



---

RESUMOS DA FUNDAÇÃO ► 22

# Como comemos o que comemos

Ana Isabel Costa

- A coleção Resumos da Fundação pretende levar até si as ideias-chave dos Estudos da FFMS de uma forma sintética, linear e clara. Para quem gosta da conclusão mais perto do início.

# Como comemos o que comemos

Um retrato do consumo  
de refeições em Portugal

Ana Isabel de Almeida Costa, coord.

Cláudia Simão

Ana Rita Farias

Mariana Rei

Sara Rodrigues

Duarte Torres

Carla Lopes



Largo Monterroio Mascarenhas, n.º 1, 7.º piso  
1099-081 Lisboa  
Telf: 21 001 58 00  
ffms@ffms.pt

Diretor de publicações: António Araújo  
Diretor da coleção Resumos da Fundação: João Tiago Gaspar  
Título: Como comemos o que comemos, um retrato do consumo de refeições em Portugal  
Autores: Ana Isabel de Almeida Costa (coordenação), Cláudia Simão, Ana Rita Farias, Mariana Rei, Sara Rodrigues, Duarte Torres, Carla Lopes  
Revisão de texto: TT Translations  
Paginação: Finepaper  
Impressão e acabamento: Guide Artes Gráficas  
© Fundação Francisco Manuel dos Santos  
Agosto de 2023

ISBN: 978-989-9118-14-0  
Depósito legal: 520126/23

As opiniões expressas nesta edição são da exclusiva responsabilidade dos autores e não vinculam a Fundação Francisco Manuel dos Santos. A autorização para reprodução total ou parcial dos conteúdos desta obra deve ser solicitada aos autores e ao editor.

# **Como comemos o que comemos**

**Um retrato do consumo  
de refeições em Portugal**

<b>Introdução</b>	6
<b>1. Os recursos pessoais afetos à refeição</b>	13
<b>2. Os recursos materiais afetos à refeição</b>	28
<b>3. O contexto da refeição</b>	46
<b>4. A confeção da refeição</b>	67
<b>5. A refeição na dieta e na saúde</b>	81
<b>Conclusão</b>	96
<b>Agradecimentos</b>	105
<b>Glossário</b>	106
<b>Abreviaturas</b>	109
<b>Para saber mais</b>	110
<b>Autores</b>	111

# Introdução

Para além de fornecer o necessário à sobrevivência e ao crescimento, a alimentação desempenha um papel central na nossa vida enquanto consumidores. Estima-se que tomamos mais de duas centenas de decisões por dia relacionadas com os atos de comer ou beber, muitas das quais são inconscientes ou automáticas e, portanto, largamente determinadas pelo hábito e o ambiente que nos rodeia. A relevância que estas decisões têm em múltiplas dimensões do quotidiano dos indivíduos e das sociedades, para além do domínio estrito da função nutritiva, é significativamente subestimada, não só por aqueles que tomam as decisões como por aqueles que as estudam. Posto de outra forma, na maioria dos casos não temos noção do impacto que advém de comermos como comemos, e por essa razão tendemos a menosprezá-lo.

A alimentação é fonte de energia e nutrientes, mas também de boa parte das experiências hedónicas e simbólicas dos consumidores. Por tudo isto, os comportamentos de consumo alimentar desempenham funções sociais, culturais e económicas absolutamente determinantes do estado e desenvolvimento das pessoas e das comunidades. A esmagadora maioria dos estudos focados nestes comportamentos centra-se no papel desempenhado pelas características do alimento que especificamente se ingere, ou se escolhe ingerir, e de quem especificamente o ingere. Muito menos atenção é dada ao contexto — físico, temporal, social, cultural, económico, histórico — em que se ingere, e, portanto, à miríade de outros elementos, decisões e ações

humanas que antecedem ou enquadram a ingestão alimentar e que por isso igualmente a condicionam, tornando-se também parte do consumo alimentar. O estudo do contexto da alimentação é, portanto, um estudo dos fins e não (tanto) dos meios.

A refeição é o contexto mais comum e o fim mais imediato dos comportamentos de consumo alimentar, sendo por isso o objeto de análise deste estudo. Dado que a alimentação transcende largamente a sua função biológica, a ingestão isolada e errática de alimentos não é o comportamento alimentar que mais nos caracteriza, mas antes as formas, os propósitos e as regularidades com que os escolhemos, combinamos, preparamos, consumimos e partilhamos. A refeição é a instituição cultural, ao mesmo tempo trivial e complexa, que regula a nossa alimentação e as decisões e comportamentos que lhe estão associadas. Nela se refletem, por sua vez, outro tipo de escolhas e ações que em larga medida a condicionam e determinam, mas que acabam por impactar o nosso consumo alimentar. Nesta medida, a refeição constitui muitas vezes o veículo ou o resultado do pensamento e da ação dos diversos agentes económicos — famílias, empresas, mercados e governos —, sem que esses agentes se deem conta disso mesmo. Por tudo isto importa estudá-la.

A refeição é ainda o produto de outra instituição cultural profundamente humana, a culinária, e dos atores nela envolvidos, sobretudo as famílias. Fazendo uso das palavras proferidas pelo biógrafo escocês James Boswell, em 1773, os humanos são as bestas que cozinham e há um cozinheiro em todos nós, mais não seja quando temperamos à mesa o que

vamos comer. Tal afirmação parece ter sido particularmente inspirada ao sabermos hoje o quanto da nossa sobrevivência e evolução como espécie passou por sermos o único animal que cozinha para poder extrair o maior valor nutricional dos alimentos a que tem acesso.

Contudo, apesar da sua perenidade, relevância e ubiquidade, o ato de cozinhar e a natureza de quem em casa o executa permanecem fenómenos essencialmente privados e imperscrutáveis, tal como as refeições a que dão origem. Talvez por isso sejam raramente estudados. Não ajuda ainda que a cozinha seja historicamente um lugar de mulheres e que ainda hoje assegurar as refeições das famílias seja uma responsabilidade e uma tarefa essencialmente sua, as mais das vezes solitária e inglória por ser largamente não remunerada; ou que cozinhar refeições em casa seja uma necessidade dos mais pobres e, em contrapartida, uma atividade em grande medida externalizada pelos mais ricos. No entanto, e como se mostra neste estudo, boa parte da nossa alimentação deriva de atividades de culinária doméstica, e de quem as exerce diariamente. A outra parte resulta necessariamente das alternativas que adotamos quando a capacidade, a oportunidade ou a motivação para consumirmos refeições «produzidas» em casa, incluindo por nós próprios, não existem.

Estudar a refeição doméstica e as suas alternativas implica entender as atividades, os atores e os momentos que configuram a sua produção e o seu consumo em sentido lato, enquadrados num processo que se convencionou chamar *o ciclo das práticas da refeição*. Este engloba os blocos de

decisões e atividades rotineiras, sequenciais e recorrentes que compõem o planejamento, aprovisionamento, preparação, consumo e pós-consumo das refeições diárias.

Figura 1. O ciclo das práticas da refeição doméstica



Em resumo, a refeição é o contexto temporal, físico, funcional, social, cultural e simbólico que enquadra a maioria das etapas e facetas do consumo alimentar humano: desde o planejamento de onde, quando, o quê e com quem vamos comer — passando pelos processos de escolha, aquisição, armazenamento e confecção dos alimentos a consumir, e de preparação e apresentação dos pratos aos comensais —, até à ingestão dos alimentos propriamente dita, ao descarte ou conservação e reutilização de sobras e, finalmente, à limpeza e organização de utensílios e espaços de armazenamento, confecção e consumo.

Tal conceção da refeição e das práticas que lhe estão associadas espelha uma abordagem verdadeiramente ecológica do comportamento alimentar, onde para além de características biológicas e psicológicas próprias, são os fatores físicos, económicos e socioculturais, que tipificam os contextos em que indivíduos, comunidades e populações se inserem, a determinar as suas escolhas alimentares e, por consequência os seus padrões de consumo. Um modelo ecológico do comportamento alimentar é necessariamente complexo — tanto pela escala como pela articulação de saberes e de formas de pensar entre (e intra) ciências biológicas e ciências sociais que impõe —, exigindo assim uma abordagem muito diferente das que estamos habituados a empreender no estudo da alimentação. Contudo, sendo o consumo alimentar um produto da nossa biologia, do nosso comportamento e do nosso ambiente, esta é uma complexidade que não devemos evitar, sob pena de limitarmos a nossa capacidade de a entender e acomodar devidamente nas nossas decisões individuais e coletivas.

Estudar implica pensar e depois validar o que pensamos contra os factos e as suas evidências. As escolhas associadas aos factos e evidências a ter em conta e à forma de os avaliar são, portanto, decisões que vão condicionar a nossa consequente explicação da realidade, tendo por isso de ser explícitas. Assim, ao estudar a refeição e as práticas que lhe estão associadas no Portugal contemporâneo, tomámos quatro opções metodológicas de igual importância:

- Dar primazia à análise quantitativa dos dados estatísticos com representatividade nacional existentes, e à revisão crítica dos estudos que os reportam;
- Privilegiar o estudo de dados recolhidos por instrumentos validados e harmonizados internacionalmente;
- Avaliar e interpretar indicadores à luz de outros, diretamente comparáveis, provenientes de países onde o estudo do consumo de refeições se encontra mais aprofundado;
- Centrar a recolha e análise de novos dados em variáveis e grupos populacionais em relação às quais são maiores e mais relevantes as lacunas na informação existente.

Orientados pelas opções conceptuais e metodológicas aqui descritas empreendemos então o estudo *Como comemos o que comemos: o consumo de refeições em Portugal no século XXI*, cujos principais resultados e conclusões agora se resumem. Em síntese, este estudo procurou responder às seguintes questões:

- Quais são os hábitos de consumo de refeições dos Portugueses na atualidade? Como se caracterizam as suas práticas de planeamento, aquisição, conservação, confeção, apresentação, ingestão e descarte de alimentos?
- Como evoluíram tais hábitos e práticas nas duas últimas décadas? Que fatores demográficos, socioeconómicos e motivacionais lhes estão associados? Como se compara a realidade portuguesa com a de outros países?

- Qual é o impacto de hábitos e práticas de consumo de refeições na dieta, saúde e segurança alimentar dos Portugueses? E em que medida poderiam ou deveriam ser tidos em conta nas políticas públicas nacionais?

A procura de respostas para estas questões compreendeu várias fases de estudo, abrangendo múltiplas fontes de informação analisadas em contraponto e iterativamente. Os resultados encontram-se resumidos nas próximas secções segundo uma ordem que não obedece tanto ao processo de investigação conduzido, ou aos cânones académicos, quanto à lógica do que se pretendia que o estudo pudesse transmitir aos seus leitores, apesar das lacunas de informação existentes, assim privilegiando uma vez mais os fins e não os meios. Esperamos que tais resultados sejam claros, reveladores e úteis, e que façam deste resumo uma boa leitura.

# 1. Os recursos pessoais afetos à refeição

O Centro de Estudos para a Intervenção Social conduziu o último Inquérito Nacional ao Uso do Tempo (INUT) em 2015, onde são apresentados dados relativos a uma amostra ponderada de 10 146 residentes em Portugal, incluindo as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores, com mais de 15 anos (57,1% dos quais mulheres). Os resultados do INUT revelam a prevalência da confeção doméstica de refeições no nosso país e permitem estimar o tempo médio diário dedicado por diferentes grupos populacionais a esta atividade, que no âmbito deste instrumento engloba tarefas como cozinhar, pôr a mesa, lavar a louça, entre outras.

Cerca de metade (47,8%) dos residentes em Portugal ( $\geq 15$  anos) não se envolve ou envolve-se pouco na confeção doméstica de refeições. Especificamente, 21,1% nunca confeccionam refeições em casa e 26,7% despendem menos de uma hora por dia nesta atividade. Em particular, 41,5% dos homens nunca confeccionam refeições, contra apenas 5,8% das mulheres, e 35,7% dedicam menos de uma hora por dia a esta tarefa, contra 19,9% das mulheres. A maior proporção de homens com pouco ou nenhum envolvimento na confeção doméstica de refeições observa-se no conjunto dos casais sem filhos(as), enquanto a menor está associada a agregados unipessoais e a famílias complexas (isto é, famílias alargadas ou agregados que congregam vários núcleos familiares). Já no caso das mulheres, a maior proporção encontra-se

sobretudo no conjunto das famílias monoparentais e a menor no dos casais com três ou mais filhos(as).

Só pouco mais de metade (52,2%) da população considerada pelo INUT dedica então uma ou mais horas por dia à confeção de refeições, exibindo desta forma um maior grau de envolvimento nas atividades associadas. Destaca-se que aqui se incluem perto de três quartos (74,3%) das mulheres, contra apenas um quarto (22,8%) dos homens. Regista-se ainda que a maior proporção das mulheres com elevado envolvimento se encontra no conjunto dos casais sem filhos(as), enquanto a menor aparece associada ao dos agregados unipessoais. Pelo contrário, a maior proporção dos homens pertence a agregados unipessoais, enquanto a menor se encontra em famílias complexas. Finalmente, e à semelhança do observado noutros países, a prevalência daqueles com maior envolvimento na confeção doméstica de refeições aumenta até aos 65 anos e diminui a partir desta idade. Os aumentos são mais acentuados nas mulheres do que nos homens, e entre o escalão etário dos 15 aos 24 anos e o dos 25 aos 44 anos do que entre este último e o escalão dos 45 aos 64 anos.

A média do tempo despendido na confeção doméstica de refeições em dia útil pelas mulheres com mais de 15 anos residentes em Portugal é de 65,0 minutos, contra apenas 47,0 minutos no caso dos homens. Posto de outro modo, no nosso país uma mulher jovem ou adulta passará, em média, mais 18,0 minutos por dia útil, ou mais hora e meia por semana de trabalho, a confeccionar refeições em casa do que um homem jovem ou adulto. Por outro lado, menos de metade (45,3%) das mulheres que dedicam uma ou mais horas diariamente

à confecção de refeições reparte esta tarefa doméstica com outros. Destas, 55,3% fazem-no com o cônjuge ou parceiro(a), 19,8% com a(s) filha(s), 16,5% com a mãe e 11,3% com o(s) filho(s) (opções de resposta não mutuamente exclusivas). Já mais de dois terços (66,6%) dos homens nas mesmas condições partilham esta atividade com alguém, nomeadamente com o cônjuge ou parceira(o) (72,8%) ou a mãe (15,8%). A desigualdade de género no que toca a esta matéria é incontornável, global e imutável: mais mulheres confeccionarem as refeições do agregado e dedicarem mais tempo diário, em média, a esta atividade do que os homens é um fenómeno que se repete historicamente em todos os inquéritos ao uso do tempo conduzidos mundialmente até à data.

A assimetria de género no que toca à confecção de refeições domésticas reflete outra, igualmente acentuada, que diz respeito à distribuição da generalidade das responsabilidades familiares. De acordo com os resultados do INUT, as mulheres jovens ou adultas desempenham mais de meio dia de trabalho não pago por semana (incluindo tarefas domésticas e prestação de cuidados à família) do que os homens jovens ou adultos em Portugal. Esta realidade pouco ou nada se altera de acordo com a região, o grupo etário, o grau de escolaridade ou o nível de rendimento. No entanto, esta acentua-se quando se consideram apenas aqueles que exercem uma atividade profissional e se analisa o seu uso do tempo ao fim de semana, circunstâncias que evidenciam uma maior alocação do tempo a atividades de cuidado pessoal e de lazer pelos homens do que pelas mulheres.

A análise das associações existentes entre o grau de envolvimento na confeção doméstica de refeições, o sexo e a condição perante o trabalho no nosso país, foi aprofundada através da administração de um inquérito a uma amostra de 554 residentes em idade ativa (18-55 anos, 65,2% mulheres, segundo quotas pré-definidas de sexo e grupo etário) no último trimestre de 2021. Com base nas respostas foi possível estimar, entre outros, a frequência da confeção do almoço e do jantar, bem como o tempo médio diário dedicado a cada uma destas atividades durante a semana e ao fim de semana. Os resultados mostram que o envolvimento na confeção de refeições varia muito com a ocasião considerada, em particular com os ciclos semanais de trabalho e lazer. Desta variação resultam padrões de envolvimento distintos, que representam diferentes grupos da população em idade ativa em Portugal e aos quais se encontram associadas características demográficas, socioeconómicas e de comportamento alimentar específicas.

Durante a semana, pouco mais de um quarto das pessoas em idade ativa (28,0%) confeciona o almoço em casa todos os dias, enquanto pouco menos de metade (44,0%) confeciona o jantar diariamente. Mais de dois terços (67,0%) confecionam o almoço ou o jantar em casa todos os fins de semana. Em média, são dedicados durante a semana mais 11,9 minutos por dia a confecionar o jantar do que o almoço (42,2 contra 30,3 minutos, respetivamente). De modo distinto, são alocados somente mais 1,2 minutos por dia a confecionar o almoço do que o jantar ao fim de semana (45,7 contra 44,5 minutos, respetivamente). Observa-se ainda uma grande

variação do tempo despendido nestas atividades consoante o tipo de refeição e a ocasião considerada. Por exemplo, os que confeccionam tanto o almoço como o jantar em casa diariamente gastam, em média, perto de uma hora e quarenta minutos por dia nestas tarefas, ou mais precisamente 97,7 minutos. Já os que habitualmente confeccionam apenas o almoço em dias úteis despendem pouco mais de meia hora por dia nesta atividade, ou mais precisamente 32,9 minutos.

A aplicação de um modelo estatístico de *clustering*, ou agrupamento, às frequências de confeção do almoço e do jantar reportadas durante a semana e ao fim de semana, bem como ao tempo diário dedicado a cada uma destas atividades, levou ao apuramento de quatro padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições. O primeiro padrão compreende pouco mais de um terço (34,3%) dos inquiridos, sendo mais de dois terços (67,9%) mulheres. Até metade confeccionam o almoço três dias úteis por semana e o jantar quatro dias, assim como o almoço e/ou o jantar dois fins de semana por mês, dedicando, em média, 88,9 minutos por dia a estas atividades. Porém, a média do tempo diário destinado à confeção do almoço e do jantar durante a semana é inferior em 11,9 minutos ao alocado ao fim de semana neste padrão. Apesar disto, o tempo médio diário dedicado à confeção do almoço em dias úteis é um dos mais altos apurados (39,1 minutos). Já os alocados à confeção do jantar durante a semana (43,9 minutos), bem como do almoço (47,7 minutos) e do jantar (47,1 minutos) ao fim de semana são dos mais baixos registados.

Os membros deste primeiro padrão são dos mais jovens entre os inquiridos (61,6% têm menos de 35 anos), sendo que 40,0% residem na região de Lisboa e Vale do Tejo, 25,8% na região Norte, e 34,2% no conjunto das outras regiões do país (incluindo as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores). Apesar de perto de um quinto (18,9%) não exercer atividade profissional, são mais prevalentes em classes de rendimento mensal do agregado superiores a € 1 500 (56,5%) do que os restantes. Menos de um terço (32,1%) têm filhos. São ainda dos que passam mais tempo diário em casa, em média, durante a semana (14,1 horas) e menos ao fim de semana (15,3 horas), sendo também os que mais partilham ou delegam as várias decisões e atividades associadas ao ciclo da refeição doméstica no cônjuge ou parceiro(a). Tendo em conta os seus comportamentos e características individuais, foram coletivamente designados como *gregárias emancipadas*.

