

UNIVERSIDADE ABERTA



**ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE CRISE – ESTUDO
DE UM CASO PRÁTICO**

Nuno Sérgio de Oliveira Monteiro

Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar

2015

UNIVERSIDADE ABERTA



**ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE CRISE – ESTUDO
DE UM CASO PRÁTICO**

Nuno Sérgio de Oliveira Monteiro

Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar

Dissertação orientada pela Professora Doutora Cristina Carapeto

2015

Resumo

Este trabalho analisa o impacto da crise económica e financeira nos hábitos alimentares da população portuguesa. Baseia-se num estudo de caso de agregados familiares de uma Escola Básica da cidade de Santarém. Compara os resultados obtidos com a Roda dos Alimentos e a Balança Alimentar Portuguesa. Os resultados obtidos demonstram não terem ocorrido alterações nos hábitos alimentares do grupo de amostragem antes da crise e à data do estudo. Outro resultado importante foi a verificação de que o padrão alimentar seguido não é o mais correto, não se adequando a uma alimentação equilibrada.

Palavras-chave: Hábitos alimentares, Crise económica, Roda dos Alimentos, Balança Alimentar Portuguesa, Alimentação Saudável

Abstract

This case study analyzes the impact of the economic and financial crisis in the Portuguese population's eating habits. It is based on households reports of pupils from a basic school located in the city of Santarém. The study compares the results obtained with the Food Wheel and the Portuguese Food Scale. The results showed that no evident changes have occurred in the eating habits of the sample population before the crisis and now. Furthermore it shows that food habits are not balanced.

Keywords: Food habits, Economical crisis, Food Wheel, Portuguese Food Scale, Healthy Eating

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os professores e amigos a ajuda que me prestaram ao longo deste trabalho. As suas palavras de incentivo e apoio, os esclarecimentos e os conselhos prestados foram muito importantes para que continuasse e concluísse este trabalho.

Agora em particular:

- À Dra. Cristina Carapeto pela orientação e indicação das soluções mais adequadas;
- À minha sobrinha Fabrícia Pereira por todo o apoio prestado durante a elaboração deste trabalho;
- À minha mãe e às minhas irmãs Isabel e Emília por toda a força e motivação dadas ao longo deste projeto;
- Aos Professores, Alunos e respetivos Encarregados de Educação da Escola Básica EB 1 JI do Pereiro pela disponibilidade demonstrada no preenchimento do respetivo inquérito.

A todos o meu muito obrigado.

Índice

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. A CRISE NA EUROPA.....	4
2.1 O efeito de contágio da crise financeira.....	7
2.2 A resposta da União Europeia à crise	11
2.3 A crise em Portugal.....	15
3. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	19
3.1 A Roda dos Alimentos.....	21
3.2 Perceções de alimentação saudável.....	22
3.3 A Alimentação dos portugueses no período 2008 – 2012.....	24
3.4 A Dieta Mediterrânica.....	28
4. ESTUDO DE CASO.....	33
4.1 Caracterização socioeconómica da cidade de Santarém.....	34
4.2 Metodologia.....	35
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	39
5.1 Caracterização do agregado familiar.....	40
5.2 Hábitos alimentares.....	41
5.2.1 Composição das refeições do agregado familiar antes da crise e atualmente.....	41
5.2.1.1 Pequeno-almoço.....	42
5.2.1.2 Almoço.....	42
5.2.1.3 Lanche.....	43
5.2.1.4 Jantar.....	43
5.2.2 Localização das refeições do agregado familiar antes da crise e atualmente.....	43
5.2.2.1 Pequeno-almoço.....	44
5.2.2.2 Almoço.....	44
5.2.2.3 Lanche.....	45
5.2.2.4 Jantar.....	45

5.2.3	Frequência das refeições do agregado familiar antes da crise e atualmente.....	45
5.2.3.1	Pequeno-almoço.....	46
5.2.3.2	Almoço.....	46
5.2.3.3	Lanche.....	46
5.2.3.4	Jantar.....	46
5.3	Perceção dos agregados familiares da alteração dos hábitos alimentares....	47
5.4	Comparação entre os resultados obtidos no estudo de caso e a Roda dos Alimentos Portuguesa e a Balança Alimentar Portuguesa 2008-2012.....	48
6.	CONCLUSÕES.....	57
7.	BIBLIOGRAFIA.....	63
ANEXO 1	– Questionário.....	I
ANEXO 2	– Caracterização do agregado familiar e situação socioeconómica do mesmo.....	XI
ANEXO 3	– Hábitos alimentares: composição das refeições do agregado familiar.....	XV
ANEXO 4	– Hábitos alimentares: localização das refeições do agregado familiar.....	XXII
ANEXO 5	– Hábitos alimentares: frequência das refeições do agregado familiar.....	XXIX
ANEXO 6	– Perceção da alteração dos hábitos alimentares.....	XXXIV

Índice de quadros

Quadro 1: Percentagem de Alimentos a ser Incluída numa Alimentação Saudável <i>versus</i> Resultados obtidos no Inquérito do Presente Estudo.....	50
Quadro 2: Dados obtidos pela BAP (2008-2012) <i>versus</i> Resultados obtidos no Inquérito do Presente Estudo.....	55
Quadro 3: Classificação da situação de segurança alimentar em Portugal Continental referente ao ano de 2013 (DGS, 2014).....	60

Índice de figuras

Figura 2.1: Taxas de variação do PIB em várias zonas do mundo entre 2007-2010 (IMF, 2010).....	8
Figura 2.2: Impacto da crise nas finanças públicas na zona euro (IMF, 2010).....	12
Figura 2.3: Gráficos comparativos entre os 5 países do PIIGS relativamente aos seguintes índices: dívida pública, desemprego, (IMF, 2010).....	13
Figura 2.4: Gráficos comparativos entre os 5 países do PIIGS relativamente aos seguintes índices: défice orçamental e crescimento económico (IMF, 2010).....	14
Figura 3.5: Nova Roda dos Alimentos (DGS, 2006).....	22
Figura 3.6: Roda dos Alimentos <i>versus</i> Balança Alimentar Portuguesa 2008-2012 (INE, 2014).....	26
Figura 3.7: Pirâmide da Dieta Mediterrânica (Fundación Dieta Mediterránea, 2010).....	30
Figura 5.8: Composição do agregado familiar.....	XII
Figura 5.9: N.º de filhos do agregado familiar.....	XII
Figura 5.10: Escolaridade do Encarregado de Educação.....	XIII
Figura 5.11: Condição perante o trabalho do Encarregado de Educação.....	XIII
Figura 5.12: Profissão do Encarregado de Educação.....	XIV
Figura 5.13: Fontes de rendimento do agregado familiar.....	XIV
Figura 5.14: Nível de rendimento do agregado familiar.....	XIV
Figura 5.15: Composição do pequeno-almoço do pai há 3 anos e atualmente.....	XVI
Figura 5.16: Composição do pequeno-almoço da mãe há 3 anos e atualmente.....	XVI
Figura 5.17: Composição do pequeno-almoço do filho 1 há 3 anos e atualmente.....	XVII
Figura 5.18: Composição do almoço do pai há 3 anos e atualmente.....	XVII
Figura 5.19: Composição do almoço da mãe há 3 anos e atualmente.....	XVIII
Figura 5.20: Composição do almoço do filho 1 há 3 anos e atualmente.....	XVIII
Figura 5.21: Composição do lanche do pai há 3 anos e atualmente.....	XIX
Figura 5.22: Composição do lanche da mãe há 3 anos e atualmente.....	XIX
Figura 5.23: Composição do lanche do filho 1 há 3 anos e atualmente.....	XX

