

20
24

INQUÉRITO SOBRE AS

PRÁTICAS ALIMENTARES EM PORTUGAL

 LISBOA | UNIVERSIDADE
DE LISBOA


INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS


Fundação "la Caixa"

POR // VASCO RAMOS // FRANCIELLI DALPRÁ
// MÓNICA TRUNINGER // RITA GOUVEIA

INQUÉRITO SOBRE AS

20
24

PRÁTICAS ALIMENTARES PORTUGAL EM

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

INQUÉRITO SOBRE AS PRÁTICAS ALIMENTARES EM PORTUGAL, 2024 - RELATÓRIO

AUTORES:

VASCO RAMOS, FRANCIELLI DALPRÁ, MÓNICA TRUNINGER, RITA GOUVEIA

EDIÇÃO

INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

ISSN

2183-6922

LAYOUT GRÁFICO, DESIGN E PAGINAÇÃO

ANDRÉ LUZ . WWW.ANDRELUZDESIGN.COM

DATA DE PUBLICAÇÃO

SETEMBRO 25'

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

06

Inquérito sobre
as Práticas
Alimentares em
Portugal 2024

-
Introdução

07

-
Considerações
metodológicas

10

RESULTADOS

12

Síntese de
resultados

CAPÍTULO 1

26

Caracterização
sociodemográfica
da amostra

CAPÍTULO 2

30

A organização
da alimentação
quotidiana

-
Os ritmos
da alimentação /
refeições tomadas

31

-
Os locais de toma
das refeições

35

-
Sociabilidade
das refeições

37

-
Responsabilidades
na preparação
das refeições
domésticas

39

-
Atividades
realizadas durante
as refeições

41

-
Duração das
refeições

43

CAPÍTULO 3

45

Dieta,
Desigualdades e a
Transformação dos
Hábitos Alimentares

-
A refeição mais
importante

47

-
A refeição ideal

48

-
Alimentação, saúde
e atividade física

51

-
Alterações
recentes às práticas
alimentares

60

CAPÍTULO 4

64

Modalidades, rotinas e preferências no abastecimento alimentar

-

O Abastecimento alimentar

65

-

Importância relativa dos critérios inerentes à aquisição de alimentos

68

-

Atitudes sobre desperdício alimentar e uso de alimentos pré-preparados

70

-

Insegurança alimentar do agregado doméstico

72

-

Alterações recentes nas modalidades e rotinas de abastecimento alimentar

74

-

CAPÍTULO 5

80

Cozinhar em Casa: Práticas, Perceções e Significados

-

A confeção das refeições em casa

82

-

Perceções e significados atribuídos ao ato de cozinhar

86

-

Grau de conhecimentos, fontes de informação e contextos de socialização culinária

88

-

Atitudes em relação à comida e à cozinha

91

-

Alterações recentes na forma como se cozinha

96

-

CAPÍTULO 6

101

Comer Fora e Receber em Casa: Frequência, Gosto(s) e Convenções

-

As refeições consumidas fora de casa

103

-

A comida comprada fora para consumo em casa

109

-

Receber visitas em casa

111

-

Alterações recentes nas práticas de consumo alimentar fora de casa e sociabilidades associadas

113

-

BIBLIOGRAFIA

118

Bibliografia

-

FIGURAS E TABELAS

125

Índice das figuras e tabelas

-

INTRODUÇÃO

INQUÉRITO SOBRE AS PRÁTICAS ALIMENTARES EM PORTUGAL 2024

Introdução

Esta publicação é uma síntese dos principais resultados do Inquérito sobre as Práticas Alimentares em Portugal realizado pelo Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa (ICS-UL), com financiamento da Fundação La Caixa no âmbito do projeto *Exploring the Impact of Recent Crises on Food Habits in Contemporary Portugal* (referência: LCF/PR/SR23/57000018).

O inquérito recolheu informação socialmente relevante e estatisticamente representativa da população residente em Portugal Continental e nas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, abrangendo residentes com 18 anos ou mais. Entre as dimensões analisadas destacam-se: a alimentação no quotidiano (composição alimentar, horários, padrões de conduta e contextos sociais das refeições); hábitos e atitudes em relação à alimentação; modalidades, rotinas e preferências na obtenção de alimentos; grau de envolvimento, conhecimento, competências e práticas associadas ao ato de cozinhar; sociabilidades associadas à alimentação em casa e fora de casa; segurança alimentar; e a relação entre saúde, estilo de vida e alimentação.

No âmbito deste inquérito, recorreremos ao conceito de *prática alimentar* para designar um conjunto de hábitos, condutas e atividades quotidianas com grau variável de interligação, dependendo do contexto familiar, social e institucional. Esses hábitos, condutas e atividades refletem-se em indicadores que nos informam sobre a frequência das atividades, os contextos em que ocorrem, bem como as motivações, preferências e atitudes associadas às mesmas. Examinámos igualmente a variabilidade no desempenho das práticas alimentares. No caso das refeições, procurámos aferir em que medida são realizadas individualmente, em família, em contexto escolar ou profissional, a sua duração, complexidade e de que modo variam ao longo da semana. De forma complementar, investigámos as orientações e emoções relacionadas com o ato de cozinhar.

Quanto às sociabilidades em torno da alimentação, incluindo receber pes-

“... recorreremos ao conceito de prática alimentar para designar um conjunto de hábitos, condutas e atividades quotidianas com grau variável de interligação, dependendo do contexto familiar, social e institucional. Esses hábitos, condutas e atividades refletem-se em indicadores que nos informam sobre a frequência das atividades, os contextos em que ocorrem, bem como as motivações, preferências e atitudes associadas às mesmas...”

soas e realizar refeições fora de casa, recolhemos informações sobre os critérios que orientam a escolha dos alimentos servidos a visitas, as razões e critérios de escolha nas refeições consumidas fora de casa, e a compra de refeições prontas para consumo em domicílio. Em relação ao abastecimento alimentar, analisámos os critérios de escolha, os locais de obtenção de produtos (incluindo acesso por vias informais e autoconsumo) e as atitudes em relação ao desperdício alimentar.

“Sempre que possível, replicámos indicadores e índices previamente utilizados e adaptámos perguntas de forma a viabilizar a futura realização de trabalhos comparativos.”

Além de mapear os contornos das práticas alimentares em Portugal sob uma perspetiva sociológica, o inquérito procurou avaliar o impacto de acontecimentos de grande magnitude—tais como a pandemia de Covid-19, a guerra na Ucrânia e a inflação significativa no preço dos alimentos entre 2022 e 2024—nos hábitos alimentares da população. Para tal, foram recolhidas informações acerca de uma ampla bateria de indicadores de mudança em cada uma das dimensões da prática alimentar consideradas, tendo por referência temporal os últimos 12 meses. Assim, abordam-se mudanças recentes, tendo como pano de fundo os referidos acontecimentos e possíveis interseções, mas sem lhes atribuir uma causalidade direta ou necessária.

Os dados do Inquérito podem ser analisados em função das características sociográficas dos participantes, permitindo a comparação de resultados com base nas seguintes variáveis: sexo, escalão etário, nacionalidade, religião, região, dimensão do habitat, nível de escolaridade do próprio e dos pais, estado civil, estrutura do agregado doméstico, agregados com/sem crianças, fase do ciclo de vida, classe socioprofissional, rendimentos do agregado e bem-estar económico subjetivo.

O desenho do questionário utilizado neste Inquérito tem por base estudos realizados em Espanha (2008 e 2014), na Escandinávia (1997 e 2012) ou no Reino Unido (2015). Esta estratégia valoriza o conhecimento acumulado e metodologias consolidadas de inquirição sociológica sobre hábitos alimentares. Sempre que possível, replicámos indicadores e índices previamente utilizados e adaptámos perguntas de forma a viabilizar a futura realização de trabalhos comparativos. Adicionalmente, foram realizados quatro grupos focais: dois com cidadãos comuns e dois com especialistas, incluindo nutricionistas, pequenos agricultores, responsáveis de empresas de distribuição, assistentes sociais, psicólogos, professores, entre outros. O principal objetivo destes grupos focais foi mapear, de forma preliminar, estratégias de adaptação e mudanças nas práticas alimentares, áreas em relação às quais não dispúnhamos de referências suficientemente sólidas. Essas estratégias foram incluídas na bateria de indicadores de alteração recente às práticas.

A base de dados do Inquérito, juntamente com o questionário e todos os materiais associados, será disponibilizada para consulta e utilização pública no Arquivo Português de Informação Social (<http://www.apis.ics.ulisboa.pt>) dezoito meses após o término do projeto. Esperamos que os dados possam ser úteis a um

número alargado de pessoas, incluindo estudantes, investigadores das ciências sociais e de outras áreas do saber, jornalistas e o público em geral. Este estudo oferece uma panorâmica abrangente das dimensões sociais da alimentação, algo que, até ao momento, não tinha sido logrado de forma integrada. Em suma, espera-se que o estudo suscite futuras investigações sobre as práticas alimentares em Portugal, especialmente no âmbito das ciências sociais, contribuindo desse modo para aprofundar o conhecimento sobre a relação entre alimentação, sociedade e mudança social.

Neste documento apresentam-se resultados descritivos e análises preliminares sobre os aspetos que influenciam tanto a estabilidade das práticas alimentares quanto as suas transformações. Sendo um relatório de síntese, a análise concentra-se nos aspetos mais relevantes, reservando uma abordagem mais aprofundada para trabalhos futuros. Em particular, a análise dos indicadores de mudança recente permite formular hipóteses sobre as tendências de evolução futura—algumas ainda incipientes, outras mais evidentes—que justificam um exame mais detalhado.

Considerações metodológicas

O universo deste estudo abrange a população residente em Portugal Continental e nas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, com idade igual ou superior a 18 anos. Os inquiridos foram selecionados através do método de quotas, com base numa matriz que cruza as variáveis Sexo, Idade (4 escalões etários), Região (9 Regiões NUTS II 2024) e Dimensão dos agregados populacionais (5 grupos), de acordo com a distribuição da população residente em Portugal em 2024 (segundo dados do Instituto Nacional de Estatística). A partir de uma matriz inicial de Região e Habitat, foram selecionados de forma aleatória 163 pontos de amostragem, onde foram realizadas entrevistas. Em cada ponto de amostragem, embora não tenha sido implementado o método *random route*, foram dadas instruções que obrigavam os entrevistadores a diversificar as entrevistas por diversos pontos da localidade.

O trabalho de campo relativo ao Inquérito por questionário foi realizado pela Metris GfK e contou com a participação de 44 entrevistadores. A recolha de dados decorreu entre 16 de setembro e 11 de novembro de 2024. Este período foi escolhido de forma estratégica de modo a evitar disrupções significativas por motivo de férias, feriados ou épocas festivas. A informação foi recolhida através de entrevista direta e pessoal na residência dos participantes, em total privacidade, com recurso a sistema CAPI (*Computer Assisted Personal Interview*). As entrevistas tiveram por base um questionário elaborado pela equipa de investigação do ICS-UL. No desenvolvimento do questionário foram consultados os instrumentos de recolha de informação utilizados em pesquisas similares conduzidas em anos recentes noutros países europeus. Foram ainda realizados quatro grupos focais, dois em Lisboa e Porto com cidadãos comuns e dois online com especialistas (nutricionistas, produtores, profissionais da área da distribuição alimentar, investigadores). Os grupos envolveram 30 participantes. A sua condução e a elaboração do relatório estiveram a cargo da E.M. - Estudos de Mercado Lda..

A duração média da entrevista foi de 46 minutos, oscilando entre um mínimo de 27 minutos e um máximo de 176 minutos. A variabilidade no tempo de resposta deve-se à idade dos participantes e ao número de blocos respondido por cada um. No questionário, cada tema estava organizado em blocos de extensão variável, dependendo do grau de envolvimento dos participantes nas atividades consideradas. As entrevistas foram distribuídas em número aproximado por todos os dias da semana, de modo a captar as variações diárias da alimentação e garantir uma maior representatividade dos dados, considerando as diferenças nas rotinas da população em termos de trabalho, lazer e outras atividades.

“A amostra tem uma dimensão de 1518 inquiridos.”

A amostra tem uma dimensão de 1518 inquiridos. As entrevistas completas (taxa de resposta) correspondem a 28% de um universo que inclui entrevistas completas, parciais, recusas, abandonos e casos de inelegibilidade desconhecida. A taxa de cooperação (proporção de participantes que responderam completamente ao questionário em relação aos efetivamente contactados) foi de 41%. A margem de erro associada a uma amostra aleatória de 1500 inquiridos é de 2,5%, com um nível de confiança de 95%. Como se explica na secção sobre as características sociodemográficas da amostra, foi construído um ponderador pós-amostal que corrige os enviesamentos da amostra face ao universo no que diz respeito às distribuições em termos de sexo, idade e grau de instrução. Esse ponderador foi utilizado em todas as análises inferenciais para a população.

RESULTADOS

SÍNTESE DE RESULTADOS

Alimentação no quotidiano

ESTRUTURA DAS REFEIÇÕES

A população residente em Portugal tem uma estrutura alimentar organizada em três refeições principais — pequeno-almoço, almoço e jantar — às quais acresce, para a maioria, um lanche durante a tarde. Os horários das refeições principais são partilhados pela população. Embora o pequeno-almoço tenha um horário mais variável (entre as 6h e as 11h), o almoço (12h30–13h30) e o jantar (20h–21h) revelam elevada sincronização social, independentemente da idade ou situação profissional. Existem padrões mais madrugadores ao pequeno-almoço entre trabalhadores e/ou pessoas com filhos mais jovens, ao passo que jantares em horários antecipados são comuns entre a população que está fora do mercado de trabalho (idosos e desempregados).

LOCAL DAS REFEIÇÕES

A maioria das refeições é tomada em casa, em especial o jantar (90%) e o pequeno-almoço (83%). Entre as principais, o almoço é a refeição mais tomada fora de casa (33%), em geral no trabalho (13%) ou em restaurantes (11%). O local das refeições está associado à situação laboral e escalão etário, aos quais se somam rendimento e género, em especial entre a população idosa. Em termos gerais, trabalhadores e estudantes fazem mais refeições fora de casa; em sentido inverso, reformados, mulheres e os segmentos da população com rendimentos mais baixos (1º e 2º quintil da estrutura de rendimentos) tomam poucas refeições fora de casa. Há variações ao longo da semana, sendo os almoços fora de casa mais comuns ao fim de semana.

SOCIABILIDADE NAS REFEIÇÕES

Os padrões de sociabilidade em torno da alimentação são diversos, dependem do contexto e variam ao longo da semana. O pequeno-almoço é a refeição mais solitária, tomada a sós por 53% das pessoas, tal como os lanches da manhã e da tarde. O almoço é, em geral, uma refeição partilhada (69%), incluindo pessoas familiares (35%) e/ou colegas de trabalho ou escola (14%), companhias que variam em função dos dias da semana de modo expectável. Transversalmente elevada, a convivialidade ao almoço é ainda mais alta entre estudantes. Os almoços solitários são mais comuns em áreas urbanas. O jantar é, por excelência, uma refeição familiar tanto durante a semana, como ao fim de semana, uma norma cuja exceção se encontra apenas entre quem vive só.

“Os horários das refeições principais são partilhados pela população. Embora o pequeno-almoço tenha um horário mais variável (entre as 6h e as 11h), o almoço (12h30–13h30) e o jantar (20h–21h) revelam elevada sincronização social, independentemente da idade ou situação profissional.”

PREPARAÇÃO DOMÉSTICA DE REFEIÇÕES

A preparação doméstica de refeições revela acentuadas desigualdades de género, ainda que as refeições intermédias (como os lanches) mostrem maior autonomia individual. No caso

do pequeno-almoço, 88% das mulheres preparam-no sozinhas, enquanto 52% dos homens têm o pequeno-almoço preparado por mulheres do agregado familiar. Quanto às refeições principais, a desigualdade é ainda mais pronunciada: 82% dos homens não participam na preparação do almoço, 10% assumem essa tarefa e 8% partilham-na. Ao jantar, a participação masculina permanece baixa, com apenas 19% dos homens envolvidos.

Considerando todas as refeições preparadas em casa, as assimetrias são mais acentuadas nos agregados sem filhos e entre idosos, contextos em que mais de 80% de todas as refeições caseiras são preparadas por mulheres. A participação masculina é maior em famílias com filhos pequenos ou adolescentes (23% a 28%). A partilha da preparação de refeições entre familiares é mais comum em lares com crianças pequenas (19%). A terceirização das tarefas de preparação de refeições é reduzida (9%), sendo mais comum entre casais jovens sem filhos e entre idosos.

ATIVIDADES DURANTE AS REFEIÇÕES

O pequeno-almoço e o lanche matinal são ocasiões funcionais em que a maioria dos inquiridos (44%-47%) se dedica apenas a comer, sendo reduzido o consumo de televisão ou a conversa. O almoço e o jantar são refeições intensas em termos de interações sociais e estímulos, com destaque para a conversa (38% e 42%, respetivamente) e a televisão (39% e 57%, respetivamente). O uso de dispositivos eletrónicos é baixo em todas as refeições, mas mais comum durante o pequeno-almoço, lanche matinal e ceia — as refeições mais solitárias e menos estruturadas. Ao contrário do que se verifica em países do centro e norte da Europa (Corvo et al., 2020; Whillans, 2024), comer enquanto se trabalha é incomum em Portugal.

As atividades realizadas durante as refeições apresentam contrastes em função da situação laboral, escalão etário, escolaridade, nível de rendimentos e dias da semana. Ver TV durante as refeições é mais comum entre idosos, reformados, e pessoas com níveis de rendimento e de escolaridade mais baixos, em especial ao pequeno-almoço e almoço. Ao jantar, a TV tem expressão elevada em todos os grupos sociais, mas é mais comum em agregados com idosos e pessoas com menor escolaridade; nessa ocasião a conversa tende a ser mais frequente entre os mais jovens e os que

“Os padrões de sociabilidade em torno da alimentação são diversos, dependem do contexto e variam ao longo da semana.”

“A preparação doméstica de refeições revela acentuadas desigualdades de género, ainda que as refeições intermédias (como os lanches) mostrem maior autonomia individual.”

possuem níveis de escolaridade mais elevados. Conversar à mesa de almoço é mais comum entre homens e aos fins-de-semana. O uso de tecnologias digitais, em especial durante as refeições intermédias, é mais elevado entre os estudantes, jovens (18-34 anos) e indivíduos com maior nível de escolaridade.

“As atividades realizadas durante as refeições apresentam contrastes em função da situação laboral, escalão etário, escolaridade, nível de rendimentos e dias da semana.”

DURAÇÃO DAS REFEIÇÕES

No que respeita à duração das refeições (excluindo preparação), é clara a distinção entre refeições rápidas — como o pequeno-almoço, os lanches e a ceia — e refeições mais demoradas, como o almoço e o jantar. O pequeno-almoço é breve (35% das pessoas gastam menos de 10 minutos; 55% entre 10 e 20 minutos), padrão que se repete nos lanches: 71% dedicam menos de 10 minutos ao lanche da manhã, enquanto, no da tarde, 42% gastam menos de 10 minutos e 43% entre 10 e 20 minutos. Em contraste, o almoço (36% despendem entre 21 e 30 minutos; 29% entre 31 e 40 minutos) e o jantar (32% gastam entre 31 e 40 minutos; 18% mais de 40 minutos) são momentos mais demorados. A duração das refeições é variável em função de fatores sociodemográficos e dias da semana. Todas as refeições — em especial as três principais — são mais demoradas ao fim de semana. Os homens despendem mais tempo tanto no almoço como no jantar. Além disso, quanto maior o rendimento, maior é o tempo dedicado a essas refeições. Estes dois aspetos refletem diferenças no grau de envolvimento nas tarefas de preparação, na segurança económica e na autonomia na gestão do tempo individual.

Dieta, Desigualdades e a Transformação dos Hábitos Alimentares

A REFEIÇÃO MAIS IMPORTANTE

A maioria da população considera o almoço como a refeição mais importante do dia (51%), seguido do pequeno-almoço (28%) e do jantar (20%). As preferências variam consoante a fase da vida e a situação profissional: os que integram famílias com crianças ou adolescentes valorizam mais o pequeno-almoço e o jantar; os reformados e pessoas na fase de ‘ninho vazio’ destacam o almoço. As pessoas ativas no mercado de trabalho ou que desempenham tarefas domésticas atribuem maior importância ao jantar. As justificações para estas escolhas refletem prioridades distintas: a preferência pelo pequeno-almoço é explicada pelo aporte energético para o dia (54%) e por ser o momento em que se sente mais fome (48%). No

caso do almoço, destacam-se a fome (48%) e o facto de ser a refeição mais substancial (41%). A escolha do jantar, pelo contrário, assenta sobretudo em razões de ordem social: a possibilidade de convívio familiar (72%) e o relaxamento (47%). É uma refeição mais valorizada em famílias com crianças, muitas vezes por ser a única oportunidade diária de reunião familiar durante a semana.

“A maioria da população considera o almoço como a refeição mais importante do dia (51%)...”

A REFEIÇÃO IDEAL

A refeição ideal é composta por um prato principal de carne ou peixe (95%), acompanhado por hidratos de carbono, como batata ou arroz (88%), e por legumes cozinhados ou salada (73%), tendo a sopa como entrada (69%) e, de preferência, acompanhada por água (68%). O pão ocupa um papel importante e é indispensável à mesa de mais de metade da população (51%). Sendo os elementos centrais partilhados, há contrastes etários e de género: as mulheres incluem com maior frequência os legumes cozinhados, um ingrediente bastante menos mencionado por homens e pelos mais jovens. O consumo de sopa e de pão é mais referido pelos inquiridos mais velhos (acima dos 50 anos), em especial pelos homens. No que toca às bebidas, os homens referem com frequência o vinho, em especial aqueles com 50 ou mais anos (44%), já os jovens inclinam-se para os sumos e refrigerantes. Quanto ao final da refeição, os mais velhos idealizam a fruta, enquanto os mais jovens preferem sobremesas.

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

A maioria da população (81%) afirma seguir uma ‘alimentação saudável’. Esta perceção é mais comum entre os idosos e entre pessoas com níveis de escolaridade tanto baixos como elevados. Com mais frequência, são os homens que declaram não seguir uma dieta saudável (15%). A principal razão para não ter uma alimentação saudável é a dificuldade em controlar o desejo por alimentos menos saudáveis (54%), seguida pelo preço dos alimentos (22%) e pela falta de tempo (22%). O preço é um fator destacado por pessoas mais velhas (65 anos ou mais) e mulheres, possivelmente devido à maior responsabilidade assumida nas tarefas domésticas. Os mais jovens (18–49 anos) referem a falta de tempo como principal razão, enquanto os homens destacam o consumo de refeições fora de casa.

“A refeição ideal é composta por um prato principal de carne ou peixe (95%), acompanhado por hidratos de carbono como batata ou arroz (88%) e por legumes cozinhados ou salada (73%), tendo a sopa como entrada (69%) e, de preferência, acompanhada por água (68%).”

DIETAS

Um em cada cinco portugueses seguiu algum tipo de dieta no ano anterior ao inquérito, sendo essa iniciativa mais comum entre as mulheres (23% vs. 17% entre os homens). Em geral, essas dietas passam pelo evitamento de alimentos (46%), redução da ingestão de gordura (32%), sal (24%) ou hidratos de carbono (19%). A motivação mais comum é a perda de peso, seguida da monitorização de doenças (colesterol, diabetes, hipertensão). Na maioria dos casos, em especial entre os mais jovens (18-34 anos: 76%), as dietas são seguidas por iniciativa própria; a prescrição e acompanhamento profissional ganham protagonismo com o avanço da idade dos inquiridos (sendo de 70% entre os que têm 65 ou mais anos).

“Um em cada cinco portugueses seguiu algum tipo de dieta no ano anterior ao inquérito.”

ALTERAÇÕES NAS PRÁTICAS ALIMENTARES

Nos 12 meses anteriores à realização do inquérito, registaram-se mudanças importantes nos hábitos alimentares dos portugueses. Observa-se uma redução acentuada das refeições partilhadas com colegas de trabalho, seguida do retraimento de outras práticas, tais como: das refeições tomadas a sós, das refeições partilhadas com familiares (não co-residentes) e amigos, do hábito de saltar refeições, do consumo entre refeições (*snacking*) e das refeições consumidas durante as deslocações pendulares diárias. Estas modificações parecem estar relacionadas, pelo menos em parte, com a consolidação do teletrabalho em alguns setores de atividade. Esta modalidade laboral trouxe consigo novas rotinas domésticas, uma gestão do tempo mais flexível e a redução das deslocações diárias, fatores que influenciaram os padrões alimentares.

Contudo, a maioria dos indicadores considerados mantém-se estável. As refeições em família são uma norma sólida (embora menos comum entre os idosos, os agregados de rendimentos mais baixos e aqueles que vivem nas grandes cidades). O mesmo é válido em relação a assistir à televisão enquanto se come (uma prática em crescimento nas áreas mais urbanizadas, entre os mais jovens e aqueles com mais escolaridade). A frequência de ‘comer com amigos’ permanece inalterada para a maioria, sendo mais expressiva entre os escalões etários mais jovens (18-34 e 35-49), os empregados e aqueles que vivem em grandes agregados populacionais. A generalidade dos inquiridos toma algumas refeições a sós (63%), estando essa ocorrência em crescimento entre as pessoas que vivem sozinhas e quem enfrenta dificuldades económicas, e em decréscimo entre as mulheres, casais sem filhos e idosos. O *snacking*, sendo também muito comum, evolui em linhas divergentes: está a aumentar nos jovens e nas cidades médias; está em queda nos escalões de rendimentos mais elevados; está quase ausente dos hábitos dos idosos e dos segmentos com baixos recursos económicos.

Em linhas gerais, esta evolução sublinha a solidez sociocultural das refeições enquanto momentos de convívio e de pausa no quotidiano. Todavia, demonstra que as práticas alimentares são condicionadas pelas fases do ciclo de vida, pelas lógicas do trabalho e lazer, pela composição dos agregados familiares e pelas condições socioeconómicas.

“As refeições em família são uma norma sólida.”

Modalidades, rotinas e preferências no abastecimento alimentar

RESPONSABILIDADE PELO ABASTECIMENTO ALIMENTAR

Cerca de metade (48%) dos inquiridos assume a totalidade ou maioria das compras domésticas. Esta responsabilidade recai principalmente sobre as mulheres (68%), enquanto apenas 25% dos homens se encontram nessa situação. Além disso, 41% dos homens não têm participação nas compras, comparado com apenas 8% das mulheres. Também é mais comum que os homens comprem apenas para si (7% face a 3% entre as mulheres).

AUTOCONSUMO E REDES INFORMAIS DE ABASTECIMENTO

Em Portugal, 18% da população tem acesso a alimentos por vias informais e 13% produz para autoconsumo. Este acesso é mais comum entre as pessoas com níveis de escolaridade até ao 1º ciclo e residentes em localidades com menos de dois mil habitantes (25%). Os bens alimentares obtidos por essas vias incluem legumes e hortaliças (93%), frutas (63%), ovos (53%), azeite (26%) e carnes (23%).

LOCAL DAS DESPESAS ALIMENTARES

A grande maioria da população realiza o grosso das despesas alimentares em cadeias de hipermercados e supermercados (79%), seguindo-se os supermercados locais (8%), as mercearias ou lojas especializadas — como talhos, peixarias ou frutarias — (6%), outros locais (5%) e, por fim, os mercados ou praças, referidos por apenas 2% dos inquiridos. Sendo as grandes superfícies o principal local de abastecimento, os produtos frescos, como pão, frutas e legumes, são com frequência adquiridos noutros pontos de venda. Já os produtos embalados, congelados, leite e derivados são, em grande medida, comprados nos grandes estabelecimentos, tal como o peixe, os ovos, os enchidos e as carnes. Os supermercados de proximidade e lojas especializadas mantêm-se como alternativas relevantes em todos esses produtos. A preferência por grandes superfícies é mais acentuada entre os agregados com rendimentos mais baixos e entre os consumidores mais jovens, tendência que se intensifica à medida que aumentam o rendimento e o nível de escolaridade.

“18% da população tem acesso a alimentos por vias informais e 13% produz para autoconsumo.”

CRITÉRIOS DE ESCOLHA DOS PRODUTOS ALIMENTARES

Os critérios mais valorizados na escolha de produtos alimentares são a frescura (68%) e a relação qualidade/preço (63%), seguidos pelo sabor (51%), prazo de validade (41%), aspeto (40%) e promoções (39%). Critérios relacionados com o preço são relevantes em particular para pessoas com níveis de rendimento e escolaridade mais baixos. Critérios relacionados com a sustentabilidade e o impacto ambiental têm pouca expressão geral, mas são valorizados por jovens, indivíduos com escolaridade superior e rendimentos mais elevados. Estes últimos também atribuem maior importância à presença de informação nutricional, à origem biológica ou composição dos produtos.

ALTERAÇÕES NAS PRÁTICAS DE ABASTECIMENTO DOMÉSTICO

Nos 12 meses anteriores ao estudo, a adoção de estratégias de contenção de gastos foi comum. Em termos gerais, observa-se um aumento de práticas como a ‘compra de produtos de marca branca’ (+18%), ‘corte noutros gastos para ter dinheiro para comida’ (+11%) e ‘ir às compras com um valor pré-determinado de dinheiro a gastar’ (+9%). Em contrapartida, diminuiu a ‘compra de produtos alimentares a granel’ (-9%).

As modalidades e a intensidade dessas estratégias variam entre grupos sociais. A prevalência das modalidades mais intensas é mais acentuada nos segmentos com rendimentos mais baixos (1º quintil), residentes em cidades mais populosas, desempregados e aqueles que consideram ser ‘muito difícil’ viver com os rendimentos atuais. Nestes grupos, tornou-se mais comum ‘pedir dinheiro emprestado para fazer compras de comida’, ‘comprar produtos perto do final do prazo para aproveitar preços mais baixos’ e ‘ir às compras com um valor pré-determinado de dinheiro a gastar’. Por outro lado, a ‘compra de produtos de marca branca’ diminuiu entre os indivíduos com rendimentos mais elevados (5º quintil), com escolaridade ao nível do ensino superior ou com rendimentos para viver de forma ‘confortável’. Também se observa uma menor adoção de práticas como ‘ir às compras com um valor pré-determinado de dinheiro a gastar’ entre os casais sem filhos, os que têm rendimentos mais elevados, e os que consideram ter rendimentos para viver de modo ‘razoável’ ou ‘confortável’.

O planeamento — ‘ir às compras com uma lista’ — é uma tendência crescente entre os inquiridos com ensino superior, residentes em cidades com mais de 500 mil habitantes ou com idades entre os 35 e os 49 anos. Esta prática, no entanto, diminuiu entre casais sem filhos, residentes em cidades de média dimensão (10 a 100 mil habitantes) e os que têm rendimentos mais elevados (Q4 e Q5). O planeamento é também menos comum entre homens, idosos, pessoas sós, indivíduos com baixa escolaridade ou rendimentos mais baixos.

“Os critérios mais valorizados na escolha de produtos alimentares são a frescura (68%) e a relação qualidade/preço (63%), seguidos pelo sabor (51%), prazo de validade (41%), aspeto (40%) e promoções (39%)...”

Cozinhar em casa: Práticas, percepções e significados

RESPONSABILIDADE NA CONFEÇÃO DE REFEIÇÕES EM CASA

A maioria dos inquiridos (75%) envolve-se na preparação de refeições em casa. O grau de responsabilidade pelas refeições principais difere segundo o género de forma acentuada: 94% das mulheres têm alguma responsabilidade e 69% assumem-se como as principais responsáveis; entre os homens, 47% não cozinham e 17% são os principais responsáveis. O envolvimento é mais elevado entre pessoas com rendimentos mais baixos e tende a ser menor entre estudantes, jovens (18 aos 34 anos) e indivíduos com 65 ou mais anos.

DECISÃO SOBRE OS ALIMENTOS CONSUMIDOS E FATORES DE DECISÃO NA COZINHA

Na maioria dos casos (48%), a decisão sobre os alimentos consumidos em casa recai sobre as/os cozinheiras/os, sobretudo quando são mulheres (70%). Em apenas 10% dos casos as decisões são partilhadas, aumentando essa proporção nos agregados com crianças e nos escalões de rendimento mais elevados. A decisão solitária é mais comum entre pessoas com rendimentos mais baixos. Estudantes e jovens (18-34 anos) dependem, em geral, dos pais.

Na escolha do que cozinhar, os fatores mais influentes são as preferências pessoais (49%), o preço (45%), a praticidade e a saúde (ambos com 38%). As preferências de outras pessoas (35%) e o contexto da refeição também são considerados, embora com menor peso. A sustentabilidade é o fator menos valorizado (5%). Os homens valorizam mais as preferências pessoais, as mulheres estão mais atentas ao preço, às necessidades do agregado e ao número de pessoas. O preço dos alimentos assume maior importância entre aqueles que têm menores rendimentos e escolaridade, enquanto a saúde ganha destaque entre indivíduos com ensino superior e rendimentos mais altos. Nas famílias com crianças é maior a valorização das preferências dos outros comensais.

PERCEÇÕES E SIGNIFICADOS ATRIBUÍDOS AO ATO DE COZINHAR

O ato de cozinhar assume significados contraditórios. A maioria dos inquiridos considera-o uma necessidade (59%) e uma rotina (50%). No entanto, para muitos, é também um prazer (31%), um ato partilhado (20%) ou uma expressão de criatividade e cuidado. Uma minoria associa-o a uma obrigação (13%), a um esforço excessivo (10%) ou ao stress (3%). As mulheres tendem a associar a cozinha ao cuidado e ao stress; pessoas com rendimentos e escolaridade mais baixos encaram-na sobretudo como uma rotina; já os mais escolarizados e com rendimentos elevados valorizam as dimensões sensoriais, criativas e afetivas. A percepção do ato de cozinhar como gesto partilhado ou de amor é mais frequente entre famílias com crianças, casais e pessoas com rendimentos médios a altos, sendo menos comum em famílias monoparentais, em geral chefiadas por

“O ato de cozinhar assume significados contraditórios.”

mulheres. O ato de cozinhar é descrito como ‘algo que dá muito trabalho’ sobretudo por quem habita em grandes cidades.

GRAU DE CONHECIMENTOS CULINÁRIOS

A maioria dos portugueses avalia os seus conhecimentos culinários como ‘bons’ (33%) ou ‘razoáveis’ (30%); 10% consideram-nos ‘muito bons’ e 15% afirmam não saber cozinhar. As diferenças de género são vincadas: 62% das mulheres dizem cozinhar bem ou muito bem, enquanto metade dos homens considera ter conhecimentos ‘fracos’ ou ‘nulos’. A competência culinária é mais elevada entre pessoas sós, famílias monoparentais e casais com filhos — sobretudo entre os mais velhos; e mais baixa entre estudantes, jovens (18-34 anos) e indivíduos que vivem em agregados sem menores.

FONTES DE SOCIALIZAÇÃO CULINÁRIA

A maioria da população aprendeu a cozinhar com a mãe, avó ou outras mulheres da família (75%). A prática também é uma via comum de aprendizagem (41%), sobretudo entre os mais velhos. Os recursos digitais são usados sobretudo pelos mais jovens, estudantes, pessoas com maior escolaridade e rendimentos, e agregados com filhos. Outros meios de aprendizagem incluem amigos/colegas (14%), livros e revistas (10%) e figuras masculinas da família (10%). Programas de TV, cursos e especialistas em nutrição são menos referidos.

ALTERAÇÕES NAS PRÁTICAS NA COZINHA

O aumento do preço dos alimentos e da energia está a ter impactos na forma como se cozinha. Considerando o último ano, aumentaram práticas como ‘cozinhar refeições mais simples’ (+18%), ‘cozinhar doses mais pequenas’ (+16%) e ‘substituir ingredientes por alternativas mais baratas’ (+15%). Em contrapartida, há uma redução considerável de ‘cozinhar em grandes quantidades’ (-30%), ‘cozinhar em excesso, ao ponto de ter de deitar comida fora’ (-26%) e ‘usar o forno para cozinhar’ (-18%). Também se observa uma diminuição de ‘cozinhar carne’ (-12%), não compensada pelo aumento do ‘cozinhar peixe’ e ‘proteínas vegetais’, embora se observe um crescimento em ‘cozinhar ovos’ (+10%).

Alguns hábitos culinários estão profundamente enraizados —o uso de azeite para cozinhar (habitual para 81% dos inquiridos). Mas a análise comparativa revela diferenças na evolução dos modos de cozinhar. Cozinhar com poucos ingredientes básicos registou um aumento ligeiro na população em geral, mas tornou-se sobretudo frequente entre os mais jovens, pessoas com baixa escolaridade e rendimentos reduzidos. Entre aqueles que afirmam enfrentar dificuldades económicas, há uma forte diminuição do uso de todas as proteínas (carne, peixe, ovos ou vegetais). Todavia, cozinhar carne, ovos e proteínas vegetais cresce, sobretudo entre os jovens (18-34 anos), porventura devido à assunção de responsabilidades pelas tarefas domésticas. Em contraste, os indivíduos no escalão de rendimentos mais elevados (5º quintil) afirmam estar a cozinhar menos carne, enquanto os mais velhos (65 anos ou mais) e menos escolarizados resistem a cozinhar proteínas vegetais.

“O aumento do preço dos alimentos e da energia está a ter impactos na forma como se cozinha.”

A confeção de sopas está em declínio entre os mais jovens, mas aumentou entre pessoas com menor escolaridade, residentes em grandes cidades e indivíduos que relatam dificuldades financeiras. Este último grupo também menciona com mais frequência a diminuição das doses, a utilização de sobras e aproveitamentos, a preparação de refeições mais simples e a substituição de ingredientes por alternativas mais baratas. Por último, a utilização do forno diminuiu com maior intensidade entre pessoas com mais de 65 anos, baixa escolaridade, rendimentos baixos (1º e 2º quintil) e que vivem sozinhas. Por outro lado, tem aumentado entre os mais jovens, com ensino superior, rendimentos mais elevados e estudantes.

Em suma, os resultados mostram uma evolução nas formas de cozinhar que, em traços gerais, passa pela simplificação das refeições e uma certa frugalidade nos gastos. Todavia há contrastes sociais de monta, sobretudo no que diz respeito à adoção de estratégias mais restritivas da quantidade, qualidade e diversidade dos alimentos cozinhados, bem como no uso das técnicas de cozinha mais onerosas.

Comer Fora e Receber em Casa: Frequência, Gosto(s) e Convenções

O inquérito analisou o consumo alimentar fora de casa em Portugal, considerando refeições em espaços comerciais, locais de trabalho/estudo, espaços públicos e casas de familiares e amigos.

AS REFEIÇÕES CONSUMIDAS FORA DE CASA

O almoço é a refeição consumida fora de casa com maior frequência, com mais de 40% da população a fazê-lo pelo menos uma vez por semana. Em contraste, o jantar tende a ser feito em casa, 60% da população nunca janta fora ou fá-lo menos de uma vez por mês e apenas 7% o faz várias vezes por semana. A frequência com que se almoça fora está associada à situação laboral: empregados e estudantes são os que mais o fazem, enquanto reformados, desempregados e pessoas com tarefas domésticas fazem-no raramente. A distância entre casa e local de trabalho/estudo também influencia este hábito, sobretudo nos centros urbanos.

LOCAIS E RAZÕES PARA COMER FORA DE CASA

Os locais e as razões para comer fora de casa variam consoante a refeição e o contexto. O almoço fora é, na maioria dos casos, tomado em restaurantes (62%), mas também em cantinas, cafés ou no local de trabalho, com comida levada de casa. No caso do jantar, os restaurantes têm uma predominância ainda maior (81%), embora se destaque também a ocorrência de jantares em casas de familiares (7%) e amigos (4%).

As razões invocadas para a escolha dos locais de almoço e jantar refletem uma distinção clara: enquanto o almoço está associado à conveniência e acessibilidade, em contextos de exigência profissional ou acadé-

mica, o jantar está mais ligado ao lazer, à exploração gastronómica e aos rituais familiares. Importa ainda referir que, mesmo no caso dos almoços, estes são, na maioria dos casos, momentos de socialização com colegas. Para os mais velhos (65 ou mais anos), não cozinhar é uma razão relevante, sobretudo no caso do almoço.