O segundo padrão engloba quase outro terço (30,7%) da amostra, sendo igualmente composto em pouco mais de dois terços (67,1%) por mulheres. No entanto, até metade dos seus membros confeccionam o almoço e o jantar em casa praticamente todos os dias, despendendo, em média, 98,0 minutos por dia nesta atividade. Em particular, dedicam, em média, mais 5,1 minutos à confeção do almoço e mais 12,5 minutos à do jantar que as *gregárias emancipadas*, independentemente da ocasião considerada. Por outro lado, a média do tempo diário dedicado à confeção destas refeições durante a semana é inferior em 19,3 minutos àquela estimada para o fim de semana. Assim, este é o padrão onde mais tempo diário, em média, se investe na confeção doméstica do almoço

(88,1 minutos) e do jantar (107,4 minutos), independentemente da ocasião considerada. Nomeadamente, os tempos médios diários dedicados à confeção destas refeições são, respetivamente, 41,2 e 46,9 minutos, durante a semana, e 55,0 e 52,3 minutos, ao fim de semana.

De modo diverso das *gregárias emancipadas*, os membros deste padrão são menos jovens (53,5% têm mais de 35 anos), encontrando-se 37,6% a residir na região de Lisboa e Vale do Tejo, 32,9% na região Norte, e apenas 29,4% noutras regiões do país. Um quinto não exerce atividade profissional, sendo mais prevalentes em classes de rendimento mensal do agregado inferiores a € 1 500 (56,2%) do que os restantes inquiridos. Mais de um terço (35,3%) têm filhos. São ainda dos inquiridos que passam mais tempo diário em casa, em média, durante a semana (14,4 horas) e sobretudo ao fim de semana (16,9 horas), sendo, todavia, dos que menos repartem ou delegam as várias decisões e atividades ligadas ao ciclo da refeição doméstica noutros membros do agregado. Dados estes comportamentos e atributos próprios, foram globalmente intitulados *caseiras remediadas*.

O terceiro padrão agrupa menos de um quinto (19,1%) dos inquiridos, sendo igualmente composto em mais de dois terços (69,8%) por mulheres. Distingue-se dos restantes sobretudo pelo facto dos seus membros nunca confeccionarem o almoço em casa durante a semana, e como tal não despenderem qualquer tempo diário nesta tarefa. Tal comportamento deve-se ao facto da grande maioria (92,5%) exercer uma atividade profissional. Por outro lado, até metade confecciona as restantes refeições analisadas praticamente

todos os dias, mesmo dedicando, em média, apenas 72,9 minutos por dia a esta atividade, isto é, bastante menos tempo diário do que as *caseiras remediadas* (menos 25,1 minutos) ou mesmo as *gregárias emancipadas* (menos 16,0 minutos). Apesar disto, gastam mais 6,6 minutos por dia, em média, do que estas últimas a confeccionar o almoço e o jantar em casa ao fim de semana, mais concretamente 101,5 minutos. De forma discriminada, os tempos médios diários despendidos na confeção doméstica do almoço e do jantar neste agrupamento são, respetivamente, 0,0 e 44,4 minutos, durante a semana, e 50,5 e 51,0 minutos, ao fim de semana.

Os membros deste padrão partilham várias características com as *caseiras remediadas*. São dos inquiridos menos jovens — em média com 36,0 anos de idade — e grande parte têm filhos (38,7%). A maioria (39,6%) reside na região de Lisboa e Vale do Tejo, 29,2% na região Norte, e 31,1% noutras regiões. Todavia, os seus agregados encontram-se em maior proporção em classes de rendimento mensal superiores a € 1 500 (51,4%). Estes inquiridos são ainda os que menos tempo diário passam em casa durante a semana (12,5 horas) mas mais ao fim de semana (17,5 horas). Ao contrário das *gregárias emancipadas*, mas tal como as *caseiras remediadas*, são também dos que menos repartem ou delegam as várias decisões e atividades associadas ao ciclo da refeição doméstica noutros membros do agregado. Por tudo isto, foram intituladas *profissionais diligentes*.

O quarto padrão compreende apenas 15,9% dos inquiridos, mas exatamente 50,0% são homens. Além disto, o que o diferencia marcadamente dos restantes é o facto de até

metade dos seus membros confeccionar o almoço ou o jantar somente um dia durante a semana e igualmente até metade nunca confeccionar qualquer destas refeições ao fim de semana. Acresce que são igualmente os que menos tempo dedicam à confeção doméstica de refeições: em média, apenas 48,3 minutos por dia. Mesmo assim, gastam mais 8,8 minutos por dia nesta atividade do que as *profissionais diligentes* durante a semana, embora menos 51,1 minutos por dia do que as *gregárias emancipadas* ao fim de semana. Mais precisamente, os tempos médios diários gastos na confeção doméstica do almoço e do jantar neste agrupamento são, respetivamente, 26,7 e 26,5 minutos, durante a semana, e 17,4 e 15,7 minutos, ao fim de semana.

Os membros deste último padrão encontram-se sobretudo entre os adultos jovens (30,7% têm menos de 25 anos) e sem filhos (78,4%), os residentes na região Norte (45,5% contra 35,2% na região de Lisboa e Vale do Tejo, e 19,2% noutras regiões), os estudantes (26,1% contra 6,5%, em média, nos outros padrões) e os membros de agregados com rendimento superior a € 2 000 (34,2%). São ainda dos que menos tempo diário passam em casa, tanto durante a semana (13,4 horas) como ao fim de semana (16,1 horas). É ainda neste padrão que se observam em simultâneo a menor proporção de inquiridos que partilha ou delega as decisões e atividades associadas ao ciclo da refeição doméstica no cônjuge ou parceiro(a), e a maior que as delega ou partilha com a mãe. Dados tais atributos e comportamentos, foram denominados *universitários desengajados*.

Para além de questões relativas aos comportamentos e às características demográficas e socioeconómicas dos inquiridos, o inquérito incluiu outras com o intuito de aferir as suas atitudes, motivações, competências e autoeficácia. As respostas obtidas permitem retratar os padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições descritos de acordo com estes traços psicológicos. *As gregárias emancipadas* e *os universitários desengajados* representam a metade dos portugueses em idade ativa que não valorizam grandemente a confeção e o consumo doméstico de refeições, nem os seus benefícios face ao consumo alimentar fora de casa, em particular ao fim de semana. São também, de entre os inquiridos, os que menos se sentem moral e socialmente obrigados, assim como intrinsecamente motivados, a confeccionar as suas refeições, nomeadamente durante a semana. Isto verifica-se mesmo apesar das primeiras gostarem muito mais de cozinhar, terem competências culinárias bastante superiores e avaliarem muito melhor a sua aptidão e autonomia para confeccionar refeições do que os segundos. Ambos são ainda os que mais partilham ou delegam as decisões e atividades ligadas ao ciclo da refeição doméstica noutros membros do agregado. Este conjunto de crenças e comportamentos estará intimamente associado ao facto de serem sobretudo adultos jovens, urbanos e com elevado rendimento.

*As caseiras remediadas* representam o terço dos portugueses em idade ativa que confecciona as suas refeições em casa diariamente, incluindo aos fins de semana, em boa parte por estarem mais tempo em casa e os seus agregados disporem

de um menor rendimento do que os membros dos outros padrões. Notavelmente, esta última diferença acentua-se quando consideramos somente as respostas das mulheres inquiridas (isto é, excluindo as dos homens). Para tal grau de envolvimento será igualmente determinante a sua elevada motivação intrínseca para desempenhar esta atividade independentemente da ocasião em causa, isto é, a sua grande vontade e gosto em confeccionar o almoço e o jantar em casa todos ou praticamente todos os dias. Assim, é neste padrão que mais se valoriza tanto a confeção como o consumo doméstico de refeições, e os seus benefícios face ao consumo alimentar fora de casa. É também neste padrão que menos se confecciona o almoço ou jantar por dever ou obrigação, exceto ao fim de semana.

Como seria de esperar, as *caseiras remediadas* avaliam muito positivamente a sua aptidão e autonomia para confeccionar refeições, apesar de não terem competências culinárias objetivamente superiores às observadas nos outros padrões, exceto nos *universitários desengajados*. São também as que menos partilham ou delegam decisões e atividades associadas ao ciclo da refeição doméstica noutros membros do agregado. Já as *profissionais diligentes* encontram-se menos envolvidas nestas tarefas rotineiras, valorizando também menos a confeção e o consumo doméstico de refeições, e os seus benefícios face ao consumo alimentar fora de casa, principalmente ao fim de semana. Um pouco à semelhança das *gregárias emancipadas*, não gostam tanto de cozinhar, não se sentem tão confiantes na sua aptidão ou autonomia para confeccionar refeições, e não querem, ou não podem, dispor

de tanto tempo para se dedicarem a esta atividade quanto as *caseiras remediadas*. Mesmo assim, confeccionam refeições quase tão regularmente quanto estas últimas, em particular o jantar durante a semana, mas sobretudo por se sentirem obrigadas. A tal não será alheio o facto de representarem os portugueses em idade ativa que são menos jovens, têm cônjuge ou parceiro(a) e menores a seu cargo, e desempenham uma atividade profissional. Serão estes os fatores em boa parte responsáveis pelas *profissionais diligentes* confeccionarem refeições não tanto pelo prazer ou outros benefícios pessoais que antecipam retirar desta atividade, mas por sentirem que é essa a sua obrigação, ou o seu dever, no quadro das suas responsabilidades para com o bem-estar do agregado.

Nesta parte do estudo procurámos colmatar algumas das lacunas existentes no conhecimento relativo aos recursos pessoais — tempo, competências, motivações, apoio familiar— investidos na confeção doméstica de refeições pelos portugueses na atualidade. Fizemo-lo tanto com base na análise de dados sobre o uso do tempo em Portugal, recolhidos pelo INUT em 2015, como daqueles resultantes da aplicação de um inquérito próprio a uma amostra da população residente em idade ativa no último trimestre de 2021. Os resultados obtidos permitem, em primeiro lugar, observar como o tempo — nomeadamente os ciclos diários e semanais criados pela alternância entre trabalho pago, não pago e lazer, que caracterizam a vida quotidiana de diferentes grupos da população — pré-determina em larga medida o consumo alimentar dos portugueses ao estruturar as suas refeições, bem como muitas das decisões e práticas domésticas que lhes

estão associadas. Em segundo lugar, permitem interpretar e clarificar as relações existentes entre as características demográficas e socioeconómicas dos portugueses (o sexo, a idade, o trabalho, o rendimento, o agregado), as suas decisões e comportamentos económicos (o uso do tempo, o consumo) e as suas práticas alimentares no sentido mais lato, relações essas cuja análise é igualmente aprofundada noutras partes deste estudo. Finalmente, e com idêntica relevância, os resultados obtidos permitem constatar como muitas destas relações acabam por estar intimamente ligadas às normas sociais, atitudes, motivações e competências, reais ou percecionadas, que detemos relativamente à culinária e à confeção doméstica de refeições.

---

## Ideias-chave

- »» Pouco mais de metade dos jovens ou adultos residentes em Portugal dedica uma ou mais horas por dia à confeção doméstica de refeições.
  
- »» Perto de três quartos das mulheres dedicam uma ou mais horas por dia a esta atividade doméstica não remunerada contra menos de um quarto dos homens, despendendo mais 18 minutos por dia do que estes últimos.
  
- »» Quase dois terços das mulheres não partilham ou delegam a confeção doméstica de refeições noutros membros do agregado ou familiares. As restantes fazem-no quase tanto na mãe e na(s) filha(s) quanto no cônjuge ou parceiro.
  
- »» As mulheres exercem no mínimo mais meio dia de trabalho não remunerado por semana do que os homens em Portugal, distribuído pela confeção de refeições e outras tarefas ligadas ao cuidado do agregado. Esta diferença acentua-se quando se consideram apenas aqueles que exercem uma atividade profissional remunerada, fazendo com que as mulheres portuguesas profissionalmente ativas disponham efetivamente de menos tempo para o cuidado pessoal e o lazer do que os homens.
  
- »» As *gregárias emancipadas* e os *universitários desengajados* representam a parte da população em idade ativa com

menor envolvimento na confecção doméstica de refeições. Têm em comum serem mais jovens, provirem de agregados com maior rendimento e atribuírem menor valor ao consumo alimentar em casa do que o resto da população considerada.

- »» *As caseiras remediadas e as profissionais diligentes* representam grupos etários superiores, com maior envolvimento na confecção doméstica de refeições. As primeiras têm mais vontade e gosto em confeccionar o almoço e o jantar em casa diariamente do que as segundas, em parte por mais amiúde não exercerem uma atividade profissional e pertencerem a agregados com menor rendimento. Por outro lado, a necessidade de conjugar uma carreira com o cuidado da família contribui para que se confeccionem as refeições domésticas sobretudo por obrigação.
  
- »» Os fatores psicológicos que levam à confecção doméstica de refeições são o gosto por cozinhar, o grau de competências culinárias e a confiança na aptidão e autonomia para desempenhar esta tarefa. A estes somam-se sentimentos de dever e de responsabilidade para com a saúde e o bem-estar da família. Em contrapartida, a valorização das oportunidades de socialização e convívio oferecidas pelo consumo alimentar fora de casa, assim como a fruição de momentos de lazer, são os motivos que inibem uma prática mais regular desta atividade.

## Os recursos materiais afetos à refeição

A Classificação do Consumo Individual por Objetivo das Nações Unidas categoriza as despesas associadas ao consumo alimentar das famílias em algumas rubricas cuja análise é relevante para este estudo. As primeiras correspondem aos dois primeiros grupos da Divisão 1 desta classificação, que compreendem respetivamente a aquisição de produtos alimentares (incluindo alimentação infantil e refeições pré-cozinhadas) e de bebidas não alcoólicas destinadas à confeção e/ou consumo em casa, isto é, o *consumo alimentar em casa*. A segunda diz respeito ao primeiro grupo da Divisão 11, que engloba todo o tipo de serviços de restauração e similares (exceto os de entrega ao domicílio) adquiridos, isto é, o *consumo alimentar fora de casa*. As terceiras correspondem à compra de alguns itens do terceiro, quarto e sexto grupos da Divisão 5 — respetivamente, eletrodomésticos e aparelhos não elétricos; louças, vidros, cristais, utensílios e outros artigos domésticos não elétricos; e bens e serviços domésticos de manutenção da habitação — utilizados, entre outros, na confeção e consumo de refeições.

Estudou-se a evolução da Despesa de Consumo Final das Famílias, em Portugal, entre 1995 e 2020, através da análise dos valores fornecidos pelas Contas Nacionais Anuais produzidas pelo Instituto Nacional de Estatística. Este instrumento macroeconómico calcula anualmente o consumo interno privado a partir do Produto Interno

Bruto no território económico nacional, fornecendo valores desagregados pelas várias rubricas de interesse. A análise foi replicada com os valores provenientes das Contas Nacionais Anuais da Bélgica e do Reino Unido para o mesmo período e rubricas, em Paridades do Poder de Compra, para enquadrar os resultados obtidos no contexto europeu.

Em Portugal, é notória uma aceleração do crescimento do consumo alimentar fora de casa, em proporção do total da Despesa de Consumo Final das Famílias, a partir de 2008 e, principalmente, entre 2013 e 2019. Esta tendência é revertida somente entre 2010 e 2013, devido à grave recessão económica vivida nesse período, e em 2020, quando se verifica uma quebra abrupta deste tipo de despesa devido à pandemia de COVID-19. O crescimento da proporção da despesa com a aquisição de bens duradouros empregues na confeção e consumo de refeições tem evolução semelhante, embora tenha desacelerado mais cedo e de forma mais acentuada, logo em 2009, e recuperado menos e mais tardiamente apenas em 2013, e depois de forma mais robusta em 2016. Em contrapartida, é patente a desaceleração do crescimento da proporção da despesa respeitante ao consumo alimentar em casa entre 1995 e 2010, que se inverte igualmente entre 2010 e 2013, e mais tarde em 2020. Conclui-se que existem ciclicamente transferências significativas da despesa alimentar fora de casa para gastos com o consumo alimentar doméstico, nomeadamente em períodos de recessão económica, que se revertem em períodos de maior prosperidade. Tais transferências são igualmente observadas nos Estados Unidos da América, por exemplo, outro país onde o consumo

alimentar fora de casa representa historicamente uma elevada proporção da despesa alimentar das famílias.

Estudaram-se ainda as proporções da Despesa Total Anual Média alocadas ao consumo alimentar em casa e fora de casa por agregado familiar residente em Portugal, através da análise dos valores apurados pelo INE em 2005–2006, 2010–2011 e 2015–2016, com base nos dados recolhidos pelos Inquéritos à Despesa das Famílias realizados nestes períodos. Estes instrumentos de carácter microeconómico estimam o volume e a estrutura do consumo das famílias em Portugal a cada cinco anos, a partir dos dados por elas registados em diários de despesa elaborados ao longo de duas semanas, sendo os únicos que permitem relacionar esta informação com as características demográficas e socioeconómicas dos agregados. Os resultados são apresentados na forma desagregada pelas várias rubricas de interesse; e o último inquérito concluído à data da realização do presente estudo foi precisamente o de 2015–2016. A análise foi replicada com os valores provenientes dos Inquéritos aos Orçamentos Familiares da Bélgica e do Reino Unido para os mesmos períodos e rubricas, após harmonização, de modo a poder comparar-se os resultados obtidos no contexto europeu.

O consumo alimentar fora de casa representou 8,1% da Despesa Total Anual Média por agregado registada em Portugal em 2015–2016 — contra apenas 5,0% na Bélgica em 2016 —, enquanto o consumo alimentar em casa representou 15,0% — contra 14,7% na Bélgica. O consumo alimentar fora de casa representou, por outro lado, 35,1% da Despesa Alimentar Total Anual Média por agregado em Portugal

no mesmo período, contra apenas 30,7% da Despesa Alimentar Total Semanal *per capita* no Reino Unido. Dados macroeconómicos recentemente apresentados pelo INE confirmam a preferência nacional pelo consumo alimentar fora de casa relativamente a outros países. Nomeadamente, mostram que o consumo de serviços de restauração e bebidas das famílias residentes em Portugal superava já os 10,0% do total do consumo privado nos dois anos anteriores à pandemia (2018–2019), enquanto a média europeia nesse período seria pouco superior a 7,0%.

A proporção da Despesa Total Anual Média dedicada ao consumo alimentar em casa em Portugal cresce com a idade do(a) representante do agregado, em particular a partir dos 64 anos, independentemente do período de análise considerado. Pelo contrário, a despesa com consumo alimentar fora de casa decresce principalmente em agregados representados por mulheres e de forma mais expressiva na última década, um desenvolvimento semelhante ao observado, por exemplo, nos Estados Unidos da América. Por outro lado, é clara a superioridade deste último tipo de despesa em agregados sem menores de 25 anos a cargo comparativamente ao que se observa nas famílias belgas, por exemplo. Mesmo assim, a proporção da despesa alocada ao consumo de refeições fora de casa por agregados com jovens a cargo em Portugal foi 8,4%, em 2016, contra 4,5% na Bélgica.

O principal fator associado à opção das famílias portuguesas pelo consumo alimentar em casa, em detrimento da realização de refeições fora de casa, nas últimas duas décadas, é o seu nível de rendimento. É bastante notória a relação inversa

existente entre a proporção da Despesa Total Anual Média alocada ao consumo alimentar doméstico e o escalão de rendimento total do agregado, relação essa que caracteriza todos os períodos analisados. As diferenças entre escalões atenuam-se, no entanto, em 2010–2011, período em que esta rubrica do orçamento familiar conhece um mínimo histórico em Portugal. Isto reflete o facto da sua queda em relação a 2005–2006 ter sido superior nos escalões de rendimento mais baixos do que nos mais elevados. A título de exemplo, o consumo alimentar em casa em 2015–2016 representou 21,1% da despesa dos agregados classificados no 1º Escalão de rendimento (contra 24,7% em 2005–2006), contra apenas 11,7% dos classificados no 6º Escalão (contra 12,0% em 2005–2006).