Figura 5.24: Composição do jantar do pai há 3 anos e atualmente.....	XX
Figura 5.25: Composição do jantar da mãe há 3 anos e atualmente.....	XXI
Figura 5.26: Composição do jantar do filho 1 há 3 anos e atualmente.....	XXI
Figura 5.27: Local do pequeno-almoço do pai há 3 anos e atualmente.....	XXIII
Figura 5.28: Local do pequeno-almoço da mãe há 3 anos e atualmente.....	XXIII
Figura 5.29: Local do pequeno-almoço do filho 1 há 3 anos e atualmente.....	XXIV
Figura 5.30: Local do almoço do pai há 3 anos e atualmente.....	XXIV
Figura 5.31: Local do almoço da mãe há 3 anos e atualmente.....	XXV
Figura 5.32: Local do almoço do filho 1 há 3 anos e atualmente.....	XXV
Figura 5.33: Local do lanche do pai há 3 anos e atualmente.....	XXVI
Figura 5.34: Local do lanche da mãe há 3 anos e atualmente.....	XXVI
Figura 5.35: Local do lanche do filho 1 há 3 anos e atualmente.....	XXVII
Figura 5.36: Local do jantar do pai há 3 anos e atualmente.....	XXVII
Figura 5.37: Local do jantar da mãe há 3 anos e atualmente.....	XXVIII
Figura 5.38: Local do jantar do filho 1 há 3 anos e atualmente.....	XXVIII
Figura 5.39: Frequência do pequeno-almoço do pai há 3 anos e atualmente.....	XXX
Figura 5.40: Frequência do pequeno-almoço da mãe há 3 anos e atualmente.....	XXX
Figura 5.41: Frequência do pequeno-almoço do filho 1 há 3 anos e atualmente.....	XXX
Figura 5.42: Frequência do almoço do pai há 3 anos e atualmente.....	XXXI
Figura 5.43: Frequência do almoço da mãe há 3 anos e atualmente.....	XXXI
Figura 5.44: Frequência do almoço do filho 1 há 3 anos e atualmente.....	XXXI
Figura 5.45: Frequência do lanche do pai há 3 anos e atualmente.....	XXXII
Figura 5.46: Frequência do lanche da mãe há 3 anos e atualmente.....	XXXII
Figura 5.47: Frequência do lanche do filho 1 há 3 anos e atualmente.....	XXXII
Figura 5.48: Frequência do jantar do pai há 3 anos e atualmente.....	XXXIII
Figura 5.49: Frequência do jantar da mãe há 3 anos e atualmente.....	XXXIII
Figura 5.50: Frequência do jantar do filho 1 há 3 anos e atualmente.....	XXXIII

Figura 5.51: Razões para alterações na composição das refeições nos últimos 3 anos.....	XXXV
Figura 5.52: Razões para alterações no local onde se tomam as refeições nos últimos 3 anos.....	XXXV
Figura 5.53: Diferença entre volume de bens alimentares adquiridos há 3 anos e atualmente.....	XXXVI
Figura 5.54: Crise económica <i>versus</i> qualidade da alimentação do agregado familiar.....	XXXVI
Figura 5.55: Roda dos Alimentos <i>versus</i> BAP 2008-2012 <i>versus</i> Média dos alimentos ingeridos nas 4 refeições diárias (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar) na população alvo.....	49
Figura 5.56: Comparação entre a Roda dos Alimentos e os resultados do inquérito.....	50
Figura 5.57: Comparação entre a Balança Alimentar Portuguesa e os resultados do inquérito.....	55

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

APN - Associação Portuguesa dos Nutricionistas

AES - Autoridade Europeia de Supervisão

AEB - Autoridade Europeia para a Banca

AESPC - Autoridade Europeia para os Seguros e Pensões Complementares

AEVM - Autoridade Europeia para os Valores Mobiliários

AIG – American International Group

BAP – Balança Alimentar Portuguesa

BCE - Banco Central Europeu

CCE – Comissão das Comunidades Europeias

CEF – Concelho de Estabilidade Financeira

CERS - Conselho Europeu do Risco Sistémico

DGS – Direção Geral de Saúde

EE - Empresas Estatais

EUA – Estados Unidos da América

FCNAUP – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

FEEF - Fundo Europeu de Estabilidade Financeira

FMI – Fundo Monetário Internacional

G8 – Grupo dos oito

G20 – Grupo dos vinte

IDE - Integrated Development Environment

IDEF - Inquérito às Despesas das Famílias

IEFS – Institute of European Food Studies

IMF – International Monetary Fund

INE – Instituto Nacional de Estatística

IVA – Imposto sobre o Valor Acrescentado

MAI - Mediterranean Adequacy Index

MEEF - Mecanismo Europeu de Estabilização Financeira

NUTII - Nomenclatura Comum das Unidades Territoriais Estatísticas II

UE – União Europeia

UNESCO - United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

OMS – Organização Mundial de Saúde

PIB – Produto Interno Bruto

PIIGS - Portugal, Irlanda, Itália, Grécia e Espanha

PME – Pequenas e Médias Empresas

PNPAS - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

PPP - Parcerias público-privadas

SPSS- Statistical Package for Social Sciences

TFUE - Tratado sobre o Funcionamento da União Europeia

1 INTRODUÇÃO

O tema desta dissertação insere-se num dos temas mais atuais da vida do nosso país.

Quais as tendências da nutrição e alimentação em tempos de crise económica profunda? Em Portugal, o aspeto dominante é, sem dúvida, a economia e se considerarmos que a alimentação tem um papel preponderante na economia familiar dos portugueses, o impacto da crise na alimentação pode ser preocupante. No nosso país, a alimentação representava cerca de 15,5% do total de rendimento reservado aos gastos de consumo, de acordo com o Inquérito às Despesas das Famílias (IDEF) de 2005/2006 do Instituto Nacional de Estatística (INE) (INE, 2008). As despesas com a alimentação ocupavam o 2º lugar nos gastos das famílias dos 27 países da zona euro (INE, 2008). A média da zona euro era 16,9% (INE, 2008).

O INE informa que as famílias gastam cada vez menos com alimentação e lazer, e cada vez mais com a habitação e transportes (INE, 2011). Os hábitos das famílias têm mudado, refletindo assim a crise económica e as dificuldades que enfrentam.

Por outro lado e de acordo com o IDEF de 2010/2011, a despesa anual média dos agregados familiares é de 20 400€ por ano (INE, 2011). Estes gastos são repartidos pela habitação (29,2%), transportes (14,5%), alimentação (13,3%) e em 4º lugar surgem as despesas com hotéis, restaurantes e cafés (10,3%) (INE, 2011).

Comparando este estudo que o INE realiza de cinco em cinco anos com o último inquérito (2005/2006), o estudo de 2010/2011 revela que as despesas com a alimentação diminuíram 2,2% relativamente a 2005/2006 e 16% relativamente a 1989/1990.

