



Mestrado/Pós-graduação em Ciências do Consumo Alimentar

Guia de elaboração de Monografias

Ana Pinto de Moura

Porto, Setembro de 2005

Índice

LISTA DE QUADROS.....	iii
LISTA DE FIGURAS.....	iv
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. ASPECTOS GERAIS.....	3
2.1 Linguagem.....	4
2.2 Número de cópias e tipo de impressão.....	4
3. FORMATAÇÃO E COMPOSIÇÃO DE TEXTO.....	5
3.1 Tipo de letra e formatação de página.....	6
3.2 Títulos e sub-títulos.....	7
3.3 Paginação.....	8
3.3.1 Elementos constitutivos do rosto e subsequentes e sua formatação.....	9
3.4 Formatação de quadros e de figuras.....	11
3.4.1 Formatação de quadros.....	11
3.4.2 Formatação de figuras.....	13
4. REFERÊNCIAS.....	15
4.1 Referências citadas ao longo do texto.....	16
4.2 Referências Bibliográficas.....	17
4.2.1 Artigo.....	18
4.2.2 Livro.....	19
4.2.3 Capítulo de livro.....	19
4.2.4 Relatório.....	19
4.2.5 Tese.....	20
4.2.6 Fonte secundária.....	20
4.2.7 Actas de congresso.....	21
5. SISTEMAS DE UNIDADES.....	22
6. BIBLIOGRAFIA GERAL.....	24
7. ANEXOS.....	26

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Estrutura das despesas médias anuais dos agregados familiares portugueses em 1989, 1995 e 2000.	12
---	----

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Determinantes de uma alimentação saudável.....	14
--	----

1. INTRODUÇÃO

O presente documento visa fornecer um conjunto de procedimentos recomendáveis que procuram orientar o estudante do curso de **Mestrado/Pós-graduação em Ciências do Consumo Alimentar** para o cumprimento do rigor científico adequado à elaboração das diferentes monografias que produzem. Pretende-se, deste modo, uniformizar as práticas de elaboração dos referidos trabalhos enquadrados no curso de **Mestrado/Pós-graduação em Ciências do Consumo Alimentar**, nomeadamente quanto à forma que os mesmos devem assumir. Neste contexto, serão abordadas questões gerais (linguagem, número de cópias), indicadas instruções para composição e formatação de texto, e serão apresentadas as regras para a elaboração e formatação da bibliografia.

2. ASPECTOS GERAIS

2.1 Linguagem

A Monografia deverá ser escrita em Português, sendo exigido que a mesma seja redigida tendo em conta as correctas regras gramaticais de escrita e de pontuação.

Abreviaturas, nomes registados ou expressões entre aspas não deverão aparecer nos títulos dos capítulos/secções.

No texto, a indicação do significado da abreviatura deverá ser feita logo na primeira vez que a mesma é escrita, indicado-se a referida abreviatura entre parêntesis; exemplos: Instituto Nacional de Estatística (INE), União Europeia (UE), Política Agrícola Comum (PAC).

2.2 Número de cópias e tipo de impressão

São exigidos **5 exemplares**, impressos em papel branco, tamanho A4 com 80 g/m² de gramagem (ou superior).

É permitida a impressão a cores e a presença de material fotográfico desenvolvido pelo estudante.

Aconselha-se a aplicação de capas por termocolagem ou a utilização de métodos tradicionais de capas com folhas cozidas ou coladas.

3. FORMATAÇÃO E COMPOSIÇÃO DE TEXTO

3.1 Tipo de letra e formatação de página

a) Formato

Página A4

b) Tipo de letra

Times New Roman, tamanho 12

c) Parágrafos e entrelinhas

Espaçamento:

- Antes: 6 pt
- Depois: 6 pt

Entrelinhas:

- Espaçamento: duplo
- Texto alinhado a ambos os lados (*Justified*)

d) Margens para mancha de texto e de imagens

Topo: 2,5 cm

Fundo: 2,5 cm

Margem esquerda: 3 cm

Margem direita: 2,5 cm

Primeira linha (início do parágrafo): 1 cm

Cabeçalho (*Header*): 1,25

Pés (*Footer*): 1,25

3.2 Títulos e sub-títulos

a) Títulos de capítulo

Numeração da página: em página separada; a sua numeração é contabilizada, embora não figure no fundo da página (funciona como um Separador).