Já a relação direta existente entre nível de rendimento e consumo de refeições fora de casa é menos acentuada, embora igualmente evidente. Neste âmbito, as diferenças entre escalões de rendimento do agregado são mais visíveis em 2015–2016 do que nos períodos anteriores, em resultado de uma evolução marcadamente distinta da proporção da Despesa Total Anual Média alocada a esta rubrica entre eles. Em concreto, esta decresce paulatinamente nos escalões mais baixos enquanto nos mais elevados sobe até 2010–2011 para depois cair marcadamente, sendo a maior variação observada num escalão de rendimento intermédio, o 4º. Em 2015–2016, a título de exemplo, o consumo alimentar fora de casa representou somente 5,2% da despesa dos agregados classificados no 1º Escalão de rendimento (contra 8,3% em 2005–2006), mas alcançou quase o dobro (9,4%)

nos classificados no 6º Escalão (contra 11,7% em 2005–2006). Destacam-se ainda as diferenças existentes entre Portugal e o Reino Unido no que toca à distribuição da proporção da despesa das famílias com refeições consumidas fora de casa, desta feita em proporção da sua Despesa Alimentar Total, pelos diferentes quintis de rendimento do agregado. Em particular, as famílias portuguesas classificadas no 4º e 5º quintis gastaram proporcionalmente muito mais em consumo alimentar fora de casa entre 2005–2006 e 2015–2016 do que as suas congéneres no Reino Unido, enquanto as no 1º e no 2º quintis gastaram proporcionalmente menos.

As associações existentes entre diferentes fatores socioeconómicos e as escolhas de consumo alimentar das famílias portuguesas observadas quinquenalmente, entre 2005 e 2015, espelham os efeitos já identificados do nível de rendimento. Observa-se, por exemplo, que a proporção da despesa alocada ao consumo alimentar doméstico é superior e/ou crescente em agregados residentes em zonas rurais — nomeadamente no Alentejo e na Região Autónoma dos Açores — relativamente aos que se encontram em zonas urbanas, bem como em agregados sem indivíduos ativos, ou com três ou mais indivíduos ativos, do que nos restantes, e ainda naqueles cuja principal fonte de rendimento são as pensões ou outros benefícios sociais em vez da remuneração do trabalho. Por outro lado, o peso da despesa com refeições fora de casa é superior e/ou crescente em agregados residentes em zonas urbanas — sobretudo na Área Metropolitana de Lisboa e no Algarve — em relação aos localizados em zonas rurais, bem como naqueles em que a primeira fonte de rendimento

é o trabalho ou o(a) representante tem um nível de escolaridade médio ou elevado.

«Tempo é dinheiro», não só para as empresas, mas também para as famílias. Desta perspetiva, importa analisar outras formas de externalização do trabalho associado à confeção doméstica de refeições para além do consumo alimentar fora de casa. De acordo com os dados recolhidos pelo INUT, a aquisição de comida confeccionada pronta a consumir é o serviço externo de apoio à realização das tarefas domésticas mais frequentemente utilizado em Portugal, ao qual recorrem regularmente 20,6% dos agregados.

O recurso a este e outros serviços que podem substituir total ou parcialmente a confeção doméstica de refeições, como a contratação de pessoal doméstico, encontra-se em larga medida associada ao perfil socioeconómico dos agregados. Assim, constata-se que o recurso a tais serviços é mais de oito vezes superior nos agregados com um rendimento mensal líquido mais elevado do que naqueles com um rendimento mensal líquido mais baixo. Para além disso, a sua utilização atinge os valores máximos nas famílias representadas por trabalhadores(as) por conta de outrem a desempenhar funções técnicas especializadas ou de chefia (16,9%), e nos casais em que ambos os membros têm atividade profissional remunerada (59,0%). Finalmente, pode concluir-se que a aquisição deste tipo de serviços leva a uma redução efetiva do tempo médio diário despendido pelas mulheres em tarefas domésticas, em particular ao fim de semana. Este efeito circunscreve-se, no entanto, àquelas que pertencem a agregados com maior nível de rendimento.

A necessidade de externalizar o trabalho ligado à confeção doméstica de refeições, quer através do consumo alimentar fora de casa, quer da contratação de serviços externos de apoio, pode ser mitigada por via da simplificação e do aumento da eficiência dos processos de produção do agregado. Uma das formas é a implementação de práticas de planeamento e de organização das várias tarefas rotineiras que concorrem para a confeção e o consumo de refeições em casa — nomeadamente das compras alimentares —, incluindo a sua partilha ou delegação noutros membros do agregado ou em familiares. Outra é a aquisição de eletrodomésticos que reduzem não só o tempo, mas também o nível de competências culinárias necessárias à confeção diária de refeições, como são exemplo paradigmático os robôs de cozinha. A prevalência destes comportamentos, e a sua relação com as características socioeconómicas e os traços psicológicos dos residentes em Portugal em idade ativa, foram analisadas para os quatro padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições descritos na secção anterior.

A maioria das *caseiras remediadas* confeciona o almoço e o jantar praticamente todos os dias, tanto durante a semana como ao fim de semana. Este é assim o padrão onde mais tempo diário, em média, se investe no conjunto destas atividades domésticas. É igualmente aquele onde se observa a maior proporção de desempregados(as) ou inativos(as) (20,0%), e em que até metade dos membros pertence a agregados com um rendimento médio mensal líquido igual ou inferior a € 1 500. As principais razões identificadas para o elevado grau de envolvimento das *caseiras remediadas* com

a confecção doméstica de refeições são o prazer e a satisfação pessoal, o gosto por cozinhar, a autoeficácia e o tempo diário disponível para dedicar a esta tarefa e outras que lhe estão associadas. Em particular, quase três quartos (71,2%) avaliam a sua aptidão e autonomia para confeccionar as refeições diárias como *Boas ou muito boas*. Esta é uma proporção bastante maior do que a observada em qualquer um dos outros padrões, pese embora o nível de competências culinárias observado neste padrão não ser significativamente superior. Assim, é entre as *caseiras remediadas* que se regista a menor prevalência da posse de um robô de cozinha (16,2%). Em contrapartida, é neste padrão que se observa a maior proporção de pessoas que fazem compras alimentares para consumo em casa várias vezes por semana (45,9%) e a menor das que partilham ou delegam esta tarefa no cônjuge ou parceiro(a) (31,8%) e na mãe (14,7%), sendo então aquele onde mais tempo se gasta por semana, em média, nesta tarefa (3,5h). Apesar de serem as *caseiras remediadas* as que mais fazem compras alimentares com o auxílio de uma lista de compras pré-definida (89,4%), a maior parte (58,3%) não aproveita regularmente o desempenho desta tarefa para planear as refeições do agregado. Finalmente, é neste padrão que se valorizam mais os benefícios pessoais e familiares da confecção e consumo doméstico de refeições face à aquisição de comida confeccionada fora de casa. Globalmente, estes fatores ajudam a explicar a menor preferência das *caseiras remediadas* tanto pelo consumo alimentar fora de casa como pela externalização, partilha, planeamento ou simplificação das atividades associadas ao ciclo da refeição doméstica.

A maioria das *profissionais diligentes* confeciona o jantar praticamente todos os dias úteis, bem como o almoço e o jantar quase todos os fins de semana, mas nunca confeciona o almoço durante a semana. É por esta última razão que são os inquiridos que menos tempo diário investem na confecção doméstica de refeições durante a semana. Este é ainda o padrão onde se observa a maior proporção de pessoas a exercer uma atividade profissional remunerada (92,5%), e em que 60,2% dos membros pertencem a agregados com um rendimento médio mensal líquido entre €1 000 e € 2 000. Relativamente às *caseiras remediadas*, as *profissionais diligentes* têm menos gosto por cozinhar, muito menor confiança na sua aptidão e autonomia para confecionar as refeições diárias (que apenas 55,7% classifica como *Boas ou muito boas*) e menos tempo diário disponível para consagrar a estas atividades. Assim, é neste padrão que se observa a maior prevalência da posse de um robô de cozinha (30,6%), possivelmente como forma de simplificar e abreviar a sua execução. Face ao menor tempo disponível para o desempenho de tarefas domésticas rotineiras, a procura de uma maior eficiência na produção das refeições do agregado que caracteriza as *profissionais diligentes* estende-se à realização das compras alimentares para consumo doméstico. É neste padrão que se observa uma das maiores proporções de pessoas que fazem este tipo de compras somente uma vez por semana (50,9%), e que *frequentemente* (35,8%) ou *sempre* (13,2%) tiram partido desta ocasião para planear as refeições do agregado. Todavia, é um dos padrões onde menos tempo se gasta por semana, em média, nesta tarefa (2,3h) e onde menos frequentemente é executada com o auxílio de uma lista de

compras pré-definida (86,8%). Apesar de tudo, a proporção de *profissionais diligentes* que partilham ou delegam esta tarefa no cônjuge ou parceiro(a) (34,9%), ou na mãe (17,9%), é apenas ligeiramente superior à observada entre as *caseiras remediadas*. Finalmente, mais do que o prazer ou a satisfação pessoal que disso retiram, a principal motivação das *profissionais diligentes* para confeccionar diariamente o jantar do agregado, ou ainda o almoço em família ao fim de semana, é o facto de se sentirem pessoalmente e socialmente obrigadas a fazê-lo, e entenderem essas tarefas como um labor de cuidado. Acresce que também valorizam menos os eventuais benefícios da confeção e consumo doméstico de refeições face à aquisição de comida confeccionada fora de casa do que as *caseiras remediadas*, em particular ao fim de semana.

São estes os fatores psicológicos que, em conjunto com as condicionantes socioeconómicas e os seus efeitos na valorização e no uso do tempo diário, explicam a utilidade que as *profissionais diligentes* encontram quer em diferentes formas de simplificar e abreviar as tarefas rotineiras associadas à confeção doméstica de refeições, quer no consumo de refeições pré-confeccionadas ou confeccionadas fora de casa, particularmente em ocasiões de lazer. São também esses fatores que legitimam que, apesar do exercício de uma atividade profissional, as *profissionais diligentes* reservem para si o grosso da responsabilidade pela provisão das refeições do agregado, evitando transferi-la para o cônjuge ou parceiro(a), ou externalizá-la em maior grau. Posto de outro modo, a confeção doméstica de refeições continua a ser encarada como um imperativo moral pela maioria das mulheres

profissionalmente ativas, não sendo por isso uma atividade que facilmente transfiram para outros, dentro ou fora do agregado, mesmo quando existem incentivos económicos que o possibilitam ou justificam.

A maior parte das *gregárias emancipadas* confeciona o almoço e o jantar somente três e quatro dias úteis por semana, respetivamente, e cada uma destas refeições apenas dois fins de semana por mês, isto é, em cerca de metade das ocasiões possíveis para o fazer. Apesar disto constituem, depois das *caseiras remediadas*, o padrão onde mais tempo diário, em média, se despende no conjunto destas atividades, sobretudo pelo tempo que dedicam à confeção do almoço durante a semana. A proporção de desempregados(as) ou inativos(as) entre as *gregárias emancipadas* (18,9%) é apenas ligeiramente inferior à observada nas *caseiras remediadas*. Porém, mais de metade dos membros deste padrão (56,5%) pertence a agregados com um rendimento médio mensal líquido superior a € 1 500. Por outro lado, a maior parte dos *universitários desengajados* confeciona tanto o almoço como o jantar em casa apenas um dia útil por semana, e não confeciona nenhuma destas refeições ao fim de semana. Assim, é neste padrão que menos tempo diário, em média, se investe globalmente na confeção doméstica de refeições. É ainda neste que se observa a maior prevalência de estudantes (26,1%) e de membros de agregados cujo rendimento médio mensal líquido se situa acima dos €2 000 (34,2%). Para além da idade ser em média inferior, é ainda comum a estes dois padrões, relativamente aos restantes, uma menor preferência pela confeção doméstica de refeições em favor do consumo

alimentar fora de casa, principalmente ao jantar e ao fim de semana. As motivações subjacentes a tal preferência são, contudo, muito distintas.

No caso das *gregárias emancipadas*, o gosto por cozinhar, as competências culinárias e a valorização dos benefícios da confeção e consumo doméstico de refeições, face à aquisição de comida confeccionada fora de casa, são semelhantes aos das *profissionais diligentes* e, portanto, inferiores aos das *caseiras remediadas*. Em contrapartida, têm um pouco mais de confiança na sua aptidão e autonomia para confeccionar as refeições diárias do que as primeiras (58,4% classificam-nas como *boas ou muito boas*) e mais tempo diário disponível para dedicar a esta atividade, nomeadamente durante a semana. Assim, é bastante menor a proporção das que possuem um robô de cozinha (23,2%), embora não tão baixa como a das *caseiras remediadas*.

Tal como estas últimas, as *gregárias emancipadas* veem pouca utilidade em soluções para aumentar a eficiência da produção das refeições do agregado. Assim, apesar de maioritariamente fazerem compras apenas uma vez por semana (50,5%), tal como as *profissionais diligentes*, despendem em média mais tempo nesta tarefa, embora apenas uma minoria (35,3%) aproveite a ocasião para planear as refeições do agregado. Mas o que verdadeiramente distingue as *gregárias emancipadas* tanto das *profissionais diligentes* como das *caseiras remediadas* é a maior proporção das que partilham ou delegam as várias atividades ligadas ao ciclo da refeição doméstica — desde a escolha de ingredientes e receitas, passando pelas compras alimentares e confeção, até à lavagem da louça

e limpeza da cozinha — no cônjuge ou parceiro(a) e, em menor medida, na mãe. O facto de se sentirem menos intrinsecamente motivadas e menos moral e socialmente obrigadas a confeccionar o almoço ou jantar com regularidade explica então o seu menor envolvimento nestas atividades e nas tarefas domésticas associadas, mais do que eventuais limitações relativas ao tempo diário disponível.

Por outro lado, o gosto por cozinhar e o nível de competências culinárias são mais baixos nos *universitários desengajados* do que em qualquer dos outros padrões identificados entre a população portuguesa em idade ativa. É também menor a autoconfiança na aptidão e na autonomia para confeccionar as refeições diárias — que 18,7% classificam como *muito más ou más*, e 39,1% como apenas *razoáveis*.

É igualmente inferior a crença nas vantagens de confeccionar as próprias refeições, em particular ao fim de semana, tal como a valorização dos benefícios da confeção e consumo doméstico de refeições face ao consumo de refeições pré-confeccionadas ou confeccionadas fora de casa. No entanto, em comum com as *gregárias emancipadas* e, em alguma medida, com as *profissionais diligentes*, a proporção de *universitários desengajados* que possui um robô de cozinha é relativamente elevada (23,9%). Isto possivelmente por considerarem que tal investimento contribui para simplificar a confeção das refeições diárias, colmatando a baixa autoeficácia sentida em relação a esta atividade. Outro motivo poderá ser a redução do tempo e do esforço a despender, já que é neste padrão que se observa finalmente a menor motivação, intrínseca (hedónica) ou extrínseca (normativa), para confeccionar

o almoço ou o jantar regularmente. Este menor investimento estende-se à provisão dos consumos alimentares do agregado. Assim, cerca de um terço dos *universitários desengajados* (29,5%) nunca faz compras alimentares para consumo em casa ou fá-lo menos de uma vez por mês, sendo que, neste padrão, se despendem somente 1,9 horas por semana, em média, nesta tarefa doméstica. É ainda aqui que em menor proporção se utiliza uma lista de compras pré-definida (77,3%) ou se aproveita regularmente a realização de compras alimentares para planear as refeições do agregado (22,7%). No entanto, o que destaca verdadeiramente este padrão dos restantes é que genericamente cerca de metade dos seus elementos partilha ou delega as várias atividades associadas ao ciclo da refeição doméstica na mãe. Neste âmbito, é interessante notar que a lavagem da louça e a limpeza da cozinha é a tarefa que proporcionalmente menos *universitários desengajados* partilham ou delegam na mãe (44,3%), sendo, no entanto, aquela que proporcionalmente mais delegam no cônjuge ou parceiro(a) — 25,0%, contra menos de 20,0% nas restantes atividades.

Nesta parte do estudo analisámos, em primeiro lugar, os dados macro e microeconómicos disponíveis sobre os gastos das famílias portuguesas com o consumo de bens alimentares e de bens duradouros associados à sua confeção doméstica. Os resultados apurados permitiram aferir a magnitude da preferência dos portugueses pelo consumo alimentar em casa em detrimento do realizado fora de casa, estudar a sua evolução ao longo das últimas duas décadas, e determinar os principais fatores demográficos e socioeconómicos associados.

Para melhor poder interpretar os resultados à luz do contexto europeu, comparámo-los com aqueles obtidos a partir da análise de dados semelhantes relativos à Bélgica e ao Reino Unido, países que naturalmente se prestam à realização de estudos comparativos, dada a elevada quantidade e qualidade da informação sobre comportamento alimentar disponível ao público em plataformas digitais de fácil acesso e consulta. Procurámos em seguida estudar a alocação dos recursos materiais dos agregados em Portugal a outros bens e serviços associados ao consumo alimentar. Para tal, analisámos os dados obtidos pelo INUT sobre a prevalência da aquisição de comida pré-confeccionada e de outros serviços de apoio à realização de tarefas domésticas, e sobre as relações entre estes consumos e o perfil socioeconómico dos agregados. Finalmente, com base nos resultados da aplicação de um inquérito próprio, estudámos as preferências de segmentos distintos da população em idade ativa por diferentes níveis de envolvimento na confeção doméstica de refeições, assim como pelas diversas formas de externalizar ou tornar mais eficiente o trabalho associado a esta atividade.

---

## Ideias-chave

- »» Há uma preferência estrutural das famílias portuguesas pelo consumo de refeições fora de casa, que as distingue da maioria das suas congéneres europeias e as aproxima, por exemplo, das famílias norte-americanas. Esta idiossincrasia revela-se no facto do peso do consumo alimentar fora de casa na despesa dos agregados ter crescido ou contraído mais rapidamente em Portugal do que em países como a Bélgica ou o Reino Unido ao longo das últimas décadas. Para tal terão contribuído os ciclos de prosperidade ou recessão económica vividos.
- »» O peso do consumo alimentar em casa na despesa das famílias portuguesas está ligado a vários fatores demográficos e socioeconómicos, tais como o grau de urbanização da área de residência (rural *versus* urbana), o grupo etário (superior ou inferior a 65 anos), a composição do agregado (com ou sem menores dependentes), o nível de escolaridade do(a) representante (baixo *versus* elevado), o número de indivíduos ativos (nenhum *versus* um ou mais) e a principal fonte de rendimento do agregado (pensões *versus* trabalho).
- »» A externalização da confeção de refeições, através da compra de alternativas «pronto a comer» ou da contratação de pessoal doméstico, está associada ao perfil socioeconómico dos portugueses, nomeadamente

ao exercício de uma atividade profissional e ao tipo de funções laborais desempenhadas, bem como ao rendimento do agregado. Nas famílias com maiores rendimentos, esta opção traduz-se numa redução efetiva do tempo médio diário despendido pelas mulheres em tarefas domésticas, em particular ao fim de semana.