Assim, o atual contexto de crise económica em Portugal constitui uma boa oportunidade para repensar as opções alimentares, quer pelas dificuldades em gerir o orçamento familiar, quer pelos desequilíbrios alimentares que se têm vindo a acentuar.

A Balança Alimentar Portuguesa (BAP) revela um consumo exagerado de calorias e gorduras saturadas, com recurso excessivo a “carne, pescado e ovos”, e ingestão deficitária de fruta, hortícolas e leguminosas secas (Sancho, 2011).

Com o presente trabalho pretendeu-se analisar eventuais alterações nos hábitos alimentares dos portugueses, em virtude das restrições económicas que o País tem enfrentado e que foram impostas pela crise, oferecendo também um contributo

académico que possa ajudar a colmatar uma série de lacunas existentes neste domínio (socioeconómico e alimentar) no nosso país.

Para isso, foi realizado um inquérito de resposta fechada junto de um grupo específico – os agregados familiares dos alunos da Escola do 1º Ciclo do Ensino Básico do Pereiro com Jardim-de-infância (EB 1/JI do Pereiro), com idades compreendidas entre os 5 e os 10 anos de idade, da Cidade de Santarém. O inquérito incidiu, principalmente, sobre os hábitos alimentares destas famílias antes da crise económica e atualmente. Depois, a análise dos dados recolhidos foi feita com recurso a testes de estatística aplicada.

Os objetivos a que se pretende responder com este trabalho, são os seguintes:

- Caracterizar os motivos que levaram ao aparecimento da crise económica em Portugal;
- Identificar os hábitos alimentares dos portugueses antes e durante a crise económica atual;
- Identificar as principais características de uma alimentação saudável, comparando-a com a Roda dos Alimentos e a Balança Alimentar Portuguesa;
- Entender como a população-alvo do estudo de caso se adaptou à nova realidade e como foi afetada pela conjuntura económica atual;
- Analisar os resultados do inquérito efetuado e compará-los com a Roda dos Alimentos e a Balança Alimentar Portuguesa;

A hipótese de estudo colocada foi a seguinte: verificam-se alterações nos hábitos alimentares do público-alvo antes da crise e atualmente. A fim de validarmos esta hipótese iremos analisar as seguintes variáveis:

- Composição das refeições do agregado familiar;
- Localização das refeições do agregado familiar;
- Frequência das refeições do agregado familiar;
- Perceção da alteração dos hábitos alimentares.

2. A CRISE NA EUROPA

O presente estudo pretende analisar de que forma a crise económica e financeira que assolou não só a Europa, mas também os Estados Unidos da América (EUA), teve repercussões nos hábitos alimentares portugueses.

O termo “crise” passou a fazer parte do vocabulário dos portugueses nos últimos anos, e parece assumir os mais diversos contornos: económicos, financeiros, sociais, políticos e geográficos.

Aqui procuraremos analisar se no contexto de crise, do ponto de vista da perda de poder de compra, diminuição do rendimento das famílias e aumento do desemprego, ocorreram alterações nos hábitos alimentares, nomeadamente na composição e periodicidade das refeições assim como no local onde as mesmas decorrem. Assim sendo, torna-se necessário, antes de mais, perceber os contornos desta crise.

Neste primeiro capítulo procuraremos descrever como ela surgiu, inicialmente nos EUA, e como se propagou para a União Europeia (UE). Iremos analisar ainda como a UE lidou com o problema e a forma como Portugal foi afetado.

O termo crise financeira é aplicado a uma variedade de situações nas quais instituições ou ativos financeiros se desvalorizam repentinamente (Kindleberger, 2005). No século XIX e no início do século XX, várias crises financeiras estiveram associadas a corridas a bancos, durante períodos de recessão. Outras crises caracterizaram-se pela “explosão” de uma “bolha financeira” e pela quebra do mercado de ações ou por ataques especulativos à moeda de um país, ou ainda quando um país suspendeu o pagamento da sua dívida (Kindleberger, 2005). Há várias teorias acerca do desenvolvimento das crises financeiras e como evitá-las. No entanto, não há consenso entre os economistas. As crises continuam a ocorrer por todo o mundo e parecem ocorrer com certa regularidade, podendo ser inerentes ao funcionamento da economia capitalista (Laeven *et al*, 2008). Mais recentemente, a crise económica de 2008, que atingiu a economia de todo o planeta, foi a mais forte desde a crise económica de 1929 (Laeven *et al*, 2008).

A maior crise económica e financeira desde a década de 1930 teve origem num setor específico do mercado de crédito hipotecário americano: o mercado de alto risco. O crédito hipotecário de alto risco (denominado “*sub-prime*”) é um tipo de empréstimo que facilita o acesso à habitação por aqueles que não têm as garantias necessárias para serem elegíveis para empréstimos normais (“*prime*”). O *sub-prime* é um crédito

hipotecário de alto rendimento que implica um risco considerável de incumprimento por parte do mutuário. Os mutuantes contavam com o aumento de preços dos bens imóveis para limitar os riscos. Em caso de incumprimento, poderiam sempre revender a um preço mais elevado (Paulo, 2011). Em 2006, este tipo de empréstimo representava 10% do mercado de crédito hipotecário americano. O colapso da “bolha” do setor imobiliário nos EUA traiu a lógica do *sub-prime*. A taxa média de incumprimento aumentou, passando de cerca de 11% no início de 2006, para mais de 20% em 2008 (Paulo, 2011). O início desta crise foi a falência do banco de investimento norte-americano Lehman Brothers, fundado em 1850, tendo-se alastrado a todo o mundo (Paulo, 2011).

A queda do banco Lehman Brothers, foi seguida, no espaço de poucos dias, pela falência técnica da maior empresa seguradora dos EUA a American International Group (AIG). O governo norte-americano, que se recusara a oferecer garantias para que o banco inglês Barclays adquirisse o controlo do Lehman Brothers (Younglai, 2008) alarmado com o efeito sistémico que a falência dessa tradicional e poderosa instituição financeira estava a provocar nos mercados financeiros mundiais, resolveu, em vinte e quatro horas, injetar oitenta e cinco bilhões de dólares de dinheiro público na AIG para salvar as suas operações. Contudo, em poucas semanas, a crise norte-americana atravessava o Atlântico.

De acordo com a imprensa internacional dessa época e para evitar o colapso, o governo norte-americano tornou novamente estatais as agências de crédito imobiliário Fannie Mae e Freddie Mac, privatizadas em 1968, para ficarem sob o controle do governo por tempo indeterminado. Em Outubro de 2008, a Alemanha, a França, a Áustria, os Países Baixos e a Itália anunciaram pacotes que somaram 1,17 trilhões de euros em ajuda aos seus sistemas financeiros. O Produto Interno Bruto (PIB) da Zona Euro teve uma queda de 1,5% no quarto trimestre de 2008, em relação ao trimestre anterior, a maior contração da história da economia da zona euro (Wessel, 2010).