CRITÉRIOS DE ESCOLHA DOS LOCAIS DE CONSUMO FORA DE CASA (RESTAURAÇÃO)

A escolha dos locais para tomar refeições fora de casa, em contexto comerciais, assenta sobretudo na relação custo-benefício, na familiaridade e na conveniência. O critério mais mencionado é o preço acessível (39%), seguido da oferta de comida caseira (38%) e do carácter tradicional do estabelecimento (36%). Estes dados revelam uma valorização do que é confortável, previsível e conhecido. Também se destacam a localização e a facilidade de acesso (31%) e a limpeza e higiene do espaço (29%) como fatores importantes na decisão.

Outros critérios, embora menos referidos, também influenciam as escolhas: a oferta de alimentação saudável (23%), as porções generosas (22%), a qualidade do atendimento (20%) e a possibilidade de experimentar pratos que não se cozinham em casa (20%). Aspetos como inovação, criatividade, sustentabilidade ou exclusividade são pouco relevantes para a maioria dos inquiridos. É ainda de salientar que 13% dos participantes afirmam nunca comer ou comprar comida fora de casa, com maior incidência entre pessoas com mais de 65 anos, com baixa escolaridade, reformados e indivíduos com rendimentos mais baixos.

Os critérios de escolha variam entre os diferentes segmentos da população. Os mais jovens (18-34 anos), com rendimentos médios (2.º e 3.º quintil) e escolaridade intermédia, valorizam sobretudo o preço e a quantidade — preferem locais que oferecem doses generosas, garantindo assim a continuidade do hábito de comer fora com regularidade. Já os inquiridos com mais de 50 anos tendem a preferir locais tradicionais e familiares, atribuindo maior importância à previsibilidade e ao conforto. Por sua vez, os indivíduos com ensino superior e rendimentos mais elevados (5.º quintil) conferem mais importância à oferta de comida saudável, à higiene e à possibilidade de experimentar novidades, revelando abertura cautelosa à experimentação gastronómica. Para estes, as recomendações de amigos ou da imprensa também têm algum peso.

GOSTO E PREFERÊNCIAS GASTRONÓMICAS (RESTAURAÇÃO)

As preferências gastronómicas na escolha do que comer fora de casa variam de acordo com diferentes critérios sociais e demográficos. Em geral, a cozinha portuguesa é a mais popular, seguida por churrasqueiras, grelhados e cozinhas típicas ou regionais. Mas as preferências diferem entre géneros: os homens tendem a preferir a cozinha portuguesa e os grelhados, enquanto as mulheres optam mais pela cozinha italiana. A

“A escolha dos locais para tomar refeições fora de casa, em contexto comerciais, assenta sobretudo na relação custo-benefício, na familiaridade e na conveniência.”

idade e a localização geográfica também influenciam as escolhas, com as gerações mais jovens a mostrar uma predileção pelas gastronomias estrangeiras, em especial a italiana, chinesa, japonesa e fast-food, enquanto os mais velhos tendem a valorizar, de modo destacado e quase exclusivo, a cozinha tradicional portuguesa. O ecletismo gastronómico é pronunciado na área metropolitana de Lisboa, estando também associado a níveis mais elevados de escolaridade e rendimento. Os indivíduos com rendimentos mais elevados também apreciam mais cozinhas internacionais, opções mais caras, como marisqueiras, e a oferta de pratos vegetarianos, enquanto os de rendimentos médios preferem alternativas acessíveis, como restaurantes de supermercado.

“... a cozinha portuguesa é a mais popular.”

COMIDA COMPRADA FORA PARA CONSUMO EM CASA

A compra de comida fora para consumo em casa é uma opção prática e mais económica do que comer fora. O *take-away* é a modalidade mais popular, à qual 23% dos inquiridos recorre uma vez por semana. As refeições prontas de supermercados e as refeições pré-cozinhadas são compradas com frequência mensal por 19% dos participantes, enquanto as encomendas digitais são feitas com uma frequência mensal por 15% e semanal por 3%. As sopas prontas são consumidas com menos frequência (10% fazem-no uma vez por semana).

O recurso a este tipo de opções fora de casa varia conforme a idade, o nível de escolaridade, o rendimento do agregado e o tipo de habitat. De modo geral, são práticas mais comuns entre os segmentos mais jovens, com rendimentos mais elevados, maior qualificação e residentes em áreas urbanas. A fase do ciclo de vida também é relevante, sendo mais frequentes entre indivíduos de 18 a 49 anos sem filhos, aqueles até 55 anos com filhos pequenos e até 65 anos com filhos adolescentes. As disparidades mais acentuadas entre grupos sociais são observadas na compra de refeições através de aplicações móveis, enquanto a compra de refeições prontas em restaurantes mostra uma distribuição mais homogénea entre os diferentes segmentos da população.

RECEBER VISITAS EM CASAS

O hábito de receber convidados em casa — sejam familiares, amigos ou vizinhos — de oferecer alimentos e/ou bebidas é uma prática frequente entre a população portuguesa. Cerca de 17% dos inquiridos recebe convidados uma vez por semana e mais de um terço pelo menos uma vez por mês. Todavia, 48% dos inquiridos realizam esses encontros com menor frequência e 25% nunca o fazem. A maior frequência dos convívios está relacionada com o nível de rendimento: quanto mais elevados os rendimentos, mais frequentes são os encontros. Por outro lado, os que recebem menos visitas tendem a ser mais velhos, ter menor escolaridade e estar reformados.

As convenções sobre o que servir dependem do perfil dos anfitriões e são variáveis

“O hábito de receber convidados em casa — sejam familiares, amigos ou vizinhos — e de oferecer alimentos e/ou bebidas é uma prática frequente...”

consoante a ocasião e a relação com os convidados. Servir algo tradicional é a convenção dominante (31% fazem-no sempre e 51% algumas vezes), sendo transversal aos grupos sociais, embora mais pronunciada entre os mais velhos e entre os que habitam em agregados populacionais de menor dimensão. Servir ‘algo melhor ou mais caro’ é uma convenção seguida por 10% sempre e 41% às vezes, com expressão semelhante nos vários segmentos da população. Servir ‘algo novo’ é uma convenção seguida sempre por 5% dos inquiridos e algumas vezes por 40%, sendo mais comum entre indivíduos com rendimentos mais elevados. Servir ‘algo exótico’ é a opção menos adotada (59% nunca o faz).

“...a adoção de estratégias de contenção das despesas com o consumo fora de casa está a contribuir para uma ‘domestização’ e ‘reprivatização’ das ocasiões sociais em torno da comida.”

ALTERAÇÕES RECENTES NAS PRÁTICAS DE CONSUMO ALIMENTAR FORA DE CASA E SOCIABILIDADES ASSOCIADAS

As práticas de consumo alimentar fora de casa apresentam diferentes níveis de enraizamento social. Hábitos como comer em casa de familiares ou amigos, convidá-los para casa ou celebrar ocasiões especiais fora estão bastante disseminados, o que lhes confere significado cultural. Todavia, o inquérito mostra que, no último ano, houve um retraimento das sociabilidades em casa envolvendo familiares e amigos (-28%), uma dinâmica acompanhada pela diminuição das deslocações a casa de familiares e amigos (-27%). Os dados também apontam para uma redução na ida a todos os tipos de restaurantes – sejam convencionais (-28%), de fast-food (-22%) ou em super/hipermercados (-23%), bem como na celebração de ocasiões especiais fora de casa (-21%).

Em linhas gerais, os dados mostram que a adoção de estratégias de contenção das despesas com o consumo fora de casa está a contribuir para uma ‘domestização’ e ‘reprivatização’ das ocasiões sociais em torno da comida. No entanto, este movimento é mediado por fatores sociodemográficos: enquanto as pessoas mais velhas, assim como as com níveis de escolaridade e rendimento mais baixos, tendem a reduzir de forma acentuada as sociabilidades em torno da alimentação, o mesmo não acontece com os jovens adultos, assim com os segmentos com níveis elevados de escolaridade e bem-estar económico, que mantêm ou até intensificam esses hábitos. Alguns hábitos – comer em restaurantes de fast-food, celebrar ocasiões especiais fora de casa, comprar comida através de aplicações – já tinham padrões geracionais vinculados, que se têm acentuado ao longo do último ano.

CAPÍTULO 1

CARACTERIZAÇÃO SOCIO- DEMOGRÁFICA DA AMOSTRA

O inquérito recolheu as opiniões de 1518 participantes, cuja distribuição, devido aos procedimentos de estratificação amostral, se aproxima da composição da população residente em Portugal com 18 ou mais anos. Em termos de região, 35% residem no Norte, 35% na Área Metropolitana de Lisboa (abrangendo Grande Lisboa, Oeste e Vale do Tejo e Península de Setúbal), 16% no Centro, 5% no Alentejo, 4% no Algarve, 2,4% na Região Autónoma da Madeira e 2,2% na Região Autónoma dos Açores¹. Quanto ao grau de urbanização, 69% vivem em Áreas Predominantemente Urbanas, 18% em Áreas Mediamente Urbanas e 13% em Áreas Predominantemente Rurais. Em relação à dimensão dos *habitats*, 39% residem em localidades com até 2 mil habitantes, 19% entre 2 e 10 mil habitantes, 27% entre 10 e 100 mil habitantes, 9% entre 100 e 500 mil habitantes e 6% em localidades com 500 mil ou mais habitantes.

FIGURA 1.1 - DISTRIBUIÇÃO DOS INQUIRIDOS POR REGIÃO (%)



A amostra é equilibrada em termos de sexo², sendo composta por 53% de mulheres e 47% de homens. O inquirido mais novo tinha 18 anos e o mais velho 94 anos. A idade média dos inquiridos é 51 anos, com um desvio-padrão de 18. Em termos de escalão etário, 9% tinham entre 18 e 24 anos, 29% entre 25 e 44 anos, 35% entre 45 e 64 anos e 29% tinham 65 ou mais anos. Em relação ao estado civil, 55% dos inquiridos encontravam-se casados ou em união de facto, 26% declararam-se solteiros, 11% divorciados ou separados e 8% viúvos.

Em relação ao nível de escolaridade mais elevado atingido pelos participantes, 15% concluíram o ensino superior, 32% o ensino secundário e 30% o 2.º ou 3.º ciclo do ensino básico. Os restantes 23% têm graus inferiores, pois não chegaram a completar o 2.º ciclo do ensino básico. Quanto à situação profissional, à data da realização do inquérito, 57% dos inquiridos declararam estar a realizar trabalho remunerado (por conta de outrem ou própria), 27% indicaram estar reformados, 7% encontravam-se desempregados e 5% estavam a estudar. As demais situações (pessoas com incapacidade permanente, que desempenham tarefas domésticas ou outra situação de inatividade) apresentavam frequências residuais.

¹ Nesta publicação, com exceção da distribuição amostral, as percentagens aparecem nos gráficos arredondadas à unidade mais próxima. Em alguns casos, o seu somatório pode não perfazer 100%.

² Neste relatório, utiliza-se a variável *Sexo* quando se trata da descrição de características biológicas e amostrais (ex.: distribuição por sexo na população estudada), e o conceito *Género* quando se refere a interpretações de diferenças ou especificidades socioculturais (ex.: papéis de género, identidade, normas sociais).

TABELA 1.1 – DISTRIBUIÇÃO DA POPULAÇÃO E DA AMOSTRA POR ESCALÕES ETÁRIOS (N; %)

	Amostra		Estimativa da População Residente (INE: 2023; %)
	n	%	
18-24 anos*	135	9,6	6,5*
25-44 anos	437	30,0	28,8
45-64 anos	523	34,1	35,4
65 ou mais anos	423	26,4	29,3
Total	1518	100	100

* a estimativa é para o intervalo 20-24 anos.

TABELA 1.2 - DISTRIBUIÇÃO DA POPULAÇÃO E DA AMOSTRA POR NÍVEL DE ESCOLARIDADE (%)

	Amostra		Estimativa da População Residente com 15 ou mais anos (INE: 2023; %)*
	n	%	
Menos que o Ensino Básico	51	3,4	5,8
Ensino Básico (1º ciclo)	295	19,4	22,3
Ensino Básico (2º e 3º ciclo)	462	30,4	27,4
Ensino Secundário	485	31,8	23,5
Ensino Superior	228	15	19,8
Total	1518	100	100

No que se refere ao rendimento mensal líquido, 22% dos participantes pertencem a agregados familiares com rendimentos inferiores a 860€ (Quartil 1), 32% situam-se na faixa entre 861€ e 1.370€ (Quartil 2), 28% entre 1.371€ e 1.940€ (Quartil 3), 15% entre 1.941€ e 2.840€ (Quartil 4), enquanto os 4% restantes possuem rendimentos superiores a 2.841€ (Quartil 5). É importante destacar que, tal como em estudos similares, uma percentagem relevante de inquiridos optou por não responder ou não soube indicar o rendimento do agregado. Neste caso, os dados correspondem a 66% da amostra total, englobando as não-respostas 34%. Já a questão sobre a avaliação subjetiva do rendimento familiar foi respondida por todos os participantes, o que comprova a utilidade desta pergunta para avaliar o rendimento. Assim, 19% declararam viver ‘confortavelmente’ com o rendimento atual, 48% ‘razoavelmente’, 26% ‘com algumas dificuldades’ e 7% ‘com muitas dificuldades’. Independentemente da estrutura dos mesmos, 26% dos participantes residem em agregados com menores, 68% residem em agregados sem crianças e em 6% dos casos não existe informação.

Quanto à situação residencial, 41% dos participantes residem em casa própria sem hipoteca, 15% em casa própria vinculada a crédito à habitação, 13% em habitação alugada a preços de mercado, 20% em habitação alugada com rendas abaixo do valor de mercado, 10% em residências de familiares ou amigos e 1% em outras situações. Em relação à afiliação e participação religiosa, 85% dos participantes afirmaram identificar-se com uma religião, dos quais a esmagadora maioria (91%) é ou foi católica. Desses, 29% são praticantes regulares, 50% identificam-se de forma nominal e 6% deixaram de se considerar vinculados. Por outro lado, 15% dos participantes declararam nunca ter pertencido ou se identificado com uma religião.

Construiu-se um indicador socioprofissional de classe, que tem por referência a situação na profissão e na ocupação atual/última dos participantes ou, na sua ausência, do cônjuge (Figura 1.2). Esta classificação baseia-se no esquema proposto por Ramos e Carvalho (2021), usando uma versão simplificada de 9 categorias. Alguns exemplos das profissões que integram as categorias do indicador socioprofissional são apresentadas na Tabela 1.3.

FIGURA 1.2 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRAL SEGUNDO O INDICADOR SOCIOPROFISSIONAL DE CLASSE (%)



TABELA 1.3 - COMPOSIÇÃO DAS CATEGORIAS DO INDICADOR SOCIOPROFISSIONAL DE CLASSE

Empresários, Industriais e Gestores (por exemplo: diretores administrativos, comerciais, de produção, hotelaria, comércio e serviços especializados)

Quadros superiores (por exemplo: especialistas financeiros e de contabilidade, engenheiros, especialistas em tecnologias da informação e comunicações)

Profissões Intelectuais, científicas e agentes culturais (por exemplo: professores, médicos, enfermeiros, artistas, cientistas sociais)

Pequenos Proprietários e Gestores intermédios (por exemplo: pequenos comerciantes, gestores intermédios)

Técnicos (por exemplo: técnicos de informática e eletrónica, agentes das forças de segurança, bombeiros)

Empregados Administrativos (por exemplo: empregados de escritório, secretários, escriturários, rececionistas, telefonistas)

Trabalhadores qualificados e ofícios (por exemplo: eletricistas, carpinteiros, canalizadores, pintores, artesãos, agricultores)

Trabalhadores dos serviços pessoais (por exemplo: vendedores, lojistas, cabeleireiros, caixas de supermercado)

Trabalhadores manuais (por exemplo: operadores de linha de montagem, motoristas, vendedores ambulantes, trabalhadores não qualificados da indústria, comércio e agricultura)

CAPÍTULO 2

A ORGANIZAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO QUOTIDIANA

Na sociologia europeia recente, a hipótese de uma desestruturação da alimentação tem sido amplamente debatida (por exemplo: Díaz-Méndez & Callejo, 2014; Díaz-Méndez & García-Espejo, 2014; Herpin, 1988; Holm et al., 2016; Mestdag, 2005; Mestdag & Glorieux, 2009; Murcott, 2012; Southerton et al., 2012; Warde et al., 2007). Esse processo assumiria diferentes contornos, entre os quais a substituição de padrões temporais partilhados por ritmos mais flexíveis e individualizados, além da eventual dessincronização das refeições entre os membros da mesma família, num movimento que levaria à desinstitucionalização da refeição. Paralelamente, haveria um movimento de deslocalização das práticas alimentares, com o aumento do consumo fora de casa, que desafiaria a norma doméstica das refeições (Díaz-Méndez, 2013; Fischler, 2013; Jackson et al., 2009). Sendo este um debate inconclusivo e marcado por equívocos e idealizações acerca do passado, essas hipóteses têm sido relativizadas. Considerando que a transformação das práticas alimentares ocorre de forma gradual, a investigação tem procurado compreender a coexistência entre continuidade, flexibilização e recomposição. Apesar de contribuições recentes (Costa et al., 2023; Truninger, 2020), a realidade portuguesa tem sido, até à data, pouco explorada do ponto de vista das práticas sociais.

Este relatório recorre aos dados do inquérito para caracterizar a organização da alimentação quotidiana em Portugal. Tendo por referência o dia anterior, os inquiridos foram questionados acerca dos horários das refeições, dos locais onde as mesmas foram consumidas, de quem os acompanhava durante as refeições, das atividades simultaneamente realizadas, da duração das refeições e, no caso das refeições feitas em casa, de quem assumiu a responsabilidade pela sua preparação. Foram também recolhidos dados sobre a composição dos alimentos e bebidas ingeridos. Em consonância com a ancoragem sociológica desta investigação, apresentamos a seguir os dados que caracterizam detalhadamente a organização social da alimentação da população portuguesa, reservando-se a análise da ingestão nutricional para um momento posterior.

Os ritmos da alimentação / refeições tomadas

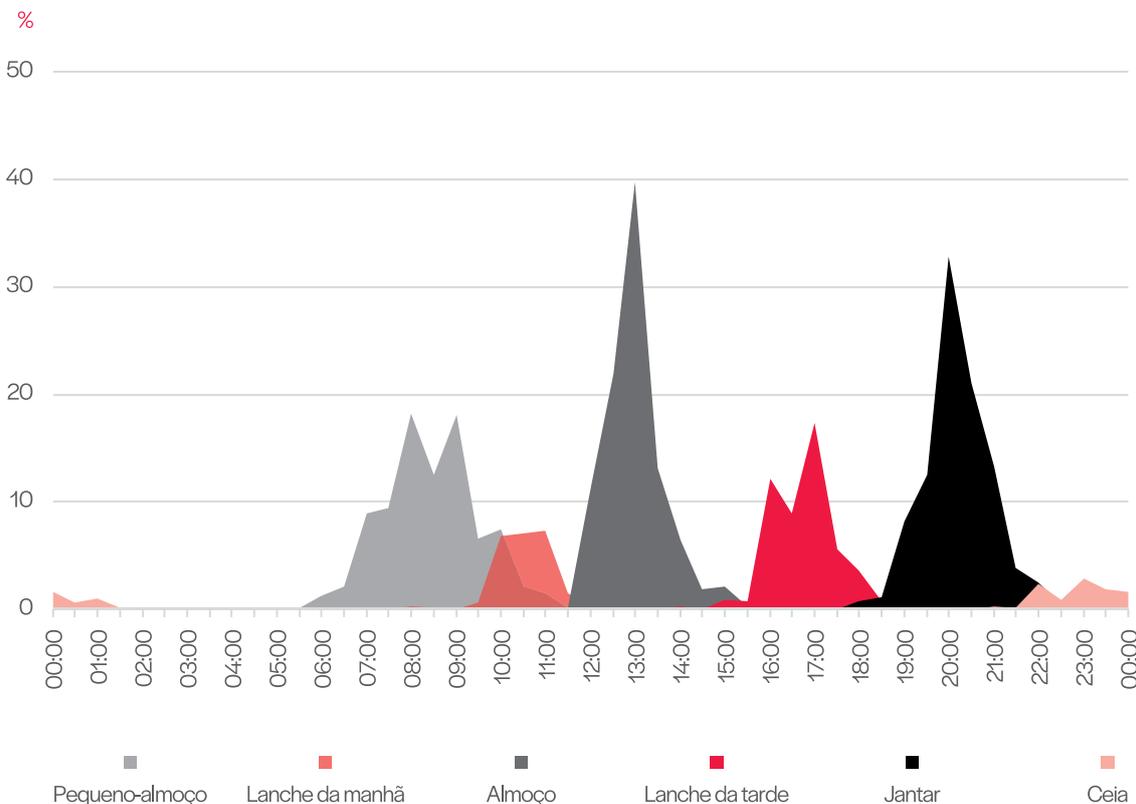
Os portugueses organizam a sua alimentação quotidiana consumindo, na maioria dos casos, pelo menos três refeições diárias: pequeno-almoço (89%), almoço (97%) e jantar (96%). Estas três ocasiões estão claramente estabelecidas, mas, adicionalmente, metade da população faz um lanche durante a tarde, cerca de um quarto ingere um lanche a meio da manhã e uma proporção relativamente pequena (12%) toma uma ceia ou pequena refeição tardia após o jantar. No conjunto, estes dados indicam que a maioria da população se alimenta quatro vezes por dia.

TABELA 2.1 - REFEIÇÕES TOMADAS NO DIA ANTERIOR (%) E MEDIDAS DE DISTRIBUIÇÃO

Pequeno-almoço	89	Número de refeições tomadas	
Lanche durante a manhã	24	Média	3,7
Almoço	97	Moda	3
Lanche durante a tarde	50	Mediana	4
Jantar	96		
Ceia	12		
Outras refeições	1		

Entre as principais refeições, o pequeno-almoço destaca-se por ser aquela em que os horários de consumo são mais variáveis, ocorrendo num intervalo alargado que se estende entre as 6h e as 11h. O horário-padrão, que corresponde a 55% dos casos, situa-se entre as 8h e as 9h; sendo 23% madrugadores (comem antes das 8h) e 21% tardios (comem depois das 9h) face a essa norma.

FIGURA 2.1 - HORÁRIO DAS REFEIÇÕES (%)



O almoço é maioritariamente consumido entre as 12h30 e as 14h, com um pico de consumo em torno das 13h (40%). Apenas 12% das pessoas almoçam antes das 12h30, enquanto uma parcela ainda menor, apenas 5%, almoçam de forma tardia face a essa norma, sinalizando uma elevada conformidade com a mesma. O jantar, por sua vez, apresenta uma variação superior, situando-se o horário predominante entre as 20h e 21h (69%). Todavia, um contingente considerável (22%) toma o jantar ainda antes dessa hora. Já os jantares tardios (aqueles que têm lugar depois das 21h) são menos comuns (9%). As refeições menos frequentes (lanches da manhã, da tarde e ceia) são tomadas de forma menos sincrónica, em particular o lanche da tarde, cujo horário de ingestão oscila entre as 15h e as 18h30.

TABELA 2.2 - HORÁRIO RELATIVO DAS REFEIÇÕES PRINCIPAIS (%)

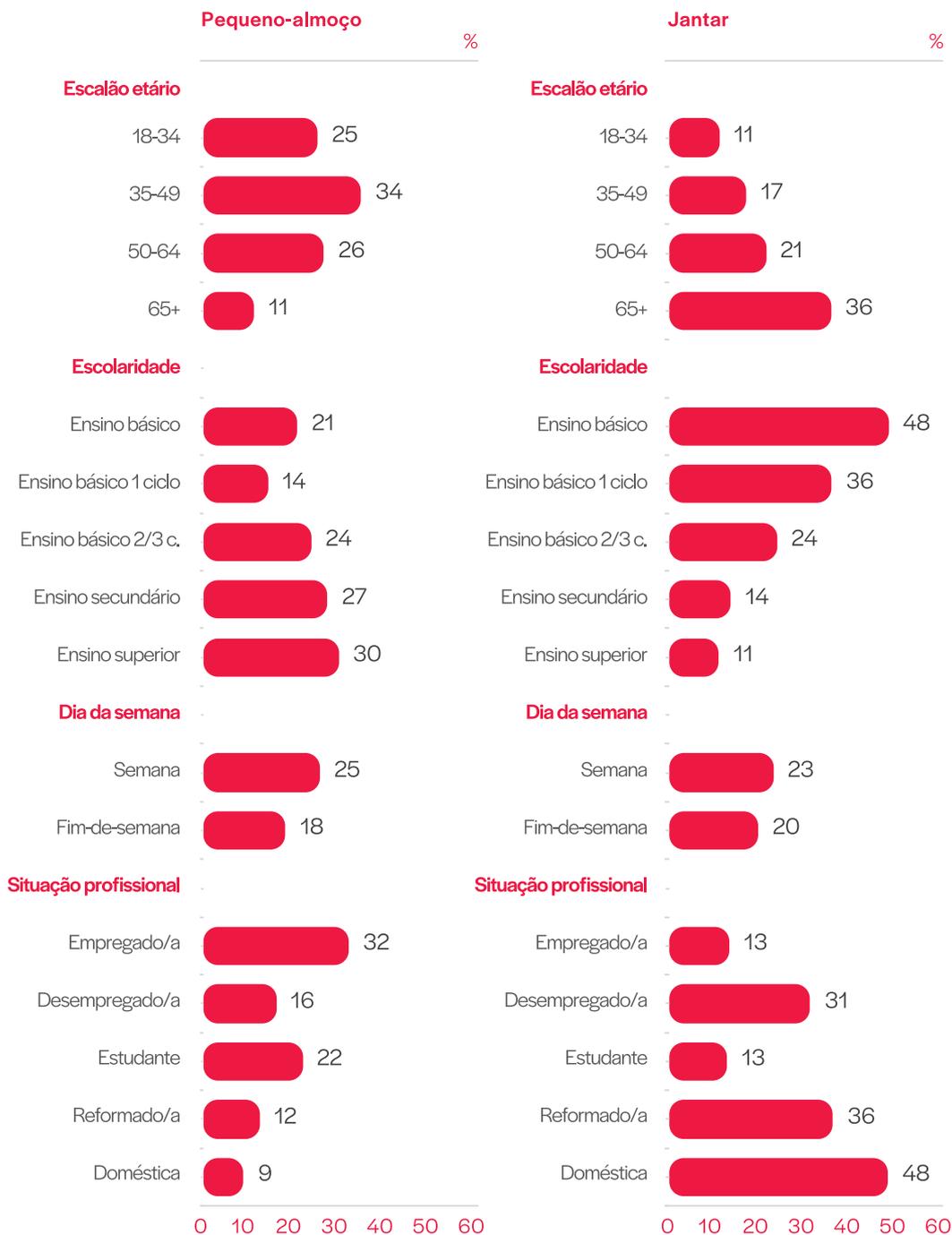
	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar
Madrugador/cedo	23	12	22
Padrão	55	83	69
Tardio	22	5	9

A comparação do horário relativo das refeições é importante para compreender circunstâncias e condições que moldam esses padrões de conduta.

O padrão madrugador do pequeno-almoço (Figura 2.2) é mais comum entre os que estão empregados (32%), os homens (28%), pessoas entre 35 e 49 anos (34%) e casais com filhos (30%), em especial aqueles com menos de 55 anos e filhos pequenos (33%). Este hábito é característico dos dias de semana (25%) e é tanto mais frequente quanto maior o nível de escolaridade. É uma conduta típica de indivíduos em idade ativa, cujas rotinas são marcadas por múltiplas responsabilidades e compromissos profissionais e familiares, nomeadamente, os horários escolares das crianças e adolescentes.

O padrão do jantar cedo, por seu turno, é predominante entre os segmentos da população que estão fora do mercado de trabalho: pessoas que desempenham tarefas domésticas (48%), pessoas com mais de 65 anos (36%), desempregados (31%). Também é um hábito mais frequente em indivíduos que vivem sozinhos (27%) e tanto mais comum quanto menor o nível de escolaridade. Embora os horários de almoço tendam a ser uniformes, o perfil das pessoas que almoçam mais cedo assemelha-se ao das que jantam cedo (gráfico não apresentado), reforçando a ligação entre práticas alimentares e jornadas de trabalho. Já os padrões tardios de almoço e jantar não apresentam tendências tão evidentes, embora sejam ligeiramente mais característicos daqueles que vivem em grandes cidades, podendo associar-se a maiores tempos de deslocação em áreas metropolitanas.

FIGURA 2.2 – DISTRIBUIÇÃO DOS HORÁRIOS MADRUGADORES DE TOMA DAS REFEIÇÕES (%)



Os locais de toma das refeições

No dia-a-dia, a maioria das refeições são tomadas em casa, especialmente o jantar e o pequeno-almoço, que ocorrem no domicílio em 90% e 83% das ocasiões, respetivamente. A única exceção a esta tendência é o lanche da manhã, uma refeição consumida maioritariamente fora de casa (52%) e com maior frequência no trabalho (37%) ou em cafés, pastelarias e estabelecimentos similares (8%). Entre as três refeições principais, o almoço é a que mais frequentemente tem lugar fora de casa (33% no total), distribuída entre o local de trabalho (13%) e restaurantes (11%). Quando tomado fora de casa, o pequeno-almoço tem lugar sobretudo em cafés e pastelarias (11%), enquanto o jantar acontece principalmente em restaurantes (4%).

FIGURA 2.3 – LOCAL DE TOMA DAS REFEIÇÕES, POR REFEIÇÃO (%)



O local onde as refeições são tomadas está vinculado a dois fatores interdependentes, situação laboral e escalão etário, ao qual se associa o género sobretudo no escalão etário mais velho. Embora o consumo caseiro do pequeno-almoço seja uma prática comum e transversal a todos os grupos e segmentos da população, ela é ainda mais comum entre estudantes e reformados. Em contraste, são as pessoas profissionalmente ativas e com idades compreendidas entre os 35 e os 64 anos que mais frequentemente tomam essa refeição fora de casa. O lanche da manhã, sendo a única refeição que a maioria consome fora de casa, apresenta uma exceção notável entre reformados e indivíduos com 65 ou mais anos, que o tomam, na grande maioria dos casos, em casa. A maioria daqueles que toma esta refeição fá-lo no local de trabalho/escola (39%), sendo que a maioria consome alimentos levados de casa, enquanto 8% o fazem num estabelecimento comercial (café, pastelaria, similar).

No caso do almoço, encontram-se contrastes de outro tipo. Desde logo, é uma refeição mais caseira entre mulheres, pessoas com idades superiores a 50 anos, e, sobretudo, a partir dos 65 anos, bem como entre aqueles com rendimentos baixos e médios (entre o Q1 e o Q3). Também é uma refeição predominantemente doméstica para reformados e pessoas que desempenham tarefas domésticas. Por outro lado, são os empregados (50%) e os estudantes (36%) quem almoça fora de casa com maior frequência, sendo o local de trabalho e a escola as opções mais comuns, em vez dos restaurantes (23% vs. 15% no caso dos empregados; 25% vs. 5% no caso dos estudantes). Observa-se, por fim, uma distribuição diferenciada ao longo da semana, com os almoços fora de casa a serem mais comuns ao fim de semana.

O lanche da tarde é uma refeição consumida fora de casa com maior frequência por empregados, estudantes e indivíduos com idades entre 18 e 64 anos. O consumo extra-doméstico dessa refeição está também associado ao nível de rendimento, sendo a sua frequência mais comum entre aqueles com rendimentos mais elevados. Por outro lado, o jantar é, por excelência, uma refeição doméstica, realizada em casa por 90% dos portugueses (91% durante a semana e 86% durante o fim de semana). Apenas entre estudantes e indivíduos de 18 a 34 anos se observa algum desvio em relação a esse padrão: 18% dos estudantes e 15% dos jovens dessa faixa etária haviam jantado fora de casa no dia anterior à inquirição. No entanto, há diferenças nos contextos em que essa refeição ocorre. Enquanto os estudantes que jantam fora fazem-no em restaurantes, os jovens (que não são necessariamente estudantes) tendem a fazê-lo na casa de familiares ou amigos, o que remete para dinâmicas de sociabilidade quotidiana, características deste segmento da população.

Considerando todas as refeições consumidas no dia anterior (Tabela 2.3), verifica-se que a maioria dos inquiridos tomou pelo menos uma refeição em casa (96%), com pouca variação em termos de género e idade. Comer em cafés/restaurantes é mais frequente entre homens (33%) do que entre mulheres (22%) e atinge o pico entre os 35 e 49 anos (32%), reduzindo-se nas faixas etárias seguintes. Da mesma forma, as refeições no trabalho/escola são mais comuns entre os mais jovens (35% entre 18-34 anos e 38% entre 35-49 anos), tornando-se menos frequentes com a idade. Já as refeições em casas de terceiros ou outros locais são pouco habituais em todos os grupos, especialmente entre os mais velhos.

TABELA 2.3 – LOCAL DE TOMA DAS REFEIÇÕES POR SEXO E ESCALÃO ETÁRIO (%)

Locais	Total	M	F	18-34	35-49	50-64	65+
Casa	96	96	97	96	95	96	98
Café/ Restaurante	27	33	22	26	32	31	20
Trabalho/Escola	22	20	24	35	38	16	4
Outros locais	6	6	6	7	6	7	4
Casa de outras pessoas	4	4	4	6	5	4	2

Interpretação (diferenças estatisticamente significativas)

 Valores acima da média  Valores abaixo da média

Este retrato dos locais e horários das refeições confirma estudos anteriores na área da saúde pública e nutrição (Costa et al., 2023; Lopes et al., 2017) e coloca em evidência a elevada concentração de pessoas realizando a mesma atividade em intervalos curtos e a predominância de refeições domésticas. A sincronia nos horários contribuirá para reforçar um entendimento partilhado subjacente a expressões convencionais como ‘hora de almoço’ ou ‘hora de jantar’. Por seu turno, a maior variabilidade nos horários do pequeno-almoço, lanches e ceia não parecem, à partida, sinalizar uma desestruturação, parecendo refletir antes a maior flexibilidade dessas refeições, que se traduz numa maior dispersão temporal e, como veremos, numa menor vinculação a ocasiões de sociabilidade. Portanto, a menor rigidez horária dessas refeições pode ser interpretada como uma adaptação às diferentes rotinas individuais e familiares, que não compromete a estrutura global de um quotidiano alimentar amplamente uniforme e partilhado pela população.

Sociabilidade das refeições

Os padrões de sociabilidade em torno da alimentação são diversificados e variados ao longo do dia. Entre as três principais refeições, o pequeno-almoço é a refeição que, com mais frequência, é tomada a solo (53%), ainda que uma proporção considerável a partilhe com familiares. O jantar, por seu turno, é a mais familiar das refeições, com 88% das pessoas relatando partilhá-lo, seguido do almoço (69%). Em contraste, refeições como a ceia (77%), o lanche da manhã (65%) e o lanche da tarde (58%) são, na maior parte dos casos, consumidas a solo.

O contexto social do almoço e dos lanches matutino e vespertino inclui, em menor grau, a presença de colegas (14%, 19% e 10%, respetivamente) e amigos (4% no almoço e no lanche da manhã, 7% no lanche da tarde). Esses dados indicam que as refeições principais (almoço e jantar) tendem a ser momentos de convivência familiar ou profissional, sendo as refeições intermediárias mais individualizadas.

No entanto, as dinâmicas de sociabilidade em torno da alimentação variam em função dos dias da semana e de fatores sociodemográficos, destacando-se a estrutura dos agregados domésticos—particularmente a presença ou ausência de crianças—, a dimensão do habitat, a situação laboral e, em menor grau, a faixa etária.

FIGURA 2.4 – COM QUEM TOMA REFEIÇÕES (%)



Responsabilidades na preparação das refeições domésticas

A divisão do trabalho associado à preparação e confeção de refeições em casa é uma das várias facetas que caracterizam a alimentação enquanto facto social. A gestão alimentar quotidiana, enquanto dimensão fundamental do cuidado, é influenciada por normas culturais e expectativas sobre os papéis de género e a partilha conjugal do trabalho não-pago, constituindo um elemento essencial para a compreensão das dinâmicas familiares. Por essa razão, desempenha um papel central na análise das relações de género no contexto social europeu e nacional (Aboim, 2010; Costa et al., 2023; Perista et al., 2016; Torres, 2008).

O inquérito analisou a distribuição das responsabilidades na preparação das refeições consumidas no domicílio no dia anterior, considerando apenas os casos em que as refeições foram partilhadas com outras pessoas (Figura 2.5). As refeições mais simples, i.e., aquelas cujas preparações são menos exigentes e demoradas, são em geral preparadas pelo próprio. Cabem neste grupo o pequeno-almoço, o lanche matutino, o lanche da tarde e a ceia. Já o almoço e o jantar são as refeições em que o trabalho de outros familiares tem maior expressão (49% e 48%, respetivamente). É também nestas refeições que a partilha de responsabilidades apresenta alguma saliência (8% no almoço e 9% no jantar). À primeira vista, este padrão reforça a ideia de que as refeições principais (almoço e jantar) tendem a ser momentos mais coletivos, dado que envolvem alguma distribuição do trabalho entre os membros do agregado familiar. Em contraste, as refeições intermédias caracterizam-se pela autonomia individual.

Todavia, a análise da distribuição do trabalho em função do género releva assimetrias muito pronunciadas, em particular nas refeições principais, o que corrobora os estudos já citados. Começando pelo caso do pequeno-almoço: 52% dos homens têm esta refeição preparada por outra pessoa, enquanto entre as mulheres (sejam mães, companheiras, esposas ou outras), 88% preparam o próprio pequeno-almoço. No caso dos almoços domésticos, em 82% dos casos, os homens não têm intervenção, sendo os próprios a cozinhar em 10% ou dividindo a tarefa em 8% das situações. Já as mulheres estão envolvidas na preparação desta refeição em 74% dos casos. O padrão é similar ao jantar, refeição em que apenas 19% dos homens têm intervenção, face a 76% das mulheres.

FIGURA 2.5 – RESPONSABILIDADE PELA PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES EM CASA (%)



Considerando a distribuição de todas as refeições preparadas ou confeccionadas em casa em função da fase do ciclo de vida em que os inquiridos se encontram (Figura 2.6), os resultados confirmam uma desigualdade de género acentuada na realização dessas atividades. As mulheres/companheiras/mães assumem a responsabilidade na esmagadora maioria dos casos, independentemente da composição do agregado familiar ou da fase do ciclo de vida. Esta desigualdade é mais marcada entre adultos sem filhos de 50 a 64 anos e idosos, nos quais a proporção de refeições cozinhadas por mulheres é particularmente elevada (superando os 80%). A participação dos homens/companheiros/pais mantém-se limitada, oscilando entre 21% e 28%, sendo mais significativa em famílias com filhos adolescentes, o que pode apontar para uma distribuição menos desequilibrada dessas tarefas nesta fase. Por outro lado, as refeições preparadas em família são mais frequentes em agregados com crianças pequenas (19%) refletindo, provavelmente, tentativas de promover o envolvimento e a responsabilização de crianças e jovens nas tarefas de cozinha, a valorização da socialização em torno da cozinha e algum grau de redistribuição das tarefas domésticas entre os casais. Por fim, a dependência de terceiros para cozinhar é baixa, situando-se entre 6% e 10%, sendo ligeiramente maior entre as pessoas jovens e de meia-idade sem filhos, nos idosos sem filhos (no lar) e nas pessoas com até 55 anos e filhos pequenos (nesta rubrica cabe o envolvimento de pessoas contratadas assim como o consumo de refeições prontas).

FIGURA 2.6 – DISTRIBUIÇÃO DA PREPARAÇÃO DAS TODAS AS REFEIÇÕES PREPARADAS EM CASA EM FUNÇÃO DO SEXO E DA FASE DO CICLO DE VIDA(%)*



*Nesta figura as percentagens podem somar mais que 100% pois são contabilizadas todas as refeições. Além disso, a soma das percentagens pode refletir sobreposições na participação e na preparação das refeições ao longo do dia.