- »» Para além das condicionantes socioeconómicas e do acesso a alternativas de externalização do trabalho de cuidado, a especialização na confeção das refeições do agregado e o tempo investido nesta atividade pelas mulheres portuguesas resultam de normas sociais persistentes, que nelas depositam a responsabilidade pela alimentação e o bem-estar da família e, em grande medida, continuam a isentar os homens desse encargo.

## O contexto da refeição

O último Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF) foi conduzido por um consórcio de investigadores das Universidades do Porto e de Lisboa, do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, da Universidade de Oslo e da empresa SilicoLife, em 2015–2016. Este inquérito contribuiu para o presente estudo com um vasto conjunto de dados relativos a uma amostra ponderada de 5 005 residentes em território nacional (incluindo as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores) com idades compreendidas entre 3 e 84 anos (52,0% mulheres). A sua análise procurou responder a questões sobre as ocasiões que enquadram os episódios diários de ingestão de alimentos e bebidas da população portuguesa — isto é, os tipos de refeição e os respetivos horários praticados — e a distribuição destes episódios por diversos locais de consumo. Comparam-se os resultados obtidos com os de inquéritos alimentares e de uso do tempo realizados na Bélgica, Espanha, Reino Unido e Estados Unidos da América nas últimas duas décadas, para auxiliar a sua interpretação.

Praticamente todos os residentes em Portugal consomem algum tipo de alimento ou bebida por ocasião das refeições principais, isto é, do almoço (98,1%), do jantar (97,0%) e/ou do pequeno-almoço (94,7%). Todavia, apenas 55,5%, 85,8%, e 39,6%, têm consumos alimentares por ocasião da merenda da manhã, do lanche ou da ceia, respetivamente, e 19,8% antes do pequeno-almoço. As prevalências dos consumos ocorridos, quer ao almoço quer ao jantar, praticamente não

diferem entre as faixas etárias consideradas: crianças (3-9 anos), adolescentes (10-17 anos), adultos (18-64 anos) e idosos (65-84 anos). A prevalência dos consumos ao pequeno-almoço é, porém, maior nas crianças e nos idosos do que nos adolescentes e adultos (+6,0%), enquanto a prevalência dos consumos à ceia é superior nas crianças e nos adultos em relação aos adolescentes e idosos (+7,0%). Por outro lado, a prevalência dos consumos ocorridos antes do pequeno-almoço é maior nos adultos e idosos do que nas crianças e nos adolescentes (+15,0%), enquanto o oposto se observa no que toca à prevalência dos consumos ao lanche (+11,0%). Destaca-se ainda a grande diferença observada na prevalência de consumos por ocasião da merenda da manhã nas crianças relativamente às restantes faixas etárias (+25,0%).

A título ilustrativo, 97,0% dos residentes na Bélgica (3-64 anos) consomem regularmente (isto é, pelo menos cinco dias por semana) o almoço, enquanto 92,0% consome o jantar e somente 78,3% o pequeno-almoço. Contudo, apenas 38,8%, 42,4% e 29,9% consomem a merenda da manhã, o lanche e a ceia, respetivamente. O consumo regular das refeições principais na população belga é significativamente maior nas crianças (3-13 anos) do que nos adolescentes (14-17 anos) e nos adultos jovens (18-34 anos). Pelo contrário, este é significativamente inferior nestes últimos dois grupos do que nos adultos menos jovens (35-64 anos). À semelhança do observado na população portuguesa, o consumo regular do lanche é significativamente maior nas crianças do que nos adolescentes, sendo, no entanto, significativamente superior nestes últimos em relação aos adultos não idosos.

De igual modo, o consumo da merenda da manhã é significativamente maior nas crianças mais novas (3-9 anos) do que nos restantes grupos etários. Em sentido inverso, o consumo da ceia é significativamente menor, exceto nos adultos (18-50 anos).

Os consumos associados ao almoço e ao jantar são os que menos se dispersam temporalmente na população portuguesa. Os primeiros ocorrem maioritariamente entre as 11:30h e as 14:30h (e mais frequentemente perto das 13:00h) e os segundos entre as 19:00h e as 21:45h (e mais amiúde pouco depois das 20:00h). Já os associados ao pequeno-almoço e principalmente ao lanche registam uma maior variação de horário (das 6:30h às 10:30h e das 15:00h às 19:00h, respetivamente). As populações belga e espanhola ( $\geq 15$  anos) tendem a concentrar os seus consumos igualmente nestas refeições. Fazem-no, todavia, com maior intensidade, em horários ainda menos dispersos e, além disso, mais adiantados, no caso da primeira, e mais tardios, no caso da segunda. A maior dispersão temporal dos consumos alimentares que tipifica a nossa população residente, em particular fora das refeições principais, assemelha-se, por exemplo, à observada na população do Reino Unido ( $\geq 15$  anos).

Não é possível estimar a duração média dos episódios diários de ingestão de alimentos e bebidas em Portugal a partir dos dados recolhidos pelo IAN-AF. Na *Our World in Data*, uma publicação científica *on-line* da Universidade de Oxford, no Reino Unido, divulgou-se em 2020 um estudo sobre os usos do tempo em vários países, que fornece, contudo,

esta estimativa. O tempo gasto com consumos alimentares em Portugal ronda os 112 minutos por dia, o que representa cerca de metade (46,5%) do tempo diário de lazer no nosso país (241 minutos). Já em Espanha dedicam-se diariamente 126 minutos a estes consumos, o que representa, todavia, 39,9% do tempo diário de lazer neste país (316 minutos). Em contrapartida, despendem-se apenas 63 minutos, 79 minutos e 99 minutos por dia nos Estados Unidos da América, no Reino Unido e na Bélgica, respetivamente, o que constitui, em média, somente um quarto (25,6%) do tempo diário de lazer (21,6% – 292 minutos, 25,9% – 305 minutos e 29,2% – 339 minutos, respetivamente).

A maior parte (71,5%) dos consumos alimentares dos residentes em Portugal (3-84 anos) ocorrem em casa dos próprios(as) (domésticos), enquanto os restantes (não domésticos) se distribuem sobretudo por locais de trabalho ou ensino (11,3%), seguindo-se os restaurantes ou empresas de catering (6,0%), casas de familiares ou amigos (5,1%), cafés, snack-bares, padarias ou confeitarias (4,3%). A título comparativo, e de acordo com os dados recolhidos pelo último inquérito alimentar nacional conduzido na Bélgica, o *BNFCS* 2014-2015, metade (49,9%) dos residentes neste país (3-64 anos) consomem diariamente uma refeição em casa, à mesa com a família, enquanto mais de um quarto (27,7%) consome duas. Já 15,0% consome este tipo de refeições somente ao fim de semana. Os consumos alimentares domésticos dos residentes em Portugal predominam ao pequeno-almoço (87,6%) e ao jantar (86,9%), tendo muito menor prevalência ao almoço (58,4%) e em merendas (59,3%). A proporção

dos residentes na Bélgica que consomem o almoço em sua casa (54,6%) é igualmente muito inferior às dos que consomem o pequeno-almoço (89,0%) e/ou jantar (86,3%) neste local. Por outro lado, estima-se que a proporção dos jovens e adultos (15-64 anos) que consomem o pequeno-almoço em casa tenha diminuído cerca de 3,0% em relação à estimada pelo *BNFCS* 2004-2005, o mesmo acontecendo com a proporção dos que consomem o almoço em casa. Em paralelo, as proporções dos que consomem estas refeições em cantinas escolares ou nos locais de trabalho terão aumentado.

No que respeita à população residente em Portugal (3-84 anos), a maior parte dos consumos não domésticos registados por ocasião do almoço (20,9%) e de merendas (20,7%) têm lugar em locais de trabalho ou ensino. Relativamente ao almoço, destacam-se ainda os consumos em restaurantes ou empresas de catering (9,3%), e em casa de familiares ou amigos (7,5%). Em relação às merendas, são de salientar também os consumos em cafés e similares (10,4%). É igualmente neste último grupo de estabelecimentos que se observa a maior proporção dos consumos não domésticos ocorridos ao pequeno-almoço (5,7%), sendo a segunda maior proporção registada em locais de trabalho ou ensino (4,3%). Já a maior proporção dos consumos não domésticos ocorridos ao jantar observa-se nas casas de familiares ou amigos (5,8%), sendo somente a segunda maior registada em restaurantes ou empresas de catering (4,2%). É finalmente de realçar a proporção dos consumos que ocorrem em merendas feitas noutros locais fora de casa, como espaços públicos, instalações desportivas, estabelecimentos de recreio, transportes, etc.

(4,8%), pese embora este tipo de consumos não domésticos constituir apenas 1,7% do total observado.

Compararam-se entre diferentes locais de consumo as distribuições dos episódios diários de ingestão de alimentos e bebidas por escalão do rendimento médio líquido mensal do agregado — < € 485 (1º Escalão), [€ 485 – € 970[ (2º Escalão), [€ 970 – € 1 455[ (3º Escalão) e ≥ € 1 455 (4º Escalão) —, estimadas a partir dos dados de uma amostra de 3 474 residentes maiores de idade (< 85 anos). A maioria (81,4%) dos episódios de consumo alimentar observados no 1º Escalão são domésticos, sendo esta proporção significativamente maior do que a registada em qualquer um dos outros escalões. A proporção do consumo doméstico no 2º Escalão (75,1%) é ainda significativamente superior à observada no 4º Escalão (68,6%) mas não no 3º (71,9%), não existindo diferença significativa entre os últimos quanto a este tipo de consumo. Já a proporção do consumo em locais de trabalho ou ensino é significativamente maior no 2º do que no 1º Escalão (10,6% contra 4,2%), não sendo, contudo, significativamente diferente das registadas em qualquer um dos escalões superiores (11,3% e 11,0 no 3º e no 4º Escalão, respetivamente), que também não diferem entre si. Por outro lado, a proporção do consumo em restaurantes e empresas de catering é significativamente maior no 3º do que no 1º Escalão (5,6% contra 3,2%), não sendo, todavia, nenhuma significativamente diferente da observada no 2º Escalão (4,2%). Por fim, esta proporção é significativamente maior no 4º Escalão (9,5%) do que nos restantes. Não se registam quaisquer diferenças significativas entre escalões de rendimento do agregado

no que toca à proporção dos consumos nas casas de familiares ou amigos, em cafés ou similares, ou noutros locais fora de casa.

Compararam-se ainda, entre diferentes locais de consumo, as distribuições dos episódios diários de ingestão de alimentos e bebidas por Grau de Insegurança Alimentar do Agregado, estimadas a partir dos dados de uma amostra de 3 845 residentes maiores de idade. Observa-se que a proporção do consumo doméstico é significativamente maior em agregados em Insegurança Alimentar do que em Segurança Alimentar (80,0% contra 72,3%), sendo, contudo, a proporção do consumo em restaurantes e empresas de *catering* significativamente menor (2,9% contra 6,8%). Não se registam quaisquer diferenças significativas no que respeita à proporção de consumo nas casas de familiares ou amigos, ou noutros locais fora de casa.

Utilizou-se a distribuição dos episódios diários de ingestão de alimentos e bebidas por diferentes locais de consumo para detetar padrões idiossincráticos de comportamento alimentar entre a população residente em Portugal (3-84 anos). Identificam-se quatro padrões de acordo com o local de consumo alimentar preponderante em cada um deles: *Em casa dos próprios*, *Em casa de familiares ou amigos*, *No local de trabalho ou ensino* (incluindo restauração coletiva) e *Em restaurantes ou noutros locais*. O primeiro agrupa a parte da população que ingere 80% ou mais dos seus consumos alimentares diários em sua casa (36,8%) enquanto o segundo reúne aquela que o faz nas casas de familiares ou amigos (7,7%). Já o terceiro agrupa a parte da população que consome alimentos e bebidas

predominantemente em locais de trabalho ou ensino (31,1%), e o quarto a que o faz sobretudo em restaurantes, empresas de *catering* ou noutros locais fora de casa (24,4%). Devido à baixa prevalência de residentes com idade igual ou superior a 65 anos no segundo e terceiro padrões, estes foram concatenados respetivamente com o primeiro e o quarto. Nesta faixa etária consideraram-se, portanto, apenas dois padrões de acordo com o principal local de consumo alimentar: *Em casa* e *Fora de casa*. Estimaram-se por fim as associações entre todos os padrões identificados e o sexo, a área de residência (Região NUTS II) e o nível de escolaridade (próprio ou o mais elevado dos pais nos menores de idade), através da aplicação de modelos de regressão logística binária ajustados a cada uma destas variáveis por faixa etária. No caso das crianças e adolescentes estimou-se ainda a associação com o grupo etário. Os resultados foram interpretados em relação aos padrões *Em casa dos próprios* e *Em casa* consoante aplicável.

A probabilidade das crianças e adolescentes residentes em Portugal terem uma dieta onde predomina o consumo alimentar não doméstico está associada ao sexo, embora apenas no caso do padrão *Em restaurantes ou noutros locais*. Nomeadamente, a probabilidade de pertencerem a este padrão é significativamente menor nos homens do que nas mulheres. Por outro lado, a probabilidade de pertencerem ao padrão *No local de trabalho ou ensino* está associada à área de residência. Em particular, a probabilidade de serem membros deste padrão é menor nos que residem na Região Autónoma dos Açores do que naqueles que residem na região Norte. No que toca à associação com o grupo etário, a probabilidade

dos adolescentes pertencerem quer ao padrão *Em casa de familiares ou amigos*, quer ao padrão *No local de trabalho ou ensino*, é significativamente inferior à das crianças. Não existe, contudo, associação significativa entre a probabilidade de ser membro do padrão *Em restaurantes ou noutros locais* e o grupo etário. Não existem ainda associações significativas entre o domínio do consumo alimentar não doméstico em crianças e adolescentes e o nível de escolaridade dos pais, independentemente do padrão analisado.

De igual modo, a probabilidade dos adultos residentes em Portugal (< 65 anos) terem uma dieta onde predomina o consumo alimentar não doméstico está associada ao sexo apenas no padrão *Em restaurantes ou noutros locais*. No entanto, a probabilidade de pertencerem a este padrão é significativamente maior nos homens do que nas mulheres. A primazia do consumo alimentar não doméstico nesta faixa etária está igualmente associada à área de residência, pese embora de forma diferente nos vários padrões. Assim, a probabilidade dos adultos pertencerem ao padrão *Em casa de familiares ou amigos* é significativamente menor entre os residentes em praticamente todas as regiões do país do que nos residentes na região Norte, com exceção para a região Centro e a Região Autónoma da Madeira onde não difere significativamente. Pelo contrário, a probabilidade de serem membros do padrão *No local de trabalho ou ensino* é significativamente maior apenas nos que residem na região Centro, não existindo diferenças significativas nos casos dos residentes nas restantes regiões. Já a probabilidade de pertencerem ao padrão *Em restaurantes*

*ou noutros locais* é significativamente maior nos que residem no Algarve e significativamente menor nos que residem na Região Autónoma dos Açores, não existindo diferenças significativas nos casos dos residentes nas restantes regiões. A preponderância do consumo alimentar não doméstico nos adultos encontra-se ainda associada ao nível de escolaridade. Em particular, a probabilidade de serem membros do padrão *Em casa de familiares ou amigos* é significativamente maior nos que concluíram o Ensino Superior do que naqueles que apenas terminaram o 2º ciclo do Ensino Básico ou Inferior. Não existe, contudo, diferença significativa no caso dos que concluíram o 3º ciclo do Ensino Básico ou o Ensino Secundário. Já a probabilidade de pertencerem quer ao padrão *No local de trabalho ou ensino*, quer ao padrão *Em restaurantes ou noutros locais*, é significativamente maior tanto nos que concluíram o ensino superior como nos que concluíram o 3º ciclo do Ensino Básico ou o Ensino Secundário. Finalmente, a probabilidade dos adultos com mais de 65 anos se encontrarem no padrão de consumo alimentar *Fora de casa* está significativamente associada ao sexo — sendo maior nos homens do que nas mulheres —, à área de residência — sendo inferior nos residentes na Região Autónoma dos Açores do que na região Norte —, e ao nível de escolaridade —, sendo superior nos que concluíram o 3º ciclo do Ensino Básico ou o Ensino Secundário do que naqueles que apenas terminaram o 2º Ciclo do Ensino Básico ou inferior. Não existem, porém, diferenças significativas nos casos dos residentes noutras regiões ou das pessoas que concluíram o Ensino Superior.

Estudou-se em que medida o predomínio do consumo alimentar doméstico se encontra associado aos ciclos semanais de trabalho e lazer, bem como aos diferentes motivos que regulam a prática da confeção doméstica de refeições. Para o efeito, analisaram-se as prevalências do consumo doméstico do pequeno-almoço, almoço, lanche e/ou jantar, durante a semana e ao fim de semana, nos quatro padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições apurados para a população em idade ativa e anteriormente descritos.

Somente 0,5% e 1% das *gregárias emancipadas* não consomem refeições em casa durante a semana e ao fim de semana, respetivamente. A proporção dos *universitários desengajados* que não consome refeições em casa durante a semana é semelhante (1,1%). Contudo, a proporção dos que não o fazem ao fim de semana é significativamente maior (6,8%). Pelo contrário, todas as *caseiras remediadas* e as *profissionais diligentes* consomem pelo menos uma refeição em casa diariamente. Não existem diferenças significativas no que toca às prevalências do consumo doméstico do pequeno-almoço, independentemente da ocasião considerada. Em todo o caso, estas registam valores menores e variam mais durante a semana (entre 78,3% nas *profissionais diligentes* e 88,9% nas *gregárias emancipadas*) do que ao fim de semana (entre 86,4% nos *universitários desengajados* e 91,5% nas *profissionais diligentes*). Existem, ainda assim, diferenças significativas na prevalência do consumo do almoço, tanto durante a semana (10,4% das *profissionais diligentes* contra 48,9% dos *universitários desengajados*, 60,5% das *gregárias emancipadas* e 64,7% das *caseiras remediadas*) como ao fim de semana (67,0%

dos *universitários em dieta* e 75,3% das *gregárias emancipadas* contra 83,0% das *profissionais diligentes* e 85,9% das *caseiras remediadas*). Existem também diferenças significativas na prevalência do consumo do lanche durante a semana (23,6% das *profissionais diligentes* e 35,2% dos *universitários desengajados* contra 45,3% das *caseiras remediadas* e 45,8% das *gregárias emancipadas*). A prevalência do consumo doméstico desta refeição ao fim de semana não exibe, todavia, diferenças significativas entre padrões, variando ainda assim entre 58,4% nas *gregárias emancipadas* e 70,6% nas *caseiras remediadas*. Finalmente, há diferenças significativas na prevalência do consumo do jantar, durante a semana (90,0% das *gregárias emancipadas* e 88,6% dos *universitários desengajados* contra 95,9% das *caseiras remediadas* e 98,1% das *profissionais diligentes*) e ao fim de semana (73,2% das *gregárias emancipadas* e 72,7% dos *universitários desengajados* contra 86,8% das *profissionais diligentes* e 88,8% das *caseiras remediadas*).