2.1 O efeito de contágio da crise financeira

A titularização é uma operação financeira que permite partilhar riscos. As carteiras de empréstimos são integradas em conjunto num único produto que é dividido em valores mobiliários de níveis de risco variáveis. Por conseguinte, o risco de incumprimento é partilhado entre muitos credores. Todavia, se se verificar um incumprimento maciço e simultâneo, tal como foi o caso na crise do crédito hipotecário de alto risco, a titularização alastra o risco a todo o sistema financeiro. O grau de complexidade e de opacidade das operações de titularização torna difícil avaliar com segurança a exposição real aos ativos “tóxicos” (um ativo tóxico é um ativo que se torna ilíquido quando o seu mercado secundário desaparece. Os ativos tóxicos não podem ser vendidos pois são muitas vezes garantidos para perder dinheiro) (Paulo, 2011).

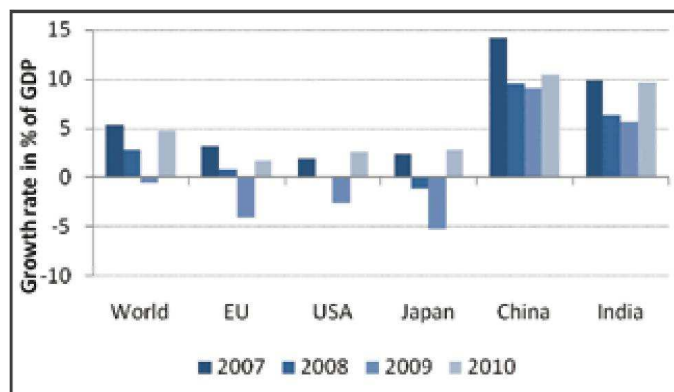
A incerteza criou um clima de desconfiança, tendo os bancos deixado de emprestar dinheiro entre si. Os bancos viram-se obrigados a vender os ativos que ainda não tinham sido afetados pela crise. Consequentemente, a enorme venda de ativos de boa qualidade conduziu igualmente a uma diminuição do seu preço. Sem liquidez e face à depreciação do respetivo capital, muitas instituições financeiras encontraram-se à beira da falência. A Europa foi tão afetada quanto os EUA; exemplo disso foi a nacionalização, em Fevereiro de 2008 do Northern Rock, o maior banco de crédito hipotecário inglês (Paulo, 2011).

A crise atingiu um ponto culminante em Setembro/Outubro de 2008, quando as autoridades americanas decidiram não salvar o banco de investimento Lehman Brothers. Mais uma vez a imprensa internacional veio registar que em ocasiões anteriores, o governo americano tinha decidido salvar diversas instituições financeiras, tais como o banco de investimento Bear Sterns e as agências hipotecárias Fannie Mae e Freddie Mac. A decisão de não o fazer no caso do Lehman Brothers conduziu à desestabilização do mercado financeiro mundial. A companhia de seguros AIG teve de ser intervencionada pelo governo; os bancos de investimento Goldman Sachs e Morgan Stanley foram transformados em bancos comerciais para serem elegíveis para ajuda de liquidez do Conselho de Estabilidade Financeira (CEF) (Paulo, 2011).

Confrontadas com deficiências no setor bancário, as autoridades públicas enfrentaram um dilema: escolher entre o risco moral do resgate garantido ou a desestabilização do sistema financeiro em geral causada pela falência de instituições importantes do ponto de vista sistémico (Paulo, 2011).

No final de 2008, a crise financeira começou a atingir a economia real (IMF, 2010a). Em 2009, o PIB mundial baixou 0,6% (Figura 2.1); tratou-se da primeira recessão a nível mundial desde a Segunda Guerra Mundial (IMF, 2010a). No entanto, a crise não afetou todos os países da mesma forma: enquanto os países desenvolvidos sofreram uma importante contração das suas economias, os países emergentes resistiram relativamente bem. O PIB da UE diminuiu 4,1% (Figura 2.1), sendo a Polónia o único Estado-Membro a registar um crescimento positivo. A taxa de desemprego média na UE passou de 6,1% em 2008 para 10% em 2010 (nos EUA, de 5,8% para 9,7%) (IMF, 2010a).

Figura 2.1: Taxas de variação do PIB em várias zonas do mundo entre 2007-2010



(fonte: <http://www.imf.org/external/pubs/ft/weo/2010/01/weodata/download.aspx>).

A crise económica propagou-se através de vários canais. A contração da oferta de crédito foi sem dúvida o principal canal de contágio: a crise do crédito afetou em especial as Pequenas e Médias Empresas (PME), que dependem mais do financiamento através de empréstimos bancários do que as grandes empresas. De um modo mais geral, o declínio da procura e a contração do comércio internacional contribuíram para a propagação da crise: as exportações mundiais diminuíram 12% em 2009. Consequentemente, os países mais orientados para as exportações sofreram as maiores reduções do PIB (Alemanha -4,7%, Japão -5,2%). Os bancos também reduziram a sua exposição aos mercados emergentes racionando o crédito nas suas sucursais locais e evitando as saídas de capitais para estes países (em especial, a Europa Central e Oriental) (IMF, 2010b).

Os países em desenvolvimento foram igualmente afetados em graus variáveis: os exportadores de produtos de base primários tiveram de enfrentar acentuadas descidas dos preços; outros países em desenvolvimento foram afetados por reduções das remessas dos emigrantes ou dos investimentos diretos estrangeiros (os fluxos mundiais de Integrated Development Environment (IDE) - diminuíram 37% em 2009) (IMF, 2010a).

Apesar do ponto de partida da crise financeira mundial ter sido a crise do crédito hipotecário, não se pode explicar a crise económica de 2008 apenas por uma única causa. Diversos peritos consideram um conjunto complexo de causas interdependentes e apresentam duas explicações. A primeira explicação considera a crise como uma falha da regulação e de supervisão financeira (os atores financeiros funcionaram em estruturas que levaram a uma subavaliação dos riscos e à assunção de riscos excessivos) (Paulo, 2011). A segunda explicação considera a crise como o resultado de diversos desequilíbrios macroeconómicos (a crise de 2008 foi precedida de um período de condições económicas favoráveis caracterizadas por abundância de liquidez e taxas de juro baixas resultantes de políticas monetárias expansionistas nas economias de países desenvolvidos, bem como dos desequilíbrios macroeconómicos mundiais) (Paulo, 2011).

A crise financeira mundial conduziu a uma mobilização política em termos internacionais levando a que certos organismos e instituições especializadas nos campos da regulamentação e supervisão financeira voltassem “à ribalta” vendo o seu papel reforçado como o Grupo dos 20 (G20)¹, o Fundo Monetário Internacional (FMI)² e o CEF³.

¹ O G20 é um grupo formado pelos ministros das finanças e chefes dos bancos centrais das 19 maiores economias do mundo conjuntamente com a União Europeia. Possui os seguintes membros: Argentina, Austrália, Brasil, Canadá, China, França, Alemanha, Índia, Indonésia, Itália, Japão, México, Rússia, Arábia Saudita, África do Sul, Coreia do Sul, Turquia, Reino Unido, EUA, UE. Podem ser convidados outros países e organizações regionais a participarem nas cimeiras. Este Grupo foi criado em Setembro de 1999, após as várias crises financeiras da década de 1990 tendo como objetivo principal favorecer a negociação internacional tendo em linha de conta o peso económico crescente de alguns países, que, juntos, representam 90% do PIB mundial, 80% do comércio mundial (incluindo o comércio intra-UE) e dois terços da população mundial. O peso económico e a representatividade do G20 conferem-lhe uma influência significativa sobre a gestão do sistema financeiro e da economia global. O G20 estuda, analisa e promove a discussão entre os países mais ricos e os países emergentes sobre questões políticas relacionadas com a promoção da estabilidade financeira internacional e encaminha as questões que estão para além das responsabilidades individuais de qualquer organização.

