituto Politécnico do Porto (IPPorto) e a Universidade NOVA de Lisboa (UNL) cumpriram parcialmente as tarefas definidas.
- B) Os resultados obtidos em cada tarefa acima descrita foram totalmente alcançados (Anexo I) no que diz respeito às entidades que cumpriram as tarefas definidas. No que respeita à UNL e ao IPPorto, sentiram-se os seguintes constrangimentos:
- C) Os constrangimentos na obtenção dos resultados esperados por parte da UNL sentiram-se na qualificação do proteoma do plasma sanguíneo (identificação de isoformas e modificações com implicações na atividade da proteína). Esta abordagem permitiria a avaliação de proteínas reconhecidamente envolvidas no envelhecimento celular, ou ainda a revelação de outras proteínas cujo envolvimento neste processo pudesse ainda ser desconhecido. Esta limitação não permitiu ao IPPorto realizar a identificação e quantificação destas proteínas, que se previa que pudessem variar os seus níveis resultantes do consumo de sopa. Não foi possível realizar o seu enriquecimento funcional para melhor compreender como um todo, que vias moleculares poderiam ter sido afetadas. Assim, os dados que não se conseguiram obter do estudo da proteómica UNL), não puderam ser sujeitos ao enriquecimento funcional através de “gene set enrichment analysis” (GSEA), como previsto inicialmente (IPPorto);
- D)E) As tipologias de difusão dos resultados previstas no plano de Comunicação:
- A) e E) Pode-se separar as diferentes tipologias de difusão de resultados realizadas, devendo entender-se que os destinatários destas ações foram todos os indivíduos presentes nos diferentes simpósios, congressos, encontros, etc. assim como todos os leitores das revistas

científicas e técnicas do setor. Entende-se que os destinatários são indivíduos que estão ligados de alguma forma a estas linhas de trabalho e investigação (produtores, comerciantes, empresários e associados, estudantes, investigadores, professores, etc.). Assim, indicam-se as ações realizadas por tipologia e ano de realização:

a) Publicação em revistas científicas e técnicas do sector: divulgação em meios de comunicação regional / nacional / internacional

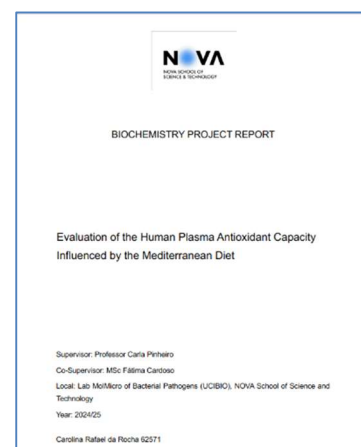
Livro: Ciência da Sopa. 2025

Editores: Graça P. Carvalho e Isabel Duarte

Publicação: Booksfactory

(Anexo II)

- Costa-Camilo E., Cardoso F., Duarte I., Carvalho G.P., Almeida J.M.G.C.F., Sobral R.G., Pinheiro C. (2025) - Mediterranean Diet as a Nutraceutical and Sustainable Model for Health and Environmental Wellbeing. *Gastronomy* 2025, 3(4), 17. <https://doi.org/10.3390/gastronomy3040017>
- Duarte, I.; Rovisco-Pais B. e Carvalho G.P. (2025) – O Grão-de-bico na Dieta Meditrrrânica. *Vida Rural* (Dossier Técnico - Cereais e Leguminosas). Volume Março 2025: 78-82
- Costa-Camilo E., Rovisco Pais B., Duarte I., Pinheiro C., Carvalho G.P. (2025) - Soup was an emotional trigger. In Congresso “*ICOWEFS – International Conference on Water, Energy, Food and Sustainability*”, In: *Lecture Notes on Multidisciplinary Industrial Engineering*, pp. 337-342, Maio 2024, Portalegre, Portugal. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-80330-7>
- Costa-Camilo E., Rovisco-Pais, B., Duarte I., Pinheiro C., Carvalho G.P. (2025) - Future-proof a mediterranean soup. In Congresso “*ICOWEFS – International Conference on Water, Energy, Food and Sustainability*”, ”, In: *Lecture Notes on Multidisciplinary Industrial Engineering*, pp. 329-336, Maio 2024, Portalegre, Portugal. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-80330-7>
- Trabalho de projeto para a obtenção da Licenciatura em Bioquímica da Universidade NOVA de Lisboa intitulada “Evaluation of the Human Plasma Antioxidante Capacity Influenced by the Mediterranean Diet” e realizado no Lab MolMicro of Bacterial Pathogens (UCIBIO), no ano letivo 2024/25 realizado pela aluna Carolina Rafael da Rocha.
- Gonçalves E.M., Bagulho A., David A., Tomás M., Duarte I., Carvalho G.P., Ramos A.C. (2024) - Nutritional composition and bioactive content in various traditional Portuguese vegetable soups, In Congresso “*ICOWEFS – International Conference on Water, Energy, Food and Sustainability*”, In: *Lecture Notes on Multidisciplinary Industrial Engineering*, pp. 278-288 Maio 2024, Portalegre, Portugal. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-80330-7>