Em linha com um maior envolvimento na confeção doméstica de refeições e um maior número de horas passadas em casa, é nas *caseiras remediadas* que se observa um consumo doméstico do almoço e do jantar mais frequente, tanto durante a semana como ao fim de semana. É ainda neste padrão que existem as maiores proporções de desempregados(as) ou inativos(as), e de membros de agregados com menor rendimento, conjugado com uma maior motivação intrínseca e uma maior autoeficácia em relação à confeção doméstica de refeições. Já em linha com a elevada ocorrência do exercício de uma atividade profissional e a resultante redução do tempo passado em casa durante o dia, é entre as *profissionais diligentes*

que se observam as mais baixas proporções do consumo doméstico do pequeno-almoço, almoço e lanche durante a semana. É, porém, neste padrão que existe a mais alta proporção do consumo doméstico do jantar nesta ocasião. Este comportamento reflete um maior envolvimento com a confeção desta refeição, que resulta essencialmente de um forte sentimento de dever e de responsabilidade por assegurar o jantar do agregado diariamente. Tal motivação regula ainda em certa medida a confeção e o consumo doméstico de refeições ao fim de semana, cujas prevalências são também mais altas nas *profissionais diligentes* do que nos outros padrões, exceto nas *caseiras remediadas*. Isto coaduna-se com o facto de estarem mais tempo em casa nesta ocasião.

Os comportamentos das *caseiras remediadas* e das *profissionais diligentes* indiciam um alto grau de internalização das práticas de confeção e consumo doméstico de refeições nestes grupos da população em idade ativa — mesmo se por motivações diversas —, que convergem com condicionantes socioeconómicas próprias para explicar o seu baixo nível de consumo alimentar fora de casa. Em associação com tais motivações e condicionantes, observa-se ainda uma baixa propensão para a partilha, delegação ou externalização das tarefas domésticas ligadas à provisão alimentar. Para metade dos portugueses em idade ativa, confeccionar e consumir refeições em casa diariamente representa assim um hábito bem estabelecido — que decorre de condicionantes económicas, de uma necessidade de satisfação pessoal, de um imperativo moral, ou mesmo da combinação de todos estes fatores —, sendo, na maioria dos casos, uma tarefa solitária. Para eles,

esta é uma atividade onde tempo, esforço e motivação são continuamente investidos em detrimento de outros aspetos igualmente importantes, como o cuidado pessoal e da família, o trabalho, o lazer ou o convívio. Tanto para as *caseiras remediadas* como para as *profissionais diligentes*, o contacto social e o prazer associados a ocasionalmente comer fora de casa poderão ser então sentidos como uma verdadeira recompensa por eventuais desvantagens resultantes da confeção diária de refeições.

As *gregárias emancipadas* exibem um conjunto de comportamentos durante a semana — maior número de horas passadas em casa, maior envolvimento na confeção doméstica do almoço, elevadas prevalências dos consumos domésticos do pequeno-almoço, almoço e lanche —, que as aproximam em certa medida das *caseiras remediadas* e as diferenciam dos restantes padrões. Estes não se traduzem, no entanto, num igualmente maior envolvimento com a confeção e o consumo doméstico do jantar durante a semana, nem em mais tempo passado em casa ou dedicado à confeção de refeições ao fim de semana, como é característico tanto das *caseiras remediadas* como das *profissionais diligentes*. Em relação às primeiras, são essencialmente fatores motivacionais que explicam estas diferenças: menos prazer e satisfação pessoal decorrentes da confeção e consumo doméstico de refeições, menor valorização dos benefícios destas práticas, menor confiança na autoeficácia para as executar diariamente. Já em relação às segundas, separam-nas principalmente as suas características demográficas e socioeconómicas — como serem em média mais jovens, não terem filhos, serem provenientes de agregados

com maior nível de rendimento —, uma vez que a intensidade de sentimentos de dever e de responsabilidade pela confeitura doméstica de refeições reportada não é substancialmente diferente. São ainda assim notórias nas *gregárias emancipadas* quer a maior propensão para partilhar, delegar ou externalizar quaisquer tarefas associadas à provisão de refeições para o agregado, quer a maior preferência pelo consumo alimentar fora de casa ao jantar e ao fim de semana.

De modo distinto, os *universitários desengajados* exibem um padrão de comportamento durante a semana — menor número de horas passadas em casa, menor envolvimento na confeitura doméstica do almoço, baixa prevalência dos consumos domésticos do pequeno-almoço, almoço e lanche —, que os assemelha de algum modo às *profissionais diligentes* (fruto de ambos terem uma ocupação que os leva a passar longos períodos fora de casa durante o dia), e os distingue dos outros padrões. Por outro lado, aproxima-os mais das *gregárias emancipadas* o menor número de horas passadas em casa ao fim de semana e, em resultado, o menor envolvimento na confeitura e consumo doméstico de refeições nesta ocasião. Porém, distingue-os principalmente dos outros padrões o seu muito baixo nível de envolvimento na confeitura doméstica de refeições, independentemente da ocasião considerada. Na sua origem encontram-se sobretudo fatores motivacionais — baixo nível de autoeficácia em relação a esta atividade, fraca motivação intrínseca ou normativa para a desempenhar de forma regular, reduzida valorização dos benefícios associados —, a que se acrescenta um baixo grau de competências culinárias. Estes fatores

convergem com as mesmas condicionantes demográficas e socioeconómicas que caracterizam as *gregárias emancipadas*, acabando por determinar comportamentos alimentares semelhantes: elevada propensão para a partilha, delegação ou externalização das atividades ligadas à provisão de refeições e maior preferência pelo consumo alimentar fora de casa. No caso das *gregárias emancipadas*, esta prática será motivada essencialmente pelo prazer e pela satisfação que retiram deste tipo de consumo — que amiúde proporciona refeições mais variadas e apelativas do que as domésticas —, bem como pelas oportunidades de convívio e socialização que oferece. Já no caso dos *universitários desengajados*, o desinvestimento na confeção e consumo domésticos de refeições terá ainda motivos utilitários, como a libertação de tempo diário para a realização de atividades mais valorizadas e a escassez (real ou percebida) de competências culinárias.

Nesta parte do estudo analisámos os dados relativos ao consumo alimentar da população portuguesa, resultantes do IAN-AF e de um inquérito próprio, de modo a conhecer melhor os tipos de refeição, os horários e os locais que o enquadram. Comparámos os resultados com os de outros países para avaliar a especificidade dos nossos hábitos e descrevemos os perfis demográficos, socioeconómicos e motivacionais dos padrões de consumo doméstico e não doméstico identificados em diferentes faixas etárias da população.

---

## Ideias-chave

- »» Quase toda a população residente em Portugal consome algum tipo de alimento ou bebida por ocasião das refeições principais. A maior parte fá-lo ainda a meio da tarde, um pouco mais de metade a meio da manhã, menos de metade depois do jantar e perto de um quinto antes do pequeno-almoço. As prevalências dos consumos alimentares ao almoço e ao jantar não variam com a faixa etária. São, contudo, superiores ao lanche nas crianças e idosos, em relação aos adultos e adolescentes, e ao pequeno-almoço nos menores de idade, relativamente aos restantes.
  
- »» Os consumos alimentares associados ao almoço e ao jantar são os que menos se dispersam temporalmente em Portugal. Os primeiros ocorrem entre as 11:30h e as 14:30h (e mais frequentemente perto das 13:00h) e os segundos entre as 19:00h e as 21:45h (e mais amiúde pouco depois das 20:00h). Já os associados ao pequeno-almoço e, em particular, ao lanche registam uma maior variação de horário (das 6:30h às 10:30h e das 15:00h às 19:00h).
  
- »» O tempo gasto diariamente no consumo de refeições em Portugal (112 minutos) representa perto de metade do tempo diário de lazer no nosso país, enquanto em países como os Estados Unidos da América, o Reino Unido ou a Bélgica representa apenas um quarto.

- »» A maioria (72%) dos consumos alimentares dos residentes em Portugal são domésticos, enquanto os restantes ocorrem sobretudo em locais de trabalho ou ensino (11%), seguindo-se restaurantes ou empresas de *catering* (6%), casas de familiares ou amigos (5%) e cafés, snack-bares, padarias ou confeitarias (4%). Praticamente 90% dos consumos ao pequeno-almoço e ao jantar são domésticos contra apenas cerca de 60% ao almoço e em merendas.
  
- »» A maior parte dos consumos não domésticos ao almoço e em merendas (21%) ocorre em locais de trabalho ou de ensino. Em relação ao almoço, destacam-se também os consumos em restaurantes ou empresas de *catering* (9%) e nas casas de familiares ou amigos (8%), enquanto em relação às merendas são de salientar ainda os consumos em cafés e similares (10%).
  
- »» Entre os maiores de idade, a proporção do consumo doméstico é ainda significativamente maior nos agregados com menor rendimento líquido (< € 970 mensais) e em situações de insegurança alimentar do que nos restantes. Já a proporção do consumo em restaurantes ou através de empresas de *catering* é significativamente maior nos agregados com maior rendimento líquido ( $\geq$  € 1 455 mensais) e em segurança alimentar. Estes resultados vão, em larga medida, ao encontro dos obtidos pela análise da despesa com consumo alimentar das famílias portuguesas.

- »» O consumo alimentar doméstico em Portugal é, de forma geral, significativamente superior nas mulheres, nos residentes em áreas predominantemente rurais, nos idosos e nas pessoas com grau de escolaridade mais baixo. Pelo contrário, o consumo em restaurantes ou através de empresas de *catering* é significativamente superior nos homens, nos residentes em áreas predominantemente urbanas, nos adolescentes e adultos, e nas pessoas com grau de escolaridade intermédio ou elevado.
  
- »» Identificam-se na população portuguesa quatro padrões de dieta consoante o principal local de consumo alimentar — *Em casa dos próprios* (37%), *Em casa de familiares ou amigos* (8%), *No local de trabalho ou ensino* (31%) e *Em restaurantes ou noutros locais fora de casa* (24%) —, o que permite concluir que a maior parte das refeições em Portugal ocorrerá em casa ou em locais de trabalho ou de ensino.
  
- »» A probabilidade de um residente em Portugal consumir a maior parte das refeições no local de trabalho ou de ensino, ou em casa de familiares ou amigos — e não em sua casa —, é significativamente menor nos adolescentes do que nas crianças, aumentando com o nível de escolaridade nos adultos não idosos. Por outro lado, a probabilidade de um menor de idade consumir a maior parte das refeições em restaurantes e noutros locais fora de casa, e não em sua casa, é significativamente menor nos homens do que nas mulheres, enquanto o oposto se verifica nos maiores de idade. Entre estes últimos, tal

probabilidade cresce ainda significativamente com o nível de escolaridade, embora de modo menos acentuado nos idosos.

- »» *As caseiras remediadas* e as *profissionais diligentes* representam cerca de metade da população residente em idade ativa em Portugal, tendo em comum a preferência por confeccionar as suas próprias refeições e consumi-las em casa sempre que possível. As *gregárias emancipadas* e os *universitários desengajados*, pelo contrário, envolvem-se pouco ou muito pouco na confeção doméstica de refeições, particularmente em ocasiões de lazer, e partilham uma elevada propensão para o consumo alimentar fora de casa.
  
- »» No plano dos fatores demográficos e socioeconómicos, condicionam a preferência pela confeção e consumo doméstico de refeições, face às alternativas de consumo alimentar fora de casa, sobretudo a idade, a composição do agregado familiar, a condição perante o trabalho e o nível de rendimento.
  
- »» No plano das características psicológicas, uma forte motivação intrínseca e um elevado grau de autoeficácia relativamente à prática da culinária doméstica, no caso das *caseiras remediadas*, assim como um forte sentimento de dever e responsabilidade pelo cuidado da família, no caso das *profissionais diligentes*, reforçam a preferência pela confeção e consumo de refeições em casa. Já a desvalorização das normas sociais e dos benefícios pessoais associados

às práticas de confeção e consumo doméstico de refeições, que caracteriza tanto as *gregárias emancipadas* como os *universitários desengajados*, e a que acresce uma forte motivação, de carácter hedónico, para o consumo alimentar fora de casa, enfraquecem-na.

- »» Ainda no plano das características psicológicas, as reduzidas competências culinárias e o baixo grau de autoeficácia relativamente à confeção de refeições que caracterizam os *universitários desengajados* são determinantes para a generalidade do seu comportamento alimentar.

## A confeção da refeição

Os inquéritos alimentares nacionais monitorizam a dieta das populações e avaliam em que grau esta corresponde às suas necessidades fisiológicas, ou seja, determinam o seu estado nutricional. Uma etapa crucial da implementação destes inquéritos compreende a descrição, classificação e quantificação dos consumos alimentares recolhidos junto de uma amostra representativa da população em estudo, com o objetivo de convertê-los nos teores dos vários nutrientes que os compõem. Esta etapa inicia-se com o registo e a validação dos episódios de consumo alimentar dos inquiridos, ocorridos ao longo de vários dias, seguindo-se a sua desagregação nos alimentos, bebidas e/ou suplementos ingeridos, aos quais se associa, quando aplicável, a receita que presidiu à sua confeção ou preparação. No IAN-AF, tais tarefas foram executadas com recurso a software próprio — o *eAT24* —, que envolveu inovações metodológicas importantes, como um manual fotográfico validado, para auxiliar a identificação e quantificação dos consumos alimentares, e uma versão atualizada da tabela de composição dos alimentos em Portugal, para convertê-los em quantidades de nutrientes ingeridas.

Com interesse direto para o presente estudo, destaca-se a integração de listas de classificação de alimentos, bebidas e suplementos harmonizadas a nível europeu, assim como das receitas alimentares mais comuns no nosso país. Estas listas incluíram um conjunto de facetas e descritores que possibilitaram a posterior classificação dos consumos alimentares registados de acordo com o seu local de produção, preparação e/ou

confeção e, no caso destas atividades terem tido lugar em casa, de acordo com quem as efetuou. A classificação obedeceu a um protocolo concebido para o efeito, no qual se fez uso ainda de outros tipos de informação recolhida pelo IAN-AF, como o local de ocorrência dos consumos e aos métodos de confeção e conservação dos alimentos e bebidas correspondentes. A análise dos resultados revela as origens das refeições consumidas em Portugal e os padrões de consumo alimentar a elas associados nas várias faixas etárias da população.

Dois terços (66,5%) das refeições consumidas pela população portuguesa residente (3-84 anos) são de confeção não doméstica, sendo que quase metade (45,8%) resulta de atividades de produção, preparação e/ou confeção de alimentos e bebidas em empresas da indústria ou do retalho alimentar (incluindo aqueles consumidos *in natura*), e apenas um quinto de atividades de restauração comercial (8,6% de cafés, snack-bares, padarias ou confeitarias, e 7,9% de restaurantes, hotéis, empresas de catering, self-service ou pronto a comer) ou coletiva (4,0%). As refeições decorrentes da produção, preparação e/ou confeção de alimentos e bebidas em casa, própria ou de terceiros (confeção doméstica), perfazem o outro terço (33,5%). Destas, 18,6% resultam de atividades efetuadas por familiares ou amigos, e apenas 12,2% por aqueles que as consomem (os próprios). Não foi possível identificar a pessoa responsável por 2,7% das refeições de confeção doméstica.

As refeições de confeção não doméstica predominam ao pequeno-almoço (90,1%) e em merendas (88,6%), nomeadamente as que têm origem na indústria ou no retalho

alimentar (74,8% e 66,6%, respetivamente) e em cafés e similares (14,0% e 17,4%). Representam ainda mais de metade do consumo ao almoço (54,9%), tendo concretamente 26,0% origem na indústria ou no retalho alimentar, 12,6% na restauração coletiva e 11,2% em restaurantes e outros. As refeições de confeção doméstica representam pouco mais de metade do consumo ao jantar (55,6%), sendo 34,5% confeccionadas por familiares ou amigos, e apenas 17,0% pelos próprios. Nesta ocasião, são também relevantes as refeições provenientes da indústria ou do retalho alimentar (33,9%). Destacam-se ainda, por ocasião do almoço, as refeições domésticas confeccionadas por familiares ou amigos (26,2%) ou pelos próprios (15,2%).

No que respeita aos diferentes locais de confeção, compararam-se as distribuições das refeições por escalão do rendimento médio líquido mensal do agregado — < € 485 (1º Escalão), [€ 485 – € 970[ (2º Escalão), [€ 970 – € 1 455[ (3º Escalão) e ≥ € 1 455 (4º Escalão) —, estimadas a partir dos dados de uma amostra de 3 474 residentes maiores de idade. Observa-se que as refeições de confeção não doméstica predominam sobre as de confeção doméstica qualquer que seja o escalão considerado: 57,1% contra 42,9% no 1º Escalão, 62,3% contra 37,7% no 2º, 66,0% contra 34,0% no 3º, e 69,3% contra 30,7% no 4º. É ainda notório que a diferença entre estas proporções vai crescendo à medida que o escalão aumenta, sendo as diferenças entre todos os escalões significativas para ambos os tipos de confeção.

A variação da proporção das refeições de confeção não doméstica deve-se sobretudo à proporção daquelas com

origem em restaurantes e outros que se observa no 4º Escalão. Esta é significativamente maior do que nos restantes, que não diferem significativamente entre si (11,9% contra 4,9%, 5,8% e 7,2% no 1º, 2º e 3º escalões, respetivamente). A isto acresce o facto da proporção das refeições com origem na restauração coletiva ser significativamente menor no 1º Escalão do que nos restantes, que também não diferem significativamente entre si (1,0 contra 2,8%, 3,3% e 3,0%, respetivamente, no 1º, 2º e 3º escalões). Por outro lado, a variação da proporção das refeições de confeção doméstica resulta principalmente da proporção daquelas confeccionadas pelos próprios, que difere notoriamente entre os vários escalões de rendimento considerados. Esta proporção é significativamente superior no 1º Escalão (20,7%) em relação ao 3º e ao 4º escalões, que não diferem significativamente entre si (13,2% e 11,0%, respetivamente), mas não em relação ao 2º (16,2%). Esta última é ainda significativamente superior à observada no 4º Escalão, mas não em relação ao 3º. Finalmente, não se registam quaisquer diferenças significativas entre escalões de rendimento do agregado no que toca à proporção de refeições com origem na indústria ou no retalho alimentar, em cafés e similares, ou ainda nas de confeção doméstica por familiares ou amigos.

No que toca aos diferentes locais de confeção, compararam-se ainda as distribuições das refeições por grau de insegurança alimentar do agregado, estimadas a partir dos dados de uma amostra de 3 845 residentes maiores de idade. De igual modo, verificam-se diferenças significativas na proporção de refeições de confeção não doméstica (65,8% em agregados

com segurança alimentar contra 60,3% em agregados com insegurança alimentar) e doméstica (34,2% contra 39,7%, respetivamente). No caso da confeção não doméstica, a diferença deve-se, uma vez mais, sobretudo àquela registada na proporção de refeições com origem em restaurantes e outros, que é significativamente menor nos agregados em situação de insegurança alimentar do que naqueles em segurança alimentar (8,8% contra 4,8%), não se registando diferenças significativas nas proporções das outras refeições de confeção não doméstica. Já no caso da confeção doméstica, a diferença o resulta essencialmente de um compromisso entre a proporção de refeições confeccionadas pelos próprios, que é significativamente maior nos agregados em situação de insegurança alimentar do que naqueles em segurança alimentar (22,1% contra 13,2%), e as confeccionadas por familiares ou amigos, que é significativamente menor (14,3% contra 18,3%, respetivamente).