Atividades realizadas durante as refeições

A comensalidade, ou seja, a partilha da mesa e as interações que nela ocorrem, é uma das facetas sociais da alimentação, sendo, aliás, objeto de interesse da sociologia e da antropologia há muito tempo (Douglas, 2002; Fischler, 2011; Lévi-Strauss, 2013; Simmel, 1997). As transformações sociais das últimas décadas têm levado alguns estudiosos a questionar a continuidade da sociabilidade associada às refeições, sugerindo que esta pode estar a ser alterada e até comprometida (Mestdag, 2005; Yates & Warde, 2017). Entre as causas apontadas, destaca-se a aceleração dos ritmos de vida, que tende a favorecer refeições mais individualizadas ou momentos em que os indivíduos se envolvem noutras tarefas para além de comer e conversar, com impactos no seu bem-estar físico e emocional (Corvo et al., 2020; Sobal, 2006). Outro fator frequentemente problematizado é o impacto da tecnologia, seja através da televisão ou dos dispositivos digitais, que podem reconfigurar as interações sociais durante as refeições, introduzindo novas dinâmicas

de (des)atenção e presença (e.g. Pereira-Castro et al., 2022). Estas mudanças têm alimentado debates sobre uma possível erosão da comensalidade tradicional e a reconfiguração da alimentação enquanto prática social, marcada por uma crescente individualização e digitalização.

No inquérito, foram analisadas as atividades realizadas durante as diferentes refeições. Os dados indicam que o pequeno-almoço (47%), o lanche matinal (47%) e a ceia (44%) são os momentos em que é mais comum dedicar-se exclusivamente a comer. No entanto, enquanto no pequeno-almoço e no lanche matinal é raro ver televisão — o que indica que essas refeições têm uma natureza mais funcional e menos social, além de serem mais breves, antecedendo ou pausando a jornada laboral ou escolar —, na ceia, pelo contrário, o consumo de televisão é habitual. Esse padrão pode ser explicado pelo facto de a ceia ser, na maioria dos casos, uma refeição solitária, tardia e realizada em casa. Todavia, é de assinalar que em todas as outras refeições (sejam elas principais ou intermédias), a conversa com outras pessoas tem sempre expressão significativa (entre 17% ao pequeno-almoço e 42% ao jantar).

TABELA 2.4 – ATIVIDADES REALIZADAS DURANTE AS REFEIÇÕES (%)

	Pequeno Almoço	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Nenhuma (só comia)	47	47	24	35	16	44
Via TV	21	16	39	27	57	42
Estava a usar o telemóvel, telefone, laptop, <i>tablet</i>	11	8	9	12	5	10
Conversava com outras pessoas	17	19	38	24	42	6
Estava a trabalhar	1	6	1	4	-	-
Outras atividades	7	7	5	5	4	3

O jantar, por outro lado, é a refeição em que mais se realizam outras atividades em simultâneo, predominando a interação social (42%) e o visionamento de televisão (57%). No almoço, o visionamento de TV (39%) e a conversa com outras pessoas (38%) também estão presentes com frequência. Já as refeições mais solitárias — como o pequeno-almoço, o lanche matinal e a ceia — são marcadas por temporalidades que se ajustam à mobilidade sem interrupções: nelas, o uso de dispositivos eletrónicos (telemóvel, *tablet*, etc.) surge como uma companhia flexível, ainda que menos frequente que a televisão.

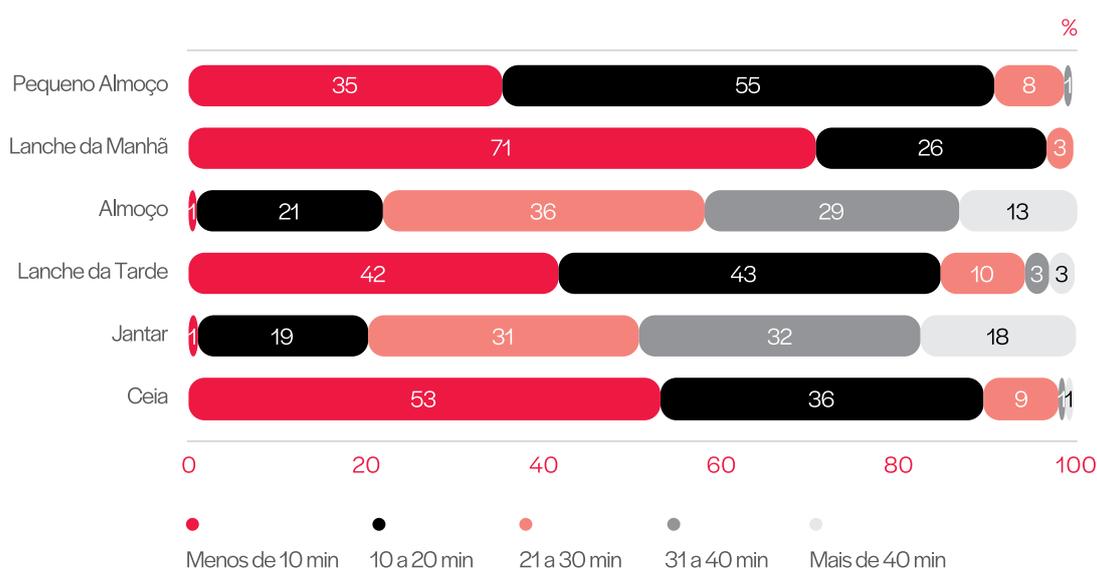
Diferentemente de outros países, tais como o Reino Unido, Alemanha ou Países Baixos (Corvo et al., 2020; Whillans, 2024), trabalhar enquanto se come é incomum em Portugal, sendo que apenas o lanche da manhã (6%) e o lanche da tarde (4%) apresentam valores dignos de registo, possivelmente porque esses momentos coincidem com pausas no trabalho.

Duração das refeições

A duração das refeições é outro indicador relevante para avaliar a influência de diversos fatores nas práticas alimentares quotidianas. Num contexto de aceleração dos ritmos de trabalho e da vida quotidiana, que pode reduzir o tempo disponível para a convivência alimentar, o tempo despendido à mesa evidencia a ancoragem cultural das sociabilidades em torno da alimentação. Se a alimentação tem uma dimensão cultural e coletiva, expressa na partilha da mesa e na divisão do trabalho, o avanço da individualização social poderá não só aumentar o número de refeições realizadas a solo, mas também reduzir a sua duração. Por outro lado, as desigualdades socioeconómicas, as diferenças nas tarefas desempenhadas e no grau de autonomia relativa de diferentes segmentos da força de trabalho podem influenciar a disponibilidade de tempo para as refeições, refletindo diferenças no acesso a rotinas mais pausadas, estruturadas ou aceleradas.

Os dados analisados permitem ilustrar estas tendências, evidenciando diferenças no tempo dedicado a cada refeição (Figura 2.7). O primeiro aspeto a salientar é uma clara divisão entre refeições rápidas e demoradas. Em termos gerais, observa-se que as refeições matinais e os lanches, as refeições que vimos serem menos compartilhadas, tendem a ser mais rápidas, enquanto o almoço e o jantar, marcados pela partilha da mesa, se destacam como momentos privilegiados de sociabilidade alimentar.

FIGURA 2.7 – DURAÇÃO DAS REFEIÇÕES (%)



O pequeno-almoço é uma refeição prática e rápida, em que 35% das pessoas gastam menos de 10 minutos e 55% entre 10 e 20 minutos. O lanche da manhã é ainda mais breve, com 71% das pessoas a despendem

no máximo 10 minutos. Ao contrário de refeições mais rápidas, o almoço mostra uma maior dispersão nos tempos despendidos, com 36% das pessoas a dedicar entre 21 e 30 minutos, 29% entre 31 e 40 minutos e 21% a almoçarem em menos de 20 minutos. O lanche da tarde, assim como o da manhã, caracteriza-se pela brevidade, com 42% das pessoas a gastar menos de 10 minutos e 43% entre 10 e 20 minutos, reforçando o seu papel funcional como pausa curta. O jantar é a refeição mais demorada, mas também a que apresenta maior variação, com 32% das pessoas a despendem entre 31 e 40 minutos, 31% entre 21 e 30 minutos e 18% mais de 40 minutos. Por fim, a ceia é uma refeição curta, em que a maioria gasta menos de 10 minutos.

A duração das refeições varia em função dos dias da semana e das características sociodemográficas dos inquiridos, especialmente o género e o rendimento disponível. Em geral, como seria de esperar, as refeições tendem a ser mais demoradas ao fim de semana, refletindo ritmos menos pressionados pela jornada laboral ou escolar e uma maior disponibilidade de tempo. Esta tendência é particularmente evidente nas três refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), mas também no lanche vespertino. Também é de destacar que os homens despendem mais tempo no almoço e no jantar do que as mulheres, o que poderá estar relacionado às diferenças já observadas no grau de envolvimento na sua preparação. Além disso, o tempo despendido nessas duas refeições é também maior entre os inquiridos com rendimentos mais elevados, refletindo não apenas uma maior segurança económica, mas também uma maior disponibilidade de tempo e autonomia na gestão do mesmo, contribuindo para estilos de vida que privilegiam refeições mais pausadas. Ainda em relação ao jantar, assinala-se que é uma ocasião mais demorada entre os inquiridos que estão empregados e entre aqueles que residem nos maiores centros urbanos. Nesses contextos, o jantar tende a ser, com mais frequência, um momento de recuperação da jornada de trabalho, funcionando como a refeição mais estruturada e convivial.

CAPÍTULO 3

DIETA, DESIGUALDADES E A TRANSFORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Os hábitos alimentares em Portugal estão profundamente ligados à sua história, à posição geográfica e às características geofísicas do território. Embora o país tenha uma forte influência atlântica, a sua alimentação incorpora elementos característicos da dieta mediterrânica, enriquecida por ingredientes e práticas introduzidos ao longo da expansão colonial. O padrão alimentar mediterrâneo distingue-se pelo elevado consumo de alimentos de origem vegetal, como frutas, legumes, verduras, pão, massas, arroz e outros cereais, além de azeitonas, leguminosas, frutos secos, ervas aromáticas e especiarias (Barros & Delgado, 2022). O azeite ocupa um papel central, sendo amplamente utilizado tanto no preparo quanto no tempero dos alimentos. Em contraste, o consumo de laticínios é moderado, predominando na forma de queijos, enquanto o consumo de carne é relativamente reduzido, com o peixe desempenhando um papel mais relevante. Outros princípios orientadores deste padrão alimentar incluem a valorização da sazonalidade, da frescura e da produção local dos alimentos, bem como a frugalidade, expressa no aproveitamento integral e na preservação dos produtos, evitando-se o desperdício alimentar.

Porém, a dieta mediterrânica, reconhecida pela UNESCO em 2013 como Património Cultural Imaterial da Humanidade, não se define apenas pela seleção de alimentos. Trata-se de um sistema complexo de ‘saberes, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições’, que abrangem desde as técnicas de cultivo e pesca até os modos de preparação e consumo dos alimentos, incluindo a partilha da mesa como elemento central na construção de uma identidade cultural comum e na continuidade das comunidades da região mediterrânica (UNESCO, 2013). Atualmente, é atribuído a este padrão um valor terapêutico, sendo incorporado em diretrizes nutricionais e políticas públicas em Portugal e em diversos outros países. A adesão à dieta mediterrânica é monitorizada e considerada uma medida eficaz na prevenção de doenças crónicas, com efeitos comprovados em múltiplos estudos (Bonaccio et al., 2017; Gregório et al., 2020).

A globalização e a industrialização da produção alimentar têm, ao longo das últimas décadas, transformado significativamente os hábitos de consumo. A proliferação de produtos industrializados – processados ou ultraprocessados – aliada à valorização crescente da conveniência e ao aumento da oferta de alimentos prontos para consumo são antagonistas formidáveis à manutenção do padrão alimentar mediterrâneo. Além disso, um fator menos abordado refere-se à própria origem histórica dessa dieta, que se consolidou em contextos de escassez e adaptação a recursos limitados, um cenário distinto da realidade contemporânea, marcada pela abundância alimentar e pelo aumento do desperdício (Montanari & Flandrin, 2007; Truninger & Freire, 2014).

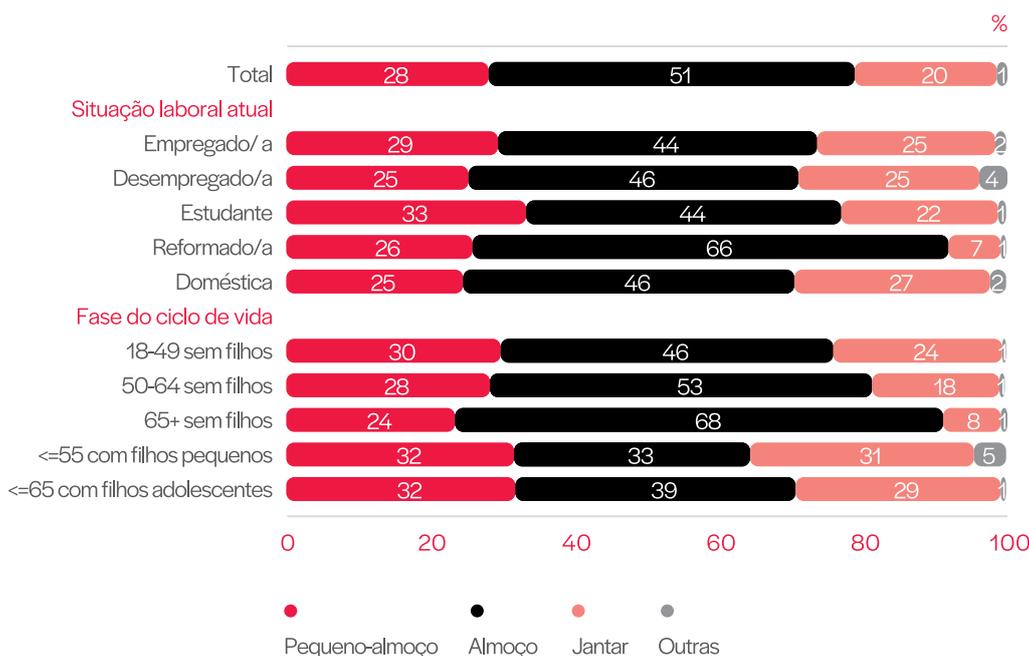
O inquérito não aborda diretamente a dieta mediterrânica, mas os participantes foram questionados acerca daquilo que valorizam nas refeições, o que permite inferir acerca do alinhamento com esse padrão alimentar. O estudo analisa também um conjunto hábitos alimentares quotidianos, adesão a dietas específicas e intolerâncias alimentares. Também aqui, o foco da análise não recai na componente nutricional, mas sim nos contornos de práticas sociais, dinâmicas culturais, num contexto social marcado por profundas desigualdades (em termos de rendimento, género, classe, entre outras) e pelo agravamento do custo dos alimentos.

Foram ainda feitas perguntas sobre a autoavaliação da saúde e o nível de atividade física da população, com o objetivo de explorar as interações entre esses fatores e os hábitos alimentares.

A refeição mais importante

Para a maioria dos portugueses, o almoço é a refeição mais importante do dia (51%). Cerca de 28% atribuem maior importância ao pequeno-almoço, enquanto 20% privilegiam o jantar. Embora a hierarquia de importância das refeições seja, em geral, partilhada pela população, há diferenças de relevo que se relacionam, sobretudo, com a fase do ciclo de vida e a situação laboral. Entre indivíduos com menos de 55 anos e filhos pequenos, o pequeno-almoço e o jantar têm uma importância comparável à do almoço. No caso de famílias com filhos adolescentes, o pequeno-almoço e o jantar assumem maior relevância em relação à média da população. Por outro lado, entre pessoas em fase de 'ninho vazio' e reformados, categorias que estão com frequência sobrepostas, o almoço assume uma importância mais vincada. Em contrapartida, o jantar é valorizado em especial por quem tem ligação ao mercado de trabalho, estejam empregados ou desempregados (25%), assim como por aqueles que desempenham tarefas domésticas (27%).

FIGURA 3.1 – REFEIÇÃO MAIS IMPORTANTE DO DIA (%)



A escolha da refeição considerada como a mais importante do dia baseia-se em motivações distintas que colocam em evidência o contraste entre as dimensões nutricionais e sociais da alimentação. Entre aqueles que elegem o pequeno-almoço, destacam-se duas razões principais: ser a refeição que aporta energia para as atividades profissionais ou escolares do dia (54%) e ser o momento em que se sente mais fome (48%). Este último motivo também é relevante para aqueles que escolhem o almoço (48%), ao qual se somam o fato de ser a refeição mais substancial do dia (43%) e de fornecer energia para o restante do período laboral ou escolar (28%). Em contrapartida, o jantar é privilegiado sobretudo por ser o momento de comensalidade familiar por excelência (72%) e um momento em que se está mais relaxado (47%). Embora a associação entre jantar e comensalidade familiar seja partilhada pelos grupos sociais, a sua importância é acrescida nos agregados familiares com crianças. Isso terá justificação no facto de este ser o momento do reencontro, da partilha e de fazer o balanço do dia, consubstanciando um ritual que fomenta a coesão familiar. Em muitos casos, é também a única oportunidade de, durante a semana, reunir todos os elementos da família à mesa.

TABELA 3.1 – RAZÕES INVOCADAS PARA A ESCOLHA DA REFEIÇÃO MAIS IMPORTANTE DO DIA (%)

	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar
Porque é quando sinto mais fome	48	48	13
Porque como com a família	4	6	72
Porque estou mais relaxado(a)	12	13	47
Porque é tradição / Pelo ritual	10	11	11
Porque é aquela em que como mais	7	43	8
Porque me dá energia para o trabalho / escola	54	28	-
Porque sou eu que cozinho	2	3	2
Outras razões	3	5	4

A refeição ideal

Como mencionado antes, a análise da estrutura e dos significados atribuídos às refeições principais é, desde há muito, objeto de interesse das ciências sociais. As abordagens culturalistas encaram a alimentação, de forma geral, e as refeições, em particular, como formas de linguagem, em que os alimentos e as

práticas de preparação e consumo codificam mensagens complexas de inclusão e exclusão, assim como de definição e transgressão de fronteiras simbólicas. Outras perspetivas entendem-nas como expressão prática de normas socioculturais, funcionando tanto como arena de negociação identitária quanto como espaço de afirmação ou distinção social. Embora o foco das ciências sociais recaia sobre dimensões simbólicas e relacionais, a análise não pode ignorar a composição nutricional dos pratos, ainda que a diversidade de combinações de ingredientes e modos de preparação imponha um desafio metodológico significativo.

TABELA 3.2 – ALIMENTOS E BEBIDAS DA REFEIÇÃO PRINCIPAL IDEAL (%)

Ingredientes	Total	M	F	18-34	35-49	50-64	65+
Carne, peixe ou equivalente vegetariano	95	97	94	96	94	96	95
Batatas, arroz ou massa	88	91	86	90	86	89	88
Legumes cozinhados	73	70	75	63	77	73	76
Salada ou legumes crus	73	71	75	70	79	76	68
Sopa	69	67	70	59	64	73	78
Leguminosas (grão, feijão, outras)	55	57	54	50	58	55	57
Pão, tostas ou torradas simples	51	56	47	43	48	54	58
Pão com algum recheio	27	29	25	29	28	26	25
Fruta	79	78	80	72	81	79	84
Sobremesa	23	24	22	30	31	19	15
Queijo	27	29	25	28	29	26	24
Água	68	62	74	72	70	65	67
Vinho	30	44	17	11	25	40	39
Sumo de fruta	25	23	26	38	34	17	14
Refrigerante	18	22	15	31	24	13	9
Cerveja	14	23	6	11	19	16	9

Interpretação (diferenças estatisticamente significativas)

■ Valores acima da média ■ Valores abaixo da média

Neste estudo, questionámos quais os ingredientes que integram a refeição principal ideal, seja o almoço ou o jantar, com base numa listagem fechada de tipos de alimentos. No contexto português, a refeição ideal é um repasto abundante, composto por várias preparações e múltiplos ingredientes, servidos de forma sequencial (Tabela 3.2). Os dois elementos incontornáveis são a carne ou o peixe (ou, para alguns, alternativas

vegetarianas equivalentes) guarnecidos por hidratos de carbono, sejam eles batatas, arroz ou massa (com muita frequência vários em simultâneo). Além disso, para três quartos dos inquiridos, os legumes cozinhados ou salada também devem constar.

A sopa, uma forma tradicional e popular de consumir legumes cozinhados em Portugal (Sobral, 2008; Valaço, 2024), é quase sempre a entrada que antecede o prato principal e é considerada parte integrante da refeição ideal pela grande maioria da população, sendo mencionada como integrante da refeição padrão por 69% dos inquiridos. O pão também ocupa um papel importante, sendo visto como indispensável à mesa da refeição ideal por mais de metade da população. A água é a bebida preferida (68%), mas cerca de um terço dos inquiridos considera que a refeição deve ser acompanhada por vinho. Sumos de fruta (25%), refrigerantes (18%) e cerveja (14%) também são mencionados, o que sugere que, num cenário ideal, devem existir várias bebidas à disposição, ainda que a água ocupe a posição central.

Na definição da refeição ideal existem, contudo, contrastes em termos etários e de género. Ainda que os elementos centrais sejam amplamente partilhados, as diferenças mais relevantes – embora não inesperadas – surgem nos acompanhamentos de *segunda ordem*. As mulheres, por exemplo, incorporam com maior frequência os legumes cozinhados, um tipo de ingrediente menos mencionado pelos homens e pelos mais jovens. Estes últimos, note-se, são também os que menos incluem a sopa, um alimento cujo consumo se encontra mais enraizado entre os indivíduos com 50 ou mais anos. No que respeita ao pão, este é mais mencionado por homens do que por mulheres e mais pelos inquiridos mais velhos (acima de 50 anos) do que pelos mais jovens (até 34 anos).

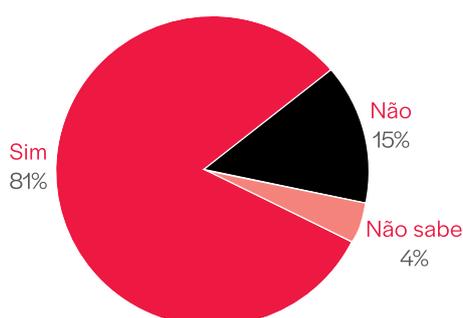
Em relação às bebidas, o consumo de álcool é mais referido por homens, destacando-se o vinho, mencionado por 44% dos homens face a apenas 17% das mulheres. Entre os mais jovens, é maior a preferência por sumos de fruta e refrigerantes, ao passo que o vinho é uma escolha sobretudo entre os que têm 50 ou mais anos. Por fim, no que toca aos elementos que rematam a refeição, observa-se que, embora a ordenação seja semelhante, os mais velhos (65 ou mais anos) tendem a referir a fruta com maior frequência, ao passo que os mais jovens (18 a 49 anos) mencionam sobremesas com mais regularidade.

Alimentação, saúde e atividade física

Perceção acerca da qualidade da dieta

Embora a autoavaliação da qualidade nutricional da dieta possa ser um indicador significativo do estado de saúde, a investigação mostra que a forma como os indivíduos caracterizam as suas dietas resulta de normas socioculturais e das condições socioeconómicas que moldam as práticas alimentares (de Ridder et al., 2017). Deste modo, o que os indivíduos consideram saudável ou não reflete, em primeiro lugar, essas normas e não necessariamente a adequação nutricional das dietas. Em todo o caso, a capacidade de ajustar as práticas alimentares ao discurso dominante – especialmente aquele promovido pelas autoridades de saúde – é um fator mobilizado em contextos específicos e frequentemente utilizado como indicador de bem-estar ou saúde (Karademir Hazır, 2024; Karademir-Hazır, 2021; Paddock, 2011, 2016; Plessz et al., 2016)

FIGURA 3.2 – CONSIDERA A SUA ALIMENTAÇÃO ‘SAUDÁVEL’ (%)



Neste inquérito, observou-se que a esmagadora maioria dos portugueses (81%) considera que atualmente segue uma alimentação saudável, com apenas 15% a afirmar não o fazer, sendo que 4% optaram por não saber responder.

Na comparação entre grupos sociais (gráfico não apresentado), observa-se que são os homens que, com maior frequência, declaram não estar a seguir uma dieta saudável. Em contrapartida, os mais velhos (65

anos ou mais), assim como aqueles com níveis de escolaridade correspondentes tanto ao ensino básico como ao superior, são os que mais consideram a seguir uma alimentação saudável. No caso dos mais velhos e também dos menos escolarizados podemos estar perante segmentos da população cujos hábitos alimentares estão mais enraizados e menos expostos a mudanças, o que lhes confere um elevado grau de autoconfiança na sua alimentação. A estabilidade desses hábitos, associados a práticas consideradas ‘familiares’ ou ‘tradicionais’, será uma garantia da sua fiabilidade. Por outro lado, entre os indivíduos com maior capital escolar, essa confiança poderá estar associada a um maior domínio do conhecimento pericial e especializado, que lhes permite interpretar e ajustar-se às normas nutricionais presentes no discurso nutricional sobre saúde e bem-estar.

FIGURA 3.3 – MOTIVOS QUE O/A IMPEDEM DE SEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL(%)



Entre os motivos invocados para não se seguir uma alimentação saudável sobressai uma autodeclarada propensão para ‘gostar de coisas que não são saudáveis’ (54%), dito de outro modo, uma justificação relacionada com (a falta de) autocontrolo da conduta alimentar; i.e., com preferências ou disposições internalizadas. Um segundo lote de motivos, ambos mencionados por 22%, aponta fatores externos — o preço dos alimentos e a falta de tempo para comer de forma saudável —, estabelecendo, de modo mais direto, uma relação entre condições socioeconómicas e práticas alimentares, ou seja, das desigualdades no acesso aos recursos que permitem aceder à alimentação. Ainda com relevo, surgem a falta de conhecimentos para cozinhar (11%) e o facto de não comer em casa (10%), fatores que sugerem que a comida preparada por terceiros e consumida fora do espaço doméstico tende a ser percebida como uma opção menos saudável.

FIGURA 3.4 – MOTIVOS QUE O/A IMPEDEM DE SEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL POR SEXO E ESCALÃO ETÁRIO (%)

Ingredientes	Total	M	F	18-34	35-49	50-64	65+
Porque gosto de coisas que não são saudáveis	54	58	49	50	49	61	50
Porque a comida está cara	22	17	28	22	11	22	38
Por falta de tempo para comer de forma saudável	22	20	24	31	31	15	9
Porque não tenho conhecimentos para cozinhar	11	16	5	11	16	7	11
Porque não como em casa	10	13	7	11	18	9	2
Por falta de alimentos para seguir uma dieta saudável	6	3	10	5	4	6	11
Porque tenho problemas de saúde/restrições alimentares que não o permitem	3	3	4	1	2	3	8
Por preguiça/ Não faço todas as refeições	3	3	2	1	4	2	2
Por causa da publicidade	1	1	1	1	0	0	2
Outra	2	3	1	1	2	2	5

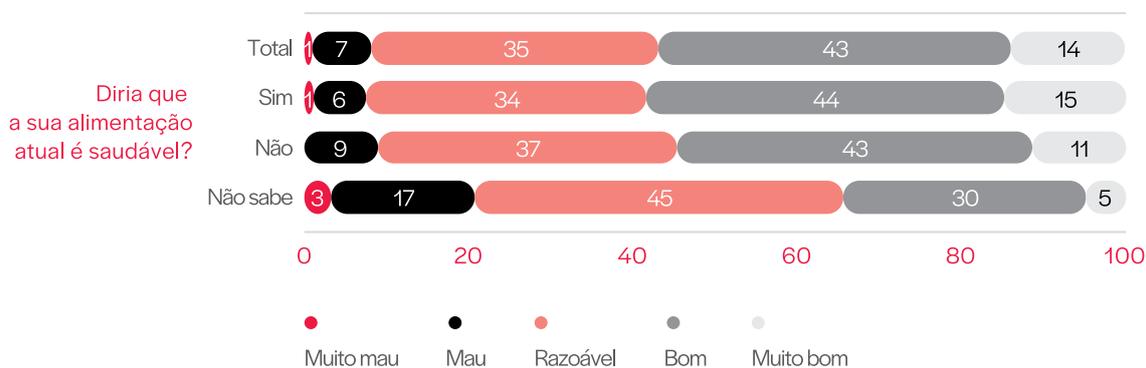
Interpretação (diferenças estatisticamente significativas)

Comparando os motivos pelos quais a dieta atual não é autoavaliada de forma positiva, considerando sexo e escalão etário, observa-se que as mulheres mencionam com maior frequência o aumento dos custos da alimentação e a falta de alimentos adequados para manter uma alimentação saudável, aspetos que decorrerão da maior responsabilidade que, em geral, assumem pelas tarefas de aprovisionamento doméstico e da cozinha. No caso dos homens sobressai o facto de não terem conhecimentos para cozinhar. São sobretudo as pessoas com idades entre 50 e 64 anos que mencionam a propensão para gostar de ‘coisas que não são saudáveis’. Entre os mais jovens (18-49) sobressai a falta de tempo, enquanto os preços da alimentação são destacados pelos mais velhos (65 ou mais anos).

Autoavaliação do estado de saúde atual

Quando questionados sobre o seu estado de saúde atual (Figura 3.5), a maioria dos inquiridos faz uma avaliação positiva: 57% classificam-no como ‘bom’ ou ‘muito bom’, 35% consideram-no ‘razoável’, e apenas 8% asseveram que é ‘mau’ ou ‘muito mau’. Por outro lado, ao analisar a autoavaliação do estado de saúde em função da perceção subjetiva da dieta atual, não se observam diferenças de monta entre os indivíduos que consideram a sua dieta saudável e aqueles que a classificam como não saudável. São sobretudo os indecisos quem descreve o seu atual estado de saúde como ‘mau’ ou ‘muito mau’.

FIGURA 3.5 – AUTOAVALIAÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE ATUAL



Deste modo, a mencionada relação entre autoavaliação da qualidade nutricional da dieta e estado de saúde, no seu todo, surge aqui mitigada. Todavia, esse poderá ser um efeito do tipo de medida utilizada (uma medida dicotómica na autoavaliação da dieta), ou ainda dos contrastes sociais no que concerne à autoavaliação do estado de saúde atual. Com efeito, há diferenças significativas entre os grupos sociais, em termos de autoavaliação do estado de saúde atual. Identificam-se três gradientes sociais. O primeiro é um gradiente etário em que indivíduos mais velhos tendem a considerar-se menos saudáveis. O segundo é um gradiente educacional, que indica que níveis mais elevados de escolaridade estão associados a uma melhor autoavaliação do estado de saúde. Por fim, um gradiente económico em que aqueles com rendimentos mais baixos apresentam autoperceções mais negativas sobre o estado de saúde.

FIGURA 3.6 – AUTOAVALIAÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE ATUAL (MÉDIA) POR GRUPOS SOCIAIS



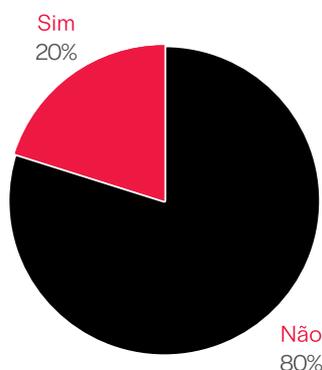
Dietas e intolerâncias

A raiz etimológica de 'dieta' remete para o *modo* ou *regime de vida*. No caso da alimentação, o termo diz respeito aos alimentos e bebidas consumidas de forma regular, não tendo quaisquer conotações restritivas. Todavia, o uso coloquial aponta para regimes alimentares que envolvem alguma restrição, adaptação ou desvio face às práticas alimentares predominantes num certo contexto sociocultural. Assim, ao abordarmos o conceito de dieta(s), procurámos identificar afastamentos das normas alimentares, sejam eles impostos ou voluntários, bem como compreender as motivações subjacentes, tendo por referência o último ano.

Os dados indicam que, atualmente ou em algum momento nos 12 meses que antecederam a realização do inquérito, 20% dos inquiridos seguiram uma dieta ou um regime alimentar diferente do padrão considerado 'habitual'. A adoção de regimes ou *dietas* é mais comum nas mulheres do que entre os homens (23% vs. 17%).

Na maior parte dos casos (Tabela 3.3), as dietas ou regimes seguidos caracterizam-se pelo evitamento do consumo de alimentos específicos (46%), pelas dietas baixas em gordura (32%), dietas sem sal (24%), baixas em hidrato de carbono (19%), sem lactose (16%).

FIGURA 3.7 – SEGUIU DIETA NO ÚLTIMO ANO (%)



Com menor expressão surgem as dietas sem glúten (5%), vegetariana e hiperproteica (2%). Assinale-se que um em quatro inquiridos declara ter seguido uma dieta não especificada. O evitamento de alimentos específicos, as dietas baixas em gordura, hidratos de carbono, sem lactose ou sem glúten são mais comuns entre as mulheres; entre os homens, por seu turno, evidencia-se o evitamento do sal, dietas não especificadas e as dietas hiperproteicas. Por fim, as dietas sem sal e o evitamento de alimentos específicos são também mais comuns nas faixas etárias mais velhas (50-64 e mais de 65 anos).

A perda de peso é, de longe, a principal motivação apontada para a adoção de dietas. Outras razões relevantes incluem a monitorização de doenças, como colesterol elevado e diabetes (16%), ou hipertensão (15%). Também têm expressão as alergias ou intolerâncias alimentares (7%), a prática de desporto (7%) e

condições de saúde não especificadas (6%). Motivações ético-morais (3%), doença celíaca (2%), restrições alimentares (2%) e aumento de peso (2%) apresentam menor expressão. Por fim, em 25% dos casos não é mencionada uma razão específica, sendo esta ausência mais frequente entre os homens, assim como a justificação associada à prática de desporto.

TABELA 3.3 - DIETA(S) SEGUIDAS NO ÚLTIMO ANO (%)

	Total	Homens	Mulheres
Evito comer alguns alimentos	46	40	50
Sem gordura/baixa em gordura	32	28	35
Sem sal/baixa em sal	24	29	20
Baixa em hidratos de carbono	19	14	22
Sem lactose(baixa em lactose)	16	7	22
Sem glúten	5	1	8
Vegetariana	2	1	3
Dieta hiperproteica	2	4	1
Dieta por motivos religiosos	1	1	2
Outras	4	5	3
Nenhuma destas	25	30	21

FIGURA 3.8 - MOTIVAÇÕES PARA SEGUIR DIETA (%)


Em 52% dos casos, os inquiridos seguem regimes alimentares ou dietas por iniciativa própria, ou seja, fazem-no sem qualquer recomendação ou acompanhamento médico (Figura 3.9). Essa conduta é influenciada tanto pelo nível de escolaridade como, sobretudo, pelo escalão etário: é entre os mais jovens (18-34 e 35-49 anos) que predominam as dietas realizadas sem acompanhamento profissional, enquanto a prescrição por médicos e outros profissionais de saúde ganha protagonismo com o avanço da idade dos inquiridos.

FIGURA 3.9 – SEGUE DIETA/REGIME POR RECOMENDAÇÃO/PRESCRIÇÃO (%)

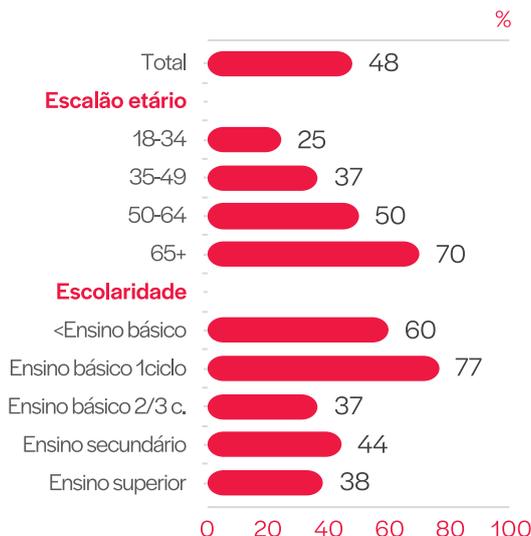
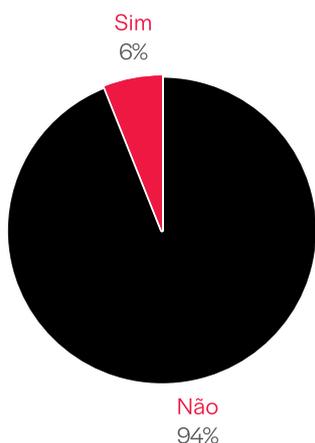


FIGURA 3.10 – SOFRE DE ALERGIA OU INTOLERÂNCIA ALIMENTAR (%)



As alergias e intolerâncias alimentares são outro aspeto que condiciona a relação com a comida. No presente inquérito, 6% dos participantes declararam sofrer de alguma alergia ou intolerância alimentar (Figura 3.10). Constata-se que essa condição é, com mais frequência, declarada por mulheres do que por homens (9% vs. 3%) e está associada aos segmentos da população com níveis de escolaridade mais elevados (11% entre aqueles com ensino superior).

É ainda relevante que, embora na maioria dos casos exista um diagnóstico médico (57%), uma proporção considerável dessas alergias ou intolerâncias resulta de autodiagnósticos (44%), o que pode estar relacionado ao perfil mais escolarizado dos inquiridos que mencionaram essas condições.

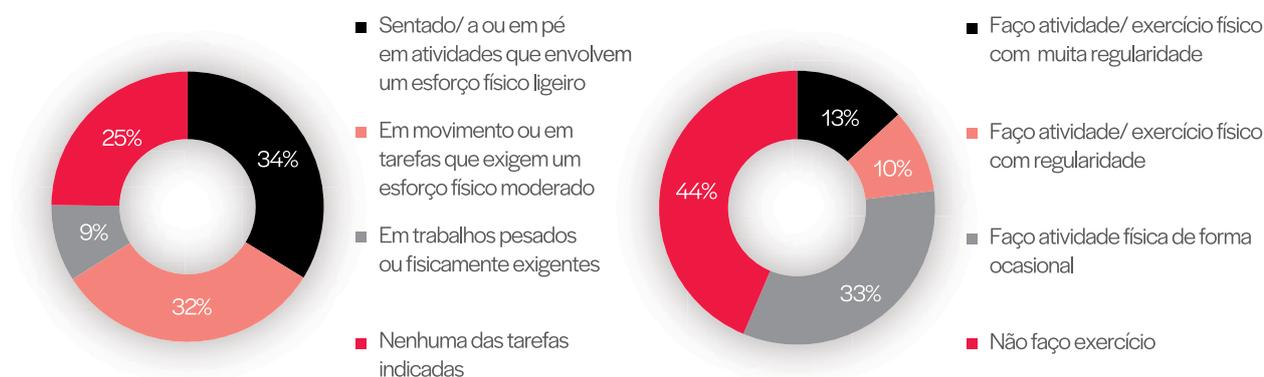
FIGURA 3.11 – COMO TOMOU CONHECIMENTO DA ALERGIA OU INTOLERÂNCIA ALIMENTAR (%)



Atividade física, saúde e alimentação

O inquérito também aferiu os níveis de atividade física inerentes às rotinas diárias numa semana normal (incluindo trabalhar, estudar ou cuidar de outras pessoas) e a prática de exercício (Figura 3.12). Mais de um terço (34%) desempenha tarefas diárias sentado/a ou em pé envolvendo esforço físico ligeiro, enquanto 32% desempenha tarefas de intensidade moderada e 9% executa trabalhos fisicamente exigentes. Assinale-se que 1 em 4 não desempenha qualquer atividade física de relevo. No que concerne ao exercício nos tempos livres, a maioria não pratica atividade regular (44%) e um terço realiza atividades físicas leves de forma esporádica. Menos de um quarto mantém prática desportiva regular, sendo que 13% se exercitam semanalmente e 10% algumas vezes por mês.

A análise dos resultados em função das variáveis sociodemográficas confirma tendências observadas noutras fontes nacionais e internacionais (European Commission, 2022; INE, 2020; Shinn et al., 2020) que também colocam em evidência a associação entre os níveis de atividade física da população, o estado de saúde e fatores sociodemográficos, tais como idade, nível de escolaridade, situação laboral e rendimento.