- Carvalho, G.P.; Costa-Camilo, E.; Duarte, I. (2024) - Advancing Health and Sustainability: A Holistic Approach to Food Production and Dietary Habits. *Foods*, **13**, 3829. <https://doi.org/foods13233829>
- A AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL DO ALENTEJO (ADRAL) parceira do projeto publicou o documento sobre a **“Contextualização da Sopa na Região Alentejo, no âmbito da salvaguarda da Dieta Mediterrânica”** que explora a importância da sopa dentro da herança culinária da região do Alentejo em Portugal. A elaboração deste trabalho foi realizada quer recorrendo à análise documental, quer à realização de entrevistas com stakeholders chave. O principal objetivo foi contextualizar o consumo de sopas no Alentejo, destacando sua importância cultural e contribuição para um estilo de vida saudável e sustentável. Este documento explora a importância das sopas alentejanas, não só do ponto de vista nutricional, mas também cultural e turístico, demonstrando como a sua preservação contribui para a salvaguarda deste valioso património gastronómico e para a promoção de um estilo de vida saudável e sustentável.



A pesquisa demonstra como as sopas alentejanas, preparadas com ingredientes frescos e sazonais, muitas vezes cultivados localmente, refletem os princípios da Dieta Mediterrânica, valorizando a sustentabilidade e o aproveitamento integral dos recursos. Além disso, o estudo explora o potencial turístico associado a esta tradição culinária, sugerindo formas de promover e preservar esse património gastronómico único para as gerações futuras.

b) Participação em palestras, colóquios, seminários, congressos e workshops

2025:

- Webinar interno no INIAV intitulado **“O Grão-de-bico na Dieta mediterrânica”**, apresentado pela Investigadora Isabel Duarte responsável pelo Parceiro INIAV. Outubro 2025.



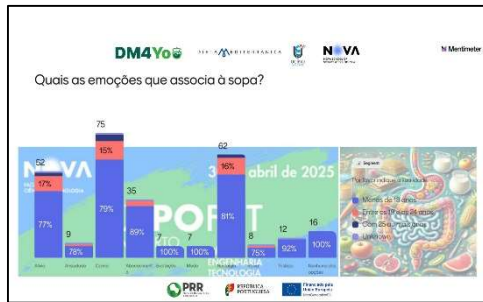
- Apresentação do projeto na Feira da Dieta Mediterrânica em Tavira, em setembro de 2025.
- Participação no 8º Simpósio “Produção e Transformação de Alimentos em Ambiente Saudável”. Campus de Caparica – Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade

NOVA de Lisboa (junho 2025) com apresentação da comunicação oral: *“A importância do consumo de sopa na perda de peso e na hipertensão: um ensaio”*.



- Participação na “Expo FCT 2025” em abril de 2025 (Campus de Caparica – Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa)

O projeto “DM4You foi divulgado com o objetivo ajudar jovens pré-universitários na escolha do seu percurso académico, através de demonstrações e atividades nas áreas da Ciência, Engenharia e Tecnologia. Este ano estiveram presentes mais de 5000 alunos. Procurou-se durante a exposição divulgar os objetivos e atividades do projeto, bem como uma explicação sobre os princípios da dieta mediterrânica e os seus efeitos na saúde. Foi também realizado um inquérito a cerca de 283 participantes, sobretudo alunos com menos de 18 anos, com a questão: “Quais as emoções associadas à sopa?”. As respostas mais frequentes foram: calma (26%), nostalgia (22%) e alívio (18%).