A aplicação de um modelo estatístico de *clustering* hierárquico à distribuição das refeições diárias, registadas pelo IAN-AF, pelas classes de locais de confeção consideradas neste estudo, levou à identificação de quatro padrões de consumo alimentar bem distintos na população residente. Dois padrões respeitam à confeção *Não doméstica*, particularmente à confeção *Em restaurantes e noutros locais fora de casa* ou *Na indústria ou no retalho alimentar (incluindo consumos in natura)*. Os outros dois respeitam à confeção *Doméstica*, nomeadamente *Pelos próprios* ou *Por familiares ou amigos*. O primeiro padrão abrange quase metade (45,9%) dos consumos da população residente em Portugal e caracteriza-se por apresentar as mais

altas prevalências de refeições decorrentes de atividades de restauração (14,0% coletiva, 10,9% em restaurantes e outros, e 9,7% em cafés e similares). O segundo padrão compreende perto de um quinto dos consumos (24,1%) e diferencia-se por agrupar quase dois terços das refeições com origem na indústria ou no retalho alimentar (65,3%). O terceiro e quarto padrões totalizam 30,0% dos consumos (16,3% e 13,7%, respetivamente) e distinguem-se pelas altas prevalências de refeições confeccionadas em casa (38% por aqueles que as consomem e 44,7% por familiares ou amigos). Destacam-se ainda, pela sua expressão, as proporções de refeições confeccionadas por familiares ou amigos no segundo padrão (16,8%) e as provenientes de cafés e similares no quarto padrão (8,7%). Em virtude de praticamente não existirem consumos atribuíveis a menores de idade no terceiro padrão, este foi concatenado com o quarto para formar um único padrão de confeção de refeições nesta faixa etária — a confeção *Doméstica*.

Estimaram-se as associações entre os quatro padrões apurados e o sexo, o grau de urbanização da área de residência (TIPAU 2014) e o nível de escolaridade (próprio ou o mais elevado dos pais nos menores de idade). No caso dos maiores de idade (< 85 anos), foram também estimadas as associações com a presença de menores no agregado (Sim/Não), bem como com o escalão de rendimento médio líquido mensal — < € 970 (1º Escalão), [€ 971 – € 1940] (2º Escalão) e ≥ € 1 940 (3º Escalão) —, e o grau de insegurança alimentar do agregado. As estimativas resultaram da aplicação de modelos de regressão logística binária ajustados ao sexo, grupo etário,

área de residência (Região NUTS II) e nível de escolaridade, conforme aplicável, por faixa etária. Os resultados foram interpretados em relação aos padrões de confeção *Doméstica* (3-17 anos) e *Doméstica — Pelos próprios* (18-84 anos).

A probabilidade dos adolescentes residentes em Portugal (10-17 anos) terem uma dieta onde predomina o consumo de refeições de confeção não doméstica, com origem em *restaurantes e noutros locais fora de casa* ou na *indústria ou no retalho alimentar*, é significativamente menor do que nas crianças (3-9 anos). Já para o conjunto dos menores de idade, esta probabilidade não varia significativamente nem com o sexo, nem com o nível de escolaridade dos pais. Ainda assim, é significativamente inferior nos menores que residem numa área Mediamente Urbana em relação aos que residem numa área Predominantemente Urbana no caso de refeições com origem na *indústria ou no retalho alimentar*. Não se observam outras associações significativas entre aquela probabilidade e o grau de urbanização da área de residência nesta faixa etária. A título comparativo, regista-se que metade (50,0%) dos adolescentes na Bélgica reportam participar na preparação de refeições em casa, sendo esta proporção significativamente maior nas raparigas (57,9%) do que nos rapazes (42,4%), após o ajustamento pela idade.

A probabilidade dos maiores de idade residentes em Portugal terem uma dieta onde prepondera o consumo de refeições de confeção não doméstica, com origem em *restaurantes e noutros locais fora de casa* ou na *indústria ou no retalho alimentar*, assim como uma dieta onde predominam as refeições confeccionadas em casa *por familiares ou amigos*, em vez de

uma dieta onde prevalecem as refeições de confeção própria, é significativamente maior nos homens do que nas mulheres. Ambas as probabilidades são ainda significativamente superiores nos que concluíram o 3º ciclo do Ensino Básico ou o Ensino Secundário, relativamente aos que concluíram até ao 2º ciclo do Ensino Básico, nos membros de agregados no 2º ou no 3º Escalão de rendimento, em relação aos de agregados no 1º Escalão, e nos membros de agregados em situação de insegurança alimentar face aos restantes. Salienta-se igualmente que a probabilidade dos maiores de idade residentes em Portugal terem uma dieta onde prepondera o consumo de refeições confeccionadas em *restaurantes e noutros locais fora de casa* é superior naqueles que são membros de agregados com menores de idade na sua composição. Porém, a probabilidade de se ter este tipo de dieta é significativamente menor nos idosos (65-84 anos) do que nos adultos, assim como nos que residem em áreas predominantemente rurais (mas não nas mediamente urbanas) do que nos residentes nas predominantemente urbanas.

Por outro lado, as estimativas das associações com o sexo, nível de escolaridade e composição do agregado são inferiores no padrão de confeção *na indústria ou no retalho alimentar*, em relação ao padrão de confeção em *restaurantes e noutros locais*, enquanto as estimativas das associações com o grupo etário e os graus de urbanização da área de residência e de insegurança alimentar do agregado são superiores. Neste âmbito, destaca-se a associação do sexo com o padrão de confeção doméstica *por familiares ou amigos*, cuja estimativa é três a seis vezes superior às correspondentes nos outros padrões.

Tal resultado ilustra a maior dependência dos homens, face às mulheres, no que toca ao consumo de refeições confeccionadas por outros.

Nesta parte do estudo *Como comemos o que comemos*, desagregámos as refeições diárias registadas pelo IAN-AF nas que contêm alimentos e bebidas produzidos, preparados e/ou confeccionados na indústria ou no retalho alimentar, na restauração coletiva ou na comercial, ou em casa. Em relação às últimas, distinguimos ainda as que resultam das atividades de provisão de refeições dos inquiridos das dos seus familiares ou amigos. Isto permitiu-nos identificar padrões idiossincráticos de dieta na população portuguesa e estudar as suas associações com vários fatores demográficos e socioeconómicos em diferentes faixas etárias.

---

## Ideias-chave

- »» Dois terços das refeições consumidas pelos residentes em Portugal resultam de confeção não doméstica, isto é, de atividades de produção, preparação e/ou confeção alimentar que ocorrem fora de casa. Perto de metade (46%) dos alimentos e bebidas consumidos nestas ocasiões provém de empresas da indústria ou do retalho alimentar (incluindo os consumidos *in natura*), enquanto pouco mais de um quinto tem origem na restauração comercial (9% em cafés, snack-bares, padarias ou confeitarias e 8% em restaurantes, hotéis, empresas de *catering*, estabelecimentos de *self-service* ou pronto a comer) e coletiva (4%). As refeições confeccionadas em casa, própria ou de terceiros, perfazem outro terço.
- »» Praticamente 90% das refeições consumidas em Portugal por ocasião do pequeno-almoço ou em merendas ao longo do dia decorrem de confeção alimentar não doméstica. Em concreto, três quartos dos alimentos e bebidas ingeridos ao pequeno-almoço, assim como dois terços dos ingeridos em merendas provém da indústria ou do retalho alimentar, enquanto a maior parte dos restantes consumos tem origem em cafés e estabelecimentos similares.
- »» Mais de metade (55%) dos alimentos e bebidas ingeridos ao almoço são de confeção não doméstica. Em concreto,

cerca de um quarto (26%) são confeccionados na indústria ou no retalho alimentar, 13% em estabelecimentos de restauração coletiva e 16% na restante restauração. Em contrapartida, apenas 15% são confeccionados em casa por aqueles que os consomem. Pelo contrário, mais de metade (56%) dos consumos alimentares registados ao jantar são de confeção doméstica. Ainda assim, mais de um terço (35%) dos alimentos e bebidas ingeridos nesta ocasião são confeccionados por familiares ou amigos, e somente 17% por aqueles que os consomem. De igual modo, perto de um terço (34%) provém da indústria ou do retalho alimentar.

- »» Entre os maiores de idade, o acréscimo do consumo de refeições de confeção não doméstica com o rendimento líquido dos agregados é explicado sobretudo pela variação da proporção do consumo de refeições resultantes de atividades de confeção alimentar por restaurantes, hotéis, empresas de *catering*, estabelecimentos de *self-service* ou pronto a comer. Esta proporção é significativamente maior (+7%) nos agregados com um nível de rendimento mais elevado ( $\geq$  € 1 455 mensais) do que nos restantes, que não diferem entre si a este respeito.
  
- »» De modo semelhante, a diferença significativa no consumo de refeições de confeção não doméstica encontrada entre agregados em situação de segurança alimentar e os restantes, deve-se principalmente à diferença na proporção do consumo de refeições com origem em atividades de restauração comercial (+4%)

observada entre os primeiros e os segundos. Tais resultados refletem em larga medida aqueles encontrados através da análise da despesa com consumo alimentar das famílias portuguesas.

- »» Entre os maiores de idade, o acentuado decréscimo do consumo de refeições de confeção doméstica com o rendimento líquido dos agregados é explicado sobretudo pela variação (-10%) da proporção do consumo de refeições confeccionadas pelos próprios. Esta proporção é significativamente maior nos agregados com o escalão de rendimento mais baixo (< € 485) do que naqueles com os dois escalões mais elevados (€ 970-1 454 e ≥ € 1 455), assim como é maior nos agregados com o segundo escalão de rendimento mais baixo (€ 485-969) do que naqueles com o rendimento mais elevado.
  
- »» Do mesmo modo, a diferença significativa no consumo de refeições de confeção doméstica encontrada entre agregados em situação de segurança alimentar e os restantes, deve-se principalmente à diferença na proporção do consumo de refeições confeccionadas pelos próprios (-9%) observada entre os primeiros e os segundos. Isto acontece apesar da diferença positiva significativa (+4%) que se regista na proporção das refeições confeccionadas por familiares ou amigos. Tais resultados espelham aqueles obtidos através do estudo dos padrões de envolvimento com a confeção doméstica de refeições dos residentes em idade ativa.

- »» O padrão de dieta mais comum na população portuguesa residente é responsável por quase metade do total dos seus consumos de alimentos e bebidas, sendo compreendido em pouco mais de um terço (35%) por refeições derivadas de atividades de restauração, comercial (21%) ou coletiva (14%). O segundo mais comum, respondendo por aproximadamente um quarto (24%) dos consumos, é composto em cerca de dois terços (65%) por refeições com origem na indústria ou no retalho alimentar.
  
- »» O padrão de dieta menos comum é responsável por apenas 14% dos consumos observados, sendo composto em quase metade (45%) por refeições resultantes de atividades de confeção doméstica por familiares ou amigos daqueles que as consomem. O padrão de dieta que contém a maior proporção de refeições confeccionadas em casa por aqueles que as ingerem (38%) é o segundo menos comum, sendo responsável por 16% do total dos consumos alimentares registados. Saliente-se, contudo, que neste padrão praticamente não existem consumos atribuíveis a menores de idade .
  
- »» Entre os menores de idade, os padrões de dieta caracterizados pelo elevado consumo de refeições confeccionadas fora de casa são significativamente mais comuns nas crianças (3-9 anos) do que nos adolescentes (10-17 anos), sendo aquele onde preponderam as refeições com origem na indústria e no retalho alimentar significativamente mais comum nos residentes em áreas predominantemente urbanas do que nas mediamente

urbanas, mas não nas rurais.

- »» Entre os maiores de idade, os padrões de dieta caracterizados pelo elevado consumo de refeições confeccionadas fora de casa, ou em casa por familiares ou amigos, são significativamente mais comuns nos homens do que nas mulheres, e nos que concluíram o 3º ciclo do Ensino Básico, o Ensino Secundário ou o Ensino Superior, do que nos que detêm níveis de escolaridade mais baixos. São, em contrapartida, menos comuns nos membros de agregados com rendimento líquido inferior a € 970 mensais, ou em condição de insegurança alimentar, do que nos restantes.
  
- »» O padrão com a maior proporção de refeições provenientes de atividades de restauração é menos comum nos idosos (65-84 anos) do que nos outros adultos, assim como é igualmente menos comum nos que residem em áreas rurais (mas não nas mediantemente urbanas) do que naqueles que residem nas predominantemente urbanas. Este é, contudo, mais comum em todos os adultos pertencentes a agregados com menores na sua composição do que nos restantes. Estes resultados refletem em larga medida aqueles obtidos pela análise da despesa com consumo alimentar das famílias portuguesas.

## A refeição na dieta e na saúde

Estudaram-se finalmente as relações entre as atuais práticas e hábitos associados à confeção doméstica e ao consumo de refeições, e indicadores da qualidade da dieta, do estado nutricional, da atividade física e do estado de saúde dos diferentes grupos da população portuguesa. Para o efeito analisaram-se tanto dados recolhidos pelo IAN-AF como pelo inquérito desenvolvido no presente estudo, instrumentos cujas metodologias de amostragem, recolha e tratamento dos dados se encontram descritas nas secções anteriores. Comparam-se os resultados obtidos com os de inquéritos alimentares e de uso do tempo recentemente realizados na Bélgica, Reino Unido e Estados Unidos da América, para auxiliar a sua interpretação.

Os consumos alimentares associados ao almoço são os responsáveis pela maior fatia da ingestão energética diária na população portuguesa residente (31,8%), seguidos dos associados ao jantar (27,5%), às merendas (25,0%) e ao pequeno-almoço (15,7%). A título de exemplo, as percentagens médias diárias de energia fornecidas pelo pequeno-almoço, almoço, jantar e merendas nos Estados Unidos da América, em 2015–2016, foram 18%, 25%, 35% e 22%, respetivamente. Neste país, serão, portanto, superiores os contributos do pequeno-almoço e principalmente do jantar para a ingestão energética diária, e inferiores os das merendas e principalmente do almoço. Os maiores contributos do consumo de proteínas para o valor energético total da refeição em Portugal ocorrem ao almoço (21,3%) e ao jantar (20,3%), e os menores em merendas (12,0%)

e ao pequeno-almoço (15,4%). De modo semelhante, os contributos do consumo de lípidos são superiores ao jantar (30,4%) e ao almoço (29,4%) em relação às merendas (24,8%) e ao pequeno-almoço (24,5%), embora neste caso a diferença entre os contributos dos quatro tipos de refeições seja menor do que no das proteínas. Pelo contrário, os maiores contributos do consumo de hidratos de carbono ocorrem nas merendas (58,1%) e no pequeno-almoço (58,0%), sendo os do almoço e jantar muito semelhantes (41,6% e 41,9%). Destacam-se os contributos das gorduras saturadas e *trans*, bem como dos açúcares livres, para o valor energético dos consumos associados ao pequeno-almoço e às merendas, que são superiores aos ocorridos quer ao almoço quer ao jantar.

Estimaram-se as associações entre os padrões de dieta relativos ao principal local de consumo alimentar anteriormente identificados e a qualidade da dieta, o estado ponderal e o nível de atividade física da população portuguesa. Para o efeito, classificou-se a qualidade da dieta em três níveis — *baixa*, *intermédia* ou *elevada* —, através da alocação dos consumos aos grupos alimentares correspondentes e à comparação da sua distribuição com a que tipifica a dieta mediterrânica. O estado ponderal foi igualmente dividido em três classes — *magreza e normoponderalidade*, *pré-obesidade* ou *obesidade* —, em função do valor do Índice de Massa Corporal (IMC) ajustado à faixa etária, assim como o nível de atividade física — em *inativo*, *minimamente ativo* ou *muito ativo* —, de acordo com a pontuação obtida numa versão abreviada do Questionário Internacional de Atividade Física (aplicada somente a maiores de idade).

As estimativas resultaram da aplicação de modelos de regressão logística binária por faixa etária, ajustados ao valor de ingestão energética total, sexo, grupo etário, área de residência (Região NUTS II) e nível de escolaridade (próprio ou o mais elevado dos pais nos menores de idade) conforme aplicável. Os resultados foram interpretados em relação aos padrões de consumo *Em casa dos próprios* (3-64 anos) e *Em casa* (65-84 anos). A probabilidade das crianças, adolescentes e adultos (< 65 anos) residentes em Portugal terem uma dieta onde predomina o consumo alimentar não doméstico está significativamente associada à qualidade da dieta e ao nível de atividade física apenas no caso dos que pertencem ao padrão de consumo *em restaurantes ou noutros locais*. Nomeadamente, a probabilidade de estes terem uma dieta de qualidade elevada é menor do que a de terem uma dieta de qualidade intermédia ou baixa. Observa-se também que a probabilidade dos adultos pertencentes a este padrão serem sedentários é significativamente maior do que a de serem minimamente ativos ou muito ativos. Não se observam, contudo, associações significativas com o estado ponderal, nem com nenhum dos outros indicadores analisados no caso dos idosos.

Estimaram-se ainda as associações entre os padrões de dieta relativos ao local de confeção das refeições anteriormente identificados e a qualidade da dieta, o estado ponderal e de saúde, e o nível de atividade física. Classificou-se o estado de saúde de acordo com a existência de doença que obriga a cuidados regulares (Não/Sim). As estimativas resultaram da aplicação de modelos semelhantes aos descritos acima. Os resultados foram interpretados em relação aos padrões de

confeção *Doméstica* (3-17 anos) e *Doméstica — Pelos próprios* (18-84 anos).

A probabilidade dos residentes em Portugal terem uma dieta onde prepondera o consumo de refeições de confeção não doméstica está significativamente associada à qualidade da dieta, ao nível de atividade física e ao estado ponderal, mas não ao estado de saúde. Em particular, para um padrão onde predominam refeições com origem na *indústria ou no retalho*, a probabilidade de se ter uma dieta de qualidade elevada é menor do que a de se ter uma de qualidade intermédia ou baixa, qualquer que seja a faixa etária considerada. Este resultado observa-se igualmente no caso do padrão onde dominam as refeições com origem em *restaurantes e noutros locais fora de casa*, embora somente para os maiores de idade. Ainda em relação a este padrão e à mesma faixa etária, observa-se que a probabilidade de sedentarismo é significativamente maior do que a de níveis mais altos de atividade física, isto apesar da probabilidade de obesidade ou pré-obesidade ser significativamente menor. Não se observam, contudo, associações significativas entre a probabilidade de seguir uma dieta onde predominam as refeições com origem na *indústria ou no retalho alimentar* e o nível de atividade física, ou o estado ponderal, nos maiores de idade. Já a probabilidade de estes terem uma dieta onde prepondera o consumo de refeições resultantes da confeção *em casa por familiares ou amigos* está significativamente associada à qualidade da mesma, assim como ao nível de atividade física, mas não ao estado ponderal ou de saúde. Nomeadamente, a probabilidade de se ter uma dieta de qualidade elevada é menor do que a de se ter

uma de qualidade intermédia ou baixa, sendo, porém, maior a probabilidade de sedentarismo do que a de níveis mais altos de atividade física.

Os resultados mostram que a adoção de um padrão alimentar onde os consumos em estabelecimentos de restauração comercial e noutros locais fora de casa (que não de trabalho ou ensino, ou a casa de familiares ou amigos) predominam, contribui para afastar a dieta da população portuguesa não idosa do ideal aqui representado pela dieta mediterrânica, tida como saudável e de elevada qualidade nutricional. Isto deve-se sobretudo às diferenças observadas na proporção dos que comem principalmente em sua casa, entre as classes de qualidade da dieta *elevada* (45,4%), *intermédia* (35,6%) ou *baixa* (26,9%), e que se mantêm significativas mesmo após ajustamento pelos valores da ingestão energética diária e as características sociodemográficas dos indivíduos. No caso dos adultos não idosos, a adoção deste padrão encontra-se ainda significativamente associada a níveis mais elevados de sedentarismo.