Tipo de letra:

- Tamanho 22, carregado, tudo em maiúscula, com espaçamento duplo, marginado à esquerda.

b) Títulos de sub-capítulo:

Tipo de letra

- Tamanho 14, iniciados com dois números, separados por um ponto, não carregados; espaçamento duplo, título do sub-capítulo iniciado com maiúscula (restante em minúsculas) em tipo carregado (exemplo: 1.2 **Produtos de origem biológica**); marginado à esquerda.

c) Sub-subcapítulos

Tipo de letra:

- Tamanho 14, três números separados por pontos, não carregados; espaçamento duplo, título do sub-subcapítulo iniciado com maiúscula (restante em minúsculas) em tipo itálico (exemplo: 1.2.1 *Caracterização do modo de produção de agricultura biológica*); marginado à esquerda.

d) Outros sub-títulos

Tipo de letra:

- Tamanho 12, marginado à esquerda.

e) Alíneas

Tipo de letra:

- Tamanho 12, itálico, marginado à esquerda. Ao parêntesis da alínea segue-se um espaço simples, antes do título daquela, em letra direita.

f) Nota de rodapé

Tipo de letra:

- Tamanho 10, espaço simples, texto alinhado a ambos os lados (*Justified*).

3.3 Paginação

A numeração das páginas deve ser consecutiva. Os números das páginas devem estar centrados e colocados no fundo da página. Até à “Introdução”, a paginação faz-se por numeração romana, sendo a numeração subsequente à “Introdução” em árabe.

Nas páginas relativas aos títulos dos capítulos, a sua numeração é contabilizada, embora não figure no fundo da página (ver § 3.2 a)).

3.3.1 *Elementos constitutivos do rosto e subsequentes e sua formatação*

Apresentam-se sequencialmente os elementos de presença obrigatória a constar nas Monografias do curso de **Mestrado/Pós-graduação em Ciências do Consumo Alimentar**, até ao item “Introdução”, analisando-se, em particular, a sua formatação:

a) Página de rosto

Não é paginada, muito embora seja contabilizada a sua numeração (romana).

Na página de rosto figuram os seguintes elementos, por esta ordem:

- Logotipo da Universidade Aberta (cor azul)
- Título do curso de Mestrado/Pós-graduação
- Título e eventual sub-título da Monografia, este em linhas diferentes do primeiro
- Nome do estudante
- Data de entrega da Monografia (mês e ano)

b) Página subsequente à página de rosto

Não é paginada, muito embora seja contabilizada a sua numeração (românica).

Na página subsequente à página de rosto figuram os seguintes elementos, por esta ordem:

- Logotipo da Universidade Aberta (cor azul)
- Título do curso de Mestrado/Pós-graduação
- Título e eventual sub-título da Monografia, este em linhas diferentes do primeiro
- Nome do estudante
- Sob orientação de (grau académico dos orientadores), *nome(s) dos orientador(es)*; exemplo: Sob orientação de Doutor Y e de Doutora X
- Data de entrega da Monografia (mês e ano)

c) Dedicatória

Espaço dedicado a uma dedicatória.

Página facultativa. Quando incluída não é paginada, muito embora seja contabilizada a sua numeração.

d) Sumário

Elaboração do sumário da Monografia em língua Portuguesa.

Máximo: uma página e meia.

e) Abstract

Elaboração do sumário da Monografia em língua Inglesa.