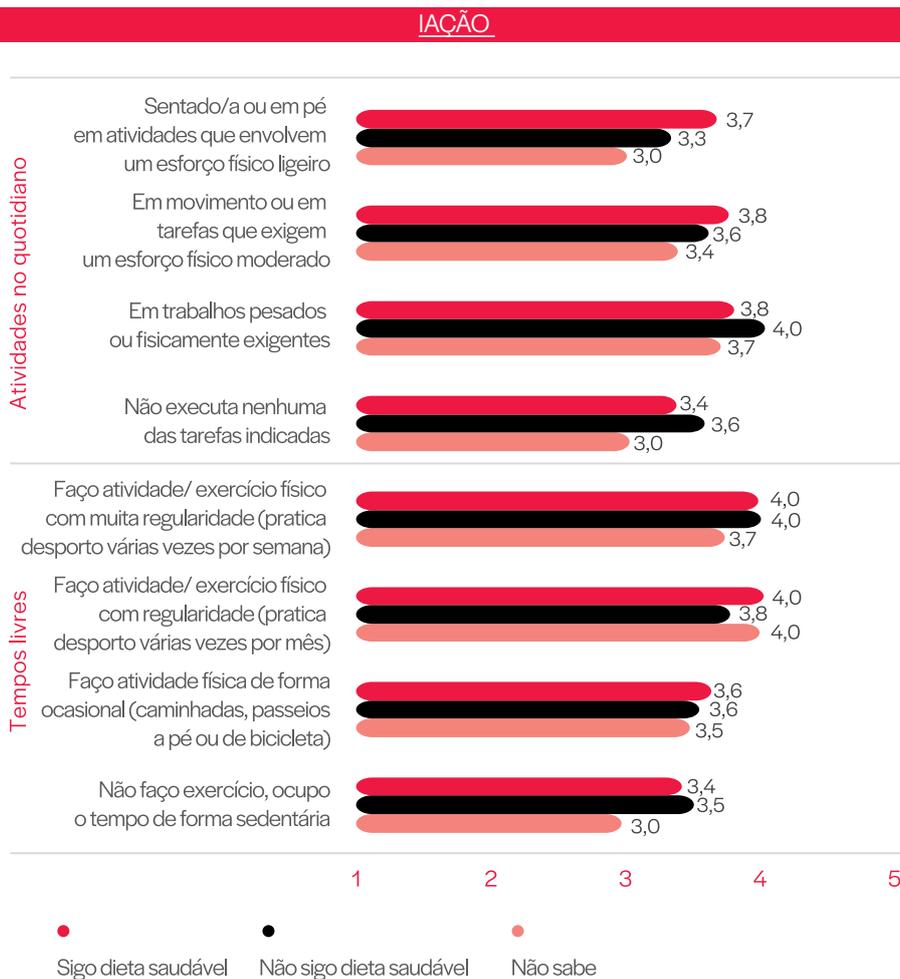
FIGURA 3.12 – NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DO DIA-A-DIA E PRÁTICA DE EXERCÍCIO (%)


No que diz respeito às atividades quotidianas, são os homens e os indivíduos que residem em áreas rurais os que mais se envolvem em trabalhos fisicamente exigentes, enquanto a inatividade é mais prevalente entre os indivíduos com menor escolaridade, os idosos, os desempregados e os que desempenham tarefas domésticas. De uma forma geral, estudantes e trabalhadores empregados, com idades até aos 50 anos, rendimentos mais elevados e nível de escolaridade superior tendem a ser mais ativos. Quanto à prática de atividade desportiva nos tempos livres, observa-se uma elevada prevalência de sedentarismo entre os mais velhos, os com menor escolaridade e os que auferem rendimentos mais baixos. Embora uma parte da população pratique atividade física ocasionalmente, a prática regular (várias vezes por semana ou por mês) é apenas comum entre os mais jovens e os indivíduos com maior escolaridade e rendimento.

Existe uma relação entre os níveis de atividade física, a autoavaliação da saúde e a perceção da qualidade nutricional da dieta. De forma geral, os inquiridos que praticam atividade física regular ou que se envolvem em tarefas quotidianas que exigem esforço físico moderado a intenso tendem a fazer autoavaliações mais positivas do seu estado de saúde. Este grupo tende a valorizar mais os hábitos saudáveis, o que se reflete também na perceção de uma dieta mais equilibrada. Ou seja, há uma interdependência entre estilos de vida mais ativos, uma autoavaliação da saúde mais positiva e uma alimentação equilibrada.

Por outro lado, aqueles que não praticam exercício físico regularmente ou que têm estilos de vida mais sedentários tendem a avaliar o seu estado de saúde de forma menos favorável. Este grupo parece demonstrar uma menor preocupação com a 'saúde' na forma como se alimenta, reforçando a ideia de que comportamentos alimentares, preocupações com a saúde e a prática de exercício físico estão intimamente interligados.

FIGURA 3.13 – AUTOAVALIAÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE, EM FUNÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DA AUTOAVALIAÇÃO



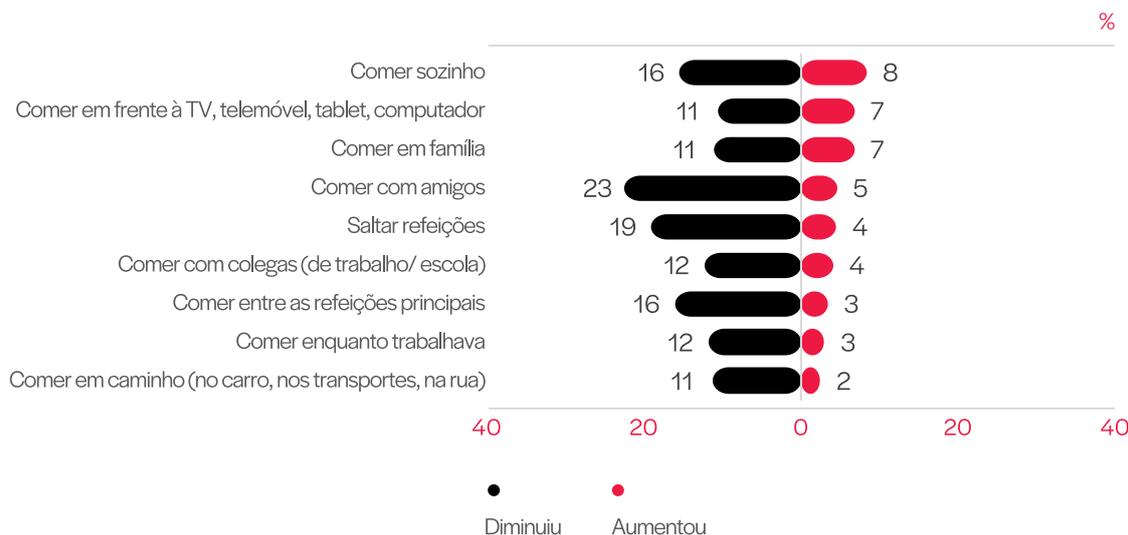
Alterações recentes às práticas alimentares

Procurámos identificar mudanças nas práticas alimentares dos indivíduos, estabelecendo uma ligação implícita com a conjuntura recente, marcada pela acentuada inflação dos preços dos alimentos (entre 2022 e 2024), pela guerra na Ucrânia e, num passado mais distante, pela pandemia de Covid-19. A análise teve como referência o último ano, uma vez que as distorções de memória tendem a aumentar conforme se distancia do período de comparação

Os resultados apresentados na Figura 3.14 sugerem algumas alterações nas práticas alimentares dos portugueses. A comparação entre os que aumentaram ou reduziram certas atividades evidencia, de forma mais mar-

cante das refeições realizadas com amigos. De modo menos expressivo, observa-se também uma diminuição das refeições tomadas sozinho e com colegas de trabalho ou escola. Paralelamente, registam-se reduções nos hábitos de saltar e comer entre refeições e na toma de refeições enquanto se trabalha ou nas deslocações.

FIGURA 3.14 – MUDANÇAS NAS PRÁTICAS ALIMENTARES NO ÚLTIMO ANO (%)

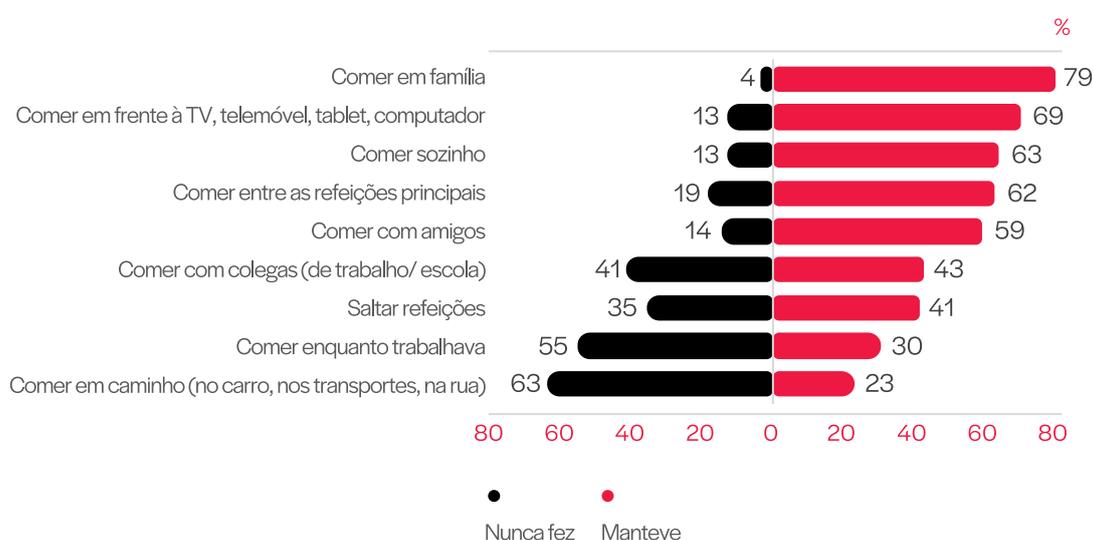


São plausíveis duas hipóteses para esta evolução. A primeira decorre da consolidação do teletrabalho. Embora impraticável e inacessível para a maioria da população ativa, essa modalidade tornou-se uma realidade em muitos setores da economia, incluindo na Função Pública e nos serviços, sobretudo após a pandemia. O teletrabalho estará na génese de novas rotinas quotidianas, pelo menos entre alguns segmentos da população ativa. Em certos casos, essas rotinas poderão favorecer um aumento das refeições em casa e até em família, mesmo durante a semana. Além disso, a redução das deslocações diárias permitirá ajustamentos na gestão do tempo e das companhias, tornando as refeições menos vinculados aos contextos laboral e escolar. A segunda hipótese, mais vinculada à redução das refeições tomadas com amigos, será explicável pelo aumento acentuado dos custos da restauração comercial. Este aspeto é explorado em maior profundidade no Capítulo 6.

Todavia, em termos globais, as práticas aqui consideradas não parecem sofrer transformações acentuadas. Em muitos casos, mantêm-se relativamente estáveis ou nunca fizeram parte do repertório habitual de condutas. Assim, as mudanças identificadas não configuram um movimento de individualização ou dessocialização das práticas alimentares, uma vez que se verifica, inclusive, uma redução significativa das refeições realizadas a sós. Entre as práticas mais enraizadas, destaca-se o hábito de ‘comer em família’, presente no quotidiano da esmagadora maioria da população (79%), conforme já evidenciado na caracterização da alimentação quotidiana (ver página 18). Embora arraigado em todos os grupos sociais, este hábito é menos frequente em alguns grupos e segmentos sociais, como por exemplo, entre pessoas mais velhas, entre aqueles que têm baixos rendimentos, os que afirmam viver com dificuldades económicas, alguns residentes em grandes cidades e em agregados unipessoais.

É também nesses segmentos que é menos comum o hábito de ‘comer em frente à TV ou outros dispositivos’, uma conduta de resto bastante enraizada na generalidade da população e em crescimento nas áreas mais densamente povoadas, nas faixas etárias mais jovens e entre aqueles com níveis de escolaridade mais elevados. ‘Comer entre as refeições principais’ também é um hábito comum, que 62% dos inquiridos declaram manter. Mas aqui observam-se tendências divergentes: alguns grupos sociais relatam um aumento na sua frequência (os mais jovens, residentes em cidades de média dimensão); outros indicam uma redução (aqueles com rendimentos mais elevados e residentes em grandes cidades); outros ainda declaram que nunca tiveram esse hábito, (os mais velhos, pessoas com menos escolaridade e rendimentos mais baixos).

FIGURA 3.15 – MANUTENÇÃO E AUSÊNCIAS NAS PRÁTICAS ALIMENTARES NO ÚLTIMO ANO (%)



A maior parte dos inquiridos não menciona alterações em relação às ocasiões em que ‘come sozinho’ (63%). Contudo, alguns segmentos da população destacam-se por mais raramente comerem sozinhos: mulheres, casais sem filhos, pessoas mais velhas, e indivíduos com rendimentos mais baixos. Em contrapartida, os mais jovens, aqueles que vivem sós e os que declaram estar a sentir dificuldades económicas relatam um aumento das ocasiões em que comem sem companhia. A frequência de ‘comer com amigos’ permanece inalterada para a maioria, sendo especialmente relevante para os escalões etários mais jovens (18-34 e 35-49), os empregados e aqueles que vivem em grandes agregados populacionais. As restantes práticas alimentares, em especial o *snacking* e comer enquanto se trabalha, são incomuns na forma como os portugueses se alimentam.

Estes dados refletem orientações compartilhadas e persistentes que valorizam ocasiões estruturadas, reforçando a centralidade da refeição como momento de pausa convivial do dia-a-dia. Mas ainda que os dados confirmem a sólida associação entre comer e conviver, eles também indicam que, ao nível individual, há alterações que vão ocorrendo ao ritmo dos tempos e fases da vida, tendo a evolução da composição dos agregados domésticos e do estatuto socioprofissional uma importância determinante.

TABELA 3.4 - RETRATO SOCIODEMOGRÁFICO – ALTERAÇÕES ÀS PRÁTICAS ALIMENTARES NO ÚLTIMO ANO*

Prática	Direção da mudança	Sexo	Escalão Etário	Nível de Escolaridade	Tipo de Agregado Doméstico	Habitat	Rendimento AD	Rendimen-to Subjetivo	Situação laboral
Comer sozinho	Nunca fez	M	65+	EB 1º	Casais sem filhos	-	Q1	-	Reformados
	Diminuiu	-	-	-	Casais com filhos	>500k	-	-	-
	Aumentou	F	18-34	<EB 1º	Pessoas sós	-	-	Difícil; Muito difícil	-
Comer em família	Nunca fez	-	65+	EB 1º	Pessoas sós	>500k	Q1	Difícil; Muito difícil	Desempregado; Reformados
	Diminuiu	-	-	-	Pessoas sós	>500k	Q1	-	-
	Aumentou	-	-	-	-	>500k	-	-	-
Comer em frente à TV, telemóvel, tablet, computador	Nunca fez	F	65+	<EB 1º; EB 1º	Pessoas sós	-	Q1; Q2	Difícil; Muito difícil	Reformados; Domésticas
	Diminuiu	-	-	-	-	-	-	Difícil; Muito difícil	Desempregados
	Aumentou	-	18-34	Superior	Outras sem ED	100-500k; >500k	Q3	-	Estudantes
Comer com amigos	Nunca fez	F	65+	<EB 1º; EB 1º	Pessoas sós	<2k	Q1	Difícil; Muito difícil	Desempregado; Domésticas
	Diminuiu	-	-	-	-	-	-	-	-
	Aumentou	-	18-34; 35-49	Superior	Outras sem ED	>500k	-	-	Empregados
Saltar refeições	Nunca fez	-	65+	E.B.1º	-	-	Q1	Muito difícil	Reformados
	Diminuiu	-	-	Superior	-	>500k	Q5	-	-
	Aumentou	F	-	Superior	Pessoas sós	>500k	-	Muito difícil	-
Comer com colegas (de trabalho/escola)	Nunca fez	M	65+	EB 1º	Pessoas sós	-	Q1	Muito difícil	Reformados
	Diminuiu	-	-	-	-	>500k	-	Muito difícil	-
	Aumentou	-	-	Superior	-	-	-	-	Desempregados
Comer entre as refeições principais	Nunca fez	-	65+	<EB 1º; EB 1º	-	-	Q1	-	Reformados
	Diminuiu	-	-	Superior	-	>500k	Q5	-	-
	Aumentou	-	18-34	-	-	100-500k	-	-	Desempregados
Comer enquanto trabalhava	Nunca fez	-	65+	<EB 1º; EB 1º	Pessoas sós	-	Q1	Muito difícil	Reformados; Desempregados
	Diminuiu	-	-	-	-	>500k	Q1	-	Empregados
	Aumentou	-	18-34	Superior	Pessoas sós	-	-	-	Empregados
Comer em caminho (no carro, nos transportes, na rua)	Nunca fez	-	65+	EB 1º	-	2-10k; >500k	Q1	Muito difícil	Reformados
	Diminuiu	-	-	-	Casais com filhos	-	-	-	Empregados
	Aumentou	-	18-34	Superior	-	-	Q3	-	Estudantes

*As diferenças assinaladas baseiam-se na análise dos resíduos estandardizados, uma medida da discrepância entre valores observados e esperados. Esta medida preserva a direção da diferença em cada célula da tabela, permitindo identificar se o valor observado é maior ou menor do que o esperado, considerando a variabilidade expectável.

CAPÍTULO 4

MODALIDADES, ROTINAS E PREFERÊNCIAS NO ABASTECIMENTO ALIMENTAR

O abastecimento alimentar

O abastecimento alimentar dos agregados domésticos é uma atividade complexa que envolve diversos modos de provisão (Narotzky, 2022; Warde, 1992). Nas sociedades capitalistas contemporâneas predomina o modo de mercado, caracterizado por transações comerciais e compras em lojas. Todavia, essa modalidade coexiste com a provisão Estatal, manifesta através de apoios e subsídios ao consumo, mas também através das refeições escolares, por exemplo. Para além dessas modalidades, o abastecimento alimentar dos agregados domésticos pode ser complementado pela provisão doméstica ou pelo autoconsumo, isto é, pela produção de alimentos no âmbito da agricultura familiar (Calvário & Castro, 2022). Por fim, existe o modo informal, que inclui trocas não comerciais, como doações, compartilhamento entre familiares ou vizinhos, bem como o consumo de alimentos provenientes de redes comunitárias.

Se, por um lado, as tarefas de abastecimento exigem planeamento, estratégia e competências específicas, por outro, são plenas de simbolismo, funcionando como vínculos entre os indivíduos e as suas famílias, comunidades e culturas. As práticas e responsabilidade relacionadas com o abastecimento contribuem para a construção das identidades individuais e coletivas e desempenham um papel fundamental na reprodução da vida familiar, mas também dos sistemas sociais, económicos e de género. Nesse sentido, o abastecimento é uma porta de entrada incontornável no estudo das desigualdades sociais, sendo as diferenças nas escolhas da provisão alimentar um índice de diferenças materiais e simbólicas e da construção do gosto (Ramos, 2023).

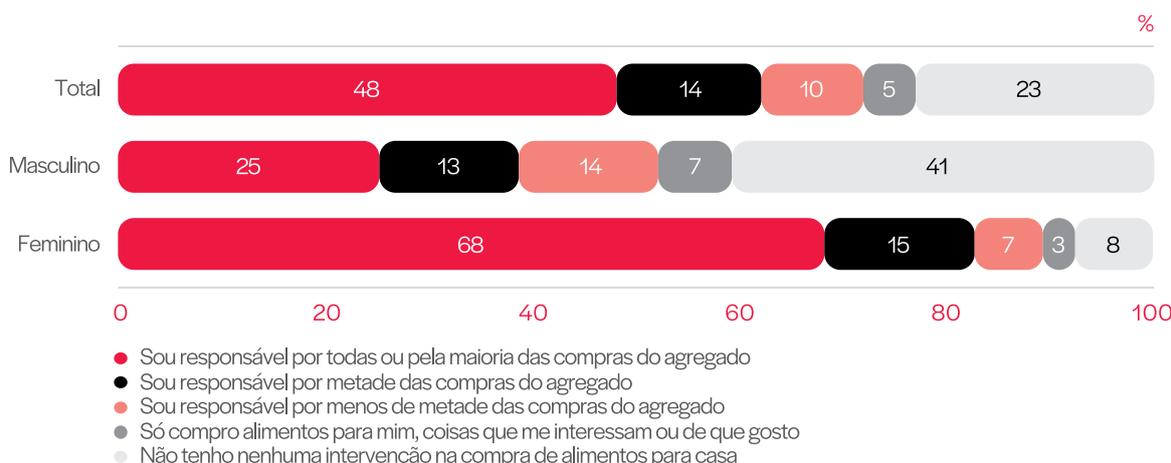
No inquérito, os participantes foram questionados acerca do grau de responsabilidade/envolvimento nas tarefas de aprovisionamento, das suas rotinas, preferências e critérios de escolha em termos de abastecimento, atitudes acerca do desperdício alimentar e da utilização de produtos pré-preparados. Também se investigou a incidência da insegurança alimentar e alterações recentes aos modos de provisão dos agregados.

Grau de responsabilidade no abastecimento

Perto de metade dos inquiridos é responsável por todas ou pela maioria das compras do agregado doméstico (48%). Em 14% dos casos, essa responsabilidade é partilhada com outras pessoas, ao passo que 10% declaram ter uma participação menor e uma pequena proporção (5%) compra apenas alimentos para si, coisas que lhes interessam ou de que gostam. Por fim, assinala-se que 23% não têm qualquer envolvimento nas tarefas de aprovisionamento alimentar para o agregado doméstico (Figura 4.1).

À semelhança do que é descrito no bloco 5 deste relatório, a propósito das responsabilidades sobre a preparação das refeições principais, os dados revelam diferenças significativas entre homens e mulheres. A grande maioria das mulheres (68%) assume a responsabilidade total ou maioritária pelas compras do agregado, enquanto entre os homens essa proporção é de apenas 25%. Além disso, uma parte substancial dos homens (41%) não tem qualquer envolvimento na compra de alimentos para casa, contrastando com apenas 8% das mulheres nesta situação. Adicionalmente, 7% dos homens dizem comprar alimentos somente para si (7%) em comparação aos 3% das mulheres que descrevem dessa forma o seu grau de responsabilidade na compra de alimentos para o agregado doméstico.

FIGURA 4.1 - GRAU DE RESPONSABILIDADE NO ABASTECIMENTO (%)



Além dos inquiridos do sexo masculino, são os estudantes (66%) e os mais jovens (idades entre 18 e 34 anos) (36%) aqueles que mais frequentemente afirmam 'não ter nenhuma intervenção na compra de alimentos para casa'. Os mais jovens são igualmente os que mais referem 'só comprar alimentos para si, coisas que lhes interessam ou de que gostam'.

Autoprodução e acesso a alimentos por via informal

De acordo com o inquérito, em Portugal, cerca de 18% da população obtém alimentos por meio de redes informais (como doações de familiares ou vizinhos), enquanto 13% produzem alimentos para consumo próprio ou do seu agregado doméstico. A produção para autoconsumo é mais comum entre os grupos com menor nível de escolaridade, abrangendo 26% das pessoas com escolaridade inferior ao 1º ciclo do ensino básico e 19% daqueles que concluíram o 1º ciclo. Também se destaca entre os residentes em localidades com menos de dois mil habitantes, onde a taxa atinge 25%. Em contraste, a grande maioria (78%) dos que vivem em áreas predominantemente urbanas não produz alimentos nem tem acesso informal a alimentos produzidos por terceiros. Os principais bens alimentares obtidos por autoconsumo ou acesso informal incluem legumes e hortaliças (93%), frutas (63%), ovos (53%), azeite (26%) e carnes (23%).

Local onde realiza a maior parte das despesas com alimentação

A grande maioria dos inquiridos (79%) afirma realizar a maior parte das suas despesas com alimentação em cadeias de hipermercados ou supermercados, sendo que 50% alternam-se entre apenas duas redes. Cerca de 8% realizam as suas compras alimentares em supermercados locais, 6% em mercearias ou lojas especializadas, como talhos, peixarias ou frutarias, 5% em outros locais e apenas 2% referem fazer a maior parte das despesas alimentares em mercados ou praças. As duas principais redes de supermercados são mais populares entre as pessoas com idade até 49 anos, agregados com menores e residentes em cidades com 500 mil ou mais habitantes. Por outro lado, embora ainda em menor proporção do que o consumo nas grandes cadeias, os inquiridos com escolaridade até ao 3º ciclo do ensino básico realizam mais frequentemente as suas despesas com alimentação em outros supermercados locais, sendo esta igualmente a opção mais popular entre os residentes em áreas predominantemente rurais ou mediantemente urbanas.

Locais preferenciais para aquisição/obtenção de produtos alimentares específicos

Apesar da preferência generalizada pelos grandes hipermercados e supermercados na compra de alimentos, a análise detalhada revela diferenças nos locais de aquisição de produtos específicos. Em particular, a obten-

ção de produtos frescos e mais perecíveis ocorre com menor frequência nesses grandes estabelecimentos, destacando-se o pão (33%), os legumes e hortaliças (40%) e as frutas (41%). Por outro lado, a maioria dos inquiridos adquire produtos embalados, congelados, leite e derivados nos hipers ou supermercados, sendo esse o local preferido por cerca de metade dos respondentes na compra de peixe, ovos, enchidos e carnes. Os supermercados mais próximos de casa ou do trabalho são, em geral, a segunda opção, assim como as lojas especializadas — talhos, padarias e peixarias — no caso da compra de carnes, pão e peixe (Tabela 4.1). Saliente-se ainda que os dados sugerem uma tendência geral de maior preferência pelos grandes estabelecimentos entre os agregados com menores e entre os consumidores mais jovens, tendência essa que se intensifica progressivamente à medida que o rendimento e o nível de escolaridade são mais elevados.

TABELA 4.1 - LOCAIS PREFERENCIAIS PARA A AQUISIÇÃO DE BENS ALIMENTARES (%)

	Não perecíveis	Leite e derivados	Congelados	Peixe	Ovos	Enchidos e similares	Carnes	Frutas	Legumes e hortaliças	Pão
Grandes Super/Hipers	71	68	66	51	51	51	48	41	40	33
Supermercados de proximidade	20	21	21	14	19	18	16	19	19	19
Mercearias	5	5	4	2	8	6	3	12	10	14
Feiras e/ou mercados	-	-	-	5	3	3	2	10	10	2
Lojas especializadas (frutarias, talhos, peixarias)	2	1	1	22	3	8	27	10	7	29
No produtor	-	1	-	-	4	1	1	3	4	1
Ofertas (família/vizinhos)	-	-	-	1	4	1	1	2	3	-
Lojas/feiras de produtos biológicos	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Não compro este tipo de alimentos	2	3	8	5	8	13	4	3	6	2

Importância dos critérios inerentes à aquisição de alimentos

Os critérios que influenciam a escolha de produtos alimentares são muito diversos e incluem segurança alimentar, valor nutricional, sustentabilidade, preço, preferências individuais, localização e disponibilidade.

No inquérito procurámos identificar a importância relativa desses critérios para a população residente em Portugal.

De forma geral, os dados revelam que os critérios mais importantes para a população estão relacionados a preferências pessoais e preço (Figura 4.2). Com efeito, os aspetos mais mencionados pelos inquiridos foram ‘ser fresco’ (68%) e ‘ter boa relação qualidade/preço’ (63%). Também se destacam entre os critérios mais referidos: ‘ter bom sabor’ (51%), ‘saber o prazo de validade’ (41%), ‘ter bom aspeto’ (40%) e ‘estar em promoção’ (39%). A importância de o produto ser ‘de uma marca de confiança’ ou ‘o mais barato’ é citada por 30% dos respondentes.

FIGURA 4.2 - IMPORTÂNCIA RELATIVA DOS CRITÉRIOS INERENTES À AQUISIÇÃO DE ALIMENTOS (%)



Além disso, razões como ‘ser produzido em Portugal’ e ‘ser fácil de preparar’ também influenciam as escolhas alimentares, sendo mencionados por 27% e 26% dos inquiridos, respetivamente. Em contrapartida, aspetos relacionados com a sustentabilidade são mencionados com pouca frequência, seja ‘ter uma embalagem sustentável’ (3%) ou ‘o impacto do produto no ambiente’ (4%). ‘Ser novidade’ também é um dos critérios menos relevantes, embora tenha algum destaque entre os mais jovens (9% dos que têm 18-34 anos mencionam-no).

Embora os critérios relacionados com a sustentabilidade sejam pouco valorizados pela generalidade da população, observa-se que são mais frequentemente mencionados por pessoas com escolaridade de nível superior e, no caso do ‘impacto do produto no ambiente’, também pelos escalões etários mais jovens (18-34 e 35-49 anos). Adicionalmente, os indivíduos com rendimentos mais elevados (Q5) destacam-se por atribuírem maior importância aos produtos de agricultura biológica, representando cerca de 19%.

Ainda entre os mais jovens, mais escolarizados e os com mais rendimento disponível, destaca-se a importância atribuída a ‘conter informação nutricional’, como por exemplo, acerca de calorias, gorduras ou proteínas. Por outro lado, o conhecimento acerca da origem dos ingredientes ou a ausência de certos ingredientes (como alergénios, açúcares ou gordura) são igualmente mais relevantes entre os que possuem mais capital económico e escolaridade. Em contraste, as pessoas com rendimentos mais baixos ou menor escolaridade prezam mais os critérios relacionados com o preço. De facto, ‘ser o mais barato’ é tanto mais importante quanto menor é o nível de rendimentos ou a escolaridade: é mencionado por 49% dos inquiridos no primeiro quintil e por 39% dos que estão no segundo quintil de rendimentos, por 44% pelos que possuem escolaridade inferior ao ensino básico e 38% até ao 1º ciclo.

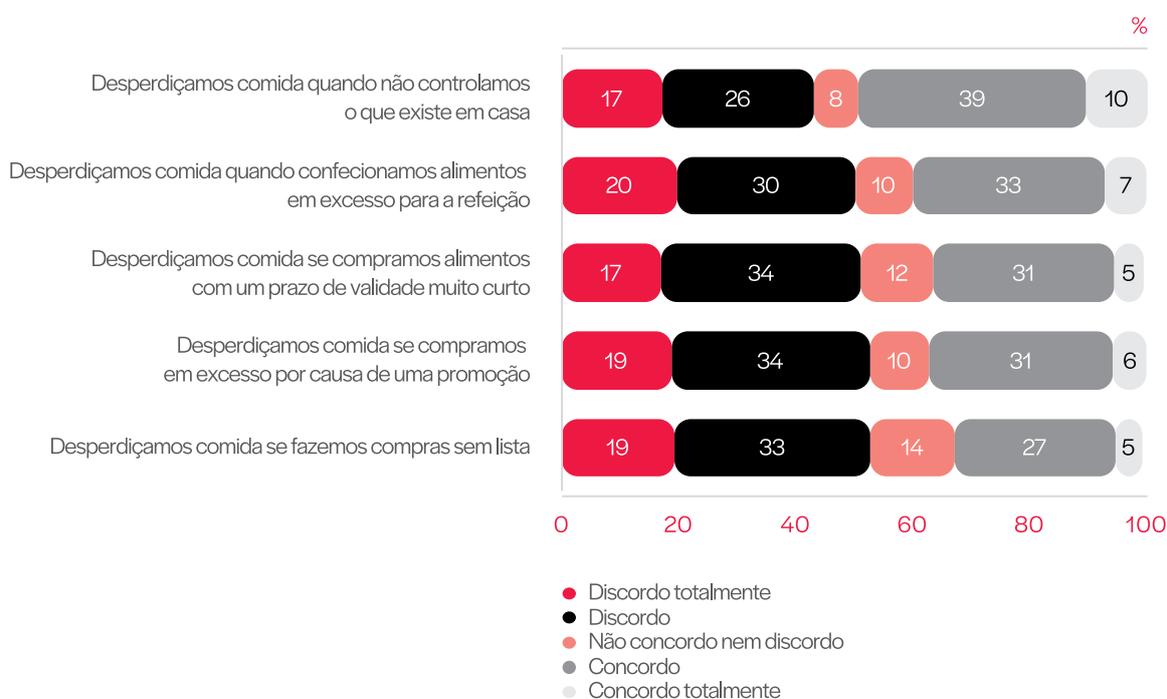
Atitudes sobre desperdício alimentar e uso de alimentos pré-preparados

Atitudes em relação ao desperdício alimentar

O inquérito questionou os participantes sobre afirmações relacionadas com atitudes em relação ao desperdício alimentar, com o objetivo de compreender a perceção dos portugueses sobre o tema.

A análise dos dados revela que a maioria dos respondentes discorda ou discorda totalmente da maior parte das afirmações (Figura 4.3). A única exceção é a afirmação ‘desperdiçamos comida quando não controlamos o que existe em casa’, com 39% de concordância e 10% de concordância total. Mais de metade dos inquiridos discordam (33%) ou discordam totalmente (19%) da frase ‘desperdiçamos comida se fazemos compras sem lista’, que obteve a menor adesão (27% concordam e 5% concordam totalmente). Esses dados indicam que os inquiridos associam o desperdício alimentar à falta de planeamento nas compras, ao excesso de compras devido às promoções e à falta de controlo sobre os alimentos em casa. Assim, a gestão eficiente da despensa e o planeamento das refeições emergem como aspetos-chave para reduzir o desperdício, como se reflete nas altas taxas de concordância sobre o controlo do que existe em casa e a preparação excessiva de alimentos.

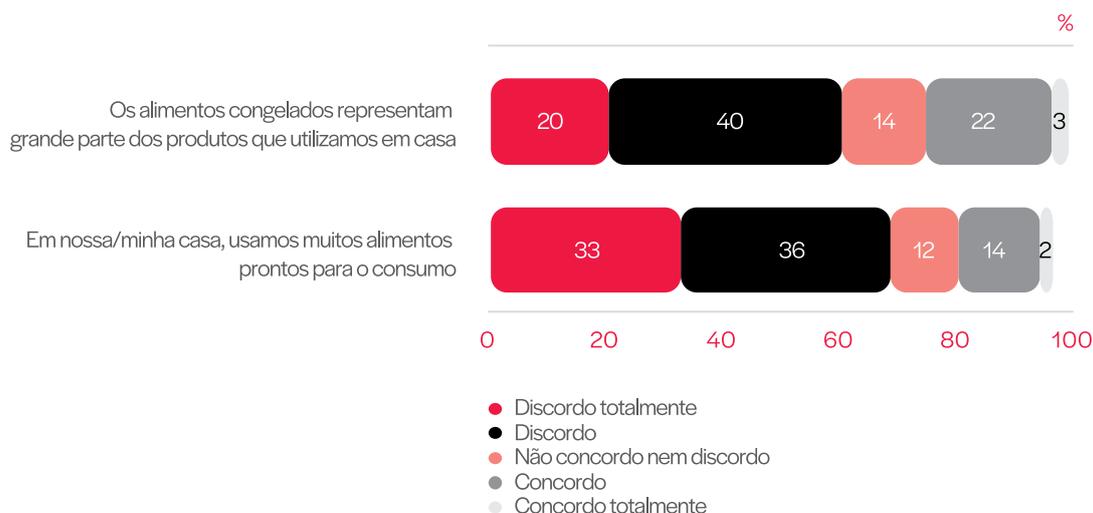
FIGURA 4.3 - ATITUDES EM RELAÇÃO AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR (%)



Atitudes em relação a alimentos pré-preparados

Os inquiridos também foram confrontados com duas afirmações acerca das suas atitudes em relação à utilização de alimentos pré-preparados, como alimentos congelados e prontos para o consumo, incluindo comidas prontas ou embaladas, snacks embalados, frutos secos ou desidratados embalados, vegetais des-cascados ou pão fatiado.

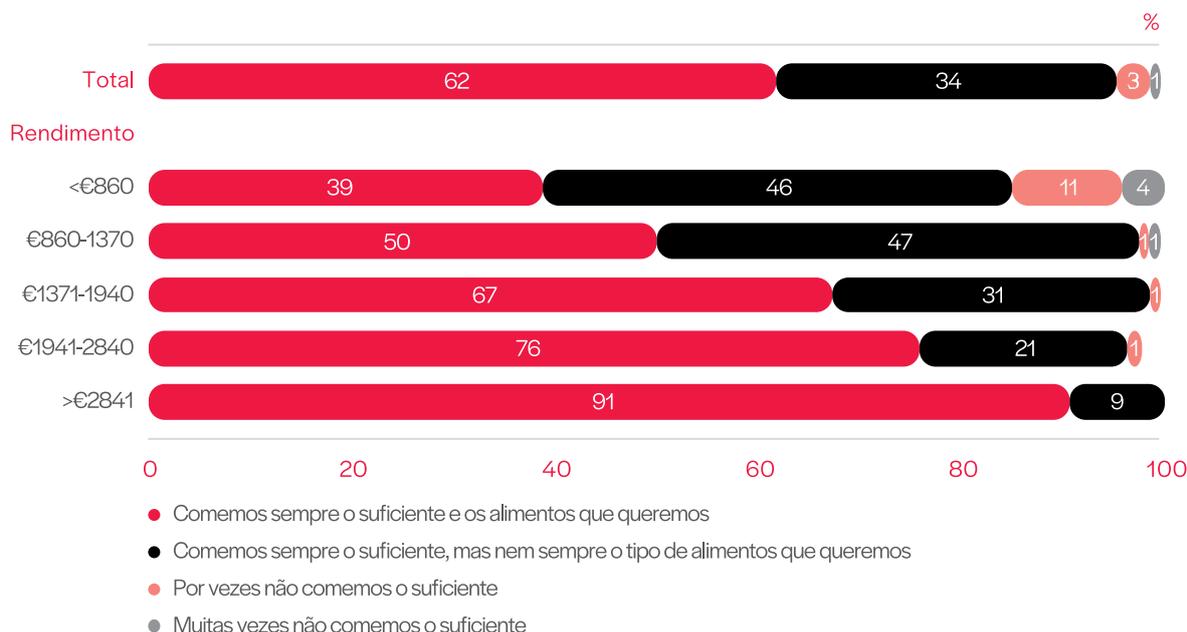
FIGURA 4.4 - ATITUDES EM RELAÇÃO A ALIMENTOS PRÉ-PREPARADOS(%)



A maioria da população residente em Portugal afirma discordar total ou parcialmente de ambas as afirmações (Figura 4.4). Quanto à afirmação ‘os alimentos congelados representam grande parte dos produtos que utilizamos em casa’, 40% discordam, 20% discordam totalmente, enquanto 22% concordam e apenas 3% concordam totalmente. Quanto à afirmação ‘em nossa/minha casa, usamos muitos alimentos prontos para o consumo’, 36% discordam, 33% discordam totalmente, 14% concordam e 2% concordam totalmente, enquanto 12% não concordam nem discordam. Observam-se aqui diferenças significativas entre grupos sociais: as pessoas com menor escolaridade ou com idade superior a 65 anos são as que mais frequentemente discordam totalmente das afirmações, ou seja, utilizam menos alimentos prontos e congelados, enquanto os agregados com crianças e os indivíduos de até 64 anos tendem a concordar mais frequentemente, refletindo-se isso em práticas que incorporam esses alimentos no seu quotidiano.

Insegurança alimentar do agregado doméstico

Os dados do inquérito indicam que, embora 62% dos inquiridos afirmem que no seu agregado familiar ‘comem sempre o suficiente e os alimentos que desejam’, 34% relatam que a situação económica condiciona o acesso aos alimentos que desejam, em termos de variedade ou qualidade. Além disso, 3% afirmam que ‘por vezes não comem o suficiente’ e 1% indica que ‘muitas vezes não comem o suficiente’ (Figura 4.5).