Ao contrário do que seria expectável, não se observam, contudo, associações significativas entre a preponderância de um consumo doméstico *versus* não doméstico de refeições, e o estado ponderal nas várias faixas etárias da população portuguesa analisadas. No entanto, considerando-se as proporções de classes de IMC não ajustadas, e a totalidade da população portuguesa (3-84 anos), observa-se que as percentagens dos obesos (45,5%) e pré-obesos (36,9%) pertencentes ao padrão de consumo *Em casa dos próprios* são significativamente superiores à dos magros e normoponderais

(29,3%). Em paralelo, a percentagem destes no padrão de consumo *No local de trabalho ou de ensino* (36,8%) é significativamente maior do que a dos obesos (25,9%). Não se registam apesar de tudo diferenças significativas nos padrões de consumo *Em casa de familiares ou amigos* ou *Em restaurantes e noutros locais* em termos das percentagens correspondentes. De acordo com os dados apurados pelo *BNFCS 2014-2015* para a população residente na Bélgica, os normoponderais serão igualmente os que mais frequentemente consomem refeições fora de casa, principalmente por ocasião do almoço.

Os resultados mostram ainda que a adoção de um padrão de refeições compostas por uma elevada proporção de alimentos e bebidas produzidos, preparados e/ou confeccionados fora de casa, ou em casa por outros que não os que os consomem, afasta igualmente a dieta da população portuguesa maior de idade da dieta mediterrânica. No caso das crianças e adolescentes, todavia, isto observa-se somente em relação ao padrão de confeção *Na indústria ou no retalho alimentar*. No caso dos adultos e idosos, existe ainda uma associação significativa com níveis mais elevados de sedentarismo, exceto no que respeita ao padrão de confeção *Na indústria ou no retalho alimentar*. Independentemente da faixa etária considerada, não se registam associações significativas com o estado de saúde. Um maior consumo de refeições confeccionadas em casa pelos próprios está significativamente associado a uma dieta com melhor qualidade na população adulta britânica, enquanto a confeção regular do jantar está associada ao aumento do consumo diário de hortícolas na população adulta norte-americana, segundo dados dos respetivos inquéritos alimentares nacionais.

Ao contrário do que seria expectável, no entanto, regista-se na população portuguesa maior de idade uma associação negativa significativa entre a adoção de uma dieta caracterizada por um elevado consumo de refeições resultantes de atividades de restauração, por oposição a uma onde prepondera a confeção de refeições em casa pelos próprios, e a prevalência de pré-obesidade e obesidade ( $IMC \geq 25,0$ ). Olhando novamente para as classes de IMC não ajustadas, e considerando-se a totalidade da população portuguesa, pode observar-se que, no padrão de confeção *Doméstica* — *Pelos próprios*, a percentagem de consumos alimentares realizados por obesos (26,6%) é significativamente superior, tanto em relação à dos magros e normoponderais (10,2%) como à dos pré-obesos (15,3%). Estas últimas são também significativamente diferentes entre si.

Por outro lado, no padrão de confeção *Não doméstica* — *Em restaurantes e noutros locais*, a percentagem de consumos dos magros e normoponderais (52,7%) é significativamente superior à dos pré-obesos (44,7%), ou mesmo à dos obesos (39,2%). Estas últimas não são, porém, significativamente diferentes entre si. Não se registam diferenças nos restantes padrões. Destaca-se finalmente que a distribuição dos consumos alimentares de confeção não doméstica pelas classes de IMC consideradas exhibe diferenças significativas somente no caso dos resultantes de atividades de restauração coletiva, diferenças essas que são maiores nos magros e normoponderais do que nos pré-obesos ou nos obesos.

A relação entre o consumo de refeições em família, isto é, confeccionadas em casa e consumidas à mesa pelo agredado

em horários regulares, e o estado ponderal, foi objeto de estudo na Bélgica com base na análise dos dados do *BNFCS 2014-2015*. Os resultados mostram que após ajustamento por idade e sexo, a proporção da população (3-64 anos) que consome diariamente duas refeições em casa com a família é significativamente maior nos obesos (35,1%) do que nos pré-obesos (24,1%), sendo a percentagem dos que consomem apenas uma refeição deste tipo significativamente maior nos pré-obesos do que nos normoponderais (55,6% contra 47,2%). De igual modo, a percentagem dos que na Bélgica consomem este tipo de refeição somente ao fim de semana é significativamente maior nos normoponderais do que nos obesos (17,2% contra 10,1%).

Em paralelo, vários estudos internacionais têm encontrado associações significativas entre os usos do tempo — nomeadamente o número de horas despendidas em trabalho remunerado ou gasto em tarefas domésticas associadas à provisão alimentar —, a qualidade da dieta e o estado ponderal dos adultos em idade ativa. Por exemplo, uma análise dos dados agregados dos inquéritos alimentares nacionais conduzidos no Reino Unido, entre 2008 e 2014, identificou uma associação positiva entre o número de horas de trabalho pago e um maior consumo de carnes vermelhas e processadas, gorduras saturadas e bebidas alcoólicas, em particular nos membros de agregados com menores na sua composição. Por outro lado, estudos transversais e longitudinais recentes, com amostras representativas das mulheres de meia-idade (40-60 anos) norte-americanas, sugerem que o acréscimo do tempo gasto na confeção doméstica do almoço e do jantar

(mas não do pequeno-almoço) leva ao consumo de refeições mais substanciais e resulta no aumento dos fatores de risco para doenças crónicas não transmissíveis, como a diabetes tipo 2 e as cardiovasculares, respetivamente. Um inquérito ao tempo dedicado à confeção doméstica de refeições realizado na Bélgica, em 2005, apurou que pelo menos 42% da população em idade ativa deste país gastaria por dia até 30 minutos na confeção das três refeições principais, 37% entre 30 minutos e uma hora, e 21% mais do que uma hora, identificando a existência de uma associação positiva entre esta variável e o IMC. Mais recentemente, os resultados do *BNFCS 2014–2015* para a população adulta não idosa (18-64 anos) indicam que a proporção de obesos cujo tempo médio diário dedicado à confeção do almoço é superior a 10 minutos (48,0%) é maior que a dos normoponderais (32,8%) ou dos magros (36,0%).

Entendeu-se assim ser pertinente analisar as relações entre os padrões de envolvimento na confeção doméstica de refeições identificados na população em idade ativa em Portugal no final de 2021 — retratados ao longo das secções anteriores deste resumo de acordo com um vasto conjunto de características comportamentais, demográficas, socioeconómicas e psicológicas — e o estado ponderal daqueles que os compõem. Verificou-se que, para o total da amostra inquirida, o IMC era, em média, significativamente maior nos homens do que nas mulheres, assim como nos que se encontravam a fazer dieta do que nos restantes, aumentando ainda significativamente com a idade. Analisaram-se, portanto, as diferenças de estado ponderal entre os padrões após ajustamento por estas características.

No caso dos homens, a média do IMC é significativamente maior no padrão *universitários desengajados* do que nos restantes. Este é também o padrão no qual, na generalidade, menos regularmente se consomem refeições em casa ou desempenham atividades associadas à sua provisão doméstica, incluindo as compras alimentares e a sua confeção. É ainda neste padrão que menos tempo se dedica a estas últimas atividades, tanto durante a semana como ao fim de semana, sendo mais baixa a motivação para as desempenhar e menor o gosto por cozinhar, assim como as competências culinárias e a autoeficácia a estas associadas. Mesmo assim, cerca de metade (48,9%) do total dos *universitários desengajados* consome o almoço em casa habitualmente durante a semana dedicando, em média, 26,7 minutos por dia à sua confeção.

No caso das mulheres, a prevalência de pré-obesidade e obesidade é significativamente menor nas *gregárias emancipadas* do que nas restantes: 20,3% contra 35,1% nas *profissionais diligentes*, 36,1% nas *caseiras remediadas* e 34,1% nas *universitárias desengajadas*. São os membros daquele padrão que menos habitualmente consomem refeições em casa, principalmente ao jantar e ao fim de semana, e que menos amiúde desempenham atividades associadas à sua provisão doméstica, incluindo a confeção do almoço ou do jantar e as compras alimentares, exceto por comparação com o padrão *universitários desengajados*. Dos padrões compostos sobretudo por mulheres, é ainda nas *gregárias emancipadas* que menos tempo se gasta com a confeção doméstica de refeições e mais se consomem refeições fora de casa ao fim de semana.

Considerando-se novamente o total da amostra inquirida, regista-se que 31,9% das *caseiras remediadas* se encontram a fazer dieta, uma proporção que é significativamente maior do que a observada nas *gregárias emancipadas* (22,1%), nas *profissionais diligentes* (17,6%) ou nos *universitários desengajados* (16,9%). O padrão *caseiras remediadas* é também aquele onde mais habitualmente se consomem refeições em casa e mais amiúde se desempenham as tarefas domésticas necessárias à sua provisão, tanto durante a semana como ao fim de semana. É igualmente neste padrão que mais tempo se gasta diariamente na confeção do almoço e do jantar, em parte devido ao elevado gosto, satisfação pessoal e grau de autoeficácia associados a estas práticas. O padrão *profissionais diligentes* partilha a maior parte destes comportamentos, mas habitualmente não consome o almoço em casa durante a semana e tem um menor grau de envolvimento com a confeção e o consumo doméstico de refeições ao fim de semana. Distingue-o ainda das *caseiras remediadas* a principal motivação para a confeção doméstica de refeições, nomeadamente a experiência de um forte sentimento de dever e de responsabilidade pelo cuidado do agregado.

Na última parte do estudo *Como comemos o que comemos*, procurámos entender melhor quais os efeitos que as práticas e os hábitos de confeção doméstica e consumo de refeições terão na dieta e na saúde dos portugueses. A análise dos dados do IAN-AF revelou que estes não são apenas função do local de consumo das refeições, principalmente das que têm lugar fora de casa, mas também da origem das mesmas, inclusivamente no caso das confeccionadas em casa. Tais efeitos

são importantes mesmo tendo em conta a ingestão diária de energia e o perfil sociodemográfico dos indivíduos. Olhámos ainda para a dieta e o estado ponderal que caracteriza os diferentes padrões de envolvimento com a confeção doméstica de refeições presentes na população em idade ativa. Com isto foi possível detetar outros potenciais moderadores do impacto dos hábitos alimentares na qualidade da dieta e da saúde, entre os quais se destacam o tipo, o horário e a ocasião de consumo das refeições, assim como o tempo e esforço investidos na sua confeção e noutras tarefas domésticas relacionadas, bem como as motivações subjacentes. Tais efeitos remetem uma vez mais para as condicionantes impostas à dieta e à saúde pela relação entre horas de trabalho remunerado e trabalho de cuidado, por um lado, e pelo género, composição e nível de rendimento dos agregados, por outro.

---

## Ideias-chave

- »» O almoço e as refeições intercalares são responsáveis por mais de metade (57%) da ingestão energética diária da população portuguesa, sendo o jantar responsável por pouco mais de um quarto (27%) e o pequeno-almoço por menos de um sexto (16%). Em países do norte da Europa e nos Estados Unidos da América, os contributos destas duas últimas refeições para o aporte energético diário são proporcionalmente maiores.
  
- »» Os contributos dos hidratos de carbono, em particular dos açúcares livres (por exemplo, em refrigerantes), e das gorduras saturadas e *trans* (por exemplo, em alimentos ultra-processados) para o valor energético das refeições da população portuguesa, são bastantes maiores por ocasião do consumo das refeições intercalares e do pequeno-almoço do que do almoço ou do jantar. Vários estudos sugerem que o consumo regular do pequeno-almoço, almoço e jantar — nomeadamente quando os teores das proteínas, gorduras não saturadas e hidratos de carbono complexos ingeridos nestas refeições representam uma parte muito substancial da ingestão energética diária, — terá um efeito protetor no estado ponderal de crianças e adultos. Outros, incluindo o presente estudo, apontam ainda para um efeito protetor do almoço consumido em cantinas relativamente a outros locais fora de casa.

- »» Na população portuguesa não idosa, a prevalência do consumo de refeições em restaurantes e noutros locais fora de casa (que não de ensino ou trabalho ou a casa de familiares ou amigos), está associada a uma menor probabilidade de se ter uma dieta próxima do padrão mediterrânico. No caso dos adultos não idosos, está ainda associada ao sedentarismo.
  
- »» Em Portugal, a prevalência do consumo de alimentos e bebidas produzidos, preparados e/ou confeccionados pela indústria ou pelo retalho alimentar está associada a uma menor probabilidade de se ter uma dieta próxima do padrão mediterrânico, independentemente da faixa etária considerada. Os adultos com um elevado consumo de refeições resultantes quer de atividades de restauração, comercial ou coletiva, quer de produção, preparação e/ou confeção doméstica por familiares ou amigos têm ainda uma menor probabilidade de seguir uma dieta próxima do padrão mediterrânico. Além disso, têm igualmente uma maior probabilidade de sedentarismo.
  
- »» Em Portugal, os adultos que consomem mais refeições resultantes de atividades de restauração (comercial ou coletiva) têm uma menor probabilidade de serem pré-obesos ou obesos do que aqueles que consomem refeições produzidas ou preparadas por si próprios.
  
- »» Na população em idade ativa em Portugal, o IMC é maior nos homens que habitualmente consomem mais refeições fora de casa e que menos tempo e esforço investem

em atividades associadas à sua provisão doméstica, incluindo as compras alimentares e a sua confeção. Tais comportamentos estão associados a baixos graus de motivação e autoeficácia, menores competências em relação à confeção doméstica de refeições, e ainda à frequência do ensino universitário.

- »» O excesso de peso e a obesidade são contudo menos prevalentes nas mulheres em idade ativa provenientes de agregados com níveis de rendimento mais elevado, que habitualmente consomem mais refeições fora de casa ao jantar e ao fim de semana, e que menos tempo e esforço investem em atividades associadas à provisão alimentar do agregado, nomeadamente à confeção doméstica de refeições nessas ocasiões.
  
- »» No caso das mulheres em idade ativa com maior envolvimento na confeção doméstica de refeições, o excesso de peso e a obesidade poderão estar ligados à divisão do tempo diário entre o trabalho remunerado e o trabalho não pago de cuidado à família, assim como ao nível de rendimento e à composição do agregado.

## Conclusão

Este estudo oferece um retrato da alimentação em Portugal no início do século XXI diferente do habitual. Trata-se de um retrato que remete o que comemos — e, principalmente, as suas implicações para a saúde, a economia e a sociedade — para a forma como comemos, em particular para a instituição cultural da refeição e as práticas domésticas que lhe estão associadas. Procuramos amiúde as determinantes da dieta de uma população entre as qualidades sensoriais, nutricionais ou comerciais dos produtos alimentares consumidos, assim como nas características biológicas, demográficas ou psicológicas das pessoas que os consomem. Mas ao fazê-lo, raramente levamos em conta o contexto em que esses consumos ocorrem — físico, social, temporal, cultural, económico, histórico — e que condiciona à partida e em grande medida as escolhas individuais. O contexto inclui elementos micro e macro, objetos e conceitos, pessoas e comunidades, decisões, atividades e processos, ações em que se advinha um propósito e outras eventualmente mais fruto do acaso, assim como ocasiões específicas, ritmos diários e épocas de menor ou maior duração. Este é discreto e banal, mas ubíquo e raramente contestado. O estudo de como comemos o que comemos é assim complexo e multifacetado, mas sem a sua contribuição muito nos continuará a escapar sobre a nossa alimentação e pouca capacidade teremos para intervir sobre a mesma.

Como não é óbvio nem simples considerar-se o impacto da refeição e das práticas que lhe estão associadas na alimentação, são raros os trabalhos de recolha e análise

de dados representativos e fidedignos sobre estas matérias. A primeira tarefa levada a cabo neste estudo passou, por isso, pelo levantamento dos instrumentos, dados e análises existentes. Neste âmbito, conclui-se que é essencial a disponibilidade, em simultâneo, de dados resultantes de inquéritos ao uso do tempo, à despesa alimentar e aos consumos alimentares de carácter nacional e regular, de fácil acesso e utilização. Assim se constata que os países onde essa disponibilidade existe — a Bélgica, o Reino Unido, os Estados Unidos da América —, são também aqueles onde mais se estuda a refeição, as suas associações e os seus efeitos. Em Portugal, a realização destes inquéritos é altamente irregular e os seus dados não se encontram disponíveis para consulta pública ou análise na sua forma desagregada, ao contrário do que acontece por exemplo no Reino Unido ou nos Estados Unidos. Esta foi a circunstância que mais limitou o presente estudo e as suas conclusões. Seria mesmo muito importante mudá-la a breve prazo, dado que não existe um substituto adequado para os dados provenientes de inquéritos nacionais, e da sua análise livre e informada considerando múltiplos pontos de vista. Estes constituem instrumentos essenciais tanto ao progresso da ciência como à conceção e à aplicação de políticas públicas e ao seu escrutínio em democracia.

Complementaram-se os dados dos inquéritos nacionais disponíveis com outros resultantes de um inquérito levado a cabo entre a população em idade ativa no âmbito deste estudo. Da sua análise conjunta conclui-se que, muito embora mais de dois terços dos consumos alimentares dos residentes

em Portugal ocorram em casa destes, os pesos da confeção e consumo alimentar não domésticos no nosso país são elevados comparativamente a outros países europeus. Mais ainda, a relação entre a alimentação dentro e fora de casa é fortemente moderada pelo contexto. Por exemplo, praticamente 90% das refeições consumidas por ocasião do pequeno-almoço e em merendas ao longo do dia em Portugal resultam de atividades de produção/confeção alimentar não domésticas, sendo os produtos que as compõem oriundos sobretudo da indústria alimentar, do retalho alimentar ou de cafés, padarias, confeitarias e estabelecimentos similares. Já 56% das refeições consumidas por ocasião do jantar derivam de atividades de produção, preparação e/ou confeção domésticas, embora maioritariamente desempenhadas por familiares ou amigos daqueles que as consomem. Por outro lado, a quase totalidade dos consumos alimentares associados ao pequeno-almoço e ao jantar ocorrem em casa, enquanto os que têm lugar ao almoço e em merendas ocorrem em larga medida fora de casa. Estes dois últimos tipos de consumo contribuem mais para o aporte energético diário médio da população portuguesa

do que os dois primeiros, ao contrário do que se observa, por exemplo, nos Estados Unidos e em alguns países do norte da Europa. Ainda assim, o impacto dos almoços e merendas consumidos fora de casa na qualidade da dieta em Portugal parece depender do local específico onde tais refeições ocorrem. Nomeadamente, as refeições consumidas em locais de trabalho ou de ensino parecem ter um efeito protetor na dieta relativamente às que são feitas em estabelecimentos

de restauração comercial. Ainda neste âmbito, e sabendo que se dedica uma muito maior proporção do tempo diário de lazer ao consumo de refeições no nosso país do que na Bélgica, no Reino Unido ou nos Estados Unidos — ou mesmo do que em Espanha — , seria importante poder distinguir os consumos alimentares ocorridos durante a semana dos que têm lugar ao fim de semana. No entanto, os inquéritos nacionais aplicados na atualidade não permitem fazer tal distinção.