Com o crescimento da importância do G20 a partir da reunião de 2008, em Washington, e diante da crise económica mundial, os líderes participantes anunciaram, em 25 de Setembro de 2009, que o G20 seria o novo conselho internacional permanente de cooperação económica, eclipsando o Grupo dos Oito (G8), constituído pelas oito economias mais ricas. O aumento de importância do G20 foi acompanhado pela perda de importância do G8. Representando 85% da economia e 66% da população mundial, o G20 reflete melhor as realidades do século XXI.

Com a presente crise económica e financeira o FMI acabou por recuperar o seu protagonismo. Após um período em que o papel do FMI foi em grande medida desacreditado e enfraquecido, a presente crise trouxe o FMI de volta para a linha da frente da política internacional. O FMI tem alguns instrumentos importantes à sua disposição para ajudar os seus membros a ultrapassar os desafios colocados pela crise⁴. Com 187 membros, o FMI abrange praticamente todos os países. No entanto, a influência dentro da organização depende, em primeiro lugar, do peso económico dos Estados-Membros. A cada Estado-Membro é atribuída uma parte de quota. As quotas determinam a contribuição financeira que os membros fazem para os recursos

² O FMI foi uma das organizações internacionais criadas pelos acordos de Bretton Woods em 1944. Inicialmente, o seu principal objetivo era garantir o bom funcionamento do regime monetário de Bretton Woods (sistema de taxas de câmbio fixas mas reguláveis), que chegou ao seu termo em 1971. O FMI tem redefinido permanentemente o seu papel ao longo das crises petrolíferas dos anos setenta, das crises de dívida da década de 80, dos desafios com que se depararam as economias de transição após a guerra fria e das crises de dívida da década de 90.

³ O CEF foi fundado em 2009 e é o sucessor do Fórum sobre a Estabilidade Financeira (FEF), criado pelos Ministros das Finanças e governadores dos bancos centrais do Grupo dos 7 (G7) em 1999 para promover a estabilidade financeira. Trata-se de um órgão de coordenação, que visa formar um consenso sobre as melhores práticas em matéria de regulamentação e supervisão financeira, bem como a deteção de vulnerabilidades no sistema financeiro mundial. O seu Secretariado funciona no Banco de Pagamentos Internacionais (BPI), em Basileia. As cimeiras do G20 de Washington (Novembro de 2008) e de Londres (Abril de 2009) deram início a uma reforma do FEF, rebatizado como CEF. A sua composição atual dá melhor conta do papel crescente desempenhado pelos países emergentes, tendo o seu mandato sido reforçado. Os países membros do CEF têm entre um e três lugares ocupados pelo respetivo banco central e/ou o Ministério das Finanças; os países com três lugares estão também representados por uma autoridade de supervisão financeira. Os 24 Estados membros (com o respetivo número de representantes) são os seguintes: Argentina (1), Austrália (2), Brasil (3), Canadá (3), China (3), França (3), Alemanha (3), Hong-Kong (1), Índia (3), Indonésia (1), Itália (3), Japão (3), México (2), Países Baixos (2), Coreia do Sul (2), Rússia (3), Arábia Saudita (1), Singapura (1), África do Sul (1), Espanha (2), Suíça (2), Turquia (1), Reino Unido (3), EUA (3).

⁴ Alguns dos instrumentos do FMI são os recursos financeiros para ajudar os países com problemas de balança de pagamentos, a supervisão bilateral e multilateral para assegurar a estabilidade financeira e macroeconómica nos Estados-Membros e na economia mundial, a análise (World Economic Outlook, relatório sobre a estabilidade financeira mundial) e assistência técnica.

financeiros do FMI. A distribuição de quotas é revista de cinco em cinco anos (Paulo, 2011).

2.2 A resposta da União Europeia à crise

No relatório do Grupo de Larosiére, apresentado a 25 de Fevereiro de 2009 figuravam as reformas que foram levadas a cabo na União Europeia, em termos legislativos, como resultado da crise. Este grupo foi presidido pelo antigo Diretor-Geral do FMI, Jacques de Larosiére, a pedido da Comissão Europeia. A principal função foi a elaboração de propostas de reforma. Estas propostas passaram por novas regras que regem as atividades das instituições financeiras e pela supervisão dessas mesmas regras (Paulo, 2011).

Com a crise concluiu-se que os mecanismos estabelecidos estavam pouco adaptados a um mercado financeiro europeu integrado, tendo-se revelado o sistema de supervisão financeira da UE difícil de gerir. O Relatório Larosiére identifica como uma das principais deficiências da UE a falta de qualquer mecanismo formal para assegurar que a identificação de riscos implique medidas coordenadas a nível europeu (Comissão das Comunidades Europeias, 2009).

Para corrigir as deficiências do atual sistema e com base nas recomendações do Grupo de Larosiére, foi criado um novo quadro europeu de supervisão financeira. Em Janeiro de 2011, tornaram-se operacionais quatro novas instituições de fiscalização: Conselho Europeu do Risco Sistémico (CERS) e as três Autoridades Europeias de Supervisão (AES) - Autoridade Europeia para a Banca (AEB), Autoridade Europeia para os Seguros e Pensões Complementares (AESPC) e Autoridade Europeia para os Valores Mobiliários (AEVM) (CCE, 2009).

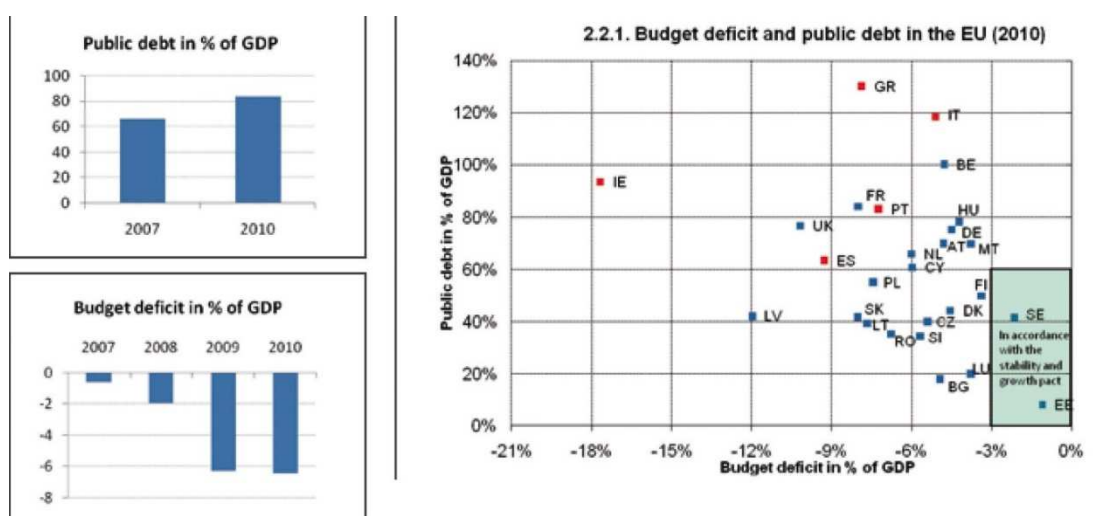
A 22 de Setembro de 2010, o Parlamento Europeu aprovou o novo quadro de supervisão proposto pela Comissão. A decisão foi adotada pelo Conselho de Ministros a 17 de Novembro de 2010.