Máximo: uma página e meia.

f) Agradecimentos

Espaço dedicado aos agradecimentos.

Máximo: uma página e meia.

g) Índice

Espaço dedicado ao índice da Monografia.

f) Lista de símbolos

Incluir lista de símbolos das grandezas (exemplos: pH, temperatura, pressão atmosférica - ver secção 5), e de abreviaturas.

h) Listas de quadros e de figuras

Inventariar a lista de quadros e a lista de figuras apresentadas ao longo da Monografia, em páginas diferentes.

3.4 Formatação de quadros e de figuras

3.4.1 Formatação de quadros

Todos os quadros devem ser citados, pelo menos, uma vez no texto (exemplo: ver Quadro 1).

As legendas dos quadros iniciam-se com a palavra “Quadro”, seguida do número correspondente (numeração árabe), em tamanho 12; segue-se dois pontos antes do título. As legendas dos quadros são colocadas no topo dos mesmos e terminam com um ponto final.

Se a legenda ocupar uma só linha, esta será centrada quanto à mancha do quadro; se a legenda ocupar mais de uma linha, o título será indentado à esquerda (espaçamento simples).

A formatação dos quadros deverá guiar-se pelo exemplo apresentado no Quadro 1, sendo a espessura dos limites extremos de 2 ^{1/4} pto, e a espessura da linha interior de 1 pto. O quadro deverá estar centrado em relação à página.

O quadro deverá ser construído de modo a que seja fácil a sua leitura, facto que obrigará a um correcto dimensionamento do número de linhas e do número de colunas. A dimensão do quadro não deverá exceder os limites do texto.

No caso do quadro continuar na página seguinte, o cabeçalho do respectivo quadro deverá ser repetido, contendo entre parêntesis a designação “cont.” após a numeração.

Quando os quadros foram elaborados com base em dados provenientes de fonte identificada e julgada relevante, deve esta proveniência, data da publicação e página de onde foram extraídos os quadros serem indicados e inseridos abaixo da legenda do quadro (tamanho da letra 10, espaçamento simples), a um espaçamento e meio da respectiva legenda, e terminar com um ponto final.

Caso o quadro construído tenha sido adaptado do quadro original, indicar na fonte “Adaptado de”.

Quadro 1: Estrutura das despesas médias anuais dos agregados familiares portugueses em 1989, 1995 e 2000.

	1989		1995		2000			
	Preços 1989		Preços 1995		Preços 2000			
	€	%	€	%	€	%		
Total	6 506	100,0	11 569	100,0	13 247	100,0	13 828	100,0
Produtos alimentares e bebidas não alcoólicas	1 919	29,5	2 435	21,0	2 686	20,3	2 579	18,7
Bebidas alcoólicas, tabaco	241	3,7	325	2,8	393	3,0	391	2,8
Vestuário e calçado	605	9,3	725	6,3	743	5,6	912	6,6
Habituação; despesas com água, electricidade, gás e outros combustíveis	806	12,4	2 382	20,6	2 744	20,7	2 734	19,8

Quadro 1 (cont.): Estrutura das despesas médias anuais dos agregados familiares portugueses em 1989, 1995 e 2000.

	1989		1995		2000		2000	
	Preços 1989 €	%	Preços 1995 €	%	Preços 2000 €	%	Preços 2000 €	%
Móveis, artigos de decoração, equipamento doméstico e despesas correntes de manutenção da habitação	460	7,1	773	6,7	868	6,5	989	7,2
Saúde	193	3,0	529	4,6	659	5,0	719	5,2
Transportes	964	14,8	1 802	15,6	2 144	16,2	2 070	15,0
Comunicações	69	1,1	226	2,0	214	1,6	451	3,3
Lazer, distração e cultura	255	3,9	425	3,7	461	3,5	663	4,8
Ensino	40	0,6	145	1,3	179	1,4	175	1,3
Hotéis, restaurantes, cafés e similares	641	9,9	1 055	9,2	1 230	9,3	1 307	9,5
Outros bens e serviços	313	4,8	747	6,5	926	7,0	837	6,1

Fonte: INE, Inquérito aos Orçamentos Familiares 2000, 2002, p. 11.