- Conferência intitulada: **“Uma reflexão sobre a Horticultura no Alentejo”**, no âmbito Dieta Mediterrânica – Alimentação saudável e sustentável, dia 26 de novembro de 2024, Évora Hotel



2024:

- Gonçalves, E., Bagulho, A., Duarte I., Azevedo D., Tomás, M., Carvalho G.P e Ramos A.C. (2024) - Component Analysis of Physicochemical, Nutritional, Bioactive, and Sensorial Parameters of Traditional Portuguese Soups. In “Mediterranean Life Sciences Union

(MedLIFE) | Annual Meeting”, 8 e 10 de dezembro de 2024, Istambul, Turquia. O estudo destaca uma análise abrangente das sopas tradicionais portuguesas, consideradas um elemento essencial do património culinário do país e um componente fundamental da Dieta Mediterrânica. Os trabalhos do MedLIFE-24 serão publicados na série Springer ASTI Book Series (Scopus).

- Rovisco Pais B., Costa-Camilo E., **Duarte I.** Carvalho G.P. (2024) - Consumption of soup in a circular economy. In Livro de Resumos do *7º Simpósio Produção e Transformação de Alimentos em Ambiente Sustentável*” pág. 54, Maio 2024, Oeiras, Portugal
- Costa-Camilo E., Rovisco Pais B., **Duarte I.**, Carvalho G.P. (2024) - Dieta mediterrânica: Uma dieta à prova dos desafios do futuro. In Livro de Resumos do *7º Simpósio Produção e Transformação de Alimentos em Ambiente Sustentável*” pág. 119, Maio 2024, Oeiras, Portugal
- Noite Europeia dos Investigadores - Sunset de Ciência, decorreu no dia 27 de setembro de 2024. **O DM4You esteve presente em dois locais diferentes:** em Portalegre, no Jardim do Tarro, com a participação do IPP/Portalegre e INIAV, Polo de Elvas e, no Monte da Caparica, com a participação da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa.

Durante a mostra foram colocadas algumas questões, online, sobre o *”Potencial da Dieta Mediterrânica no Aumento da Qualidade de Vida”* e *”Quais são as emoções que associa à sopa?”* participaram cerca de 120 pessoas.



2023:

- Duarte I. e Carvalho G.P. (2023) – O grão-de-bico na Dieta Mediterrânica. Livro de resumos do VI Simpósio “Produção e Transformação de Alimento em Ambiente Sustentável”. Publicado pelo Instituto Politécnico de Portalegre, ISBN: 978-989-8806-62-8. Pag.64.
- Carvalho G.P.; Duarte I. e Ferreira P. (2023) - DM4you – Potencial da Dieta Mediterrânica no aumento da qualidade de vida: + saúde + sustentabilidade. Livro de resumos do VI Simpósio “Produção e Transformação de Alimento em Ambiente Sustentável”. Publicado pelo Instituto Politécnico de Portalegre, ISBN: 978-989-8806-62-8. Pag.65.
- Carvalho G. P.; Pinheiro C.; Costa-Camilo E.; Duarte I.; Moreira P.; Torres D.; Pinho O.; Lamy E.; Castro J.P. (2023) - Assessment of the Influence of the Mediterranean Diet in Human Life Quality above 40s. 9th International Conference on Food Chemistry &



A Universidade de Évora como parceira no projeto DM4YOU foi convidada a fazer palestras de divulgação da Dieta Mediterrânica, nas escolas do Agrupamento Escola Secundária André de Gouveia, em Évora.

Na sequência deste convite, nos dias 20 e 27 de outubro e no dia 3 de novembro de 2025 foram feitas palestras em cinco turmas de 9º ano do 3º ciclo do ensino básico, tendo sido alcançados cerca de 90 alunos, com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos.