As três autoridades europeias de supervisão e o CERS iniciaram os seus trabalhos em Janeiro de 2011 e substituíram os antigos comités de supervisão.

A crise financeira mundial atingiu severamente os orçamentos nacionais na zona euro. A recessão de 2009 reduziu, de forma considerável, as receitas públicas e

representou um forte peso na segurança social. Além disso, os Estados comprometeram-se a resgatar bancos e adotaram planos de recuperação muito dispendiosos. Em 2010, nenhum dos países da zona euro estava em posição de cumprir o Pacto de Estabilidade e Crescimento. Entre 2007 e 2010, a dívida pública na zona euro aumentou de 65% para 85% do PIB (Figura 2.2) (Paulo, 2011).

Figura 2.2: Impacto da crise nas finanças públicas na zona euro



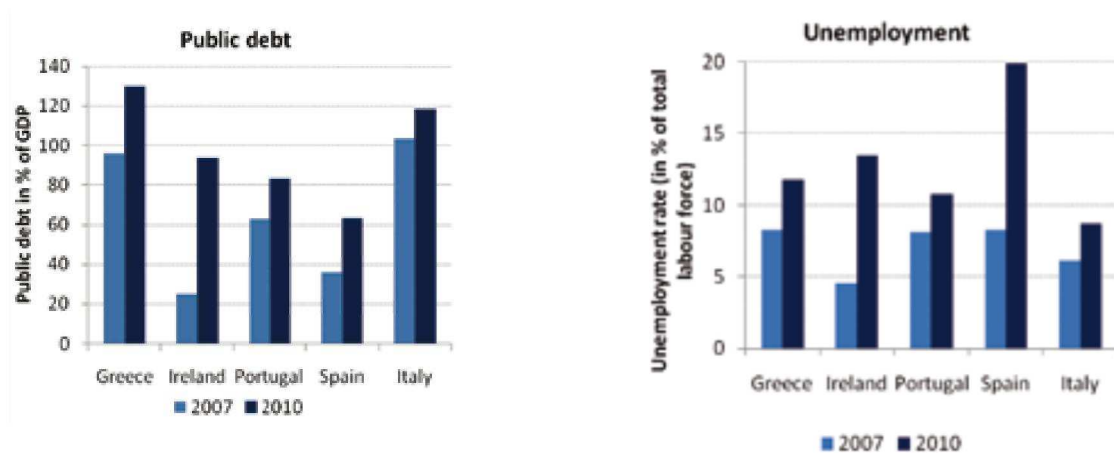
(fonte: International Monetary Fund, World Economic Outlook, October 2010: Recovery, Risk, and Rebalancing).

As taxas de juro das obrigações do Tesouro têm divergido consideravelmente, especialmente desde Abril de 2010 (IMF, 2010b). A situação dos cinco países - Portugal, Irlanda, Itália, Grécia e Espanha (PIIGS) torna-se particularmente alarmante. Em Dezembro de 2010, a taxa da Grécia era quatro vezes mais elevada do que a da Alemanha; a Irlanda teve de pagar três vezes mais juros do que a Alemanha. O aumento das taxas de juro explicava-se, em parte, pelos especuladores que apostaram no incumprimento da dívida soberana. Além disso, as agências de notação de crédito desempenharam um papel fundamental no alastramento de receios sobre a capacidade dos PIIGS para pagar as suas dívidas (IMF, 2010b).

A Grécia, a Irlanda, Portugal, a Espanha e a Itália são muitas vezes colocados no mesmo grupo quando se trata da crise da dívida na zona euro. Estes cinco países estão

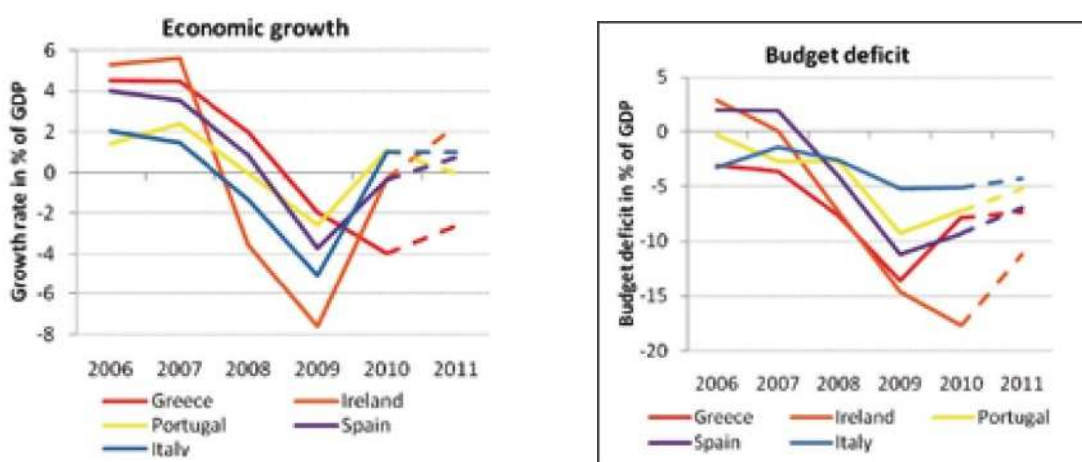
todos confrontados com uma deterioração acentuada das suas finanças públicas e estão expostos a um risco potencial ou efetivo de não se poderem refinarçar nos mercados sem o apoio dos seus parceiros na zona euro. Todos os cinco tiveram de adotar medidas de austeridade e importantes reformas estruturais que envolveram um ajustamento difícil. Contudo, um olhar mais atento revela que estes cinco países enfrentam situações extremamente heterogéneas (Figuras 2.3 e 2.4) (IMF, 2010b).

Figura 2.3: Gráficos comparativos entre os 5 países do PIIGS relativamente aos seguintes índices: dívida pública e desemprego.



(fonte: International Monetary Fund, World Economic Outlook, October 2010: Recovery, Risk, and Rebalancing).

Figura 2.4: Gráficos comparativos entre os 5 países do PIIGS relativamente aos seguintes índices: défice orçamental e crescimento económico.



(fonte: International Monetary Fund, World Economic Outlook, October 2010: Recovery, Risk, and Rebalancing).