3.4.2 *Formatação de figuras*

Todas as figuras devem ser citadas, pelo menos, uma vez no texto (exemplo: ver Figura 1).

As legendas das figuras iniciam-se com a palavra “Figura”, seguida do número correspondente (numeração árabe), em tamanho 12; segue-se dois pontos antes do título. As legendas das figuras são colocadas no fundo dos mesmos e terminam com um ponto final.

Todos os pormenores das figuras devem ser inteligíveis, tendo particularmente em atenção à redução que possa ser necessário introduzir-lhes e que poderá afectar a legibilidade de símbolos ou legendas que façam parte da figura. A figura deverá ser centrada e não exceder os limites do texto.

Quando as figuras foram elaboradas com base em dados provenientes de fonte identificada e julgada relevante, deve esta proveniência, data da publicação e página de onde foram extraídas as figuras serem indicados e inseridos abaixo da legenda da figura (tamanho da letra 10, espaçamento simples), a um espaçamento e meio da respectiva legenda, e terminar com um ponto final.

Caso a figura construída tenha sido adaptada da figura original, indicar na fonte “Adaptado de”.

Consideram-se “figuras”, os gráficos, os esquemas e o material fotográfico (digitalizado) desenvolvido pelo estudante.



Figura 1: Determinantes de uma alimentação saudável.

Fonte: Adaptado de Roininen, 2001, p. 19.

4. REFERÊNCIAS

As referências citadas ao longo da Monografia deverão ter como condição prévia a sua leitura.

Tanto quanto possível, as referências citadas ao longo da Monografia deverão ser de fonte primária.

Apenas as referências citadas ao longo da Monografia deverão constar no item “Referências Bibliográficas”.

Para identificar univocamente cada uma das obras que, para o mesmo autor, possam ter sido editadas num mesmo ano, serão as mesmas distinguidas sequencialmente por uma letra minúscula apostada à menção do ano (exemplos: 1999a, 1999b).

No caso de publicações institucionais ou de entidades colectivas, quando nelas não seja mencionado o nome dos autores, estes serão substituídos pela designação da instituição ou entidade (exemplos: INE, FIPA).

No caso do *Diário da República*, aparece como autor o organismo que manda publicar o diploma referido (Ministério X, Universidade Y).

4.1 Referências citadas ao longo do texto

Apresentam-se de seguida exemplos de referências citadas ao longo do texto:

- Para Hoolihan (2005), considerando os actuais níveis de obesidade nos Estados Unidos, em particular nas crianças, a pirâmide alimentar americana deve ser revista.

No caso do estudo em causa ter sido desenvolvido por mais do que dois autores, usar a expressão em itálico *et al.*, após o nome do primeiro autor.

Caso a sustentação de uma abordagem a desenvolver seja consubstanciada por vários autores, ordenar as referências por ordem cronológica.

Quando a fonte que se pretende referenciar não for primária, e resultar da leitura de um trabalho que faça menção à fonte que se pretende referenciar, indicar, no texto da Monografia, a fonte secundária, verificando a estrutura da sua referência em § 4.2.6.

- De acordo com uma pesquisa desenvolvida no âmbito do espaço Europeu (EU-15), o principal obstáculo à prática de uma alimentação saudável prende-se com o facto dos Europeus considerarem que já fazem uma alimentação saudável (Kearney, M. *et al.*, 1997; Kearney e McEhane, 1999).
- Segundo Fishbein e Ajzen (1975), a atitude é um conceito multidimensional, estruturada em torno de três componentes: a componente cognitiva, a componente afectiva e a componente conativa.