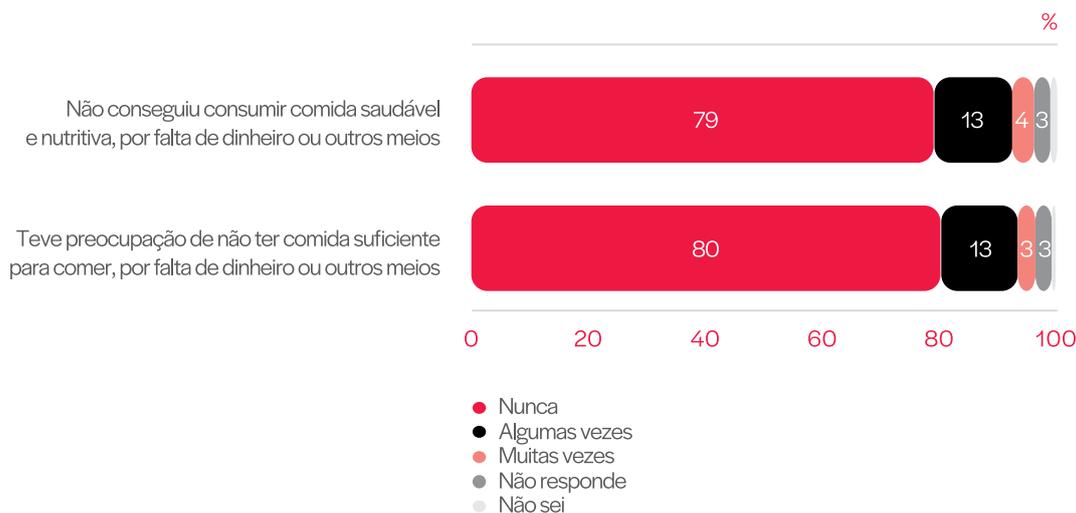
FIGURA 4.5 - INFLUÊNCIA DA SITUAÇÃO ECONÓMICA DO AGREGADO FAMILIAR NA AQUISIÇÃO DE ALIMENTOS (ÚLTIMO ANO) (%)


A análise detalhada desses dados revela que a insegurança alimentar³ é mais prevalente em determinados segmentos da população, sendo tanto menos frequente quanto maiores são a escolaridade e o nível de rendimentos. Esses dados vão no mesmo sentido de estudos anteriores (Brissos, 2022; Gregório, 2015; Lopes et al., 2017) que mostram que essas condições atuam como ‘escudos’ contra o risco de insegurança alimentar. De facto, 91% dos inquiridos com rendimentos ao nível do Q5 e 78% dos que possuem ensino superior afirmam ‘comer sempre o suficiente e os alimentos que querem’. Em contraste, 11% dos respondentes com rendimentos abaixo de 860€ por mês afirmam que ‘por vezes não comem o suficiente’ (contra 1% nos quintis Q2, Q3 e Q4, e 0% no Q5). Além disso, são os inquiridos nos dois primeiros quintis de rendimento os que mais frequentemente afirmam ‘comer sempre o suficiente, mas nem sempre o tipo de alimentos que querem’.

Adicionalmente, foram colocadas aos inquiridos duas questões para avaliar: (1) o grau de condicionamento económico no último ano (2023-24) no acesso dos seus agregados a uma alimentação saudável e (2) as preocupações relacionadas com essa questão (Figura 4.6). Os resultados indicam que a grande maioria dos inquiridos – cerca de 4 em cada 5 – nunca ‘teve preocupação de não ter comida suficiente para comer, por falta de dinheiro ou outros meios’ nem ‘deixou de consumir comida saudável e nutritiva por falta de dinheiro ou outros meios’. No entanto, para 13% dos inquiridos, essas situações ocorreram ‘algumas vezes’ no último ano, enquanto 3% relataram que sentiram frequentemente preocupação com a falta de comida e 4% afirmaram que muitas vezes não conseguiram consumir alimentos saudáveis e nutritivos.

³ No inquérito usaram-se apenas três indicadores simples de Insegurança Alimentar (efeitos da situação económica do agregado na (1) suficiência e satisfação com a alimentação no último ano; (2) em preocupações com a falta de comida; (3) dificuldades em consumir comida saudável e nutritiva).

FIGURA 4.6 - PREOCUPAÇÕES E LIMITAÇÕES NO ACESSO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, EM VIRTUDE DA SITUAÇÃO ECONÓMICA DO AGREGADO FAMILIAR (%)



De forma semelhante ao observado anteriormente sobre a influência da situação económica do agregado familiar na compra de alimentos, verifica-se um maior grau de concordância com estas afirmações entre os inquiridos com rendimentos mais baixos ou menor escolaridade. Entre aqueles cujos rendimentos se situam no primeiro quintil, 31% afirmam que, algumas vezes, ‘tiveram preocupação de não ter comida suficiente para comer, por falta de dinheiro ou outros meios’, enquanto 30% relatam que, algumas vezes, ‘não conseguiram consumir comida saudável e nutritiva, por falta de dinheiro ou outros meios’. Em contraste, entre os respondentes com ensino superior, 89% afirmam que ‘nunca’ enfrentaram esta última situação.

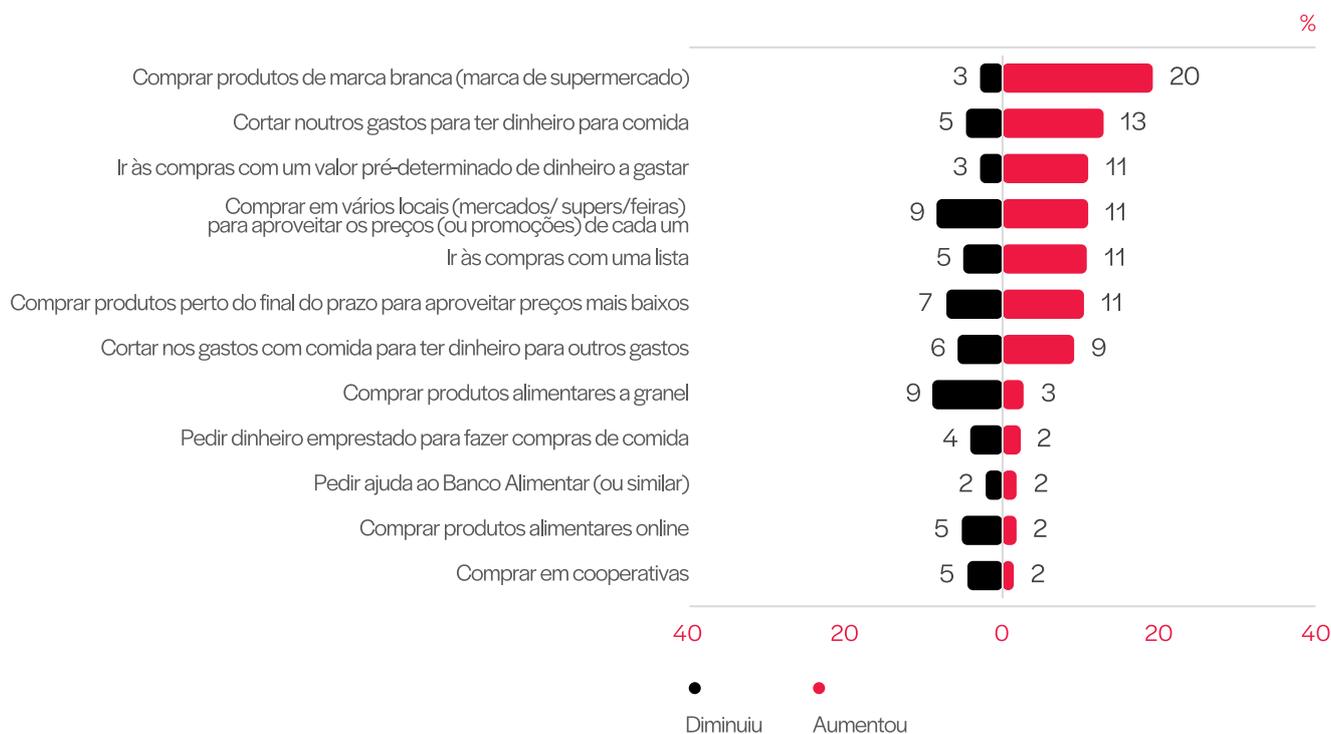
Alterações recentes nas modalidades e rotinas de abastecimento alimentar

Este inquérito analisou as mudanças nas práticas de aquisição de alimentos pelos agregados domésticos, num contexto de sucessivas crises e após um período de elevada inflação, com impacto particular na alimentação. Perante essa circunstância, é expectável que os agregados adotem algumas estratégias de

adaptação (*coping strategies*), ajustando os seus hábitos e padrões de consumo. É também expectável que o tipo e a intensidade dessas estratégias variem conforme as características dos agregados. O inquérito abordou ainda a adesão a modalidades de abastecimento novas ou com popularidade crescente, como a compra de produtos a granel e as compras online.

A Figura 4.7 apresenta essas alterações, comparando as atividades que se intensificaram e as que se reduziram no último ano. De um modo geral, observa-se que ‘comprar produtos de marca branca’ foi o hábito que mais se intensificou, seguida de ‘cortar noutros gastos para ter dinheiro para comida’ e ‘ir às compras com um valor pré-determinado de dinheiro a gastar’. As atividades que mais diminuíram foram ‘comprar produtos alimentares a granel’ e ‘comprar em cooperativas’. Entre as práticas estáveis destaca-se ‘comprar em vários locais para aproveitar os preços de cada um’.

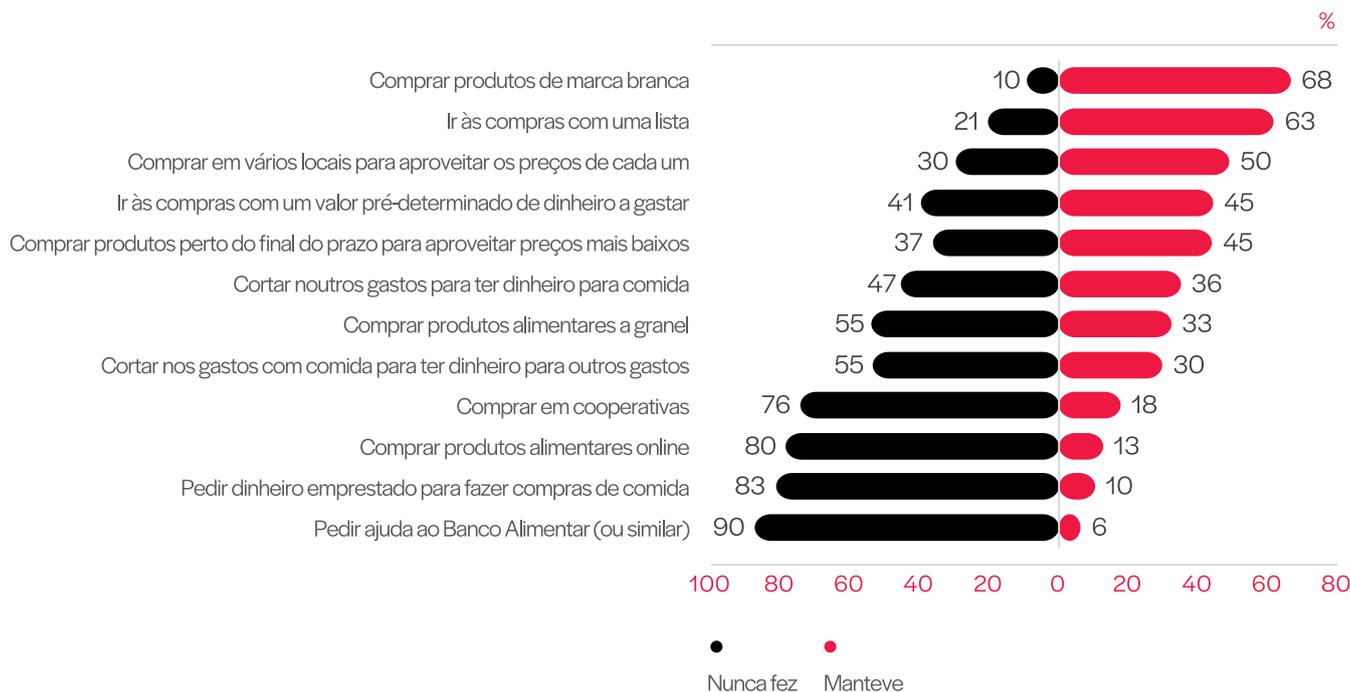
FIGURA 4.7 - MUDANÇAS NA FORMA DE ABASTECIMENTO ALIMENTAR NO ÚLTIMO ANO (%)



Quanto ao enraizamento social das diferentes modalidades de abastecimento alimentar nos agregados domésticos (Figura 4.8), os dados indicam que as práticas mais comuns entre a população incluem ‘comprar produtos de marca branca’, ‘ir às compras com uma lista’ e, em menor grau, realizar compras em diversos estabelecimentos para aproveitar os melhores preços.

Em contraste, as formas de aquisição menos comuns são ‘comprar em cooperativas’, ‘comprar produtos alimentares online’, bem como aquelas que dependem de ajuda externa, seja de familiares/amigos ou instituições, tais como ‘pedir ajuda ao Banco Alimentar (ou similar)’ e ‘pedir dinheiro emprestado para comprar comida’.

FIGURA 4.8 - MANUTENÇÃO E AUSÊNCIAS NA FORMA DE ABASTECIMENTO ALIMENTAR (%)



Este conjunto de indicadores revela que há segmentos da população que enfrentam uma necessidade crescente de contenção dos gastos com alimentação, adotando diferentes estratégias de adaptação. Em alguns casos, essa contenção ocorre por meio da substituição de produtos por opções de marca branca; noutros, por via da restrição do orçamento familiar dedicado à alimentação, o que pode intensificar situações de insegurança alimentar, especialmente entre os grupos mais vulneráveis, conforme discutido na seção anterior. Além disso, as estratégias de redução de despesas com alimentos podem estar associadas ao aumento dos custos de outras necessidades básicas menos flexíveis, sobretudo os gastos com habitação, que sofreram aumentos expressivos nos últimos anos.

A análise pormenorizada da Tabela 4.2 revela que as mudanças (e permanências) nas modalidades e rotinas de aquisição de alimentos apresentam diferenças significativas em termos sociodemográficos. Embora o aumento de algumas estratégias de contenção ou gestão de gastos sejam transversais, as mesmas são ainda mais prevalentes nos segmentos que enfrentam dificuldades financeiras. Estratégias de poupança mais drásticas, como ‘cortar nos gastos com comida para ter dinheiro para outros gastos’, ‘cortar noutros gastos para ter dinheiro para comida’ e ‘pedir dinheiro emprestado para fazer compras de comida’, tornaram-se mais frequentes sobretudo entre os inquiridos com rendimentos ao nível do Quintil 1 (isto é, inferiores a 860€ mensais), residentes em cidades mais populosas, desempregados e aqueles que classificam o seu rendimento como ‘muito difícil’ para sobreviver. Além disso, rotinas como ‘comprar produtos perto do final do prazo para aproveitar preços mais baixos’ e ‘ir às compras com um valor pré-determinado de dinheiro a gastar’ também se disseminaram entre esses grupos. A primeira tornou-se

especialmente mais comum entre as mulheres, enquanto a segunda foi mais adotada por inquiridos com escolaridade inferior ao 1º ciclo do ensino básico e por estudantes. Adicionalmente, ‘pedir ajuda ao Banco Alimentar (ou similar)’ tornou-se relativamente comum nesses segmentos da população, evidenciando um agravamento das condições de vida tão intenso que implica o recurso a mecanismos de apoio alimentar para garantir o acesso a bens essenciais.

Em contrapartida, ‘comprar produtos de marca branca’ tornou-se menos comum entre os que auferem rendimentos mais elevados (Q5), aqueles que possuem escolaridade ao nível do ensino superior ou que classificam os seus rendimentos como permitindo viver de forma ‘confortável’. Além disso, são também aqueles que possuem rendimentos superiores a 2.841€ mensais e que consideram o seu rendimento ‘confortável’ ou ‘razoável’, para além dos casais sem filhos, que com mais frequência afirmam nunca ‘ir às compras com um valor pré-determinado de dinheiro a gastar’.

De todo modo, o planeamento das compras (‘ir às compras com uma lista’) é uma prática em ascensão entre os inquiridos com ensino superior, residentes em cidades com mais de 500 mil habitantes ou com idades entre 35 e 49 anos. No entanto, está em decréscimo entre casais sem filhos, residentes em cidades de média dimensão (10 a 100 mil habitantes) e entre aqueles com rendimentos mais elevados (Q4 e Q5). Trata-se de uma prática raramente adotada, sobretudo, por homens, pessoas com mais de 65 anos, indivíduos que vivem sós, aqueles com escolaridade ao nível do 1º ciclo do ensino básico, rendimentos mais baixos (Q1) ou que classificam a sua situação económica como ‘muito difícil’, além dos reformados. Essas diferenças podem refletir distintas disposições sociais: menor envolvimento na gestão alimentar no caso dos homens, hábitos mais enraizados entre os mais velhos, menor necessidade de planeamento entre aqueles que vivem sós e padrões de consumo mais restritivos ou frugais nos agregados com rendimentos baixos.

Em suma, os dados evidenciam como as estratégias de adaptação encetadas pelos agregados domésticos no abastecimento se diferenciam e variam em intensidade, num contexto já marcado por desigualdades socioeconómicas vincadas. Enquanto os segmentos mais vulneráveis se veem, com frequência, na necessidade de adotar práticas mais drásticas para aceder a bens essenciais – incluindo, em última instância, o recurso ao apoio alimentar – os grupos com maior poder de compra, embora também façam ajustamentos (sobretudo ao nível do planeamento), mostram-se mais capazes de manter os seus padrões de consumo.

TABELA 4.2 - RETRATO SOCIODEMOGRÁFICO – ALTERAÇÕES NAS MODALIDADES E ROTINAS

DE ABASTECIMENTO ALIMENTAR*

Prática	Direção da mudança	Sexo	Escalão Etário	Nível de Escolaridade	Tipo de Agregado Doméstico	Habitat	Rendimento AD	Rendimento Subjetivo	Situação laboral
Comprar produtos perto do final do prazo para aproveitar preços mais baixos	Nunca fez	M	65+	EB 1º	-	-	-	-	Reformado/a
	Diminuiu	-	-	<EB	-	-	-	-	-
	Aumentou	F	-	-	Outras sem ED	>500k	Q1	Difícil; Muito difícil	Desempregado/a
Comprar em vários locais para aproveitar os preços (ou promoções) de cada um	Nunca fez	-	-	-	-	-	-	-	-
	Diminuiu	-	-	-	Pessoas sós	>500k	Q1	-	-
	Aumentou	-	-	<EB	-	>500k	-	Muito difícil	-
Comprar produtos de marca branca	Nunca fez	-	65+	EB 1º	Pessoas sós	10-100k	-	-	Reformado/a; Doméstica
	Diminuiu	-	-	Superior	-	-	Q5	Confortável	-
	Aumentou	-	-	-	Outras sem ED	2-10k; >500k	-	Difícil; Muito difícil	Desempregado/a
Comprar produtos alimentares a granel	Nunca fez	-	-	EB 1º	-	-	Q1	-	-
	Diminuiu	-	-	-	-	>500k	-	Muito difícil	-
	Aumentou	-	-	-	Outros familiares	-	-	-	-
Ir às compras com um valor pré-determinado de dinheiro a gastar	Nunca fez	-	-	-	Casais sem filhos	-	Q5	Confortável; Razoável	-
	Diminuiu	-	-	-	-	-	-	-	-
	Aumentou	-	-	<EB	Outras sem ED	100-500k; >500k	Q1	Difícil; Muito difícil	Desempregado/o; Estudante
Ir às compras com uma lista	Nunca fez	M	65+	EB 1º	Pessoas sós	<2k	Q1	Muito difícil	Reformado/a
	Diminuiu	-	-	-	Casais sem filhos	10-100k	Q4	-	-
	Aumentou	-	35-49	Secundário; Superior	Outras sem ED	>500k	-	Muito difícil	-
Comprar produtos alimentares online	Nunca fez	-	65+	EB 1º	Outras sem ED; Outros familiares	-	-	-	Reformado/a
	Diminuiu	-	18-34	Secundário; Superior	-	>500k	-	-	Empregado/a
	Aumentou	-	18-34	Superior	Outros familiares	>500k	-	-	-
Cortar nos gastos com comida para ter dinheiro para outros gastos	Nunca fez	-	-	-	-	10-100k	-	Confortável; Razoável	-
	Diminuiu	-	-	-	-	>500k	-	-	-
	Aumentou	-	-	-	Outros familiares	>500k	-	Muito difícil	Desempregado/a
Cortar noutros gastos para ter dinheiro para comida	Nunca fez	-	-	-	Casais sem filhos	-	-	Confortável	-
	Diminuiu	-	-	-	-	-	-	-	-
	Aumentou	-	-	<EB	-	>500k	Q1	Difícil; Muito difícil	Desempregado/a

TABELA 4.2 - RETRATO SOCIODEMOGRÁFICO – ALTERAÇÕES NAS MODALIDADES E ROTINAS

DE ABASTECIMENTO ALIMENTAR (CONTINUAÇÃO)*

Prática	Direção da mudança	Sexo	Escalão Etário	Nível de Escolaridade	Tipo de Agregado Doméstico	Habitat	Rendimento AD	Rendimento Subjetivo	Situação laboral
Pedir dinheiro emprestado para fazer compras de comida	Nunca fez	-	-	-	-	-	-	-	-
	Diminuiu	-	-	-	-	2-10k; >500k	-	Difícil	-
	Aumentou	-	-	-	-	100-500k	Q1	Difícil; muito difícil	Desempregado/a
Pedir ajuda ao Banco Alimentar (ou similar)	Nunca fez	-	-	-	-	-	-	-	-
	Diminuiu	-	-	-	-	2-10k; >500k	-	-	Outros
	Aumentou	F	-	<EB	Outros familiares	100-500k	Q1	Muito difícil	Desempregado/a
Comprar em cooperativas	Nunca fez	-	-	-	-	-	-	-	-
	Diminuiu	-	-	-	-	-	-	-	-
	Aumentou	-	-	-	Outros familiares	-	-	Muito difícil	Outros

*As diferenças assinaladas baseiam-se na análise dos resíduos estandardizados, uma medida da discrepância entre valores observados e esperados. Esta medida preserva a direção da diferença em cada célula da tabela, permitindo identificar se o valor observado é maior ou menor do que o esperado, considerando a variabilidade expectável.

CAPÍTULO 5

COZINHAR EM CASA: PRÁTICAS, PERCEÇÕES E SIGNIFICADOS

Cozinhar é uma prática quotidiana na maioria dos agregados domésticos. A forma como se cozinha é concretizada e entendida de formas distintas, tendo a si associados múltiplos significados (Daniels et al., 2012; Kaufmann, 2010). Essas perceções estão ligadas tanto a aspetos materiais como simbólicos, tais como a divisão sexual do trabalho reprodutivo (na cozinha, mas não só), disponibilidade de tempo para cozinhar e a afetividade associada a essa prática. O facto de ser uma obrigação quotidiana ou uma tarefa opcional e lúdica também influencia a forma como a prática é entendida.

Do ponto de vista da nutrição e da saúde pública, as refeições confeccionadas em casa são consideradas mais saudáveis, sobretudo quando preparadas de raiz (Mills et al., 2017). Por esse motivo, várias políticas públicas incentivam-nas, com o intuito de minimizar o recurso a comida rápida preparada fora de casa (sejam o *fast food*, opções ultraprocessadas ou industrializadas) e o reforço dos conhecimentos culinários da população (descritos enquanto *literacia culinária*). Todavia, essa valorização da alimentação caseira está frequentemente imbuída num discurso de responsabilização individual, característico do neoliberalismo, que ignora desigualdades económicas, diferenças na disponibilidade de tempo e outras condições que afetam a capacidade de cozinhar em casa (Halkier, 2016)

Embora a participação masculina na cozinha tenha aumentado em muitos contextos, a responsabilidade pelas refeições continua a recair maioritariamente sobre as mulheres, incluindo em Portugal (Holm et al., 2015; Perista et al., 2016; Szabo, 2013). Esse discurso tende, assim, a idealizar a alimentação caseira, assumindo um carácter moralizante que desvaloriza o trabalho invisível envolvido na preparação das refeições (DeVault, 1994) e que desconsidera as múltiplas formas das desigualdades (de classe, género e étnicas) inscritas no ato de cozinhar (Fielding-Singh & Oleschuk, 2023).

No inquérito, procurámos compreender não apenas a distribuição das responsabilidades na cozinha, mas também quem decide o que se come em casa e quais os fatores mais determinantes na escolha das refeições. Questionámos ainda os inquiridos sobre onde e com quem aprenderam a cozinhar, bem como sobre os meios que utilizam para esclarecer dúvidas relacionadas com o tema. Além disso, analisámos os significados atribuídos ao ato de cozinhar, as atitudes face à cozinha e à alimentação. Por fim, investigámos as mudanças recentes nas modalidades de confeção de refeições em casa.

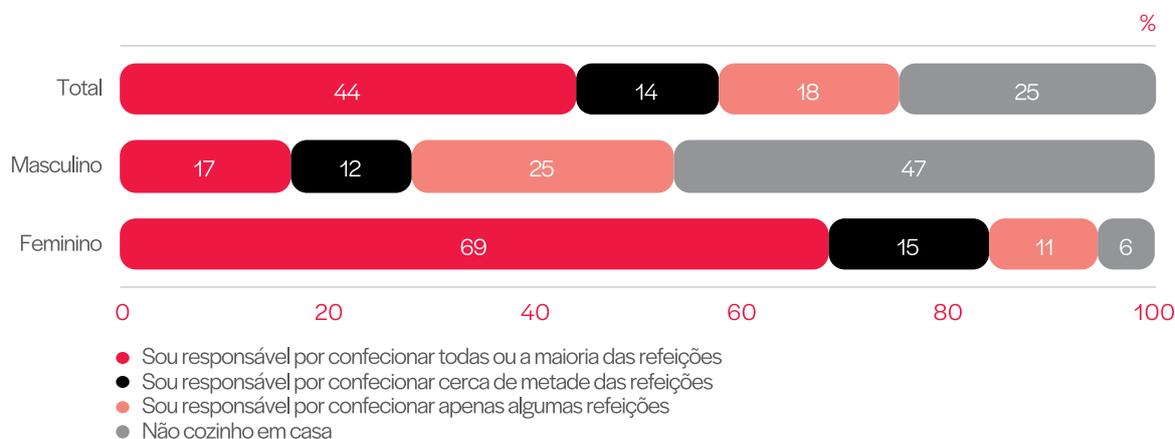
A confeção das refeições em casa

Grau de responsabilidade na confeção de refeições

A grande maioria dos inquiridos (75%) afirma ter algum grau de responsabilidade na preparação das refeições principais para si e/ou para outras pessoas em casa. Desses, 44% declaram ser os principais responsáveis pela confeção de todas ou da maioria das refeições, 14% preparam cerca de metade das refeições e 18% assumem a responsabilidade por apenas algumas. Por outro lado, uma parcela significativa dos inquiridos (25%) declara não ter qualquer responsabilidade na cozinha.

O grau de responsabilidade na preparação das refeições principais é substancialmente diferente em função do género (Figura 5.1). Enquanto 94% das mulheres afirmam ter algum grau de responsabilidade na preparação das refeições, 47% dos homens não cozinham em casa. Entre os homens que cozinham, a maioria desempenha um papel de apoio, sendo que apenas 17% são responsáveis por todas ou pela maioria das refeições, em contraste com 69% das mulheres.

FIGURA 5.1- GRAU DE RESPONSABILIDADE NA PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES PRINCIPAIS (%)



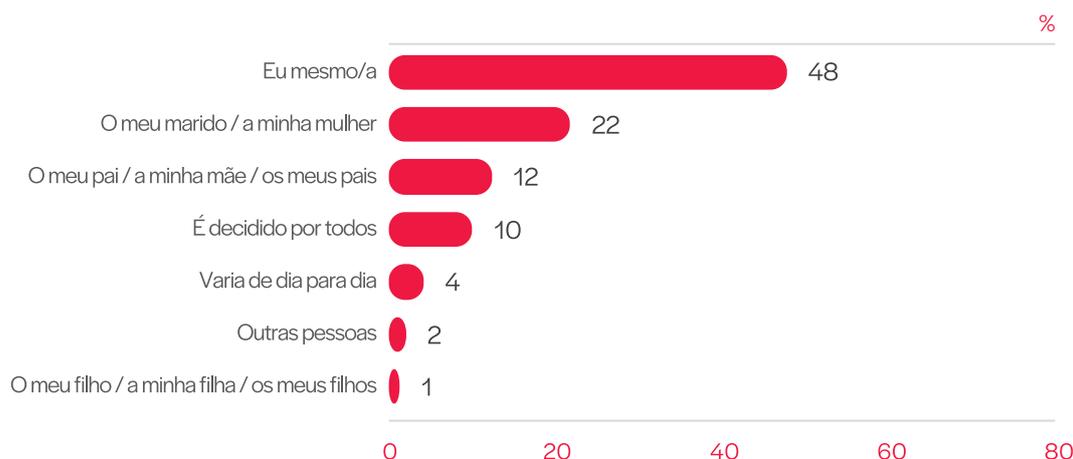
Os dados revelam diferenças significativas entre os grupos sociais no envolvimento com a confeção e preparação de refeições em casa. A responsabilidade principal por essas tarefas é mais comum entre aqueles que recebem menos de 860€ por mês (66%) e entre pessoas que vivem sozinhas (80%). Em contrapartida, os que mais frequentemente declaram não cozinhar em casa são os estudantes (52%), os jovens entre 18 e 34 anos (33%) e os indivíduos com 65 anos ou mais (27%).

Decisão sobre os alimentos consumidos em casa

Além da responsabilidade pela preparação das refeições, é relevante compreender quem assume as decisões pelos alimentos consumidos em casa (Figura 5.2). Quase metade dos inquiridos (48%) afirma tomar essa decisão por iniciativa própria. Em seguida, o cônjuge (22%) aparece como principal responsável por definir o que se come em casa. Em 12% dos casos essa escolha cabe ao pai e /ou mãe. Já uma decisão compartilhada, em que todos participam na escolha dos alimentos, é mencionada por 10% dos inquiridos.

A análise detalhada destes números indica que a decisão sobre os alimentos consumidos em casa é, em grande medida, uma competência atribuída às mulheres. Com efeito, cerca de 70% das inquiridas afirmam ser elas próprias a tomar essa decisão, enquanto a maioria dos homens indica que essa responsabilidade cabe a outra pessoa: em 40% dos casos, à esposa, e em 18%, à mãe e/ou ao pai.

FIGURA 5.2- DECISÃO SOBRE OS ALIMENTOS CONSUMIDOS EM CASA (%)



Em termos de rendimento, aqueles que se encontram no primeiro quintil são os que, com maior frequência, declaram decidir sozinhos aquilo que se come em casa (73%). Nos demais quintis de rendimento, a partilha dessa decisão entre cônjuges oscila entre 26% e 33% dos casos, ao passo que representa 9% entre os que

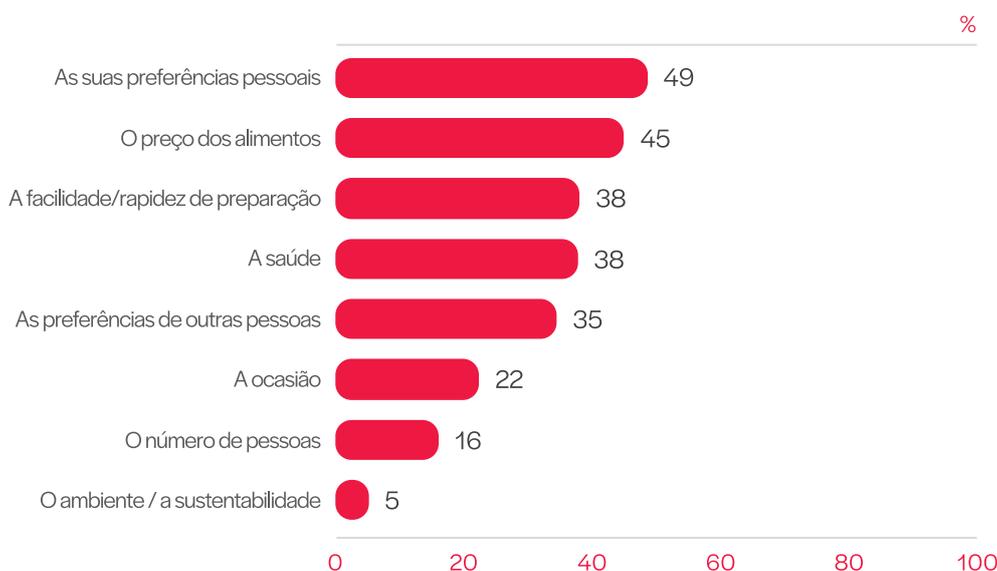
recebem menos de 860€ por mês. Por outro lado, à medida que o escalão de rendimento aumenta, cresce a tendência para que a decisão seja tomada por todos os membros do agregado familiar (Q3 = 12%; Q4 = 15%; Q5 = 21%), em contraste com os 4% observados no primeiro quintil.

A presença de menores no agregado familiar também favorece uma tomada de decisão mais democrática: 17% dos agregados com crianças afirmam que a escolha dos alimentos é feita por todos, em comparação com apenas 7% dos agregados sem menores.

Importância relativa dos fatores inerentes à escola do que cozinhar

A escolha daquilo que se vai cozinhar pode estar subordinada a diversos critérios. Entre aqueles que têm alguma responsabilidade na confeção de refeições em casa, os dados do inquérito mostram que, em Portugal, os principais fatores que influenciam essa decisão são a 'preferência pessoal', o 'preço', a 'praticidade' e a 'preocupação com a saúde' (Figura 5.3). De facto, 'as preferências pessoais' do inquirido surgem como o fator mais mencionado (49%). Em seguida, destaca-se o 'preço dos alimentos', mencionado por 45% dos inquiridos. Ainda entre os fatores mais mencionados, estão a 'facilidade/ rapidez de preparação' e a 'saúde', ambos referidos por 38% dos respondentes, e 'as preferências de outras pessoas' (35%).

FIGURA 5.3 - IMPORTÂNCIA RELATIVA DOS FATORES INTRÍNSECOS À ESCOLHA DO QUE COZINHAR (%)



Esses elementos indicam que, em Portugal, as/os cozinheiras/os domésticas/os preocupam-se em satisfazer as preferências pessoais e as de pessoas próximas, levando em consideração escolhas saudáveis e com bom preço. A adaptação das refeições ao contexto (isto é, ao tipo de refeição) é valorizada por cerca de 38% dos inquiridos, sendo que 22% destacam a importância da ocasião e 16% levam em conta o número de pessoas. Por último, o ‘ambiente/sustentabilidade’ é o fator menos mencionado na hora de escolher o que cozinhar, referido por somente 5% dos respondentes.

A importância dos fatores que influenciam a escolha do que cozinhar não é homogênea entre a população portuguesa. Há diferenças significativas associadas ao sexo, à escolaridade, aos rendimentos, à situação laboral e à dimensão do habitat, para além da estrutura do agregado doméstico. Os homens atribuem maior importância às suas preferências pessoais do que as mulheres (53% vs. 46%), enquanto elas destacam com mais frequência fatores como o preço dos alimentos (48%), as preferências de outras pessoas (38%) e o número de pessoas (18%). Esta diferença pode ser interpretada como reflexo tanto dos imperativos económicos da gestão da cozinha como da desigual distribuição do trabalho doméstico, preocupações que recaem sobretudo nas mulheres, tornando-as mais atentas às preferências e necessidades do agregado familiar.

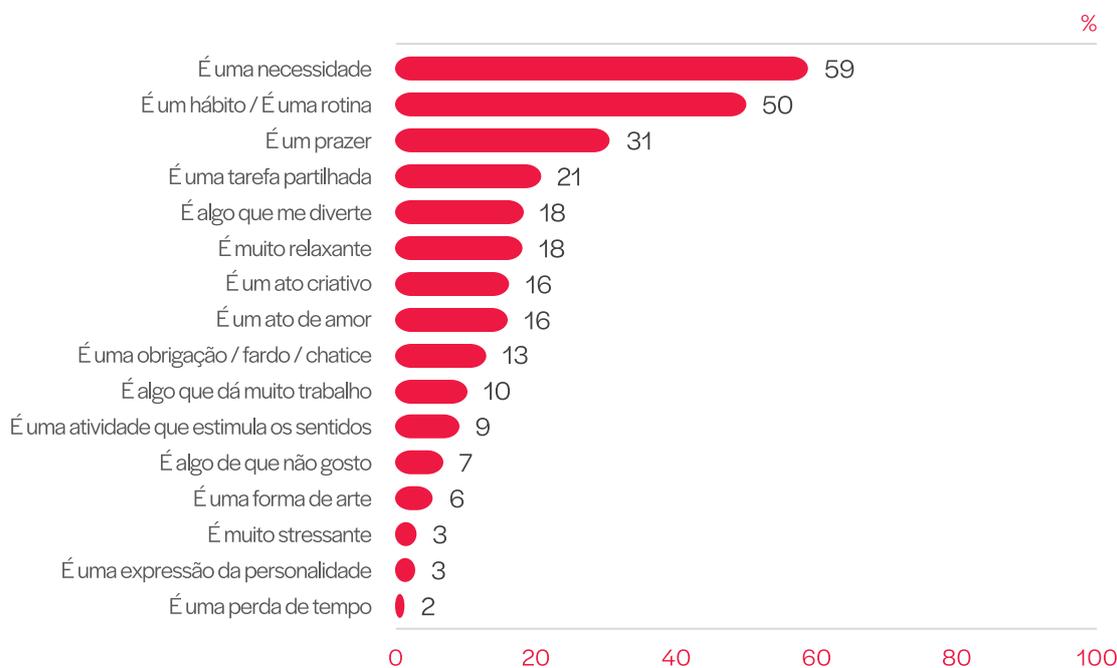
A escolaridade e o nível de rendimentos influenciam, sobretudo, a importância atribuída ao preço dos alimentos e à saúde. Para aqueles que se encontram nos dois primeiros quintis de rendimentos e para pessoas com escolaridade até ao 3º ciclo do ensino básico, o preço dos alimentos é um fator mais determinante do que entre aqueles que dispõem de rendimentos mais elevados (Q4 ou Q5) ou escolaridade ao nível do ensino superior. Da mesma forma, os desempregados dão mais importância aos preços dos alimentos do que os que estão empregados (59% vs. 42%). Já a saúde é um fator mencionado como importante na escolha do que cozinhar, sobretudo entre os indivíduos com ensino superior (51%) e com rendimentos acima de 2.841€ mensais (63,4%).

Cerca de 45% dos agregados com menores menciona as ‘preferências de outras pessoas’ como um critério relevante ao decidir o que cozinhar, o que está alinhado com a tendência para uma decisão mais democrática sobre os alimentos consumidos, observada num ponto anterior. Todavia, o local onde se vive também parece influir na importância relativa outorgada às preferências de outras pessoas, sendo um fator mencionado mais frequentemente por inquiridos residentes em localidades com até 100 mil habitantes.

Perceções e significados atribuídos ao ato de cozinhar

Neste inquérito, quisemos conhecer as perceções e os significados atribuídos ao ato de cozinhar pela população residente em Portugal (Figura 5.4). Sendo uma prática realizada diariamente pela maioria das pessoas, 59% dos inquiridos considera que cozinhar ‘é uma necessidade’ e 50% encaram-no como ‘um hábito ou uma rotina’. No entanto, se, por um lado, cozinhar é uma tarefa rotineira e necessária, por outro, pode ser visto como um prazer — um significado atribuído por 31% dos inquiridos. Esse prazer pode estar associado ao carácter lúdico da atividade, ao cuidado envolvido ou ao convívio que proporciona. De facto, cerca de um em cada cinco inquiridos associa o ato de cozinhar a ‘uma tarefa partilhada’, enquanto 18% o consideram ‘algo divertido’ ou ‘muito relaxante’ e 16% descrevem-no como ‘um ato criativo’ ou ‘de amor’.