Passaremos agora a uma breve descrição das características dos quatro países da zona Euro em dificuldades económicas que, juntamente com Portugal, levaram a serem os primeiros a sofrer com a crise:

- Grécia – o problema de base é a existência de uma política orçamental laxista, que não sendo uma consequência da crise, veio à luz por causa dela. Com um défice orçamental de 13,5% em 2009 e de 7,9% em 2010, a dívida pública alcançou cerca de 140% do PIB em 2010. O plano de austeridade da Grécia incluiu cortes de 30 mil milhões de euros até 2013 (um montante igual a cerca de 15% do PIB do país). Em conclusão, as medidas de austeridade estão longe de ter travado a ameaça de incumprimento da dívida soberana (Noord, 2011);

- Irlanda – a situação da Irlanda é diferente da situação da Grécia. O orçamento público esteve sob controlo até pouco antes da crise. Em 2007 a dívida pública correspondia a um máximo de 25% do PIB. Em 2008 a Irlanda foi o primeiro país da zona euro a entrar em fase de recessão. O PIB contraiu 3,5% (7,5% em 2009). A 21 de Novembro de 2010 o Governo comunicou, com relutância, o seu pedido de auxílio ao Mecanismo Europeu de Estabilização Financeira (MEEF) (Noord, 2011).

- Espanha – Em comparação com outros países da zona euro, a dívida pública é relativamente moderada. Durante a crise, a dívida aumentou de 36% para 63% do PIB, em comparação com uma média de 84% na zona euro. Os principais pontos fracos da economia espanhola são a enorme taxa de desemprego de 20% (cerca de 40% dos jovens) e a queda do mercado imobiliário. A economia espanhola contraiu-se 3,7% em 2009 e não conseguiu registar uma taxa de crescimento positiva em 2010 (Noord, 2011);

- Itália - Antes da crise a Itália detinha a maior dívida pública na UE (103% do PIB em 2007; terceiro lugar a nível mundial). O elevado nível da dívida pública italiana não pode, pois, ser atribuído à recente crise, tendo sido herdada de períodos anteriores. A Itália está longe de ter sofrido os desenvolvimentos graves conhecidos noutros países da zona euro: resistiu relativamente bem à crise (Noord, 2011).

2.3 A crise em Portugal

Em Portugal, o principal problema não é o setor bancário, nem o mercado imobiliário. A economia portuguesa tem problemas estruturais. A taxa de crescimento médio do PIB não atingiu sequer 1% entre 2000 e 2010 (Noord, 2011). A indústria portuguesa foi gradualmente ultrapassada pela concorrência internacional, que se intensificou com o alargamento da UE a leste e com a concorrência das importações da Ásia, para além de que Portugal não tem conseguido valorizar os seus produtos no comércio internacional. Em 2009, o défice orçamental atingiu um valor recorde de 9,4%. Entre 2007 e 2010, a dívida pública aumentou de 62% para 83% do PIB (Noord, 2011). As medidas de austeridade adotadas incluíram um aumento da taxa do Imposto sobre o valor acrescentado (IVA) de 21% para 23%. Além disso, os impostos sobre o rendimento e sobre o rendimento das sociedades aumentaram. Os grandes projetos de investimento foram adiados e algumas empresas públicas foram privatizadas. O Governo decidiu diminuir os vencimentos dos funcionários públicos (Noord, 2011).

Portugal esteve sob grande pressão por parte dos mercados financeiros, o que se traduziu numa reflexão preocupante no que respeita à sustentabilidade das suas finanças públicas. Portugal possuía uma economia fraca em termos estruturais. Devido a isso, a atual crise teve um impacto bastante negativo nas finanças públicas do país, tendo

originado um forte aumento dos *spreads* públicos, ou seja, na diferença da taxa de juros que o país paga em relação à da Alemanha, que é a que serve como referência na zona do euro.

Após sucessivas desvalorizações dos títulos públicos portugueses por parte das diversas agências de Rating, o país tornou-se incapaz de se refinar a taxas compatíveis com uma sustentabilidade orçamental a longo prazo. Por seu lado, os bancos, muito dependentes de financiamento externo, encontram-se cada vez mais afastados do financiamento pelo mercado internacional, dependendo cada vez mais do Euro-sistema para obter fundos.

Face à grave situação da atividade económica e financeira que atravessava, Portugal pediu oficialmente assistência financeira à UE, aos Estados-Membros da zona do euro e ao FMI a 7 de Abril de 2011. Esta assistência teve por objetivo apoiar um programa de políticas que visassem restaurar a confiança e possibilitar o regresso da economia portuguesa a um crescimento sustentável, preservando a estabilidade financeira no país, na zona euro e na UE. O acordo do empréstimo foi aprovado pelo Conselho Europeu e assinado em 17 de Maio de 2011 - Memorandum of Understanding. O conselho de administração do FMI aprovou o acordo no âmbito do seu instrumento de financiamento alargado, em 20 de Maio de 2011.

O programa de ajustamento económico e financeiro visa o restabelecimento da confiança nos setores público e bancários portugueses, bem como apoiar o crescimento e o emprego. Prevê medidas abrangentes em três áreas. Em primeiro lugar, reformas estruturais que visem aumentar o potencial de crescimento, criação de emprego e melhoria da competitividade. Em segundo lugar, uma estratégia de consolidação orçamental de confiança e equilibrada, apoiada por medidas orçamentais estruturais e um maior controlo orçamental das parcerias público-privadas (PPP) e das empresas estatais (EE), que visem colocar o rácio dívida pública bruta/PIB numa trajetória claramente descendente, a médio prazo. As autoridades comprometeram-se, na altura, a reduzir o défice para 3% do PIB em 2013. Em terceiro lugar, esforços para salvaguardar o setor financeiro contra a falta de apoios, através de mecanismos de mercado apoiados por instrumentos de assistência.

O programa abrangeu o período temporal entre 2011-2014. O pacote financeiro que constituiu o programa visava cobrir as necessidades de financiamento até 78 mil milhões de euros, para as necessidades de financiamento orçamental e o apoio ao

sistema bancário. O apoio total prestado pelos parceiros europeus de Portugal ascendeu a 52 mil milhões de euros (26 mil milhões de euros da União Europeia ao abrigo do MEEF e 26 mil milhões de euros do Fundo Europeu de Estabilidade Financeira (FEEF)), sendo concedido um empréstimo do FMI de cerca de 26 mil milhões de euros no âmbito de um instrumento de financiamento alargado. O pagamento da assistência foi condicionado ao cumprimento das medidas políticas e metas acordadas no âmbito do mesmo programa.

As entidades que concederam a ajuda financeira a Portugal foram as seguintes: o MEEF⁵, o FEEF⁶ e o FMI. Cada um emprestou um terço do montante total, ou seja, 26 mil milhões de euros. O pagamento da assistência durante o período em que decorreu o programa esteve condicionado ao cumprimento das medidas e metas acordadas no âmbito do programa, sendo avaliado o seu cumprimento por meio de avaliações trimestrais por parte da Comissão em cooperação com o FMI e em articulação com o Banco Central Europeu (BCE). O auxílio foi atribuído com base num programa de políticas trienal para o período compreendido entre 2011 e meados de 2014, conforme previsto no Memorando de Entendimento sobre as condicionalidades de política económica acordado entre Portugal e a UE - Memorandum of Understanding, de 17 de Maio de 2011.