Na Universidade de Évora foi também realizada uma ação de divulgação junto dos alunos de 3º ano de Agronomia e ainda uma visita à empresa “Sopas da Graciete”.

F) O plano de acompanhamento foi totalmente realizado até à data do relatório bem como a avaliação do projeto, comparando-se os resultados obtidos de acordo com os objetivos definidos. Estas evidências encontram-se espelhadas nos anexos de cada Tarefa e de cada ano

(Anexo I);

- G) Manteve-se uma relação cordial e muito produtiva entre os diversos elementos do consórcio, uns mais do que outros, tendo em conta as tarefas e objetivos de cada um e que estavam já definidas para os trabalhos conjuntos, ao longo do cumprimento do projeto. Há, neste momento, diversas propostas de projetos onde estão incluídos alguns dos parceiros do consórcio (incluindo algumas empresas e associações);
- H) Conclusões sobre o projeto desenvolvido e perspetivas futuras. O projeto alcançou os seus objetivos principais e a maioria dos seus objetivos específicos. Com base no novo Cronograma, alterado em 2024, foi possível cumprir o cronograma e as tarefas definidas, provar cientificamente, com base no ensaio clínico realizado, os benefícios do consumo de sopa de base mediterrânica e contribuir para aumentar o valor dos produtos da terra, hortofrutícolas e leguminosas. A confirmação de que o consumo de sopas de valor nutricional acrescido (produtos endógenos, vegetais, hortícolas e leguminosas) conduz à diminuição de parâmetros que estão altamente associados ao aparecimento de doenças cardiovasculares (diabetes, pressão arterial elevada, elevados teores de triglicéridos, alto colesterol, etc.), contribui para o aumento da produção de alimentos da DM, o que se traduz em mais saúde, melhor aproveitamento dos recursos naturais e endógenos. Com base nos resultados obtidos e no protocolo desenvolvido neste projeto (com a cooperação transnacional, em colaboração com o LIST (Luxembourg Institute of Science and Technology), desenvolveu-se o protocolo para a análise proteómica do plasma por LC-MS/MS), é possível concretizar a realização de mais estudos e mais aprofundados que possam vir a comprovar a influência positiva do consumo de sopa de base mediterrânica nos processos de inflamação e de envelhecimento celular. O aumento do tempo do ensaio clínico utilizando o desenho experimental, com e sem cross-over, a complementaridade do estudo com análises ao microbioma dos participantes do ensaio clínico, bem como a realização dos ensaios que não foram conseguidos neste projeto, podem complementar este estudo e comprovar os benefícios do consumo de sopa para a saúde dos seus consumidores. Esta constatação irá permitir aumentar a produção de produtos locais, sensibilizar os consumidores para a sustentabilidade dos ecossistemas, reduzir os custos com a saúde da população (menos diabetes, menos riscos de doenças cardiovasculares, menos colesterol elevado e mais longevidade com qualidade de vida.

2. Execução Financeira:

Designação das entidades	Apoio Aprovado (€) ⁽¹⁾	Apoio Recebido (€) ⁽²⁾	Taxa de Execução (%) ⁽³⁾
Instituto Politécnico de Portalegre	88.086,96 €	80.154,78 €	91,00 %
ADRAL	3.927,55 €	3.420,15 €	87,08 %
AICF Agroinovação	11.749,86 €	2.702,47 €	23,00 %
ANP	4.386,41 €	4.555,20 €	103,85 %
Courela do Zambujeiro	2.423,05 €	557,30 €	23,00 %
Ingrediente D'Arromba	4.603,94 €	1.058,91 €	23,00 %
INIAV	45.693,44 €	47.739,26 €	104,48 %
Instituto Politécnico do Porto	8.494,61 €	5.463,46 €	64,32 %
Universidade NOVA de Lisboa	38.788,02 €	21.847,95 €	56,33 %
Universidade de Évora	13.484,56 €	11.630,41 €	86,25 %
Vasco, Nuno & Cláudio Vieira, Lda	56.836,71 €	23.372,26 €	41,12 %

(1) Apoio total elegível para cada entidade que integra a parceria

(2) Apoio total elegível para cada entidade que integra a parceria

(3) Quociente entre o apoio recebido e o apoio aprovado