FIGURA 5.4- PERCEÇÕES E SIGNIFICADOS ATRIBUÍDOS AO ATO DE COZINHAR (%)



Entre os significados positivos mencionados com menor frequência, destacam-se perceções como ‘uma atividade que estimula os sentidos’ (9%), ‘uma forma de arte’ (6%) ou ‘uma expressão da personalidade’

(3%). Em contraste, 13% dos inquiridos veem o ato de cozinhar como ‘uma obrigação, um fardo ou uma chance’, 10% consideram-no ‘algo que dá muito trabalho’ e 7% afirmam simplesmente não gostar de cozinhar — com especial destaque para os estudantes (20%). Além disso, há quem perceba a atividade como ‘muito stressante’ (3%) ou ‘uma perda de tempo’ (2%).

Embora os significados atribuídos à prática da cozinha possam refletir idiosincrasias individuais, observa-se a existência de diferenças e tendências que espelham os papéis de género, os contextos de classe e outros contrastes sociodemográficos. Essas variações confirmam que cozinhar não é apenas uma atividade funcional, mas um ato carregado de significados sociais e culturais. Relativamente ao sexo dos inquiridos, as mulheres referem com mais frequência do que os homens que cozinhar ‘é um hábito/rotina’ (54% vs. 42%), ‘um ato de amor’ (18% vs. 12%) ou ‘muito stressante’ (4% vs. 1%). Essas respostas corroboram a discussão anterior sobre a maior responsabilidade das mulheres nas atividades relacionadas com a confeção das refeições, tornando-a uma tarefa mais rotineira, voltada para o cuidado e, frequentemente, mais extenuante para as mulheres do que para os homens.

Os dados do inquérito sugerem ainda clivagens associadas ao nível de escolaridade e rendimentos, refletindo desigualdades de classe nas perceções do ato de cozinhar. A prática de cozinhar como ‘hábito ou rotina’ é, sobretudo, mencionada pelos inquiridos com o 1º ciclo do ensino básico ou menos escolaridade (58% e 66%, respetivamente). Em contrapartida, são os que têm ensino superior (17%) ou rendimentos entre o quarto e quinto quintil (14% e 15%, respetivamente), que mais percebem o ato de cozinhar como uma ‘atividade que estimula os sentidos’, diferentemente daqueles que possuem um menor nível de escolaridade (valores entre 6% e 8%) ou no primeiro quintil de rendimentos (3%). Observa-se também que cozinhar como ‘um ato de amor’ é um significado atribuído mais frequentemente pelos inquiridos com escolaridade ao nível do ensino superior (26%) e no quintil de rendimentos mais elevados (39%). A perceção de que cozinhar é ‘uma tarefa partilhada’ é mencionada especialmente pelos inquiridos com rendimentos médios a elevados, em que cerca de 30% mencionam este aspeto, em contraste com os 9% dos inquiridos que recebem até 860€ por mês. Considerando o nível de escolaridade, são os que possuem ensino superior a referirem mais frequentemente o carácter partilhado do ato de cozinhar (26%), além dos empregados (25%). Essa perceção está também mais associada aos escalões etários 18-34 e 35-49 anos (25% e 30%, respetivamente), diferentemente daqueles que têm 65 ou mais anos (13%).

Embora mais agregados com menores (26%) considerem o ato de cozinhar como ‘uma tarefa partilhada’ do que os agregados sem menores (19%), há diferenças de relevo quando se observa o tipo de agregado doméstico. Em contraste com as pessoas sós e outros sem estrutura doméstica, são os casais com e sem filhos, as famílias monoparentais e outros tipos de agregado familiar a referirem o carácter partilhado da tarefa. Ter ou não crianças e adolescentes no agregado doméstico parece também influenciar as emoções associadas à tarefa, já que um quarto dos agregados com menores considera cozinhar ‘um ato de amor’ (25%), quase o dobro dos agregados sem menores (13%). Já a azáfama da vida nas grandes cidades pode levar a que o ato de cozinhar seja referido como algo que ‘dá muito trabalho’, considerando que este aspeto é mencionado sobretudo por residentes em locais com mais de 500 mil habitantes (22%).

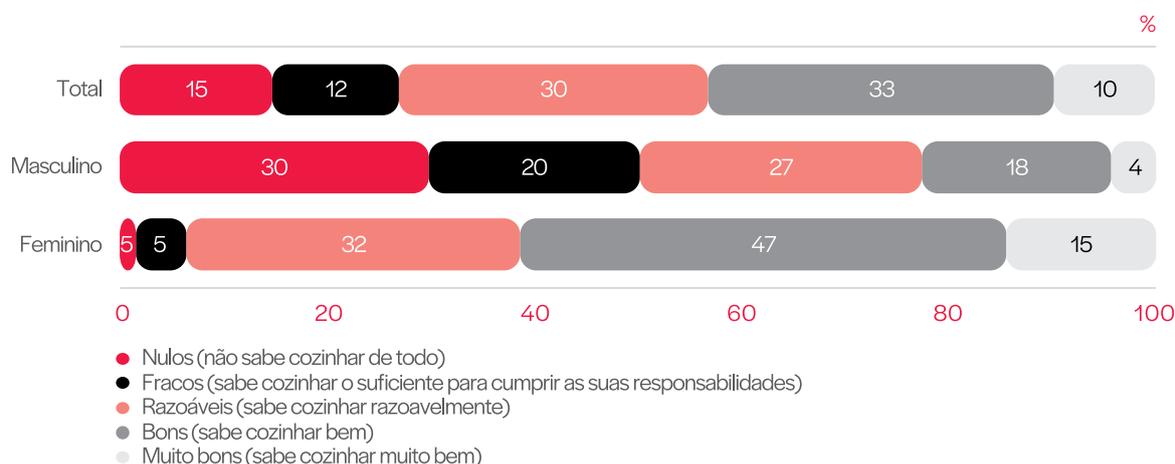
Grau de conhecimentos, fontes de informação e contextos de socialização culinária

Classificação subjetiva dos conhecimentos culinários

Outro dos objetivos deste inquérito foi perceber como os residentes em Portugal classificam o seu grau de conhecimentos culinários, onde procuram informações quando têm dúvidas sobre culinária e como aprenderam a cozinhar.

Como mostra a Figura 5.5, uma parte significativa dos inquiridos classifica o seu grau de conhecimentos culinários como 'bons' (33%) ou 'razoáveis' (30%). Cerca de 15% consideram não saber cozinhar de todo, 12% classificam os seus conhecimentos como 'fracos' e apenas 10% como 'muito bons'. Destaca-se a grande diferença entre homens e mulheres: enquanto a maioria das mulheres afirma saber cozinhar bem (47%) ou muito bem (15%), metade dos homens classifica os seus conhecimentos culinários como 'nulos' (30%) ou 'fracos' (20%).

FIGURA 5.5- GRAU DE CONHECIMENTOS CULINÁRIOS (%)



Entre os que consideram não saber cozinhar de todo, destacam-se ainda os estudantes (31%) e os que vivem em agregados sem menores (17%). São os estudantes (35%) e os jovens entre os 18 e 34 anos (19%) que mais afirmam saber cozinhar apenas o suficiente para cumprir as suas responsabilidades. O tipo de agregado familiar também parece influenciar o grau de conhecimentos culinários, já que são as pessoas sós (38%), as famílias monoparentais (39%) e os casais com filhos (36%) a considerarem saber cozinhar bem, em comparação aos casais sem filhos (27%). Do mesmo modo, a fase do ciclo de vida é relevante para a classificação dos conhecimentos como 'bons', já que, diferentemente dos inquiridos com idade entre 18-49 anos e sem filhos, são as pessoas mais velhas e com filhos no agregado a considerarem saber cozinhar bem.

O inquérito também procurou saber se aqueles que afirmam não cozinhar de todo em casa, mas que admitem pelo menos saber cozinhar o suficiente para cumprir as suas responsabilidades, seriam capazes de cozinhar para outras pessoas em sua casa. A maioria (48%) afirma que 'sim, seria capaz', enquanto 34% não se sentem capazes e 19% dos inquiridos não souberam responder. As principais razões apresentadas para não cozinhar para outras pessoas, apesar de se considerar capaz, são 'não ter tempo para cozinhar' (36%), 'não gostar de cozinhar' (24%), 'não ter necessidade/é outra pessoa que cozinha' (15%) ou porque considera os seus conhecimentos insuficientes (14%).

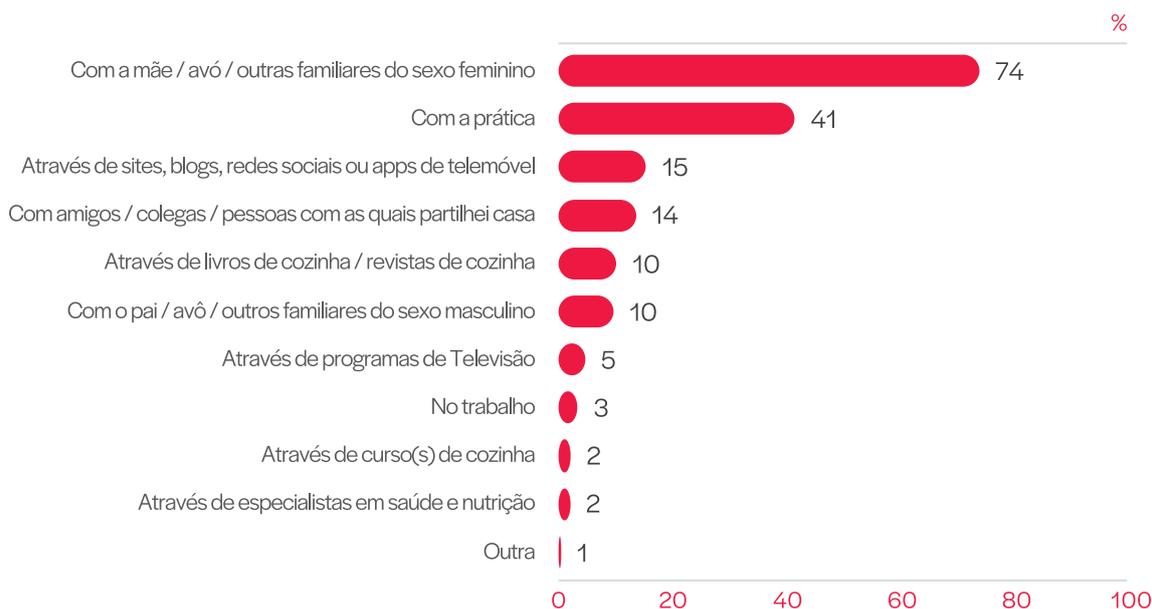
Contextos de socialização culinária

Neste inquérito, procurámos conhecer com quem os inquiridos que sabem cozinhar pelo menos o suficiente para cumprir com as suas responsabilidades em casa, ou que classificam os seus conhecimentos culinários como, no mínimo, 'fracos', aprenderam a cozinhar (Figura 5.6).

A grande maioria afirma ter aprendido a cozinhar com a mãe, a avó ou outras mulheres da família (75%). Uma parte considerável dos inquiridos menciona ter adquirido essa habilidade 'com a prática' (41%), enquanto cerca de 15% referem ter aprendido 'através de sites, blogs, redes sociais ou aplicações de telemóvel'. Seguem-se 14% que aprenderam 'com amigos, colegas ou pessoas com as quais partilharam a casa'. Um em cada dez inquiridos menciona ter aprendido a cozinhar 'através de livros ou revistas de cozinha' ou 'com o pai, avô ou outros familiares do sexo masculino'. Há ainda 5% que aprenderam assistindo a 'programas de televisão', 3% 'no trabalho' e 2% 'através de cursos de cozinha' ou 'especialistas em saúde e nutrição'.

Existem diferenças relevantes nos contextos de socialização culinária. Embora a aprendizagem 'com a mãe, a avó ou outras mulheres da família' seja comum, esse tipo de socialização culinária é mencionado sobretudo pelas inquiridas, refletindo a reprodução dos papéis de género tradicionais, em que as mulheres assumem as tarefas relacionadas com a cozinha. Além disso, as mulheres indicam mais frequentemente do que os homens que aprenderam a cozinhar 'através de sites, blogs, redes sociais ou aplicações de telemóveis' (17% vs. 13%), 'livros ou revistas de culinária' (13% vs. 5%) ou 'programas de televisão' (6% vs. 3%).

FIGURA 5.6 - CONTEXTOS DE SOCIALIZAÇÃO CULINÁRIA (%)



A idade é outro fator importante na forma como as pessoas aprendem a cozinhar. A aprendizagem ‘com a prática’ é mais relevante nos escalões mais velhos: enquanto 30% dos jovens no escalão etário de 18 a 34 anos afirma ter aprendido a cozinhar praticando, este número sobe para 42% entre os inquiridos com 35 a 49 anos, 48% com idade entre 50 e 64 anos e 43% entre aqueles que têm 65 ou mais anos. Por outro lado, aprender a cozinhar através de sites, blogs, redes sociais ou telemóvel é mais relevante nos escalões mais jovens: é mencionado por 21% entre os que têm entre 18 e 34 anos, 26% com 35 a 49 anos, 12% no escalão etário 50 a 64 anos e apenas 4% entre os que possuem 65 ou mais anos.

Além da maior popularidade entre os mais jovens e os estudantes (34%), aprender a cozinhar através de sites, blogs, redes sociais ou aplicações de telemóvel tende a ser mais frequente quanto maior a escolaridade e os rendimentos. Também é uma modalidade de aprendizagem mais mencionada nos agregados com crianças e adolescentes do que naqueles sem filhos (25% vs. 12%), assim como o recurso a livros e revistas de cozinha (15% vs. 9%), programas de televisão (7% vs. 4%) e através de especialistas em saúde e nutrição (4% vs. 1%).

Fontes de informação sobre culinária

Outra questão abordada neste inquérito foi a das fontes de informação sobre culinária utilizadas no dia-a-dia pelos responsáveis pela preparação das refeições em casa. Os dados mostram que 46% dos inquiridos ‘consulta sites, blogs, redes sociais ou aplicações de telemóvel’ e 43% ‘fala com familiares’. Falar ‘com amigos, colegas ou vizinhos’ é a estratégia utilizada por 29% dos respondentes. Cerca de 11% ‘vê programas de TV’ ou ‘lê ou consulta livros de cozinha’ quando precisa de alguma informação sobre culinária. ‘Seguir

recomendações ou instruções do produto' (5%), 'ler revistas ou jornais' (4%) ou 'falar com especialistas de saúde' (3%) são as fontes de informação menos utilizadas pelos inquiridos. Destaca-se ainda que aproximadamente 5% das pessoas afirma não precisar ou não procurar informações.

Os homens recorrem mais aos familiares do que as mulheres (54% vs. 37%), ao passo que as mulheres falam mais com amigos, colegas ou vizinhos do que os homens (33% vs. 22%). As inquiridas também veem mais programas de televisão (13%) ou leem ou consultam livros de cozinha (14%) mais frequentemente do que os homens (7% e 6%, respetivamente). Tal como em relação aos contextos de socialização culinária, a consulta de sites, blogs, redes sociais ou aplicações de telemóvel tende a ser mais comum entre pessoas com rendimentos mais elevados, níveis de escolaridade mais elevados e pelos mais jovens. Entre as pessoas que não precisam ou não procuram informações sobre culinária destacam-se sobretudo os inquiridos que recebem menos de 860€ por mês (15%), que possuem o 1º ciclo do ensino básico (14%) ou menos de escolaridade (13%), além das pessoas com 65 anos ou mais (12%).

Atitudes em relação à comida e à cozinha

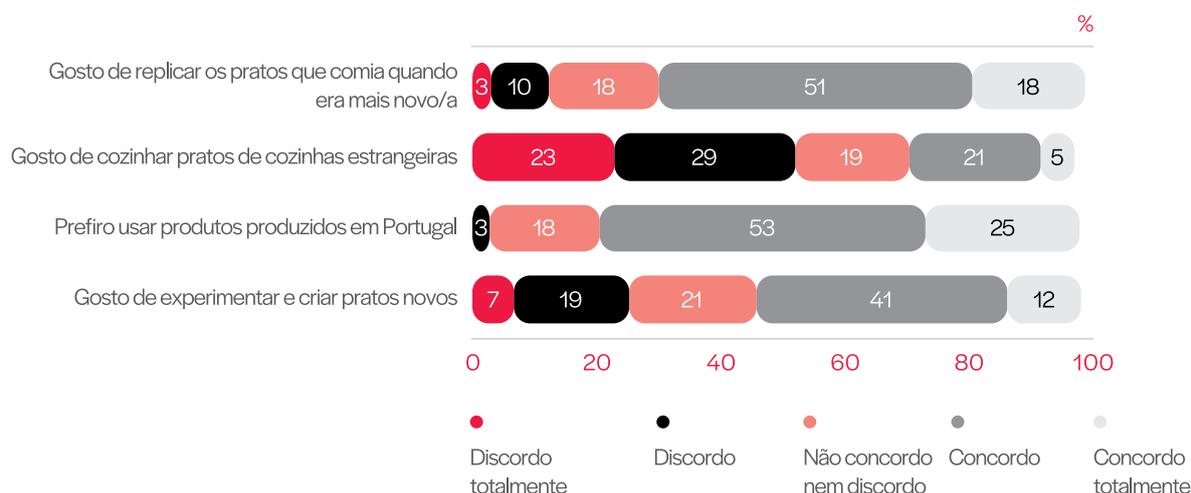
No inquérito procurámos apurar as atitudes em relação à comida e à prática de cozinhar, tendo como referência antinomias ou tensões conceptuais que contrastam novidade com tradição, saúde com indulgência, economia com extravagância e conveniência com cuidado (Warde, 1997). Adicionalmente, questionámos os inquiridos sobre as suas atitudes em relação a práticas sustentáveis e questões de segurança alimentar.

Novidade vs. tradição

Embora a população residente em Portugal revele atitudes tradicionalistas em relação à comida e à cozinha, uma parte significativa demonstra abertura para a novidade. O pendor tradicionalista pode ser observado pela grande percentagem de inquiridos que concorda com as afirmações 'gosto de replicar os pratos que comia quando era mais novo/a' (51% concorda, 18% concorda totalmente) ou 'prefiro usar produtos produzidos em Portugal' (53% concorda, 25% concorda totalmente), apesar de esta última frase poder apontar simultaneamente para aspetos de sustentabilidade e de nacionalismo/soberanismo alimentar. Por outro lado, uma proporção mais reduzida afirma 'gostar de cozinhar pratos de cozinhas estrangeiras' (21% concorda, 5% concorda totalmente), enquanto cerca de metade 'gosta de experimentar e criar pratos novos' (41% concorda, 12% concorda totalmente). Essas respostas indicam a existência de recetividade dos portugueses

quanto à novidade e à experimentação, principalmente quando se mantém a utilização de ingredientes com os quais estão familiarizados (Figura 5.7).

FIGURA 5.7 - ATITUDES EM RELAÇÃO À COMIDA E À COZINHA: NOVIDADE VS. TRADIÇÃO (%)



É nas faixas etárias mais jovens e nos inquiridos com níveis mais elevados de escolaridade que se encontra maior abertura à experimentação e à criação de pratos novos. São também os mais jovens quem mais menciona 'cozinhar pratos de cozinhas estrangeiras'. Em contrapartida, são os inquiridos mais velhos que, com maior frequência, afirmam 'preferir usar produtos produzidos em Portugal'. Destaque-se ainda a ambivalência de um em cada cinco inquiridos que 'não concorda nem discorda' com nenhuma das afirmações.

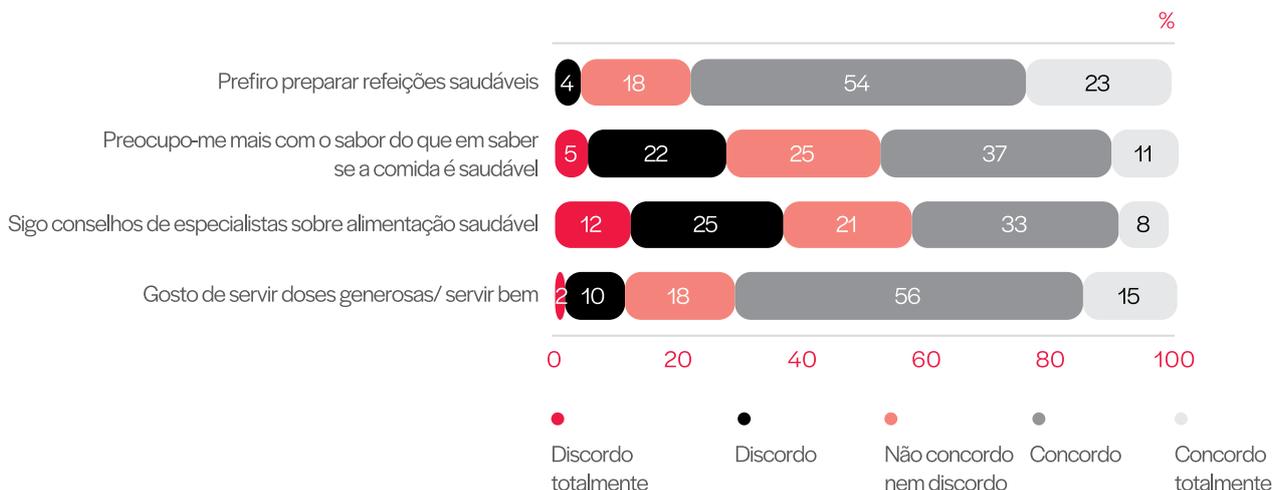
Saúde vs. indulgência

Os dados do inquérito sugerem que, na população portuguesa, existe uma forte tensão entre saúde e indulgência no que diz respeito à alimentação. Por um lado, a maioria dos inquiridos afirma que 'prefere preparar refeições saudáveis' (54% concorda, 23% concorda totalmente), mas, por outro, também 'gosta de servir doses generosas/servir bem' (56% concorda, 15% concorda totalmente). Além disso, cerca de 41% afirma concordar ou concordar totalmente quando perguntados sobre seguir conselhos de especialistas sobre alimentação saudável e 49% têm mais preocupação com o sabor do que em saber se a comida é saudável (Figura 5.8).

Apesar da aparente simultaneidade de atitudes que valorizam saúde e indulgência, as preocupações com a saúde são mais prevalentes entre os indivíduos com escolaridade superior ou rendimentos mais elevados. Cerca de 12% com ensino superior e 19% dos que possuem rendimentos mais elevados discordam totalmente da frase 'preocupo-me mais com o sabor do que em saber se a comida é saudável'; e 46% dos

inquiridos com ensino superior dizem concordar com a afirmação 'sigo conselhos de especialistas sobre alimentação saudável'.

FIGURA 5.8 - ATITUDES EM RELAÇÃO À COMIDA E À COZINHA: SAÚDE VS. INDULGÊNCIA (%)

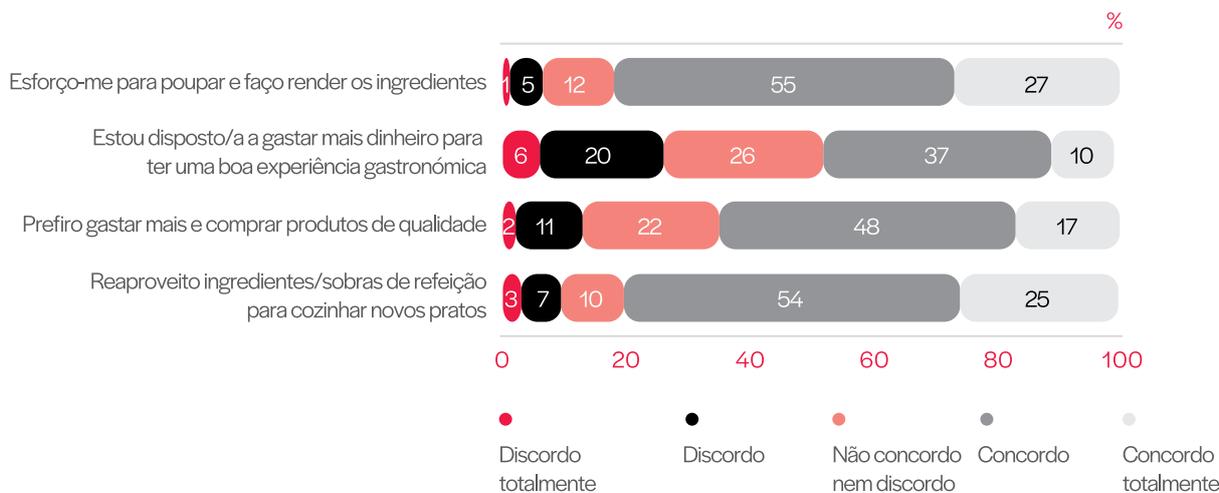


Economia vs. extravagância

Ainda sobre as atitudes relativas à comida e à cozinha, as orientações para a economia parecem prevalecer sobre a disposição de gastar mais em produtos de qualidade, embora estes também sejam valorizados (Figura 5.9). O inquérito revelou que oito em cada dez respondentes concordam ou concordam totalmente com as afirmações 'esforço-me para poupar e faço render os ingredientes' e 'reaproveito ingredientes/sobras de refeição para cozinhar novos pratos', o que também sugere uma preocupação com o evitamento do desperdício. Ao mesmo tempo, 48% concordam e 17% concordam totalmente com a afirmação 'prefiro gastar mais e comprar produtos de qualidade'.

Menos consensual, mas ainda assim refletindo a opinião de uma parte significativa dos inquiridos, surge a afirmação 'estou disposto a gastar mais dinheiro para ter uma boa experiência gastronómica' (37% concordam, 10% concordam totalmente), sendo também a frase com a qual mais pessoas discordam (20% discordam, 6% discordam totalmente) ou 'não concordo nem discreto' (26%). É igualmente esta afirmação que revela mais diferenças entre grupos sociais, sobretudo quando se comparam rendimentos e escolaridade. Entre os inquiridos que mais frequentemente discordam ou discordam totalmente 'estarem dispostos a gastar mais dinheiro para ter uma boa experiência gastronómica' estão os que recebem menos de 860€ por mês e os que têm menores níveis de escolaridade, sendo também esses grupos a discordarem com mais frequência da frase 'prefiro gastar mais e comprar produtos de qualidade'.

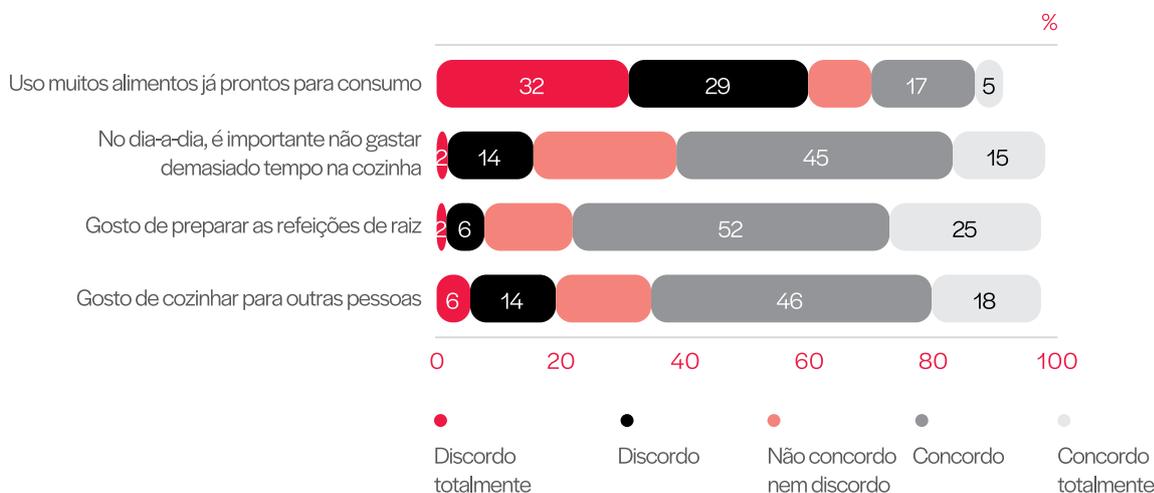
FIGURA 5.9 - ATITUDES EM RELAÇÃO À COMIDA E À COZINHA: ECONOMIA VS. EXTRAVAGÂNCIA (%)



Conveniência vs. cuidado

Embora a maioria dos inquiridos reconheça a importância de não dedicar demasiado tempo à cozinha no dia a dia (45% concordam, 15% concordam totalmente), poucos recorrem a alimentos prontos para consumo (17% concordam, 5% concordam totalmente). Além disso, mais de três em cada quatro inquiridos afirmam gostar de preparar as refeições de raiz (52% concordam, 25% concordam totalmente), e cerca de 64% indicam gostar de cozinhar para outras pessoas (46% concordam, 18% concordam totalmente), o que aponta para uma preponderância do cuidado sobre a conveniência (Figura 5.10).

FIGURA 5.10 - ATITUDES EM RELAÇÃO À COMIDA E À COZINHA: CONVENIÊNCIA VS. CUIDADO (%)



Quanto à afirmação ‘uso muitos alimentos já prontos para o consumo’, que abrange itens como sopas prontas e refeições pré-congeladas, observa-se que as mulheres tendem a discordar (33% vs. 23% entre os homens), ao passo que eles concordam mais frequentemente do que elas (22% vs. 15%). Além disso, são os inquiridos com um menor nível de escolaridade e as pessoas com idade superior a 50 anos a mais frequentemente discordarem totalmente desta frase. Quanto ao gosto de cozinhar para outras pessoas, observam-se variações entre diferentes grupos: indivíduos que vivem sozinhos ou com menor escolaridade tendem a discordar ou discordar totalmente mais frequentemente da afirmação. Por outro lado, a vida em grandes cidades parece influenciar uma maior preferência pela conveniência. Os residentes de cidades com mais de 500 mil habitantes são os que mais discordam da afirmação ‘gosto de preparar as refeições de raiz’ (21%).

Sustentabilidade vs. insustentabilidade

O inquérito revelou uma forte adesão a atitudes sustentáveis na cozinha (Figura 5.11). Quase 9 em cada 10 inquiridos concorda com a afirmação ‘quando cozinho, tento reduzir ao máximo o desperdício’ (50% concordam e 37% concordam totalmente). Em menor número, mas ainda representando uma percentagem significativa de inquiridos, 39% discordam e 20% discordam totalmente da frase ‘quando cozinho, nem sempre presto atenção à forma como uso a água, energia, ou se estou a desperdiçar alimentos nas tarefas de preparação, refletindo uma maior propensão para manifestar preocupações com o desperdício de recursos. Embora os dados possam refletir a deseabilidade social associada à sustentabilidade, eles estão alinhados com os resultados de outros estudos que confirmam a preocupação generalizada dos portugueses com o desperdício de alimentos (Truninger et al., 2019).

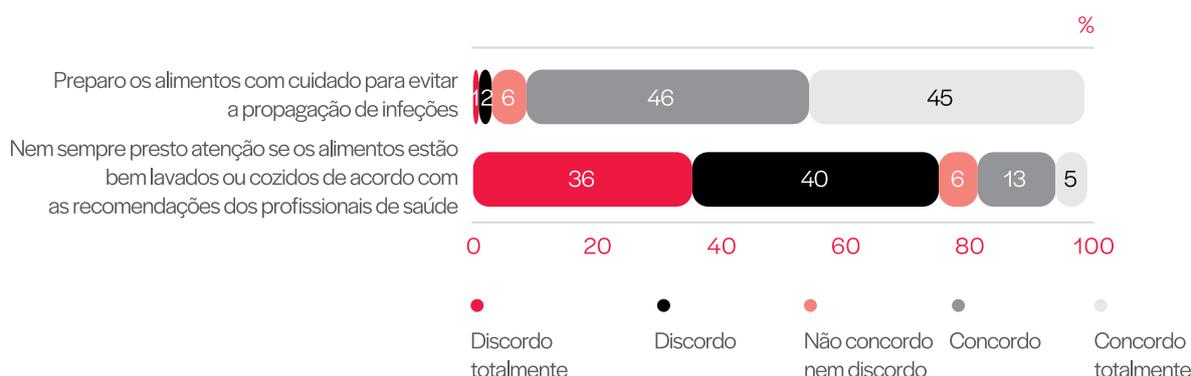
FIGURA 5.11 - ATITUDES EM RELAÇÃO À COMIDA E À COZINHA: SUSTENTABILIDADE VS. INSUSTENTABILIDADE (%)



Segurança dos alimentos

Relativamente à segurança na preparação de alimentos para o consumo, a generalidade dos inquiridos admite 'preparar os alimentos com cuidado para evitar a propagação de infeções' (46% concordam, 45% concordam totalmente), opondo-se à afirmação 'nem sempre presto atenção se os alimentos estão bem lavados ou cozidos de acordo com as recomendações dos profissionais de saúde' (40% discordam, 36% discordam totalmente).

FIGURA 5.12 - ATITUDES EM RELAÇÃO À COMIDA E À COZINHA: SEGURANÇA DOS ALIMENTOS (%)



Alterações recentes na forma como se cozinha

Tendo em conta o aumento generalizado dos preços do cabaz alimentar, mas também das fontes de energia desde 2022, considerámos importante analisar as mudanças na forma como se cozinha em casa, identificando as atividades mais suscetíveis e as mais resistentes a alterações. Comparando as práticas que aumentaram e diminuíram (Figura 5.13), verifica-se que 'cozinhar refeições mais simples', 'substituir ingredientes por alternativas mais baratas' e 'cozinhar doses mais pequenas' foram as atividades que mais se popularizaram ao longo do último ano. Em contrapartida, houve uma redução significativa em 'cozinhar em grandes quantidades', 'cozinhar em excesso, ao ponto de ter de deitar comida fora' e 'usar o forno para cozinhar'.

Embora com uma redução menor em comparação com as práticas mencionadas anteriormente, é importante destacar que a diminuição de 'cozinhar carne' não foi substituída pelo aumento do 'cozinhar peixe' e 'proteínas vegetais', que se mantiveram relativamente constantes. Por outro lado, os resultados sugerem que

a inflação poderá ter induzido uma diminuição do desperdício e da quantidade de comida confeccionada, bem como uma maior frugalidade na hora de cozinhar, com a utilização de ingredientes mais económicos e a tentativa de os rentabilizar.

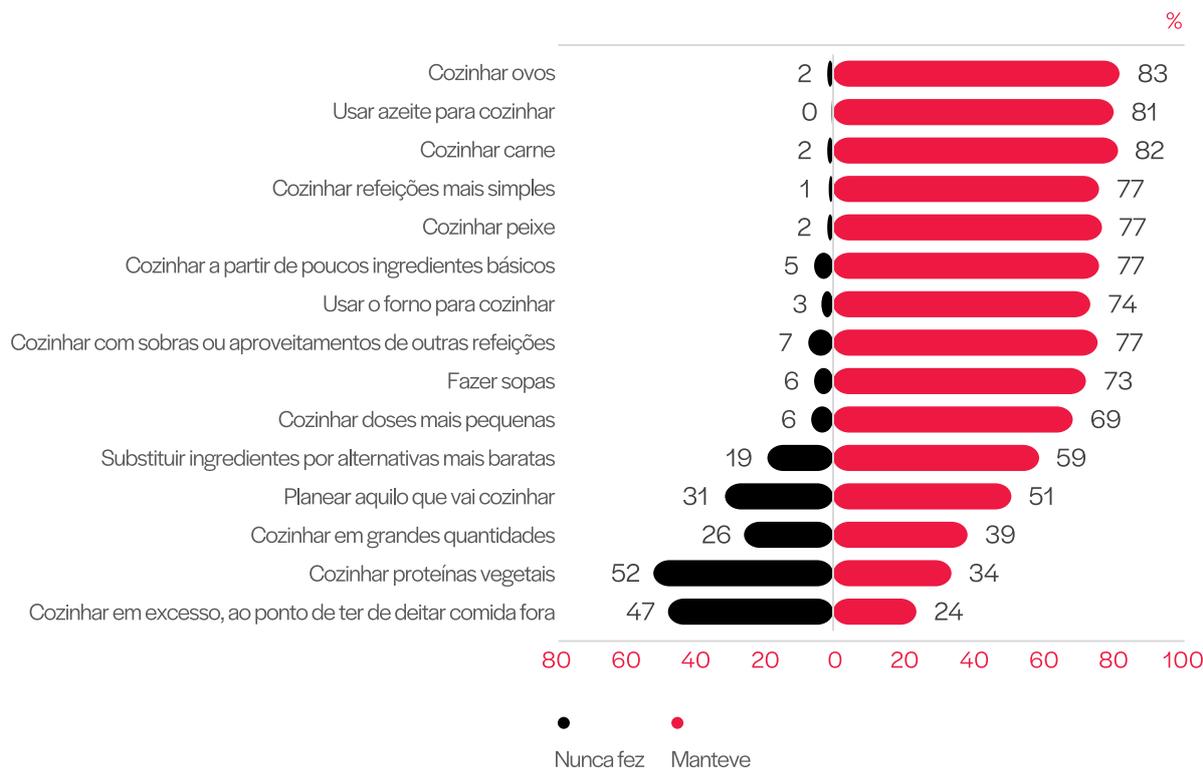
FIGURA 5.13 - MUDANÇAS NA FORMA COMO SE COZINHA NO ÚLTIMO ANO (%)



A análise do grau de enraizamento social dessas práticas, ou seja, da sua manutenção no dia-a-dia dos inquiridos, revela que a forma como se cozinha em casa é bastante resistente a mudanças (Figura 5.14). Observa-se que ‘cozinhar ovos’, ‘usar azeite para cozinhar’, assim como ‘cozinhar carne’ são hábitos mais disseminados entre a generalidade da população. Em sentido oposto, ‘cozinhar em excesso, ao ponto de ter de deitar comida fora’, ‘cozinhar proteínas vegetais’ e ‘cozinhar em grandes quantidades’ são práticas incomuns ou até evitadas.

Todavia, a análise comparativa dos dados mostra clivagens relevantes naquilo que se manteve ou alterou nos modos de cozinhar (Tabela 5.1). Se, por um lado, ‘cozinhar a partir de poucos ingredientes básicos’, como massa, arroz ou enlatados teve um ligeiro aumento entre a população em geral, por outro, essa prática intensificou-se principalmente entre os mais jovens, com menos do que o 1º ciclo do ensino básico completo e entre os que classificam como ‘difícil’ ou ‘muito difícil’ viver com o seu nível de rendimentos. Em contrapartida, esta prática nunca fez parte dos hábitos da maioria dos inquiridos com nível superior ou dos casais sem filhos, e até apresentou uma diminuição entre os que possuem o ensino secundário completo.

FIGURA 5.14 - MANUTENÇÃO E AUSÊNCIAS NA FORMA COMO SE COZINHA EM CASA (%)



Cozinhar qualquer tipo de proteína (carne, peixe, ovos ou proteínas vegetais) diminuiu especialmente entre aqueles que têm rendimentos com os quais é ‘muito difícil’ de viver; no entanto, tornou-se uma prática mais frequente entre os que possuem escolaridade ao nível do ensino superior. ‘Cozinhar carne’ também regista um aumento entre as pessoas com idades entre 18 e 34 anos; sendo, em sentido contrário, uma prática rejeitada (nunca feita) sobretudo entre os que se situam no Q5 de rendimentos. ‘Cozinhar ovos’ e ‘cozinhar proteínas vegetais’ também se popularizaram entre os mais jovens; por outro lado, esta última opção nunca foi adotada sobretudo pelos mais velhos e pelos inquiridos com menor grau de escolaridade. Os mais jovens são quem mais frequentemente menciona ter diminuído a confeção de sopas, ao mesmo tempo que esta prática se terá disseminado nas cidades com mais de 500 mil habitantes, entre as pessoas com menor escolaridade, desempregados e rendimento subjetivo com o qual é ‘muito difícil’ viver. Adicionalmente, são esses inquiridos que mais referem ter diminuído o tamanho das doses cozinhadas, aumentando a utilização de sobras ou aproveitamentos de outras refeições, além de prepararem refeições mais simples. A substituição de ingredientes por alternativas mais baratas também se tornou uma prática mais frequente entre estes grupos.

A utilização do forno é outro hábito cuja evolução varia de forma significativa entre diferentes segmentos da população. Sendo um eletrodoméstico com elevado consumo de energia, seja a gás ou eletricidade, o seu uso tornou-se menos frequente entre os inquiridos com mais de 65 anos, com escolaridade até ao 1.º ciclo do ensino básico, pessoas que vivem sós, indivíduos com rendimentos mais baixos e reformados. Em con-

traste, passou a ser utilizado com maior frequência pelos mais jovens, por quem tem escolaridade ao nível do ensino superior, rendimentos mais elevados e pelos estudantes.