Para trabalhos em que o autor do mesmo não seja identificado, o nome do autor deverá ser substituído pela designação “Anónimo”, devendo esta indicação ser realizada no corpo da Monografia, bem como no item “Referências Bibliográficas”, de acordo com as regras estabelecidas.

4.2 Referências Bibliográficas

As referências bibliográficas devem ser construídas em Português. Por exemplo, o nome das cidades/país onde os livros foram impressos, bem como o número da edição do livro (exemplo: 2ª ed.), deverão estar escritos em Português (ver exemplos apresentados de seguida).

Caso o documento tenha sido retirado da *Internet*, o endereço electrónico completo deve ser indicado, seguido da data da extracção do referido documento.

As Referências Bibliográficas devem-se apresentar com alinhamento da primeira linha ao corpo do texto e com indentaçãõ à direita de 1 cm das linhas subsequentes.

Os diversos elementos que compõem as referências bibliográficas, deverão ser separados entre si por vírgulas.

4.2.1 *Artigo*

Nome(s) do(s) autores-último apelido seguido das iniciais, ano de publicação, título do artigo entre aspas (primeira letra em maiúscula, as demais em minúsculas), título da revista em itálico (maiúscula/minúscula), volume da publicação, número da publicação (caso exista), páginas (página inicial-página final).

ANÓNIMO (2005), “Produtos *delicatessen*: estimular a diferenciação”, *Distribuição Hoje*, 332, 30-31.

BOER, M., MCCARTHY, M., COWAN, C. e RYAN, I. (2004), “The influence of lifestyle characteristics and beliefs about convenience food on the demand for convenience foods in the Irish market”, *Food Quality and Preference*, 15, 155-165.

COELHO, J.C. (2005), “A integração das políticas agrícolas e ambientais como condição indispensável para o desenvolvimento agrícola sustentado”, *Economia e Sociologia*, 79, 39-67.

4.2.2 *Livro*

Nome(s) do(s) autores-último apelido em maiúscula seguido das iniciais, ano de publicação, título da obra em itálico (maiúscula/minúscula), editora, local da edição (cidade da sede da organização editora ou a que explicitamente figure na edição; não se mencionam outras cidades onde eventualmente a editora publique), país da edição.

PEREIRA, A.N. (1996), *Biotechnologia e Agricultura*, Universidade Aberta, 106, Lisboa, Portugal.

WARDE, A. (1997), *Consumption, Food & Taste*, Sage Publications, Londres, Inglaterra.

4.2.3 *Capítulo de livro*

Nome(s) do(s) autores-último apelido em maiúscula seguido das iniciais, ano de publicação, título do capítulo em itálico (maiúscula/minúscula), espaço, traço sublinhado, seguido da palavra in em itálico, título da obra (maiúscula/minúscula), nome(s) do(s) editores (apelido em maiúsculas, seguido das iniciais), seguido da palavra ed entre parêntesis, editora, local de edição, país da edição.

DREWNOWSKI, A. (2002), *Taste, Genetics and Food Choices* _in *From Genes to Culture*, ANDERSON, H., BLUNDELL, J. e CHIVA, M. (eds), Danone Institute, França.

4.2.4 *Relatório*

Nome(s) do(s) autores-último apelido em maiúscula seguido das iniciais, ano de publicação, título do relatório em itálico (primeira letra em maiúscula, as demais em

minúsculas), nome da instituição ou entidade, número do relatório, mês da publicação.

BLISARD, N., STEWART H. e JOLLIFFE (2004), D., *Low-income households' expenditures on fruits and vegetables*, United States Department of Agriculture, Economic Research Service, Agricultural Economic Report No. 833, Maio. (Disponível em: <http://www.ers.usda.gov/publications/AER833/>; extraído em: 9-05-2005).

4.2.5 Tese

Nome do autor-último apelido em maiúscula seguido das iniciais, ano de publicação, título da tese em itálico (maiúscula/minúscula), indicação da natureza do trabalho (Dissertação de Mestrado, Tese de Doutoramento), nome da Faculdade, nome da Universidade, cidade, país.