A condição perante o trabalho e o nível de rendimento do agregado são os fatores socioeconómicos que mais condicionam os hábitos de consumo de refeições dos adultos em Portugal, em associação com o seu nível de escolaridade e o grau de urbanização da sua área de residência. Assim, a proporção da despesa das famílias com o consumo alimentar em casa é superior nos agregados sem indivíduos ativos, naqueles cuja principal fonte de rendimento são as pensões ou outros benefícios sociais, ou ainda naqueles cujo representante tem idade igual ou superior a 65 anos. Entre os adultos em idade ativa, o consumo doméstico de refeições é igualmente superior em indivíduos com baixo nível de escolaridade, que não desempenham uma atividade profissional remunerada ou que não frequentam o ensino superior, ou ainda que residem em áreas predominantemente rurais, relativamente aos restantes. Por outro lado, tanto a proporção da despesa das famílias com consumo alimentar fora de casa como a proporção do consumo de refeições em estabelecimentos de restauração comercial aumentam com o escalão de rendimento dos agregados e o nível de escolaridade dos seus representantes. No caso da despesa,

esta relação atenua-se em anos de crise económica e acentua-se quando consideramos a proporção da despesa alimentar fora de casa no total da despesa alimentar das famílias. No caso do consumo propriamente dito, é igualmente notório o menor contributo das refeições feitas em restaurantes, ou fornecidas por empresas de *catering*, em agregados em situação de insegurança alimentar relativamente aos restantes.

Já o que determina o grau de envolvimento na confeção doméstica de refeições dos adultos em Portugal são sobretudo as suas características demográficas — em particular, o sexo, a idade e a composição do agregado —, se bem que de novo em associação com o trabalho e o rendimento. Assim, cerca de um quarto da população jovem ou adulta portuguesa dedica pouco ou nenhum do seu tempo diário a esta atividade e a outras tarefas domésticas que lhe estão associadas. Por regra, são maioritariamente homens, têm idade inferior a 30 anos, estudam ou trabalham, ou são oriundos de agregados com vários adultos ativos e um rendimento elevado. No plano das características psicológicas, trata-se de indivíduos que tendem a desvalorizar crenças relevantes para outros estratos da população, como o imperativo moral e os benefícios práticos de confecionar e consumir refeições em casa regularmente. Pelo contrário, são mais propensos a valorizar a conveniência, a socialização e o entretenimento proporcionados pelo consumo alimentar não doméstico, motivações a que acrescem a falta de gosto, de aptidão e/ou de autonomia para cozinhar.

Em contrapartida, entre os que dedicam uma ou mais horas por dia à confeção doméstica de refeições encontram-se

principalmente mulheres, com idade superior a 25 anos e que têm igualmente a seu cargo outras tarefas de provisão alimentar e de cuidado da família. Distinguem-se em primeiro lugar aquelas que confeccionam e consomem praticamente todas as refeições em casa diariamente, por serem também as que mais amiúde não desempenham uma atividade profissional remunerada e provêm de agregados com menor rendimento e mais frequentemente em situação de insegurança alimentar. Motiva-as ainda para a prática diária da culinária doméstica um elevado grau de autoeficácia em relação a esta atividade e uma forte crença nos benefícios pessoais que dela retiram. Destacam-se finalmente aquelas que dedicam boa parte do seu tempo diário, inclusivamente ao fim de semana, a esta e outras práticas domésticas de cuidado do agregado, sobretudo por sentirem ser essa a sua obrigação e a sua responsabilidade — mesmo se mais frequentemente exercem uma profissão e têm menores a seu cargo do que as primeiras.

A adoção de um padrão de refeições compostas em grande parte por alimentos e bebidas produzidos, preparados e/ou confeccionados fora de casa (ou em casa, mas não pelos que finalmente os consomem), afasta a população portuguesa adulta da dieta mediterrânica, que é tida como o referencial para uma alimentação saudável. Acresce que tal padrão de consumo alimentar se encontra associado à prevalência de um estilo de vida mais sedentário. Resultados semelhantes têm sido encontrados por estudos levados a cabo noutros países, como por exemplo o Reino Unido e os Estados Unidos. Porém, este tipo de hábitos alimentares não se encontra associado a uma maior prevalência da pré-obesidade ou

da obesidade em Portugal, medida pelo IMC, como seria expectável. Pelo contrário, este encontra-se significativamente associado a uma menor prevalência de indivíduos com excesso de peso, em grande parte devido à elevada proporção de obesos com uma dieta caracterizada sobretudo pelo elevado consumo de refeições confeccionadas em casa pelos próprios.

A explicação avançada para este resultado contraintuitivo remete novamente para o grau de envolvimento da população em idade ativa na confeção doméstica de refeições. Estudos realizados na Bélgica mostram que a proporção de pré-obesos ou obesos é maior naqueles que mais tempo dedicam à confeção do almoço diariamente neste país. Existirá mesmo uma relação direta entre o tempo gasto na confeção de refeições e o IMC, bem como entre este indicador do estado ponderal e o número de refeições confeccionadas e consumidas em casa, em família, principalmente ao fim de semana. Os resultados do inquérito conduzido neste estudo a residentes em idade ativa apontam para a existência do mesmo tipo de associações em Portugal, permitindo ainda identificar as suas determinantes mais prováveis. Nomeadamente, é em padrões com elevado grau de envolvimento na confeção e consumo doméstico de refeições que se observam as maiores proporções de mulheres com excesso de peso ou obesidade, pese embora a influência da condição perante o trabalho e o nível de rendimento do agregado. Por outro lado, é no padrão com menor grau de envolvimento que se observam os maiores valores de IMC no caso dos homens. Estes resultados reforçam a importância de se aprofundar a análise das associações entre comportamentos alimentares e usos do tempo por homens e mulheres, em particular no que se refere à relação entre tempo

dedicado ao trabalho remunerado, ao trabalho de cuidado do agregado e ao lazer e cuidado pessoal.

Ainda em relação ao rendimento, destaca-se a explicação oferecida pela teoria de classes, em particular pelo conceito de *habitus*. A sua aplicação neste âmbito leva-nos a sugerir que será a desvalorização social das práticas domésticas associadas à confeção de refeições, em conjunto com a valorização de um corpo magro que simboliza elegância e *status*, que levará em parte à manutenção de um estado ponderal adequado nas mulheres oriundas de agregados com maior rendimento. Investir em escolhas alimentares e comportamentos de consumo que preservam um peso mais saudável, pelo contrário, não estará ao alcance da maior parte das mulheres com menor rendimento, sobretudo às que não exercem uma ocupação remunerada e que, portanto, permanecem em casa a maior parte do dia. Por outro lado, as mulheres que são simultaneamente profissionais ativas e mães valorizarão porventura mais estes papéis que a preservação de um estado ponderal adequado, sendo o *nexus* social então diferente neste caso.

Finalmente, com o estatuto socioeconómico — produto do grau de escolaridade, condição perante o trabalho e rendimento do agregado — variam também grandemente a literacia alimentar e de saúde, o acesso aos cuidados primários de saúde e a vivência em ambientes menos obesogénicos, isto é, aqueles onde o acesso a uma alimentação saudável, dentro e fora de casa, e a níveis adequados de atividade física é facilitado pelo contexto físico onde as atividades do quotidiano se desenrolam,

incluindo as refeições. Por tudo isto acreditamos que continuar a estudar as nossas refeições importa e que conhecer melhor quem as cozinha e porquê também é conhecer melhor Portugal.

## Agradecimentos

Os autores agradecem à Fundação Francisco Manuel dos Santos pela oportunidade e o continuado empenho em realizar este estudo. Um agradecimento especial é ainda devido a todos os que na Fundação, ou através dela, acreditaram e apoiaram a sua execução, esclarecendo dúvidas, motivando o progresso e oferecendo comentários e sugestões de melhoria, por ordem cronológica de contato: João Tiago Gaspar (agora *Head of Research and Science Communication*), Rita Rosado pela equipa de estudos, Luísa Lima e todos os participantes no *workshop* de apresentação preliminar dos resultados, em particular a socióloga Monica Truninger, no acompanhamento científico dos trabalhos, e Gonçalo Saraiva Matias (agora Presidente do Conselho de Administração e da Comissão Executiva da Fundação).

## Glossário

**Autoeficácia** — conceito utilizado pela psicologia social para designar a convicção que se tem de se ser capaz de realizar uma dada tarefa. Aplica-se neste estudo para designar a percepção do grau de aptidão e de autonomia que se possui para efetuar um dado comportamento alimentar.

**Clustering** — também conhecido por *análise de clusters* ou *análise de agrupamento de dados*, designa um conjunto de técnicas estatísticas que procuram agrupar objetos por forma a que os elementos de um mesmo grupo sejam de algum modo mais semelhantes ou próximos entre si do que dos elementos de outros grupos. Existem vários algoritmos para determinar quantos grupos devem ser formados e que objetos se devem incluir nos mesmos de forma mutuamente exclusiva. Neste estudo usaram-se técnicas tanto hierárquicas como híbridas.

**Confeção doméstica de refeições** — expressão utilizada neste estudo para designar o ato ou o produto de confeccionar refeições em casa, por oposição a confeção não doméstica, que se utilizou para designar o ato ou o produto de confeccionar refeições fora de casa. Ambas as expressões se aplicam independentemente do local específico onde é realizada a confeção, dentro ou fora de casa, e de quem realiza esta atividade (por exemplo, estabelecimentos de indústria, distribuição ou retalho alimentar, serviços de restauração comercial ou coletiva, confeção pelo próprio, familiares, amigos ou pessoal doméstico, etc.).

**Consumo alimentar** — expressão utilizada neste estudo essencialmente para designar as compras de bebidas e alimentos efetuadas pelos agregados, embora seja também pontualmente usada para englobar os diferentes comportamentos relativos à alimentação.

**Consumo alimentar doméstico** — expressão utilizada neste estudo maioritariamente para designar o consumo de alimentos, bebidas e/ou refeições em casa de quem os consome, por oposição ao «consumo alimentar não-doméstico», que designa consumos em locais fora de casa que não tipicamente outras casas.

**Consumos alimentares** — os alimentos ou bebidas ingeridos, dentro ou fora das refeições.

**Competências culinárias** — expressão utilizada neste estudo para designar as competências necessárias para cozinhar refeições domésticas regularmente.

**Episódios de consumo alimentar** — designam neste estudo todas as instâncias de ingestão de alimentos ou bebidas (exceto água natural) ocorridas num dado período. Quando ocorridos em determinados horários convencionados são entendidos como refeições (principais ou intercalares). Quando ocorridos fora destes podem ser designados como *snacks*, embora não se recorra aqui a esta designação por se entender que, mais do que a uma ocasião de consumo, se refere a um tipo específico de alimentos.

**Índice de Massa Corporal** — índice que resulta da divisão do peso (kg) pelo quadrado da altura (cm) dos indivíduos e que

se utiliza para os caracterizar em termos da adequação do seu estado ponderal.

*in natura* — expressão que designa alimentos de origem animal ou plantas que são consumidos no seu estado natural.

**Modelo de regressão logística binária** — modelo estatístico que permite estimar a probabilidade de ocorrência de um determinado fenómeno, sendo que apenas duas variantes discretas deste fenómeno são possíveis, em função da variação conjunta de fatores que se espera que expliquem ou prevejam esse fenómeno.

**Normoponderalidade** — termo utilizado na nutrição e epidemiologia para designar o estado dos indivíduos com um Índice de Massa Corporal adequado.

**Prevalência** — conceito oriundo da estatística epidemiológica, designa neste estudo a proporção de casos existentes numa determinada população em determinado momento.

**Refeição de confeção doméstica** — expressão utilizada neste estudo maioritariamente para designar uma refeição cozinhada em casa pela pessoa que a consome.

**Representante do agregado** — membro do agregado inquirido pelo INE no âmbito dos inquéritos à despesa das famílias.

# Abreviaturas

**BNFCS** Inquérito Alimentar Nacional, Bélgica, 2004–2005, 2014–2015

**eAT24** Módulo de Recolha de Informação Alimentar do IAN-AF

**IAN-AF** Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, Portugal, 2015–2016

**IMC** Índice de Massa Corporal

**INE** Instituto Nacional de Estatística

**INUT** Inquérito Nacional ao Uso do Tempo, Portugal, 2015

**NUTS II** Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos, Nível II (Norte, Centro, Área Metropolitana de Lisboa, Alentejo, Algarve, Região Autónoma da Madeira, Região Autónoma dos Açores)

**TIPAU** Tipologia de Áreas Urbanas, INE, 2014 (Área Predominantemente Rural, Área Mediamente Urbana, Área Predominantemente Urbana)

## Para saber mais

Sobre o Inquérito Nacional aos Usos do Tempo de Homens e de Mulheres:

[https://www.cesis.org/pt/area-actividade/198/inquerito-nacional-aos-usos-do-tempo-de-homens-e-de-mulheres-\(inut\)/](https://www.cesis.org/pt/area-actividade/198/inquerito-nacional-aos-usos-do-tempo-de-homens-e-de-mulheres-(inut)/)

Sobre os usos do tempo diário em vários países na atualidade:

<https://ourworldindata.org/time-use-living-conditions>

Sobre a Despesa de Consumo Final das Famílias na União Europeia:

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/national-accounts/data/database>

Sobre a Despesa de Consumo Final das Famílias em Portugal:

[https://www.pordata.pt/portugal/consumo+final+das+familias+no+territorio+economico+total+e+por+tipo+de+bens+e+servicos+\(base+2016\)-2416](https://www.pordata.pt/portugal/consumo+final+das+familias+no+territorio+economico+total+e+por+tipo+de+bens+e+servicos+(base+2016)-2416)

[https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=cn\\_quadros&boui=391519505](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=cn_quadros&boui=391519505)

Sobre os inquéritos à despesa das famílias na União Europeia:

[https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=277098526&PUBLICACOESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=277098526&PUBLICACOESmodo=2)

Sobre os inquéritos à despesa das famílias em Portugal:

[https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOEStipo=ea&PUBLICACOEScoleccao=107707&selTab=tab0&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOEStipo=ea&PUBLICACOEScoleccao=107707&selTab=tab0&xlang=pt)

Sobre o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física:

[https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Relat%C3%B3rio%20Resultados\\_0.pdf](https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Relat%C3%B3rio%20Resultados_0.pdf)

## Autores

**COSTA, Ana Isabel de Almeida** Doutorada em Comportamento do Consumidor (Universidade de Wageningen, Países Baixos), é Investigadora Principal e Professora Auxiliar Convidada na *CATÓLICA-LISBON School of Business & Economics*-Universidade Católica Portuguesa, onde lidera o *Food Behaviour Lab*. Coordena projetos nacionais e internacionais em autorregulação e regulação social do comportamento alimentar, e aceitação de novos produtos.

**SIMÃO, Cláudia** Doutorada em Psicologia Social (ISCTE-IUL), é Investigadora Auxiliar no *Food Behaviour Lab* e Professora Auxiliar Convidada na *CATÓLICA-LISBON School of Business & Economics*-Universidade Católica Portuguesa. Estuda emoções, tomada de decisão, heurísticas e relações interpessoais no contexto de projetos nacionais e internacionais sobre autorregulação e regulação social do comportamento alimentar.

**FARIAS, Ana Rita** Doutorada em Psicologia Social (ISCTE-IUL), é Investigadora Auxiliar no *HEI-Lab: Digital Human-Environment Interaction Labs* e Professora Auxiliar Convidada na Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona. Estuda Economia Comportamental e Interação Homem-Computador aplicados ao desenho de intervenções sociais em Saúde em projetos internacionais. Colabora com o *Food Behaviour Lab*.

**REI, Mariana** Mestre em Educação para a Saúde pelas Faculdades de Medicina (FMUP) e de Psicologia e de Ciências da Educação (U.Porto), e bolsista FCT no Programa Doutoral em Saúde Pública na FMUP. É investigadora na UD&I em Epidemiologia/ITR Lab-Instituto de Saúde Pública, U.Porto, nas áreas de educação alimentar, padrões alimentares saudáveis e sustentáveis, e validação de instrumentos de avaliação em saúde.

**RODRIGUES, Sara** Doutorada em Nutrição Humana e Professora Associada na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação (U.Porto), onde coordena o Mestrado em Nutrição Comunitária e Saúde Pública. É investigadora na UD&I em Epidemiologia/ITR Lab-Instituto de Saúde Pública, U.Porto, onde lidera o grupo de trabalho em hábitos e padrões alimentares populacionais, suas determinantes e metodologias de avaliação.

**TORRES, Duarte** Doutorado em Ciência e Engenharia Química e Biológica (Universidade do Minho) e Professor Auxiliar na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação-U.Porto. É investigador na UD&I em Epidemiologia/ITR Lab-Instituto de Saúde Pública, U.Porto, onde lidera o grupo de trabalho em alimentação, consumo e sustentabilidade, e se dedica à avaliação dos riscos e benefícios ligados ao consumo alimentar.

**LOPES, Carla** Doutorada em Biologia Humana e Professora Associada c/ Agregação em Saúde Pública na Faculdade de Medicina (U.Porto), onde coordena o Programa Doutoral da área. É investigadora na UD&I em Epidemiologia/ITR Lab-Instituto de Saúde Pública, U.Porto, onde lidera a linha temática *Life Course Research and Healthy Ageing* e o grupo de trabalho em nutrição e saúde cardiometabólica. Coordena o Consórcio IAN-AF.

## Resumos da Fundação

- 1. Igualdade de Género ao Longo da Vida**  
Coordenação: Anália Torres
- 2. Encerramento de Multinacionais**  
Coordenação: Pedro de Faria
- 3. Dinâmica Empresarial e Desigualdade**  
Coordenação: Rui Baptista
- 4. Diversificação e Crescimento da Economia Portuguesa**  
Coordenação: Leonor Sopas
- 5. Qualidade da Governação Local em Portugal**  
Coordenação: António Tavares e Luís de Sousa
- 6. Identidades Religiosas na Área Metropolitana de Lisboa**  
Coordenação: Alfredo Teixeira
- 7. As Mulheres em Portugal, Hoje**  
Coordenação: Laura Sagnier e Alex Morell
- 8. Sustentabilidade do Sistema de Pensões Português**  
Coordenação: Amílcar Moreira
- 9. Cultura Política e Democracia**  
Coordenação: Tiago Fernandes
- 10. Dívida Indexada ao PIB na Economia Portuguesa**  
Coordenação: Gonçalo Pina
- 11. As Empresas Portuguesas no Comércio Internacional**  
Coordenação: João Amador
- 12. Faces da Pobreza em Portugal**  
Coordenação: Fernando Diogo
- 13. Crise e Crédito: Lições da Recessão de 2008-2013**  
Coordenação: Carlos Carreira
- 14. Sistemas de Transportes em Portugal: Análise de Eficiência e Impacto Regional**  
Coordenação: Carlos Oliveira Cruz
- 15. O Mercado Imobiliário em Portugal**  
Coordenação: Paulo M. M. Rodrigues
- 16. Impactos da Pandemia de COVID-19 em Portugal**  
Coordenação: Carlos Jalali
- 17. Apoio a Empresas em Tempos de Crise e Recuperação**  
Coordenação: Clara Raposo
- 18. Os Grupos de Interesse em Portugal**  
Coordenação: Marco Lisi
- 19. Financiamento do Empreendedorismo em Portugal**  
Coordenação: Miguel Ferreira
- 20. O Estado Regulador em Portugal**  
Coordenação: Ana Lourenço
- 21. Ética e integridade na política**  
Coordenação: Luís de Sousa e Susana Coroado
- 22. Como comemos o que comemos**  
Coordenação: Ana Isabel de Almeida Costa

**Quais são os hábitos de consumo de refeições em Portugal?**

**Como evoluíram esses hábitos nas últimas décadas?**

**Como se caracterizam as práticas de planeamento, confeção ou aquisição das refeições?**

**Qual é o impacto das práticas de consumo na saúde dos Portugueses?**



9 789899 118140

ISBN 978-989-9118-14-0