Em suma, a análise das alterações recentes às formas de cozinhar em casa sugere uma adoção diferenciada de estratégias de contenção de despesas, diminuição do desperdício e simplificação de refeições, sendo estas mais manifestas entre aqueles que enfrentam maiores dificuldades económicas. Em contrapartida, práticas culinárias mais onerosas, tais como a confeção de diferentes tipos de proteína ou a utilização do forno, mantiveram-se ou até se tornaram mais comuns entre aqueles com maior estabilidade financeira.

TABELA 5.1 – RETRATO SOCIODEMOGRÁFICO – ALTERAÇÕES À FORMA COMO SE COZINHA EM CASA*

Prática	Direção da mudança	Sexo	Escalão Etário	Nível de Escolaridade	Tipo de Agregado Doméstico	Habitat	Rendimento AD	Rendimento Subjetivo	Situação laboral
Cozinhar a partir de poucos ingredientes básicos (arroz, massa, enlatados)	Nunca fez	-	-	Superior	Casais sem filhos	-	-	-	-
	Diminuiu	-	-	Secundário	-	-	-	-	-
	Aumentou	-	18-34	<EB	-	-	-	Difícil; Muito difícil	-
Cozinhar carne	Nunca fez	-	-	-	-	-	Q5	Confortável	-
	Diminuiu	-	-	-	-	-	-	Muito Difícil	-
	Aumentou	-	18-34	Superior	-	100-500k	-	-	Empregado/a
Cozinhar peixe	Nunca fez	-	-	-	-	10-100k	-	Confortável	-
	Diminuiu	-	18-34	Secundário	-	-	Q2	Muito Difícil	Desempregado/a
	Aumentou	-	-	Superior	-	>500k	-	-	Doméstica
Cozinhar ovos	Nunca fez	-	-	-	-	100-500k	-	-	-
	Diminuiu	-	-	-	Outras sem ED	-	Q1	Muito Difícil	Desempregado/a; Doméstica; Outros
	Aumentou	-	18-34	Superior	-	-	-	-	-
Cozinhar proteínas vegetais (soja, seitan, outros)	Nunca fez	-	65+	<EB; EB 1º	-	-	-	-	Reformado/a
	Diminuiu	-	-	-	-	100-500k; >500k	-	Muito Difícil	-
	Aumentou	-	18-34	Superior	-	>500k	NS/NR	Confortável	Empregado/a
Fazer sopas	Nunca fez	M	18-34	-	Pessoas sós; Outras sem ED	100-500k	-	-	Estudante
	Diminuiu	-	18-34	-	-	2-10k	-	-	-
	Aumentou	-	-	<EB	-	>500k	-	Muito Difícil	Desempregado/a
Usar azeite para cozinhar	Nunca fez	-	-	-	Pessoas sós	-	-	Muito Difícil	Doméstica
	Diminuiu	-	-	<EB	Casais com filhos	-	-	Muito Difícil	Desempregado/a; Doméstica
	Aumentou	-	-	-	-	-	-	-	-

TABELA 5.1 – RETRATO SOCIODEMOGRÁFICO – ALTERAÇÕES À FORMA COMO SE COZINHA EM CASA (CONTINUAÇÃO)*

Prática	Direção da mudança	Sexo	Escalão Etário	Nível de Escolaridade	Tipo de Agregado Doméstico	Habitat	Rendimento AD	Rendimento Subjetivo	Situação laboral
Cozinhar em grandes quantidades (para várias refeições)	Nunca fez	-	-	EB 1º	-	10-100k	-	-	-
	Diminuiu	-	65+	-	-	-	-	-	Reformado/a
	Aumentou	-	-	-	-	100-500k	-	-	-
Cozinhar doses mais pequenas	Nunca fez	-	-	-	Outras sem ED	500k	-	-	-
	Diminuiu	-	-	-	-	-	-	-	-
	Aumentou	-	-	-	-	-	-	Muito Difícil	-
Cozinhar com sobras ou aproveitamentos de outras refeições	Nunca fez	M	-	-	-	-	-	-	-
	Diminuiu	-	-	-	-	-	-	-	-
	Aumentou	-	-	-	-	-	-	Muito Difícil	Desempregado/a
Usar o forno para cozinhar	Nunca fez	-	-	EB 1º	Pessoas sós	>500k	Q1	Muito Difícil	Reformado/a; Outros
	Diminuiu	-	65+	<EB; EB 1º	Pessoas sós	-	Q1; Q2	Difícil; Muito Difícil	Reformado/a
	Aumentou	-	18-34	Superior	Outras sem ED	>500k	Q5	-	Estudante
Planear aquilo que vai cozinhar (ementa semanal, quinzenal)	Nunca fez	-	-	EB 1º	-	100-500k	-	-	Desempregado/a
	Diminuiu	-	-	-	-	-	-	-	-
	Aumentou	-	18-34	Superior	Outras sem ED	>500k	Q5	Muito Difícil	-
Cozinhar refeições mais simples	Nunca fez	-	35-49	-	-	-	-	-	-
	Diminuiu	M	-	-	Pessoas sós; Outras sem ED	-	-	-	-
	Aumentou	-	-	-	-	-	-	Muito Difícil	-
Substituir ingredientes por alternativas mais baratas	Nunca fez	-	-	-	Casais sem filhos	-	NS/NR	Confortável	-
	Diminuiu	-	-	-	-	-	Q4	-	-
	Aumentou	-	-	-	-	-	-	Difícil; Muito Difícil	Desempregado/a
Cozinhar em excesso, ao ponto de ter de deitar comida	Nunca fez	-	-	-	-	-	-	-	-
	Diminuiu	-	-	-	-	2-10k	-	-	-
	Aumentou	-	18-34	-	Outras sem ED; Outros familiares	-	-	Difícil	-

*As diferenças assinaladas baseiam-se na análise dos resíduos estandardizados, uma medida da discrepância entre valores observados e esperados. Esta medida preserva a direção da diferença em cada célula da tabela, permitindo identificar se o valor observado é maior ou menor do que o esperado, considerando a variabilidade expectável.

CAPÍTULO 6

COMER FORA E RECEBER EM CASA: FREQUÊNCIA, GOSTO(S) E CONVENÇÕES

Nos últimos anos, a literatura científica tem-se debruçado sobre a prática de comer fora de casa (Díaz-Méndez & García-Espejo, 2017; Koponen & Mustonen, 2020; Lund et al., 2017; Warde et al., 2019, 2020b). O interesse pelo tema é impulsionado, desde logo, pela expansão do mercado, com o aumento de opções de refeições fora de casa que atendem às necessidades de um contexto caracterizado pela aceleração da vida quotidiana e pela separação entre residência e trabalho. A disponibilidade de opções rápidas e acessíveis, aliada à disseminação de plataformas de entrega de alimentos, reforça a popularidade das refeições não caseiras.

A investigação mostra que as orientações para a conveniência, assim como a procura pela variedade e por novas experiências gastronómicas, são especialmente comuns nos contextos urbanos, onde a vida acelerada torna a alimentação rápida e prática uma necessidade para muitos. Estes aspetos distinguem as classes sociais, sendo as distinções no gosto por diferentes estilos e gastronomias um traço indelével das fronteiras simbólicas e das diferenças socioeconómicas. Nas ciências sociais, o debate é permeado por várias discussões: a hipótese do omnivorismo cultural (Hazır & Warde, 2015; Warde et al., 1999); o discurso ‘moral’ em torno da ‘conveniência’ (Meah & Jackson, 2017), entre outros. Já no campo da nutrição, a problematização do consumo alimentar fora de casa foca-se nos efeitos (considerados prejudiciais) desse consumo, uma vez que tende a ser mais pesado e a conter níveis mais elevados de gorduras, sódio e açúcar. Sendo uma solução prática, acarreta riscos para a saúde, especialmente quando é feito de forma regular (Naska et al., 2015; Silva et al., 2024).

Embora o peso relativo da alimentação fora de casa nos gastos das famílias em Portugal seja relevante (Costa et al., 2023), os últimos dados do Inquérito às Despesas das Famílias (2023) mostram um decréscimo, tendo as despesas em restaurantes e similares representado 7,7% do rendimento disponível das famílias portuguesas, face a 8,1% em 2016. Isso poderia ser um efeito da Lei de Engel, que postula que, com o aumento dos rendimentos, a proporção de despesa destinada à alimentação tende a diminuir. Mas essa hipótese é posta em causa pelos dados do setor da restauração, que apontam para uma efetiva redução do consumo de refeições fora de casa, em resposta ao aumento dos preços da alimentação e do custo de vida (NielsenIQ, 2024).

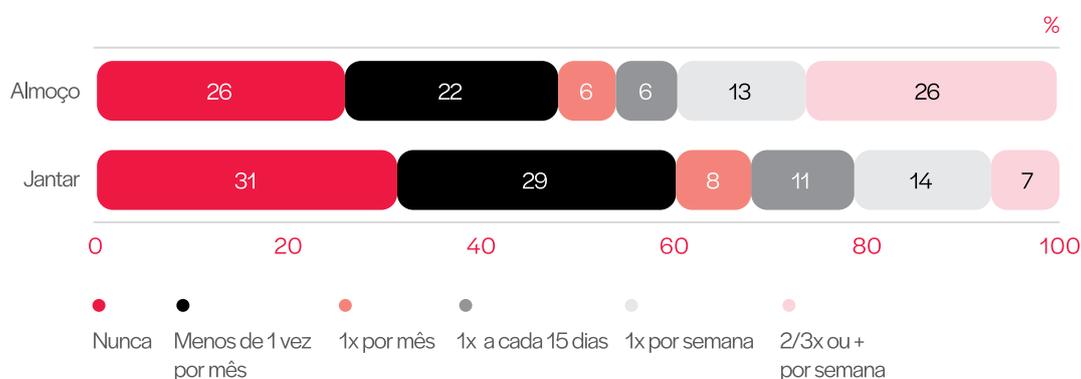
No inquérito abordam-se vários ângulos da questão, incluindo as diversas formas de consumo alimentar fora de casa e sua relação com as sociabilidades envolvendo pessoas externas ao agregado doméstico. As questões sobre frequência e local das refeições fora de casa foram formuladas de forma a não condicionar a interpretação do conceito de ‘comer fora de casa’, evitando assim associá-lo à restauração comercial. Consideraram-se, portanto, refeições em estabelecimentos comerciais (restaurantes, cafés, cantinas e outros), bem como em espaços informais, como a casa de familiares ou amigos, o local de trabalho ou estudo, e até espaços públicos. Além das refeições fora de casa, incluímos também as refeições prontas adquiridas para consumo no domicílio e a hospitalidade doméstica com pessoas não residentes.

As refeições consumidas fora de casa

Frequência das ocasiões

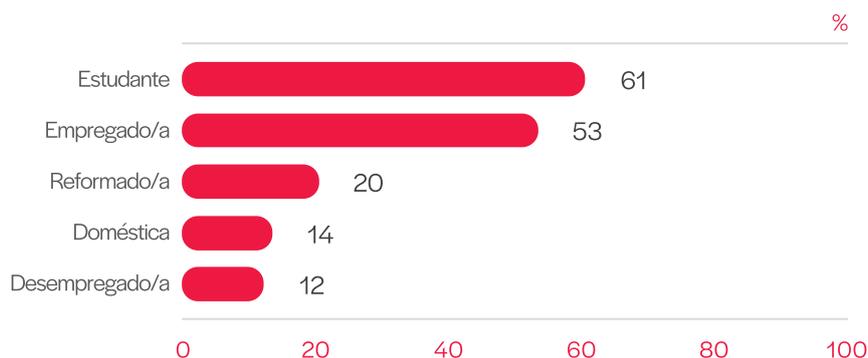
Os dados indicam que parte significativa da população em Portugal come fora de casa com regularidade, sendo o almoço a refeição em que isso é mais comum. Mais de um quarto da população almoça fora de casa várias vezes por semana, e cerca de 40% fazem-no pelo menos uma vez por semana. Todavia, é relevante assinalar que mais de um quarto da população (26%) nunca almoça fora e 22% fazem-no menos de uma vez por mês. O jantar, por seu turno, tende a ser uma refeição caseira: 60% da população nunca toma essa refeição fora ou fá-lo menos de uma vez por mês. Apenas 21% jantam fora de casa com frequência semanal, e somente 7% o fazem várias vezes por semana.

FIGURA 6.1 – FREQUÊNCIA COM QUE TOMA REFEIÇÕES PRINCIPAIS FORA DE CASA (%)



A frequência com que se almoça fora de casa relaciona-se a situação laboral dos inquiridos acima de qualquer outro fator. Estudantes e pessoas empregadas são quem almoça fora com mais frequência, realizando essa atividade pelo menos uma vez por semana em mais de 50% dos casos. Reformados, desempregados e pessoas encarregadas de tarefas domésticas fazem-no de forma mais esporádica. Se os dados apontam para o papel estruturante da atividade laboral-estudantil nos padrões de consumo fora de casa, a eles também subjaz o efeito da distância entre domicílios e locais de trabalho ou estudo, fator que influencia esta prática, em particular nos maiores centros urbanos.

FIGURA 6.2 – ALMOÇA FORA DE CASA PELO MENOS UMA VEZ POR SEMANA (%)



Locais e razões para comer fora

A análise dos locais e das razões para comer fora de casa revela padrões distintos para cada refeição. Existe uma clara diferenciação entre o almoço e o jantar, em virtude do impacto estruturante da atividade profissional e estudantil. No caso do almoço, a escolha mais comum são os restaurantes (62%), o que sugere o predomínio de escolhas convenientes e práticas, mas também relativamente acessíveis.

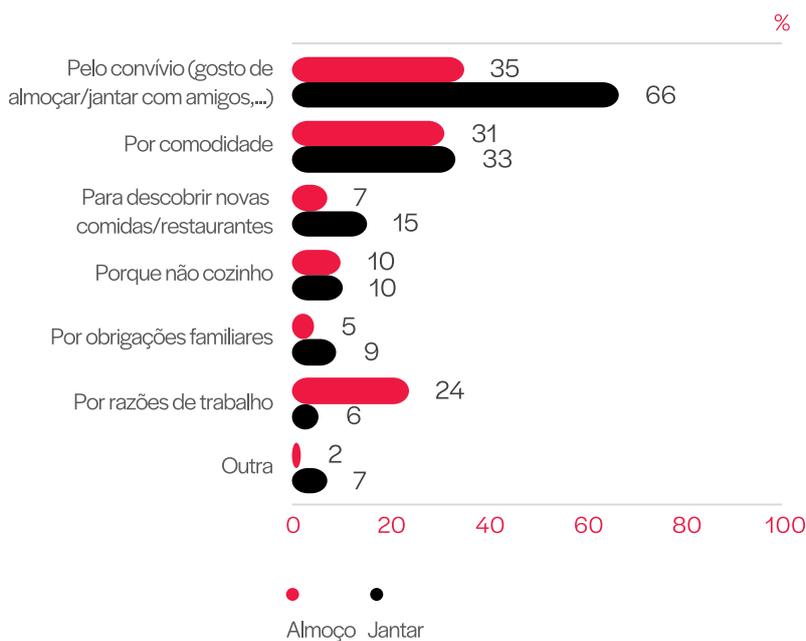
TABELA 6.1 - LOCAL ONDE HABITUALMENTE COME FORA DE CASA (%)

	Almoço	Jantar
Restaurante	62	81
Como no trabalho/escola comida que levo de casa	9	-
Refeitório/Cantina	8	1
Como no trabalho/escola comida que comprei fora	5	1
Café/Snack Bar/Similar	6	3
Restaurante de Super/Hiper	5	3
Casa de familiares	4	7
Casa de amigos	1	4

Ainda assim, uma proporção relevante opta por levar comida de casa na designada 'marmita' (9%), enquanto 8% aproveitam a existência de refeitórios e 5% adquirem refeições fora para consumir no trabalho ou escola.

Há ainda 6% que almoçam em cafés e snack-bares e 5% em restaurantes de supermercado ou hipermercado, apontando para uma procura por opções mais rápidas e acessíveis, eventualmente influenciadas pela mobilidade durante a jornada de trabalho ou estudo. No caso do jantar, o predomínio do restaurante é mais vincado (81%), e ganham destaque as casas de familiares (7%) e amigos (4%), elementos que reforçam a componente social, lúdica e distendida da refeição noturna.

FIGURA 6.3 – RAZÕES PARA TOMAR REFEIÇÕES FORA DE CASA (%)

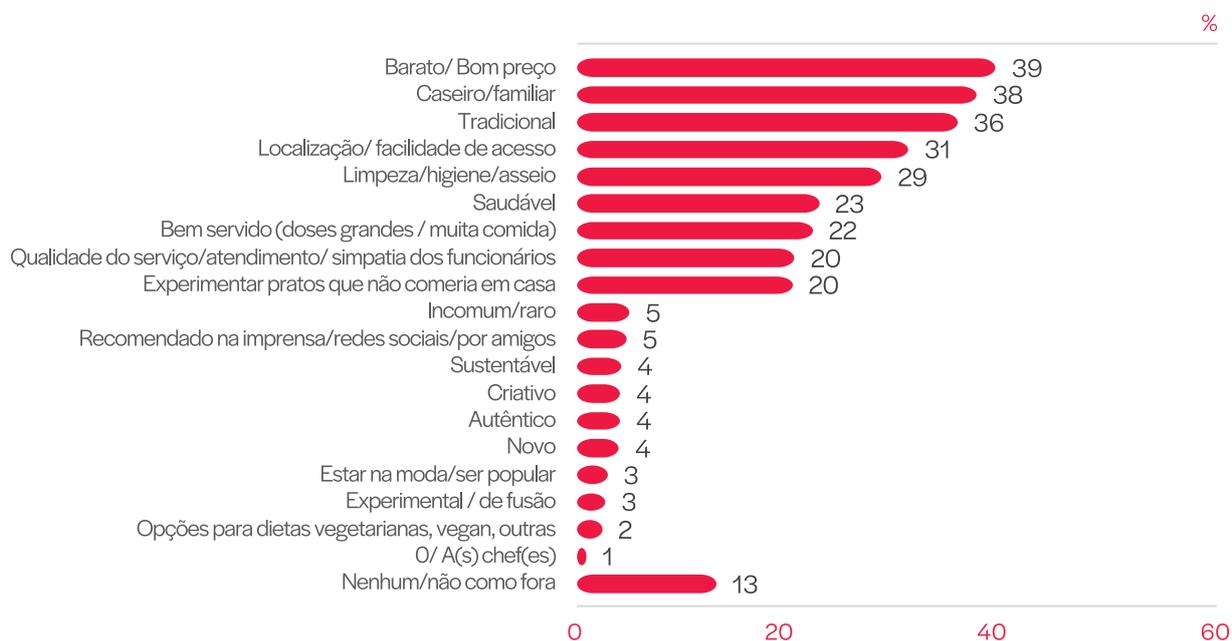


As razões para comer fora de casa reforçam a consistência dos padrões distintos associados às refeições principais (Figura 6.3). Almoçar fora justifica-se, em geral, por questões de conveniência para quem trabalha ou estuda e pela comodidade para aqueles que estão fora do mercado de trabalho. Já o jantar fora está associado ao convívio e à oportunidade de socialização com amigos ou familiares. Todavia, embora almoçar fora de casa decorra, na maioria dos casos, de exigências profissionais e académicas, esse hábito envolve quase sempre momentos de sociabilidade com colegas, não sendo, por regra, uma refeição solitária. Por outro lado, sendo menos condicionado pelas obrigações profissionais, o jantar fora é a refeição preferida para explorar novos restaurantes e opções gastronómicas. Ainda assim, 9% dos inquiridos mencionam obrigações familiares como justificação para jantar fora, o que sugere alguma ritualização dos jantares em família. Por fim, o facto de não se cozinhar é relevante tanto no almoço como no jantar fora de casa, sendo que no caso do almoço essa razão tem mais relevo entre pessoas com 65 ou mais anos e reformados.

Critérios de escolha dos locais de consumo de refeições principais (restauração comercial)

São múltiplos os critérios que podem influenciar a escolha do local onde se come ou compra comida fora de casa. Todavia, os dados do inquérito mostram que, em Portugal, essa escolha assenta sobretudo numa avaliação da relação custo-benefício, na familiaridade e na conveniência (Figura 6.4). De facto, 'ser barato/bom preço' é o aspeto mais mencionado (39% dos inquiridos). Em seguida, destacam-se a oferta de comida caseira ou familiar e o carácter tradicional do estabelecimento, mencionados respetivamente por 38% e 36% dos inquiridos, elementos que apontam para a valorização daquilo que é confortável, previsível e (re)conhecido. Ainda entre os critérios mais mencionados surgem aspetos de conveniência e adequação, como 'localização e facilidade de acesso (31%) e a limpeza, higiene e asseio (29%)'.

FIGURA 6.4 - CRITÉRIOS DE ESCOLHA DO LOCAL QUANDO SE COME FORA DE CASA (%)



A preocupação com a oferta de alimentação saudável é referida por 23% dos inquiridos, enquanto as porções generosas são um critério relevante para 22% dos inquiridos. A qualidade do serviço e atendimento (20%) e a possibilidade de experimentar pratos que não se comeria em casa (20%) também influenciam a decisão do local. Em contraste, fatores como inovação, criatividade, sustentabilidade ou exclusividade são pouco mencionados. Por fim, importa referir que 13% dos inquiridos afirmam nunca comer nem comprar co-

mida fora de casa, sendo a incidência mais elevada entre indivíduos com mais de 65 anos (23%), bem como entre quem tem escolaridade até o 1º ciclo, reformados e rendimentos dentro do primeiro quintil.

A saliência dos critérios não é homogénea entre os inquiridos. Em traços gerais, divisam-se contrastes entre: uma tendência voltada para a manutenção de hábitos acessíveis entre os mais jovens e com menor capacidade económica; uma valorização da previsibilidade e do conforto, especialmente entre os mais velhos; e uma abertura cautelosa à experimentação entre os indivíduos com maior poder de compra e capital cultural.

A relação custo-benefício, por exemplo, é especialmente relevante entre os inquiridos com idades entre os 18 e os 34 anos, aqueles com rendimentos no segundo e terceiro quintil e níveis de escolaridade entre o 3º ciclo e o ensino secundários. Para os mais jovens também é muito relevante ser ‘bem servido (doses grandes / muita comida)’. Ao optarem por locais mais baratos e abundantes, asseguram a continuidade do hábito de comer fora com regularidade. Já os critérios ‘ser caseiro ou familiar’ e ‘tradicional’ são especialmente relevantes para os inquiridos com idades superiores a 50 anos, refletindo uma preferência mais enraizada pelo que é previsível e lhes é familiar. Os critérios relacionados com ‘limpeza/higiene/asseio’, ser ‘saudável’ e a possibilidade de ‘experimentar pratos que não comeria em casa’ destacam-se entre os inquiridos com ensino superior e rendimentos mais elevados, evidenciando uma orientação mais experimentalista, ainda que cautelosa. Essa orientação é ainda mais evidente se considerarmos que o facto de o local ser ‘recomendado na imprensa ou por amigos’ — critério pouco relevante no total da amostra — tem um peso relevante na escolha desses segmentos da população.

Para além destes critérios, a preferência gastronómica – isto é, o *gosto* – importa na hora da escolha do que comer (seja no local ou para levar para casa). A Figura 6.5 mostra que os locais com cozinha portuguesa são, de modo inequívoco, os mais populares (mencionados por 51% dos inquiridos), seguidos de churrasqueiras e locais com grelhados (44%) e de restaurantes de cozinha típica ou regional (32%). Ainda entre os mais mencionados, destacam-se os restaurantes italianos/pizzarias (18%), as marisqueiras/restaurantes de peixe (13%), os restaurantes japoneses e de *fast-food* (ambos com 11%). Com um número mais reduzido de menções seguem-se várias opções.

Estas preferências gastronómicas têm variações substanciais quando filtradas por género, idade, rendimentos, nível de escolaridade, e outros critérios de diferenciação social. Embora a cozinha portuguesa seja a mais apreciada de forma transversal, ela é particularmente prezada pelos homens, tendência que também se observa com os restaurantes especializados em churrascos/grelhados e as cervejarias. As mulheres, por seu turno, demonstram maior predileção por restaurantes de cozinha típica/regional, assim como por opções italianas/pizzarias.

As diferenças geracionais e regionais também desempenham um papel relevante nas preferências gastronómicas, refletindo o grau de familiaridade com certas opções adquirida ao longo da vida, mas também a evolução

FIGURA 6.5 – PREFERÊNCIAS GASTRONÓMICAS QUANDO SE COME FORA DE CASA (%)


da oferta no setor da restauração comercial. No caso da idade, estarão também em jogo mudanças nas prioridades relacionadas com valorizações diferenciadas da saúde e da abertura cultural, aspetos mutáveis ao longo da vida. O ecletismo no gosto, manifesto na preferência por gastronomias estrangeiras, é mais evidente nas regiões metropolitanas, sobretudo em Lisboa, onde é maior a diversidade de oferta internacional. No que respeita à idade, a preferência pela cozinha portuguesa e típica/regional está profundamente enraizada nos escalões mais velhos, enquanto as cozinhas transalpina, chinesa, japonesa e o fast-food são muito mais apreciadas pelos mais jovens. Enquanto a clivagem etária nas cozinhas transalpina, chinesa/tailandesa e japonesa se acentua a partir dos 50 anos, no fast-food a relação segue um padrão linear: 26% dos inquiridos entre os 18 e os 34 anos mencionam essa preferência, proporção que desce para 15% no grupo dos 35 aos 49 anos, reduzindo-se ainda mais entre os 50 e os 64 anos (4%) e sendo irrelevante entre os 65 ou mais anos (1%). Os restaurantes com buffet a preço fixo são uma preferência relevante entre os mais jovens.

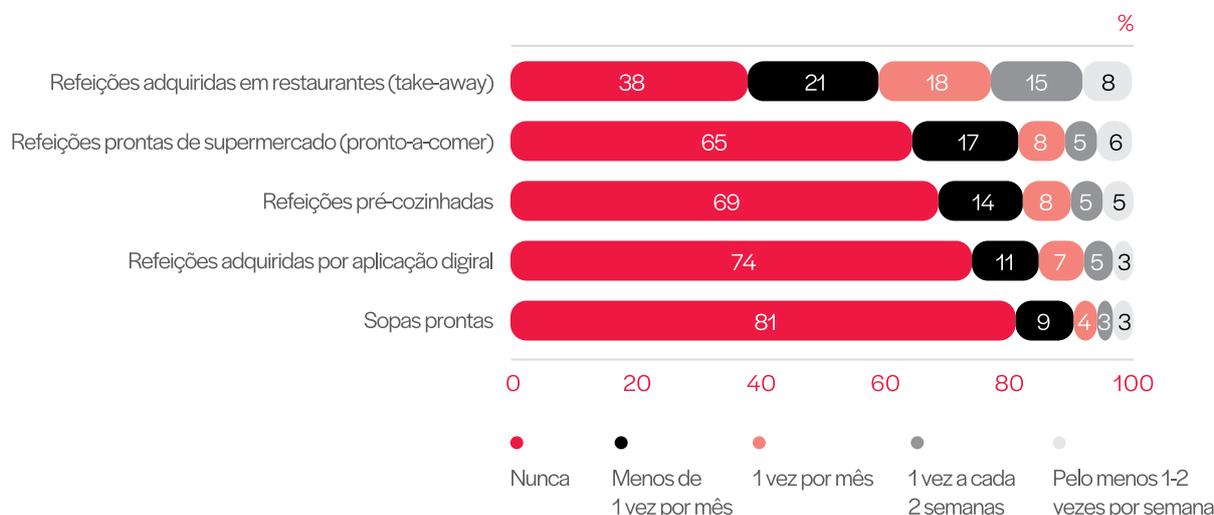
Se por um lado, estas diferenças refletem mudanças na disponibilidade e no acesso a diferentes opções gastronómicas, por outro, elas também sinalizam transformações nos estilos de vida, incluindo nas práticas alimentares. Essas mudanças parecem intrinsecamente ligadas a fatores de classe social e geração. Já a popularidade de algumas cozinhas internacionais entre indivíduos de meia-idade sugere a sua normalização e integração na alimentação quotidiana. Todavia, esse processo está ligado à classe social, sobretudo ao capital económico e cultural. De facto, o capital económico, aqui apenas aferido pelo rendimento do agrega-

do, está fortemente associado às preferências alimentares. Indivíduos com rendimentos mais elevados (Q5) valorizam sobremaneira as opções internacionais já mencionadas. Além disso, apreciam cozinhas de menor expressão global, como as do Médio Oriente e indiana, bem como opções vegetarianas e marisqueiras — estas últimas geralmente associadas a preços mais elevados. O maior ecletismo no gosto está também fortemente associado aos inquiridos com escolaridade ao nível do ensino superior. Já entre os inquiridos com rendimentos médios (Q2 a Q4) observa-se uma tendência emergente de preferência por restaurantes de supermercado/hipermercado, possivelmente como uma alternativa acessível que permite a esses segmentos manter o hábito de comer ou adquirir refeições fora de casa.

A comida comprada fora para consumo em casa

A compra de comida fora para consumo em casa é uma opção prática, conveniente e, na maioria dos casos, mais económica do que comer fora. Atualmente, esta prática assume diversas formas, incluindo a aquisição de refeições prontas em restaurantes (take-away), a compra de refeições confeccionadas em supermercados — diferenciadas das opções pré-cozinhadas ou refrigeradas disponíveis nesses espaços, outra possibilidade — e a encomenda de refeições através de aplicações digitais, uma tendência que se intensificou durante e após a pandemia. Além disso, as sopas prontas, amplamente disponíveis em supermercados, podem também ser incluídas neste contexto.

FIGURA 6.6 – CONSUMO CASEIRO DE REFEIÇÕES PRONTAS CONFECCIONADAS FORA DE CASA (%)



O inquérito apurou que a opção mais popular é a aquisição de refeições em restaurantes (take-away), uma prática semanal para 23% dos inquiridos, enquanto 8% recorrem a esta opção com maior frequência e 41% pelo menos uma vez por mês. As segunda e terceira opções mais comuns, embora com menor adesão, são a compra de refeições prontas na secção de pronto-a-comer dos supermercados e as refeições pré-cozinhadas (congeladas ou refrigeradas). Em ambos os casos, 19% dos inquiridos adquirem estas refeições com frequência mensal ou superior. As refeições adquiridas por aplicação digital apresentam um consumo semanal de 3%, valor que se cifra em 15% se considerarmos a frequência mensal. As sopas prontas são o tipo de refeição pronta menos consumida (apenas 3% semanalmente e 10% mensalmente).

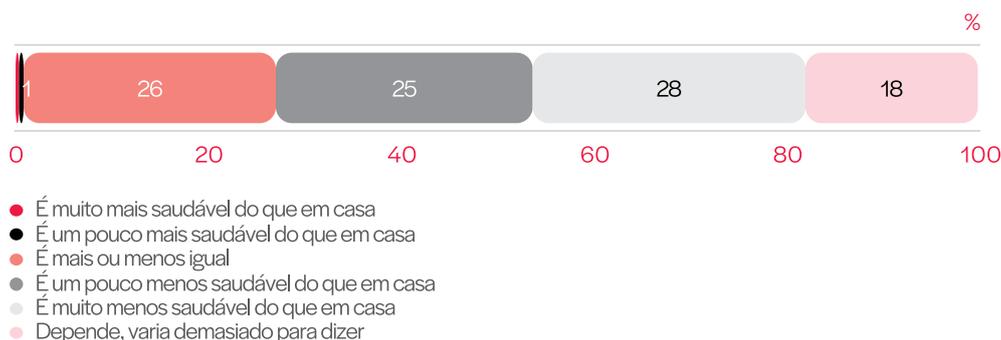
O consumo de refeições adquiridas fora de casa varia significativamente conforme a idade, o nível de escolaridade, o rendimento do agregado e o tipo de habitat. De modo geral, essa prática é mais comum entre os segmentos mais jovens, com rendimentos mais elevados, maior qualificação e residentes em áreas urbanas. A fase do ciclo de vida também desempenha aqui um papel relevante, sendo mais frequente entre indivíduos de 18 a 49 anos sem filhos, aqueles até 55 anos com filhos pequenos e até 65 anos com filhos adolescentes. De facto, os agregados com filhos estão entre os que mais recorrem a diferentes formas de refeições prontas adquiridas fora de casa. Destaca-se, ainda, a compra de refeições através de aplicações móveis, onde se observam as maiores disparidades entre grupos sociais. Em contraste, a compra de refeições prontas em restaurantes apresenta uma distribuição mais homogénea entre os diversos segmentos da população.

Consumo alimentar fora de casa e saúde

A conveniência é um dos principais motivos que justificam o consumo de refeições confeccionadas fora de casa, seja em estabelecimentos de restauração, seja através da compra de comida pronta para consumo. Essas opções permitem reduzir o tempo e o esforço dedicados ao planeamento e à confeção das refeições, e são em muitas circunstâncias inevitáveis face às exigências da vida profissional e académica. Além disso, a facilidade de acesso a uma ampla variedade de opções, especialmente em áreas urbanas com uma oferta diversificada, contribui para reforçar essa tendência. Contudo, o aumento do consumo alimentar fora de casa levanta questões sobre a consistência dos padrões alimentares, bem como em relação à saúde das opções disponíveis.

No inquérito foi colocada uma questão que comparava o critério de 'saúde' associado às refeições confeccionadas em casa e às compradas ou consumidas fora de casa. Em 18% dos casos, os inquiridos afirmaram que 'depende, varia demasiado para dizer', indicando que a perceção sobre a qualidade nutricional das refeições depende do contexto (qual a refeição, o local ou as escolhas individuais). Contudo, a avaliação predominante indica que as refeições consumidas ou compradas fora de casa tendem a ser menos ou muito menos saudáveis, com 55% dos inquiridos a concordarem com essas perceções. Apenas 26% consideram

FIGURA 6.7 – COMPARAÇÃO ENTRE AS REFEIÇÕES CONSUMIDAS EM CASA E FORA DE CASA (%)



que ambas as opções são equivalentes, enquanto uma proporção insignificante afirma que as refeições fora de casa são mais saudáveis. De maneira geral, esses dados indicam que as percepções sobre o consumo alimentar fora de casa são predominantemente negativas em relação à saúde, embora os riscos ou benefícios associados a essas refeições possam variar conforme as circunstâncias.

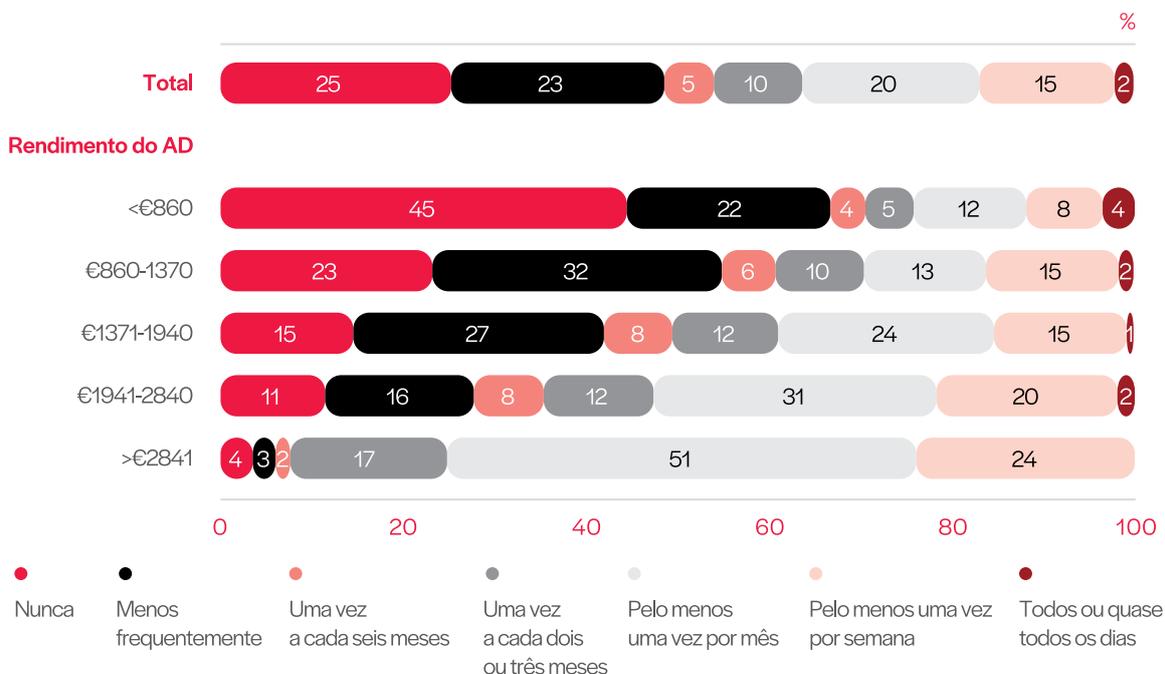
Receber visitas em casa

O hábito de receber convidados em casa — sejam familiares, amigos ou vizinhos — de oferecer alimentos e/ou bebidas é uma prática amplamente disseminada entre a população portuguesa, significativamente mais frequente do que nos países nórdicos ou no Reino Unido (Holm & Gronow, 2019; Warde et al., 2020a) e mais conforme à observada em Espanha (Díaz-Méndez et al., 2013). Cerca de 17% das pessoas realizam esses encontros com frequência semanal, enquanto mais de um terço da população promove-os pelo menos uma vez por mês. Em 15% dos casos, essas ocasiões ocorrem a cada três ou seis meses. No entanto, em 48% dos casos, a frequência é inferior, e um em cada quatro inquiridos afirma nunca realizar tais momentos de comensalidade.

Os dados do inquérito indicam que esse hábito é essencialmente condicionado pelo rendimento do agregado doméstico. Em termos gerais, podemos dizer que quanto mais elevados os rendimentos, maior a frequência das sociabilidades domésticas envolvendo pessoas não residentes no domicílio. Entre os inquiridos nos dois escalões de rendimento mais elevados, mais de metade promove estas ocasiões uma ou mais vezes por mês. Em contraste, entre os inquiridos com rendimentos mais baixos, mais de dois terços afirmam que tais encontros ocorrem menos de uma vez a cada seis meses ou nunca. Assinale-se, contudo, que é também nestes agregados que se observa alguma expressão de uma convivialidade doméstica muito intensa em torno da alimentação (4% afirmam receber pessoas quase todos os dias). De resto, considerando a

já observada interdependência entre rendimento, escalões etários e níveis de escolaridade, verifica-se que aqueles que menos recebem visitas em casa tendem também a ser mais velhos, ter menor escolaridade e estar reformados.

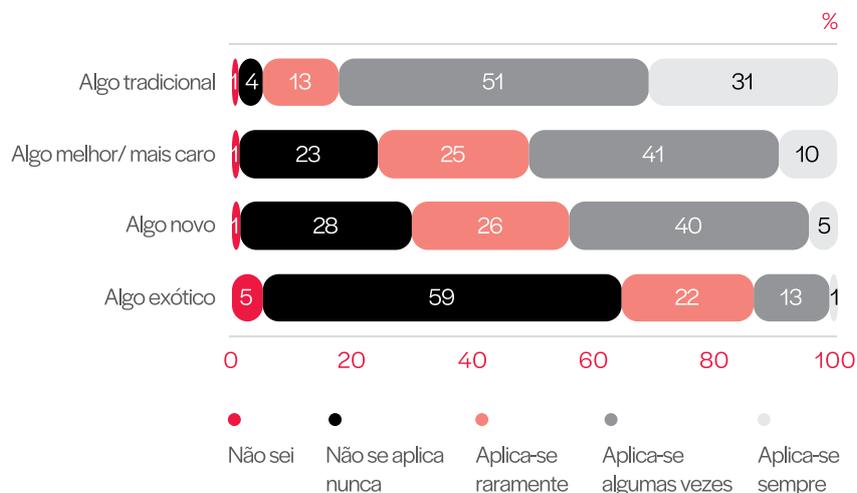
FIGURA 6.8 – FREQUÊNCIA COM QUE RECEBE FAMÍLIA, AMIGOS OU OUTROS E SERVE COMIDA/BEBIDA (%)



Se a capacidade económica é um fator determinante na frequência dos convívios, também importa conhecer as convenções inerentes à escolha dos alimentos e bebidas a servir aos convidados. Essas convenções refletirão não só o grau de formalidade ou informalidade dos encontros, como também o tipo de relação entre anfitriões e convidados. Mais ainda, as convenções ajudam-nos a identificar algumas das normas socioculturais que orientam a hospitalidade doméstica, bem como a sua relação com a gestão dos orçamentos familiares, preferências de gosto e estratégias de conformidade ou distinção de classe. Para avaliar este tema, questionámos com que frequência se aplicavam quatro convenções no que é servido aos convivas: tradição, preço, novidade e exotismo.