ALVELOS, H. (1995), *Garantia da Qualidade no Desenvolvimento de Produtos de Consumo: Análise de uma Metodologia*, Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Estudos Empresariais da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

4.2.6 Fonte secundária

Informação bibliográfica relativa ao trabalho original (seja artigo, livro, etc.), espaço, traço sublinhado seguido da palavra in em itálico, seguido da informação relativa ao trabalho a que se teve acesso (seja artigo, livro, etc.).

FISHBEIN e AJZEN, I. (1975), *Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research*, Addition-Wesley, Reading, MA, Estados Unidos da América in_ BLATTBERG, R.C. e NESLIN, S.A. (1990), *Sales Promotion:*

Concepts, Methods and Strategies, Prentice Hall, Englewood Cliffs, Nova Jérсия, Estados Unidos da América.

4.2.7 *Actas de congresso*

Nome(s) do(s) autores-último apelido em maiúscula seguido das iniciais, ano de publicação, título da publicação entre aspas (primeira letra em maiúscula, as demais em minúsculas), título das actas em itálico (maiúscula/minúscula), nome(s) do(s) editores (apelido em maiúsculas, seguido das iniciais), seguido da palavra ed entre parêntesis, local de edição, país da edição, páginas (página inicial-página final).

SOARES, M.C. (2001), “A indústria agro-alimentar e a percepção social dos riscos”, Actas do Colóquio *Plantas Transgénicas na Agricultura. Que Futuro?*, SANTOS, M. T. (ed.), Oeiras, Portugal, 145-155.

5. SISTEMAS DE UNIDADES

As designações e a simbologia que estão relacionadas com as grandezas e as suas medições estão sujeitas a normas internacionais que devem ser respeitadas. Todos os valores deverão ser apresentados em unidades do Sistema Internacional (S.I.).

Importa distinguir os símbolos das grandezas. As abreviaturas dos nomes das grandezas, como formas reduzidas de traduzir esses nomes, variam com a língua. Por exemplo, a grandeza “força electromotriz” tem a abreviatura f.e.m., mas a mesma grandeza, na língua Inglesa, designa-se por “*electromotive force*”, pelo que, nessa língua, é escrita abreviadamente por “e.m.f.”.

Não sendo abreviaturas das palavras que traduzem as grandezas, os símbolos não podem ser acompanhados de qualquer ponto (excepto o ponto final, caso o símbolo surja no final de uma frase, sendo preferível, nessa circunstância, escrever-se o nome da grandeza por extenso).

Quando impressos, os símbolos das grandezas deverão ser escritos sempre em caracteres itálicos.

Para mais informações sobre as grandezas e suas medições consultar a obra de Valadares e Tavares (2002).

6. BIBLIOGRAFIA GERAL

VALADARES, J. e TAVARES, J.M. (2002), *Grandezas e Medidas*, Universidade Aberta,
254, Lisboa, Portugal.

7. ANEXOS

Todos os anexos deverão ser citados pelo menos uma vez no corpo do texto da Monografia.

A formatação dos conteúdos incluídos nos anexos deverá, sempre que aplicável, seguir as regras descritas para o corpo da Monografia.

Deverá existir uma página (de título, funcionado como um Separador) a indicar que a partir daquela página se trata da secção relativa aos Anexos da Monografia.

A numeração das páginas dos anexos é consecutiva ao corpo da Monografia. Os números das páginas (numeração em árabe) devem estar centrados e colocados no fundo da páginas.

A numeração dos anexos deverá ser feita tendo em conta a numeração em árabe, sendo que a formatação da legenda do anexo, deverá ser considerada como um título de sub-capítulo (exemplo: ANEXO 1 **Evolução do investimento em publicidade por *media***). A legenda do anexo deverá ser colocada logo no topo da página.