

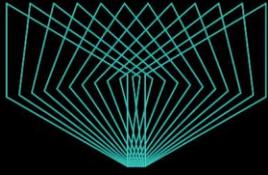
Estudo “Como comemos o que comemos”

Fundação Francisco Manuel dos Santos publica estudo que analisa o consumo de refeições em Portugal no século XXI

- Estudo analisa as práticas de planeamento, aquisição, conservação, confeção, apresentação, ingestão e descarte de alimentos por parte da população portuguesa;
- Investigação, que reúne dados de diversas fontes, foi coordenada por Ana Isabel Costa (CATÓLICA-LISBON School of Business & Economics);
- Análise demonstra, entre outras conclusões, que o peso da confeção e do consumo alimentar não-domésticos em Portugal é elevado quando comparado com outros países – Bélgica, Espanha, Reino Unido e Estados Unidos da América – e que a tendência de consumo de refeições preparadas ou confeccionadas fora de casa, prevalente entre os jovens, é associada a um estilo de vida mais sedentário, afastando-os do referencial de alimentação saudável.

Com o objetivo de contribuir para um maior conhecimento dos hábitos alimentares dos portugueses, a **Fundação Francisco Manuel dos Santos (FFMS)** divulga o estudo “**Como comemos o que comemos: um retrato do consumo de refeições em Portugal**”. Esta investigação, que será disponibilizada no dia 25 de agosto, às 09h00, no [site da FFMS](#)¹, analisa a importância que as mais de 200 decisões que tomamos todos os dias sobre comer e beber têm para cada indivíduo e para a sociedade nas múltiplas dimensões do quotidiano, para lá do domínio estrito da função nutritiva.

¹ O vídeo de apresentação do estudo ficará disponível, no mesmo *link*, para consulta posterior. O estudo será também disponibilizado para *download*, de forma gratuita, no mesmo *link*.

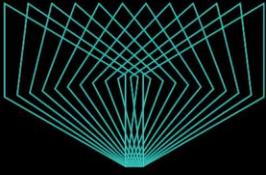


Da autoria de Ana Isabel Costa (CATÓLICA-LISBON School of Business & Economics), Cláudia Simão e Ana Rita Farias (ISCTE-IUL), Mariana Rei, Sara Rodrigues, Duarte Torres e Carla Lopes (Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto – ISPUP), este estudo procura aprofundar o conhecimento sobre os hábitos de consumo de refeições dos portugueses na atualidade, tendo por base dados estatísticos já existentes e dados recolhidos pelos autores, num inquérito conduzido em 2021.

A investigação pretendeu responder a um conjunto de questões, tais como: Quais são as suas práticas de planeamento, aquisição, conservação, confeção, apresentação, ingestão e descarte de alimentos, e como evoluíram nos últimos 20 anos? Que fatores demográficos, socioeconómicos e motivacionais lhes estão associados? Como se compara a realidade portuguesa com a de outros países? Que impacto têm estes hábitos na dieta, saúde e segurança alimentar dos portugueses? E em que medida deveriam ser tidos em conta nas políticas públicas nacionais?

Sobre o consumo e a despesa em alimentação, a análise permitiu concluir, por exemplo, que:

- Os portugueses passam cerca de duas horas por dia a comer, ou seja, quase metade do tempo de lazer diário é dedicado às refeições;
- A grande maioria das refeições da população portuguesa ocorre em casa (72%), sobretudo o pequeno-almoço e o jantar. O que significa que menos de um terço das refeições têm lugar fora de casa, incluindo em casa de amigos ou familiares;
- O almoço é a refeição que os portugueses mais fazem fora de casa (42% das vezes). A maioria dos almoços fora de casa ocorrem no local de trabalho ou ensino (21%) mas também em restaurantes (9%), em casa de familiares e amigos (8%) ou em cafés e padarias (3%);

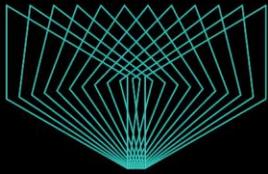


- O jantar - fora de casa acontece apenas 13% das vezes. Nestas ocasiões, é mais frequente ocorrer em casa de familiares e amigos (6%) do que em restaurantes (4%);
- A decisão de comer fora de casa é influenciada pela situação económica das famílias, estando relacionada com os seus rendimentos e situação profissional. Ir a um restaurante é mais comum entre as pessoas com rendimentos e níveis de escolaridade mais elevados, e que residem em grandes centros urbanos;
- Face às famílias com rendimentos inferiores, as famílias com rendimentos mais elevados têm despesas com alimentação duas vezes maiores, e a prática de encomendar comida para casa é oito vezes mais frequente;
- A proporção da despesa em consumo alimentar caseiro é superior no caso dos idosos, cuja principal fonte de rendimento são as pensões de reforma ou outras prestações sociais.

No que diz respeito à confeção de alimentos, o estudo demonstrou que:

- Dois terços das refeições consumidas pelos residentes em Portugal são de confeção não doméstica² (ou seja, produzidas, preparadas e/ou confeccionadas fora de casa). Ao pequeno-almoço e ao lanche, 90% do que consumimos é de confeção não doméstica; ao almoço, a proporção de alimentos não-domésticos reduz, mas continua a ser mais de metade (55%). É, de facto, ao jantar que os portugueses mais cozinham (56%) e a confeção doméstica aumenta;
- Metade dos portugueses dedicam, pelo menos, uma hora por dia à cozinha. 27% cozinham, mas gastam menos de uma hora diária a fazê-lo, e 2 em cada 10 nunca cozinham;

² “**Confeção doméstica**” diz respeito a um alimento ou refeição confeccionados usando maioritariamente recursos (tempo e esforço de preparação) de um agregado; “**confeção não doméstica**” diz respeito a um alimento ou refeição confeccionados usando maioritariamente recursos externos ao agregado, ou seja, predominantemente confeccionados pela indústria, retalho alimentar ou restauração.



- Um quarto da população jovem ou adulta dedica pouco ou nenhum tempo diário a cozinhar, e tende a desvalorizar os benefícios práticos de confeccionar e consumir refeições em casa regularmente. Por oposição, valorizam a conveniência, a socialização e o entretenimento proporcionado pelo consumo alimentar não-doméstico;
- Entre as mulheres, 3 em cada 4 passam, pelo menos, uma hora por dia a cozinhar – uma percentagem três vezes superior à da realidade masculina;
- Se ao tempo despendido a cozinhar for somado o tempo dedicado, pelas mulheres, a prestar cuidados à família ou a desempenhar outras tarefas domésticas, conclui-se que estas exercem, em cada mês, mais de dois dias de trabalho não remunerado do que os homens.

O estudo permitiu, ainda, concluir que uma alimentação baseada em produtos que não são confeccionados em casa está associada a um menor nível de atividade física e, além disso, afasta os portugueses de uma dieta mediterrânica, que é considerada mais saudável.

Para esclarecimentos adicionais:

Manuel Louro | 918 881 124 | manuel.louro@jlma.pt

Maria João Soares | 914 237 487 | mjsoares@jlma.pt