Os dados do inquérito indicam, de forma inequívoca, que servir ‘algo tradicional’ é a convenção predominante, sendo referida como a prática adotada sempre por 31% dos inquiridos e em algumas ocasiões por 51%. Em segundo lugar, mas já a uma grande distância, surge a convenção servir ‘algo melhor ou mais caro’, mencionada como aplicável sempre por 10% dos inquiridos e algumas vezes por 41%. Já a necessidade de oferecer ‘algo novo’ é seguida sempre por 5% dos inquiridos e algumas vezes por 40%. Embora estes dois critérios tenham algum apoio, a opção de servir ‘algo exótico’ é claramente enjeitada: 59% dos inquiridos afirmam que nunca a aplicam, enquanto apenas 14% indicam que a adotam ocasionalmente ou sempre.

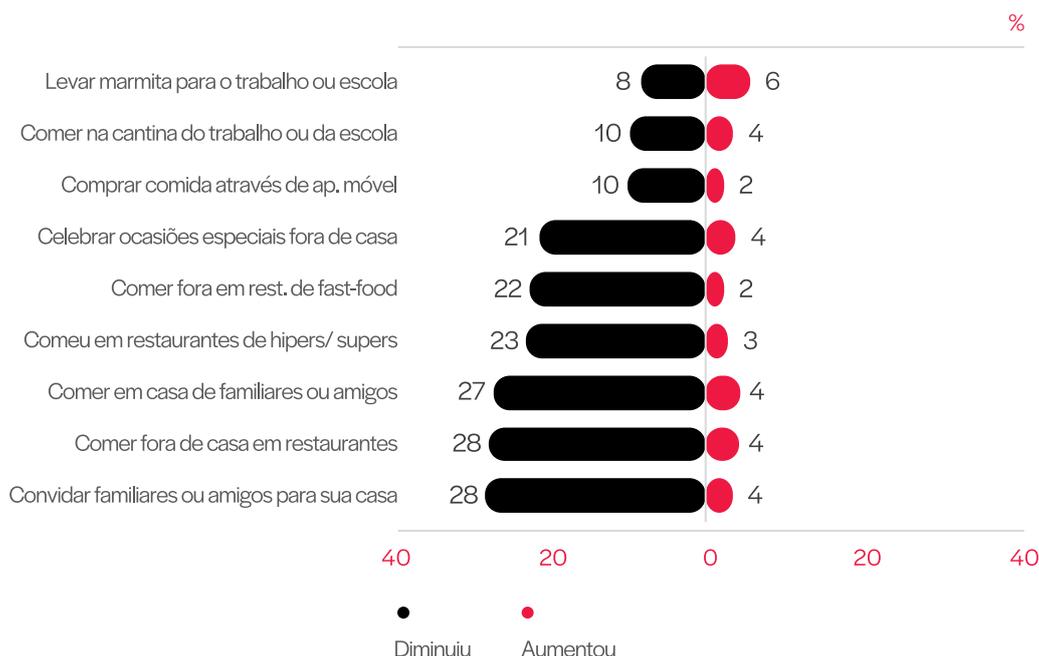
FIGURA 6.9 – TIPO DE ALIMENTOS/REFEIÇÕES SERVIDAS A VISITAS(%)



O predomínio da convenção de servir algo tradicional a convidados é transversal aos grupos sociais, mas é mais saliente entre os escalões etários mais velhos, bem como entre os que habitam em agregados populacionais de menor dimensão. Já a convenção de servir ‘algo melhor ou mais caro’ tem expressão aproximada nos vários segmentos da população, em contraste com a convenção servir ‘algo novo’ que é mais característica dos inquiridos com rendimentos mais elevados (Q4 e Q5) e níveis de escolaridade superior.

Alterações recentes nas práticas de consumo alimentar fora de casa e sociabilidades associadas

Neste inquérito, procurámos avaliar as mudanças no consumo de refeições fora de casa, considerando uma série de variantes em relação aos tipos de estabelecimentos e ocasiões, mas também nas sociabilidades envolvendo comida (receber pessoas ou ir a casa de outros para comer ou beber algo). Os resultados apresentados na Figura 6.10 mostram as alterações nessas práticas de consumo alimentar.

FIGURA 6.10 – MUDANÇAS NAS SOCIABILIDADES E PRÁTICAS DE CONSUMO ALIMENTAR FORA DE CASA NO ÚLTIMO ANO (%)


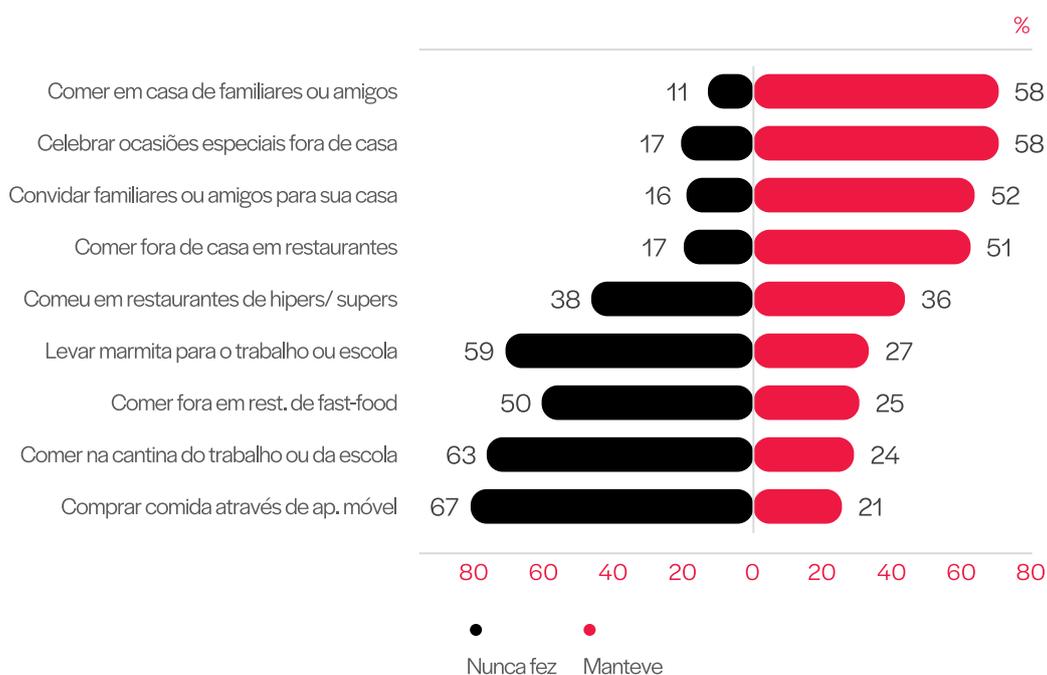
Comparando as atividades que aumentaram e diminuíram, observa-se que apenas ‘levar marmita para o trabalho ou escola’ se mantém em níveis semelhantes. Por outro lado, ‘comer na cantina do trabalho ou da escola’ e ‘comprar comida através de aplicação móvel’ apresentam ligeiras reduções. De resto, destaca-se um retraimento acentuado das sociabilidades em casa envolvendo familiares e amigos, uma dinâmica acompanhada pela diminuição das deslocações a casa de familiares e amigos, possivelmente porque as lógicas de reciprocidade se tornaram mais difíceis de cumprir. Se os dados confirmam a redução das idas a todos os tipos de restaurantes – sejam convencionais, de fast-food ou em super/hipermercados –, o elemento mais significativo será, porventura, a contração da celebração de ocasiões especiais fora de casa, na medida em que, embora relativamente raras, se terão tornado demasiado dispendiosas para muitos segmentos da população.

É importante, contudo, considerar que estas práticas têm diferentes graus de enraizamento social (Figura 6.11). ‘Comer em casa de familiares e amigos’, ‘convidar familiares ou amigos’, assim como ‘celebrar ocasiões especiais fora de casa’ contam-se entre as mais estáveis, o que atesta da sua sólida inscrição cultural. Em sentido contrário, ‘comer em restaurantes de fast-food’, ‘comer na cantina do trabalho ou da escola’, ‘levar marmita para o trabalho ou escola’ ou ‘comprar comida através de aplicação móvel’ são hábitos menos disseminados e relevantes entre a população em geral. A sua evolução poderá estar suscetível a efeitos conjunturais, decorrentes da situação económica, como também à situação laboral ou a circunstâncias biográficas.

A evolução dos indicadores indica a atual preponderância de um conjunto de estratégias de contenção de gastos. No seu conjunto, os dados aludem a uma reconfiguração das práticas de lazer e sociabilidade em torno da comida, num eventual movimento de domesticação/reprivatização das ocasiões de consumo

coletivo. Resta saber se estamos diante de uma situação conjuntural, em resposta ao recente contexto inflacionário, ou de mudanças mais duradouras nas dinâmicas de sociabilidade e consumo, possivelmente aprofundando a cisão entre grupos sociais. A este respeito é ilustrativa a evolução comparada entre grupos e segmentos sociais (Tabela 6.2).

FIGURA 6.11 – MANUTENÇÃO E AUSÊNCIAS NAS SOCIABILIDADES E PRÁTICAS DE CONSUMO ALIMENTAR FORA DE CASA (%)



‘Convidar familiares ou amigos para casa’, assim como ‘comer na casa de familiares’ são atividades menos comuns entre pessoas com 65 anos ou mais, com baixos níveis de escolaridade e que vivem sós. Trata-se de hábitos que estão em declínio sobretudo entre aqueles que enfrentam dificuldades financeiras. Em contraste, têm-se tornado mais frequentes entre jovens adultos (18-34 anos), indivíduos com ensino superior, residentes em grandes centros urbanos e com maior estabilidade económica. A frequência do consumo de refeições fora de casa, em restaurantes, reflete um viés etário e socioeconómico semelhante: já incomum entre mulheres, idosos e pessoas com baixos rendimentos, é um hábito que se retrai ainda mais nesses mesmos grupos. Em sentido oposto, tem vindo a crescer entre jovens adultos (18-34 anos) e indivíduos entre os 50 e os 64 anos, sobretudo entre aqueles que vivem com maior desafogo.

O recurso a cantinas de trabalho ou escola aumentou entre estudantes e trabalhadores dos 18 aos 34 anos, sugerindo que essa é uma opção relevante para a alimentação fora de casa, especialmente entre jovens adultos em início de carreira – quando essa alternativa está disponível. Já o hábito de levar marmita para o trabalho revela dinâmicas contrastantes: enquanto alguns trabalhadores jovens afirmam ter abandonado essa prática, observa-se um crescimento entre aqueles com qualificações superiores e residentes em gran-

des centros urbanos. Comer em restaurantes de hipermercados e supermercados é menos frequente entre idosos e reformados, sobretudo entre os que têm baixos rendimentos. Em contrapartida, esse hábito tem vindo a crescer entre pessoas que vivem sós e em pequenas localidades (2 a 10 mil habitantes). Uma explicação possível para essas mudanças será a escalada dos preços das refeições em restaurantes situados perto dos locais de trabalho e residência. Por outro lado, em localidades mais pequenas, os restaurantes no interior de super/hipermercados poderão estar a funcionar não apenas como alternativas económicas, mas também como espaços de convívio, ajudando a combater o isolamento e a solidão.

O consumo de refeições em restaurantes de fast-food segue um padrão geracional: cresce entre os mais jovens e estudantes, recua entre adultos empregados de meia-idade e está ausente dos hábitos dos mais velhos. Esse viés geracional também se reflete no uso de aplicações móveis para compra de comida, uma prática em ascensão entre os mais jovens, indivíduos com ensino superior e residentes em cidades com 100 mil ou mais habitantes. Por outro lado, essa modalidade nunca foi utilizada sobretudo por pessoas com 50 anos ou mais, com escolaridade inferior ao 3º ciclo e rendimentos reduzidos. Entre aqueles que diminuíram o recurso a esses serviços destacam-se casais com filhos, indivíduos entre os 35 e os 49 anos e pessoas com rendimentos médio-altos. Por fim, a celebração de ocasiões especiais fora de casa tem vindo a diminuir entre aqueles que vivem nos grandes centros urbanos e entre aqueles que relatam dificuldades económicas. Esse hábito já era menos comum entre pessoas mais velhas (65 anos ou mais), indivíduos que vivem sós e com baixos rendimentos. Em contrapartida, é uma prática em ascensão entre os mais jovens, mais qualificados e com rendimentos mais elevados (Q5).

TABELA 6.2 - RETRATO SOCIODEMOGRÁFICO – ALTERAÇÕES AO CONSUMO FORA DE CASA E SOCIABILIDADES PARA ALÉM DO AGREGADO DOMÉSTICO*

Prática	Direção da mudança	Sexo	Escalão Etário	Nível de Escolaridade	Tipo de Agregado Doméstico	Habitat	Rendimento AD	Rendimento Subjetivo	Situação laboral
Convidar familiares ou amigos para sua casa	Nunca fez	-	65+	EB 1º	Pessoas sós	-	Q1	Difícil e muito difícil	Desempregados; Reformados
	Diminuiu	-	-	-	-	-	-	Difícil e muito difícil	-
	Aumentou	-	18-34	Superior	Outras sem ED	>500k	-	-	-
Comer em casa de familiares ou amigos	Nunca fez	-	65+	<EB; EB 1º	Pessoas sós	10-100k	Q1	Difícil e muito difícil	Desempregados; Reformados; Domésticas
	Diminuiu	-	-	-	-	-	-	Difícil e muito difícil	-
	Aumentou	-	18-34	Superior	-	-	-	Confortável	-

TABELA 6.2 - RETRATO SOCIODEMOGRÁFICO – ALTERAÇÕES AO CONSUMO FORA DE CASA E SOCIABILIDADES PARA

ALÉM DO AGREGADO DOMÉSTICO (CONTINUAÇÃO)*

Prática	Direção da mudança	Sexo	Escalão Etário	Nível de Escolaridade	Tipo de Agregado Doméstico	Habitat	Rendimento AD	Rendimento Subjetivo	Situação laboral
Comer fora de casa em restaurantes	Nunca fez	F	65+	<EB; EB 1º	Pessoas sós	-	Q1	Difícil e muito difícil	Desempregados; Reformados; Domésticas
	Diminuiu	-	-	<EB; EB 2-3	-	-	Q1	Difícil e muito difícil	Desempregados
	Aumentou	-	18-34; 50-64	-	Pessoas sós	-	-	Confortável	-
Comeu em restaurantes de hipers/ supers	Nunca fez	-	65+	<EB; EB 1º	-	<2k	Q1	Difícil	Reformados
	Diminuiu	-	35-49	-	Casais com filhos	>500k	-	Muito difícil	Desempregados
	Aumentou	-	-	-	Pessoas sós	2-10k	-	-	-
Comprar comida através de ap. móvel	Nunca fez	-	50-64; 65+	<EB; EB 1º; EB 2-3	-	<2k	Q1	Difícil	Reformados
	Diminuiu	-	35-49	Secundário; Superior	Casais com filhos	>500k	Q4	-	Empregados
	Aumentou	-	18-34	Superior	-	100-500k; >500k	-	-	Estudantes
Levar marmita para o trabalho ou escola	Nunca fez	-	65+	EB 1º	-	<2k	Q1	Muito difícil	Reformados; Domésticas
	Diminuiu	-	18-34	-	Outras sem ED	-	-	-	Empregados
	Aumentou	F	18-34; 35-49	Superior	-	>500k	-	-	Empregados
Comer na cantina do trabalho ou da escola	Nunca fez	-	50-64; 65+	<EB; EB 1º	Pessoas sós	<2k	Q1	Muito difícil	Reformados; Domésticas
	Diminuiu	-	18-34	-	-	>500k	Q4	-	-
	Aumentou	-	18-34	Superior	-	-	-	-	Empregados; Estudantes
Celebrar ocasiões especiais fora de casa	Nunca fez	-	65+	<EB; EB 1º	Pessoas sós	-	Q1	Difícil e muito difícil	Reformados; Desempregados
	Diminuiu	-	-	-	-	>500k	-	Muito difícil	-
	Aumentou	-	18-34	Superior	-	-	Q5	-	Estudantes
Comer fora em rest. de fast-food	Nunca fez	-	50-64; 65+	<EB; EB 1º	Pessoas sós; Casais sem filhos	-	Q1	Difícil e muito difícil	Reformados
	Diminuiu	-	18-34; 35-49	Secundário; Superior	-	>500k	-	-	Empregados
	Aumentou	-	18-34	Secundário	-	-	-	-	Estudantes

*As diferenças assinaladas baseiam-se na análise dos resíduos estandardizados, uma medida da discrepância entre valores observados e esperados. Esta medida preserva a direção da diferença em cada célula da tabela, permitindo identificar se o valor observado é maior ou menor do que o esperado, considerando a variabilidade expectável.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

Aboim, S. (2010). Gender Cultures and the Division of Labour in Contemporary Europe: A Cross-National Perspective. *The Sociological Review*, 58(2), 171–196.

Barros, V. C., & Delgado, A. M. (2022). Mediterranean Diet, a Sustainable Cultural Asset. *Encyclopedia*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia2020053>

Bonaccio, M., Di Castelnuovo, A., Pounis, G., Costanzo, S., Persichillo, M., Cerletti, C., Donati, M. B., de Gaetano, G., Iacoviello, L., & on behalf of the Moli-sani Study Investigators. (2017). High adherence to the Mediterranean diet is associated with cardiovascular protection in higher but not in lower socioeconomic groups: Prospective findings from the Moli-sani study. *International Journal of Epidemiology*, 46(5), 1478–1487. <https://doi.org/10.1093/ije/dyx145>

Brissos, S. A. D. (2022). *(In) segurança alimentar em Portugal: Determinantes socioeconómicos do acesso a uma alimentação adequada*. Tese de Doutoramento Universidade de Lisboa (Portugal).

Calvário, R., & Castro, I. (2022). A questão alimentar em Portugal: (Des)encontros entre políticas públicas, alternativas alimentares cidadãs e a agricultura familiar. *Análise Social*, 57(3 (244)), 570–593.

Corvo, P., Fontefrancesco, M. F., & Matacena, R. (2020). Eating at Work: The Role of the Lunch-Break and Canteens for Wellbeing at Work in Europe. *Social Indicators Research*, 150(3), 1043–1076. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02353-4>

Costa, A., Simão, C., Farias, A., Rei, M., Rodrigues, S., Torres, D., & Lopes, C. (2023). *Como comemos o que comemos: O retrato das refeições em Portugal* (Fundação Francisco Manuel dos Santos). <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/156837>

Daniels, S., Glorieux, I., Minnen, J., & van Tienoven, T. P. (2012). More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. *Appetite*, 58(3), 1050–1056. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.02.040>

de Ridder, D., Kroese, F., Evers, C., Adriaanse, M., & Gillebaart, M. (2017). Healthy diet: Health impact, prevalence, correlates, and interventions. *Psychology & Health*, 32(8), 907–941. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1316849>

DeVault, M. L. (1994). *Feeding the family: The social organization of caring as gendered work*. University of Chicago Press.

Díaz-Méndez, C., & Callejo, J. (2014). Homogenization of eating times in the United Kingdom and Spain. *British Food Journal*, 116(5), 734–752. <https://doi.org/10.1108/BFJ-05-2012-0121>

Díaz-Méndez, C., García Espejo, I., Gutiérrez Palacios, R., & Novo Vázquez, A. (2013). *Hábitos alimentarios de los españoles*. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

Díaz-Méndez, C., & García-Espejo, I. (2014). Eating practice models in Spain and the United Kingdom: A comparative time-use analysis. *International Journal of Comparative Sociology*, 55(1), 24–44. <https://doi.org/10.1177/0020715213519657>

Díaz-Méndez, C., & García-Espejo, I. (2017). Eating out in Spain: Motivations, sociability and consumer contexts. *Appetite*. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.047>

Díaz-Méndez, C. (org). (2013). *Los hábitos alimentarios de los españoles*. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

Douglas, M. (2002). Deciphering a Meal. In *Implicit meanings: Selected essays in anthropology*. Routledge.

European Commission. (2022). *Eurobarometer 525: Sport and physical activity*. European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/356346>

Fielding-Singh, P., & Oleschuk, M. (2023). Unequal foodwork: Situating the sociology of feeding within diet and nutrition disparities. *Sociology Compass*, 17(4), e13067. <https://doi.org/10.1111/soc4.13067>

Fischler, C. (2011). Commensality, society and culture. *Social Science Information*, 50(3–4), 528–548. <https://doi.org/10.1177/0539018411413963>

Fischler, C. (2013). Introduction. Is Sharing Meals a Thing of the Past? In *Selective Eating: The Rise, the Meaning and Sense of Personal Dietary Requirements* (pp. 15–35). Odile Jacob. <https://shs.cairn.info/selective-eating-the-rise-the-meaning-and-sense-of--9782738132130-page-15>

Gregório, M. J. (2015). Desigualdades sociais no acesso a uma alimentação saudável: Um estudo na população portuguesa. “Tese de doutoramento. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação Universidade do Porto.

Gregório, M. J., Sousa, S. M., Chkoniya, V., & Graça, P. (2020). *Estudo de adesão ao padrão alimentar Mediterrânico*. Direção-Geral da Saúde.

Halkier, B. (2016). *Consumption challenged: Food in medialisised everyday lives*. Routledge.

Hazır, I. K., & Warde, A. (2015). The cultural omnivore thesis: Methodological aspects of the debate. In L. Hanquinet & A. Warde (Eds.), *Routledge international handbook of the sociology of art and culture* (pp. 77–89). Routledge.

Herpin, N. (1988). Le repas comme institution: Compte rendu d'une enquête exploratoire. *Revue Française de Sociologie*, 29(3), 503–521. <https://doi.org/10.2307/3321627>

Holm, L., Ekström, M. P., Hach, S., & Lund, T. B. (2015). Who is cooking dinner? Changes in the gendering of cooking from 1997 to 2012 in four Nordic countries. *Food, Culture & Society*, 18(4), 589–610.

Holm, L., & Gronow, J. (2019). *Everyday Eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden*. 1–248.

Holm, L., Lauridsen, D., Lund, T. B., Gronow, J., Niva, M., & Mäkelä, J. (2016). Changes in the social context and conduct of eating in four Nordic countries between 1997 and 2012. *Appetite*, 103, 358–368. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.04.034>

INE. (2020). *Inquérito Nacional de Saúde 2019*. Instituto Nacional de Estatística.

Jackson, P., Olive, S., & Smith, G. (2009). Myths of the family meal: Re-reading Edwardian life histories. *Changing Families, Changing Food*, 131–145.

Karademir Hazır, I. (2024). Eating with children: A practice theoretical study of foodwork in transitioning to parenthood. *Food, Culture & Society*, 0(0), 1–18. <https://doi.org/10.1080/15528014.2024.2306431>

Karademir-Hazır, I. (2021). How (not) to feed young children: A class-cultural analysis of food parenting practices. *The British Journal of Sociology*, 72(5), 1200–1213. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12900>

Kaufmann, J.-C. (2010). *The meaning of cooking*. Polity Press.

Koponen, S., & Mustonen, P. (2020). Eating alone, or commensality redefined? Solo dining and the aestheticization of eating (out). *Journal of Consumer Culture*. <https://doi.org/10.1177/1469540520955219>

Lévi-Strauss, C. (2013). The Culinary Triangle. In Carole Counihan & P. van Esterik (Eds.), *Food and Culture. A Reader* (Third Edition, pp. 40–47). Routledge.

Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guiomar, S., Mota, J., Teixeira, P., Rodrigues, S., & Lobato, L. (2017). *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física IAN-AF 2015-2016*. Universidade do Porto.

Lund, T., Kjærnes, U., & Holm, L. (2017). Eating out in four Nordic countries: National patterns and social stratification. *Appetite*. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.06.017>

Meah, A., & Jackson, P. (2017). Convenience as care: Culinary antinomies in practice. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 49(9), 2065–2081. <https://doi.org/10.1177/0308518X17717725>

Mestdag, I. (2005). Disappearance of the traditional meal: Temporal, social and spatial deconstruction. *Appetite*, 45(1), 62–74.

Mestdag, I., & Glorieux, I. (2009). Change and Stability in Commensality Patterns: A Comparative Analysis of Belgian Time-Use Data from 1966, 1999 and 2004. *The Sociological Review*, 57(4), 703–726. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2009.01868.x>

Mills, S., Brown, H., Wrieden, W., White, M., & Adams, J. (2017). Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: Cross-sectional analysis of a population-based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 109. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0567-y>

Montanari, M., & Flandrin, J.-L. (2007). *Storia dell'alimentazione*. Laterza.

Murcott, A. (2012). Lamenting the “Decline of the Family Meal” as a Moral Panic? Methodological Reflections. *Recherches Sociologiques et Anthropologiques*, 43(1), Article 1. <https://doi.org/10.4000/ras.845>

Narotzky, S. (2022). Provisioning and the household. In *A Handbook of Economic Anthropology* (pp. 56–70). Edward Elgar Publishing. <https://www.elgaronline.com/edcollchap/book/9781839108921/book-part-9781839108921-12.xml>

Naska, A., Katsoulis, M., Orfanos, P., Lachat, C., Gedrich, K., Rodrigues, S., Freisling, H., Kolsteren, P., Engeset, D., Lopes, C., Elmadfa, I., Wendt, A., Knüppel, S., Turrini, A., Tumino, R., Ocké, M. C., Sekula, W., Nilsson, L. M., Key, T. J., & Trichopoulou, A. (2015). Eating out is different from eating at home among individuals who occasionally eat out. A cross-sectional study among middle-aged adults from eleven European countries. *British Journal of Nutrition*. <https://doi.org/10.1017/s0007114515000963>

NielsenIQ. (2024). *Hábitos de Consumo OOH (Out Of Home)*. <https://ahresp.com/2024/02/estudo-nielsen-iq-consumidores-reduzem-refeicoes-fora-de-casa/>

Paddock, J. (2011). *Class, food, culture: Exploring ‘alternative’ food consumption*.

Paddock, J. (2016). Positioning Food Cultures: ‘Alternative’ Food as Distinctive Consumer Practice. *Sociology*, 50(6), 1039–1055. Pmc. <https://doi.org/10.1177/0038038515585474>

Pereira-Castro, M. R., Pinto, A. G., Caixeta, T. R., Monteiro, R. A., Bermúdez, X. P. D., & Mendonça, A. V. M. (2022). Digital forms of commensality in the 21st Century: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16734.

Perista, H., Cardoso, A., Brázia, A., Abrantes, M., Perista, P., & Quintal, E. (2016). *Os Usos do Tempo de Homens e de Mulheres em Portugal*. CESIS/CITE.

Plessz, M., Dubuisson-Quellier, S., Gojard, S., & Barrey, S. (2016). How consumption prescriptions affect food practices: Assessing the roles of household resources and life-course events. *Journal of Consumer Culture*, 16(1), 101–123. <https://doi.org/10.1177/1469540514521077>

Ramos, V. (2023). Food consumption, social class and taste in contemporary Portugal. *Journal of Consumer Culture*, 23(4), 903–925. <https://doi.org/10.1177/14695405221149114>

Ramos, V., & Carvalho, T. (2021). Remapping the Portuguese Social Space: Towards a Bourdieusian Class Scheme. *Portuguese Journal of Social Science*.

Shinn, C., Salgado, R., & Rodrigues, D. (2020). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: O caso de Portugal. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 1339–1348. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020254.26462019>

Silva, M., Rodrigues, S., Correia, D., Rei, M., Severo, M., Costa, A. I. A., Torres, D., & Lopes, C. (2024). Eating out of home in Portugal: Characterization and effects on dietary intake. *British Journal of Nutrition*. <https://doi.org/10.1017/s0007114524000990>

Simmel, G. (1997). The sociology of the meal? In D. Frisby & M. Featherstone (Eds.), *Simmel on culture: Selected writings* (Vol. 903, pp. 130–136). Sage.

Sobal, J. (2006). Individualization of eating. *Appetite*, 47(3), 400.

Sobral, J. M. (2008). Cozinha, nacionalismo e cosmopolitismo em Portugal (séculos XIX-XX). In *Itinerários: A investigação nos 25 anos do ICS* (pp. 99–123). Imprensa de Ciências Sociais.

Southerton, D., Díaz-Méndez, C., & Warde, A. (2012). Behavioural Change and the Temporal Ordering of Eating Practices: A UK–Spain Comparison. *The International Journal of Sociology of Agriculture and Food*, 19(1), 19–36. <https://doi.org/10.48416/ijfaf.v19i1.233>

Szabo, M. (2013). Foodwork or Foodplay? Men's Domestic Cooking, Privilege and Leisure. *Sociology*, 47(4), 623–638. <https://doi.org/10.1177/0038038512448562>

Torres, A. (2008). Women Gender and Work. The portuguese in the context of the European Union. *International Journal of Sociology*, 38(4), 36–56.

Truninger, M. (2020). *Hábitos alimentares dos portugueses*. FFMS.

Truninger, M., & Freire, D. (2014). Unpacking the Mediterranean diet: Agriculture, food and health. In H. G. West, J. M. Sobral, & N. Domingos (Eds.), *Food Between the Country and the City: Ethnographies of a Changing Global Foodscape* (pp. 191–206). Bloomsbury.

Truninger, M., Schmidt, L., Fonseca, S., Graça, J., Junqueira, L., & Prista, P. (2019). *Segundo Grande Inquérito sobre Sustentabilidade: Relatório Síntese* [Relatório Síntese]. Observa/Missão Continente/ICS-ULisboa.

UNESCO. (2013). *Mediterranean diet*. <https://ich.unesco.org/en/RL/mediterranean-diet-00884>

Valagão, M. M. (2024). *Património Alimentar de Portugal*. FFMS. <https://ffms.pt/pt-pt/livraria/patrimonio-alimentar-de-portugal>

Warde, A. (1992). Notes on the Relationship between Production and Consumption. In R. Burrows & C. Marsh (Eds.), *Consumption and Class: Divisions and Change* (pp. 15–31). Palgrave Macmillan UK. https://doi.org/10.1007/978-1-349-21725-0_2

Warde, A. (1997). *Consumption, food and taste*. Sage.

Warde, A., Cheng, S.-L., Olsen, W., & Southerton, D. (2007). Changes in the Practice of Eating: A Comparative Analysis of Time-Use. *Acta Sociologica*, 50(4), 363–385. <https://doi.org/10.1177/0001699307083978>

Warde, A., Martens, L., & Olsen, W. (1999). Consumption and the Problem of Variety: Cultural Omnivorousness, Social Distinction and Dining Out. *Sociology*. <https://doi.org/10.1177/s0038038599000061>

Warde, A., Paddock, J., & Whillans, J. (2020a). Domestic Hospitality: As a Practice and an Alternative Economic Arrangement. *Cultural Sociology*, 0(0), 1749975520922468. <https://doi.org/10.1177/1749975520922468>

Warde, A., Paddock, J., & Whillans, J. (2020b). *The social significance of dining out*. <https://doi.org/10.7765/9781526134769>

Warde, A., Whillans, J., & Paddock, J. (2019). The allure of variety: Eating out in three English cities, 2015. *Poetics*. <https://doi.org/10.1016/j.poetic.2018.09.001>

Whillans, J. (2024). The English Workday Lunch: The Organisation, Understandings and Meaning of the Meal. *Sociology*, 58(5), 1190–1206. <https://doi.org/10.1177/00380385241234312>

Yates, L., & Warde, A. (2017). Eating together and eating alone: Meal arrangements in British households. *The British Journal of Sociology*, 68(1), 97–118. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12231>

FIGURAS E TABELAS

ÍNDICE DAS FIGURAS E TABELAS

Índice das figuras

Figura 1.1 – Distribuição dos inquiridos por região (%)	27
Figura 1.2 – Distribuição amostral segundo o indicador socioprofissional de classe (%)	29
Figura 2.1 – Horário das refeições (%)	32
Figura 2.2 – Distribuição dos horários madrugadores de toma das refeições (%)	34
Figura 2.3 – Local de toma das refeições, por refeição (%)	35
Figura 2.4 – Com quem toma refeições (%)	38
Figura 2.5 – Responsabilidade pela preparação das refeições em casa (%)	40
Figura 2.6 – Distribuição da preparação das todas as refeições preparadas em casa em função do sexo e da fase do ciclo de vida(%)	41
Figura 2.7 – Duração das refeições (%)	43
Figura 3.1 – Refeição mais importante do dia (%)	47
Figura 3.2 – Considera a sua alimentação 'saudável' (%)	51
Figura 3.3 – Motivos que o/a impedem de seguir uma alimentação saudável(%)	52
Figura 3.4 – Motivos que o/a impedem de seguir uma alimentação saudável por sexo e escalão etário (%)	53
Figura 3.5 – Autoavaliação do estado de saúde atual	54
Figura 3.6 – Autoavaliação do estado de saúde atual (Média) por grupos sociais	54
Figura 3.7 – Seguiu dieta no último ano (%)	55
Figura 3.8 – Motivações para seguir dieta (%)	56
Figura 3.9 – Segue dieta/regime por recomendação/prescrição (%)	57
Figura 3.10 – Sofre de alergia ou intolerância alimentar (%)	57
Figura 3.11 – Como tomou conhecimento da alergia ou intolerância alimentar (%)	58
Figura 3.12 – Níveis de atividade física do dia-a-dia e prática de exercício (%)	59
Figura 3.13 – Autoavaliação do estado de saúde, em função do nível de atividade física e da autoavaliação da qualidade da dieta (Média)	60
Figura 3.14 – Mudanças nas práticas alimentares no último ano (%)	61
Figura 3.15 – Manutenção e ausências nas práticas alimentares no último ano (%)	62
Figura 4.1 – Grau de responsabilidade no abastecimento (%)	66
Figura 4.2 – Importância relativa dos critérios inerentes à aquisição de alimentos (%)	69
Figura 4.3 – Atitudes em relação ao desperdício alimentar (%)	71
Figura 4.4 – Atitudes em relação a alimentos pré-preparados(%)	72

Figura 4.5 – Influência da situação económica do agregado familiar na aquisição de alimentos (último ano) (%)	73
Figura 4.6 – Preocupações e limitações no acesso a alimentação saudável, em virtude da situação económica do agregado familiar (%)	74
Figura 4.7 – Mudanças na forma de abastecimento alimentar no último ano (%)	75
Figura 4.8 – Manutenção e ausências na forma de abastecimento alimentar (%)	76
Figura 5.1 – Grau de responsabilidade na preparação das refeições principais (%)	82
Figura 5.2 – Decisão sobre os alimentos consumidos em casa (%)	83
Figura 5.3 – Importância relativa dos fatores intrínsecos à escolha do que cozinhar (%)	84
Figura 5.4 – Perceções e significados atribuídos ao ato de cozinhar (%)	86
Figura 5.5 – Grau de conhecimentos culinários (%)	88
Figura 5.6 – Contextos de socialização culinária (%)	90
Figura 5.7 – Atitudes em relação à comida e à cozinha: Novidade vs. tradição (%)	92
Figura 5.8 – Atitudes em relação à comida e à cozinha: Saúde vs. Indulgência (%)	93
Figura 5.9 – Atitudes em relação à comida e à cozinha: Economia vs. Extravagância (%)	94
Figura 5.10 – Atitudes em relação à comida e à cozinha: Conveniência vs. Cuidado (%)	94
Figura 5.11 – Atitudes em relação à comida e à cozinha: Sustentabilidade vs. insustentabilidade (%)	95
Figura 5.12 – Atitudes em relação à comida e à cozinha: Segurança dos alimentos (%)	96
Figura 5.13 – Mudanças na forma como se cozinha no último ano (%)	97
Figura 5.14 – Manutenção e ausências na forma como se cozinha em casa (%)	98
Figura 6.1 – Frequência com que toma refeições principais fora de casa (%)	103
Figura 6.2 – Almoça fora de casa pelo menos uma vez por semana (%)	104
Figura 6.3 – Razões para tomar refeições fora de casa (%)	105
Figura 6.4 – Critérios de escolha do local quando se come fora de casa (%)	106
Figura 6.5 – Preferências gastronómicas quando se come fora de casa (%)	108
Figura 6.6 – Consumo caseiro de refeições prontas confeccionadas fora de casa (%)	109
Figura 6.7 – Comparação entre as refeições consumidas em casa e fora de casa (%)	111
Figura 6.8 – Frequência com que recebe família, amigos ou outros e serve comida/bebida (%)	112
Figura 6.9 – Tipo de alimentos/refeições servidas a visitas (%)	113
Figura 6.10 – Mudanças nas sociabilidades e práticas de consumo alimentar fora de casa no último ano (%)	114
Figura 6.11 – Manutenção e ausências nas sociabilidades e práticas de consumo alimentar fora de casa (%)	115

Índice das tabelas

Tabela 1.1 – Distribuição da população e da amostra por escalões etários (n; %)	28
Tabela 1.2 – Distribuição da população e da amostra por nível de escolaridade (%)	28
Tabela 1.3 – Composição das categorias do indicador socioprofissional de classe	29
Tabela 2.1 – Refeições tomadas no dia anterior (%) e medidas de distribuição	32
Tabela 2.2 – Horário relativo das refeições principais (%)	33
Tabela 2.3 – Local de toma das refeições por sexo e escalão etário (%)	36
Tabela 2.4 – Atividades realizadas durante as refeições (%)	42
Tabela 3.1 – Razões invocadas para a escolha da refeição mais importante do dia (%)	48
Tabela 3.2 – Alimentos e bebidas da refeição principal ideal (%)	49
Tabela 3.3 – Dieta(s) seguidas no último ano (%)	56
Tabela 3.4 – Retrato sociodemográfico – Alterações às práticas alimentares no último ano	63
Tabela 4.1 – Locais preferenciais para a aquisição de bens alimentares (%)	68
Tabela 4.2 – Retrato sociodemográfico – Alterações nas modalidades e rotinas de abastecimento alimentar	78
Tabela 5.1 – Retrato sociodemográfico – Alterações à forma como se cozinha em casa	99
Tabela 6.1 – Local onde habitualmente come fora de casa (%)	104
Tabela 6.2 – Retrato sociodemográfico – Alterações ao consumo fora de casa e sociabilidades para além do agregado doméstico	116

VASCO RAMOS é investigador auxiliar no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa. É doutorado em Sociologia pela Universidade de Lisboa. Desenvolve investigação em vários domínios da sociologia, com particular enfoque nas questões da desigualdade social, práticas alimentares e vida familiar.

FRANCIELLI DALPRÁ é doutoranda em Sociologia no ICS-ULisboa. Com interesse nas desigualdades sociais e nos modos de vida quotidianos, investiga atualmente a articulação entre classe, género e quotidiano, a partir das experiências de mães sós.

MÓNICA TRUNINGER é investigadora principal no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa. É doutorada em Sociologia pela Universidade de Manchester (Reino Unido). Desenvolve investigação interdisciplinar nas áreas da alimentação, consumo e sustentabilidade.

RITA GOUVEIA (mestre em Psicologia e doutorada em Sociologia) é investigadora na área dos estudos da vida familiar e pessoal no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa e é coordenadora da Secção Temática de Famílias e Curso de Vida da Associação Portuguesa de Sociologia (APS). Está actualmente a desenvolver a sua investigação no projecto internacional NETREP - Reproduction Networks in a Complex Planetary Future: Intimacy, Companionship and Family Building in Finland, Portugal, and Scotland financiado pela Kone Foundation.

INQUÉRITO SOBRE AS

20
24

PRÁTICAS ALIMENTARES PORTUGAL EM