O programa de ajustamento económico e financeiro foi constituído por reformas cujo objetivo se situava no âmbito do crescimento económico, criação de emprego e aumento da competitividade, estratégia de consolidação orçamental (suportada por medidas estruturais de carácter orçamental e maior controlo sobre as parcerias público-privadas e as empresas do estado) visando a diminuição do rácio entre a dívida pública bruta/PIB, a médio prazo, e redução do défice para valores inferiores a 3% do PIB em 2013. Acrescia ainda uma estratégia para o setor financeiro com base na recapitalização e na diminuição da dívida com esforços para salvaguardar o setor financeiro contra a falta de apoios. Os pagamentos previstos para o resto do programa estavam sujeitos à

⁵ O MEEF é um mecanismo baseado no Tratado sobre o Funcionamento da União Europeia (TFUE) que abrange todos os Estados-Membros. Permite o financiamento máximo de cerca de 60 mil milhões de euros tendo sido criado em Maio de 2010 (Regulamento do Conselho nº 407/2010, que estabelece um mecanismo europeu de estabilização financeira).

⁶ O FEEF foi criado em Junho de 2010. Para prestar auxílio, o FEEF emite obrigações que são garantidas pelos Estados-Membros da zona euro e, em seguida, empresta o produto aos Estados-Membros beneficiários.

conclusão positiva das análises trimestrais da Comissão, em cooperação com o FMI, em articulação com o BCE.

Após percebermos os contornos e efeitos desta crise económica, iremos debruçar-nos sobre o conceito de Alimentação Saudável e atentar nas suas várias definições. Iremos analisar se em tempos de crise é possível fazer uma alimentação saudável e equilibrada.

3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Neste capítulo faremos uma abordagem do que se entende por alimentação saudável, tendo por base a definição da Roda dos Alimentos Portuguesa. Apresentaremos vários estudos realizados sobre a perceção que diferentes grupos possuem acerca do conceito de alimentação saudável e faremos uma análise dos resultados da Balança Alimentar Portuguesa (BAP) referentes ao período 2008-2012, resultados esses que nos permitem caracterizar a alimentação das famílias portuguesas no período referido. Por fim, iremos verificar em que medida o conceito de alimentação saudável se interliga com o conceito da Dieta Mediterrânica.

A relação entre o que comemos e a nossa saúde é hoje inequívoca. Para além disso, e como qualquer ser vivo, sobrevivemos porque nos alimentamos. Os alimentos fornecem-nos toda a energia e os nutrientes necessários ao bom desempenho das nossas funções, contribuem para a manutenção do nosso estado físico e mental, além de exercerem um papel fundamental na prevenção de uma série de doenças tais como a obesidade, a osteoporose, a diabetes, doenças cardiovasculares, cancro, etc. (OMS, 2003). Uma alimentação correta e equilibrada, em conjunto com a prática de exercício físico, são fatores importantes para o bom estado de saúde do ser humano.

O que se come e como se come é hoje aceite como sendo fator determinante do estado de saúde ou de doença de um indivíduo. Ter hábitos alimentares saudáveis não é sinónimo de uma alimentação restritiva ou monótona. Uma alimentação saudável é sinónimo de variedade alimentar (Candeias *et al.*, 2005). De acordo com Lappalainen (1998) o conceito de alimentação saudável está associado a três fatores: “menos gordura”, “mais fruta e vegetais” e “alimentação variada e equilibrada”. Assim sendo, é conveniente definir o que se entende por uma alimentação saudável.

3.1 A Roda dos Alimentos

Uma das definições que podemos utilizar é a definição da Roda dos Alimentos Portuguesa.

A roda dos alimentos portuguesa é utilizada desde 1977 pela população do nosso país como um utensílio bastante importante no que respeita à educação alimentar. Foi criada nesse ano para a campanha de educação alimentar “Saber comer é saber viver”. Trata-se de uma imagem gráfica que dá importantes informações acerca de que alimentos consumir e de como os podemos combinar de forma a obter uma alimentação diária correta. Apresenta a forma de um prato que se subdivide em vários segmentos de diferentes tamanhos (os grupos de alimentos) e que reúnem alimentos diferentes permitindo saber, de uma forma expedita, a proporção que cada um desses grupos alimentares deve representar na alimentação diária. Intuitivamente promove um maior consumo dos alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e um menor consumo daqueles que se encontram nos grupos de menor dimensão. Em cada grupo estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes entre si, que devem ser regularmente recombinaados e substituídos entre si, de modo a assegurar a variedade alimentar.

No entanto, à luz dos novos conhecimentos científicos e em resultado das variadas alterações na situação alimentar portuguesa, verificou-se a necessidade de reestruturação da roda dos alimentos, o que aconteceu em 2003.

De acordo com a nova Roda dos Alimentos (Figura 3.5) entende-se por alimentação saudável aquela que seja: completa (comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente), equilibrada (comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado) e variada (comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano) (Rodrigues *et al.* 2006).

Figura 3.5: Nova Roda dos Alimentos.



(fonte: <http://www.dgs.pt>).

A roda dos alimentos divide-os em sete grupos aconselhando a proporção com que cada um deles deve estar presente na alimentação do dia-a-dia: cereais e derivados e tubérculos – 28%, hortícolas – 23%, fruta – 20%, laticínios – 18%, carne, peixe e ovos – 5%, leguminosas – 4%, gorduras e óleos – 2% (Rodrigues *et al.* 2006).

3.2 Perceções de alimentação saudável

Num estudo qualitativo especificamente direcionado para autoridades nacionais da área agroalimentar (que envolveu nutricionistas, engenheiros alimentares, profissionais de saúde e professores universitários), associou-se o conceito de alimentação saudável ao valor nutricional (a alimentação deve ser equilibrada e adaptada a cada indivíduo) e à segurança dos alimentos (salubridade dos alimentos), sendo que a prática de uma alimentação saudável é promotora de bem-estar, saúde e atua preventivamente em relação a algumas doenças (Moura *et al.*, 2007).

Num estudo anterior Moura (2006) já tinha verificado que a população portuguesa associa uma alimentação saudável a um maior consumo de frutas, legumes e produtos da pesca, e associa a redução do consumo de sal e um menor consumo de álcool e de alimentos ricos em gordura a uma alimentação equilibrada e variada.

Segundo Alves (2005) para os portugueses a dieta alimentar é fator condicionante da sua saúde e ao praticarem uma alimentação saudável este facto proporciona “benefícios para a saúde” (“permanecer saudável”, “ter melhor qualidade de vida”, “prevenção de doenças”, “viver mais tempo”) e “benefícios para o corpo”

(“praticar desporto mais facilmente”, “aparência atraente”, “estar em forma”, “ter mais energia”, “controle de peso”) sendo que são mais valorizados os “benefícios para a saúde” do que os “benefícios para o corpo”.

De igual modo, os resultados do trabalho desenvolvido por McKinley e Randa (2005) reportam que o consumidor europeu enquadra o conceito de alimentação saudável como parte integrante de um estilo de vida saudável, associando-o à prática de exercício físico e a uma alimentação rica em fruta e hortícolas. No entanto, consideram que poderiam melhorar a sua alimentação a favor de uma alimentação saudável.

No trabalho de Moura (2006) constatou-se que 53% dos inquiridos consideravam a necessidade de modificar a sua dieta a favor de uma dieta saudável. Aumentou assim a consciência dos portugueses acerca da necessidade em modificar a sua dieta alimentar, considerando que, de acordo com resultados do estudo “pan-EU Survey on consumer attitudes to food, nutrition and health”, estudo realizado entre Outubro de 1995 e Janeiro de 1996, apenas 26 % dos portugueses concordaram com a necessidade de alterarem a sua alimentação (IEFS, 1996). Em causa poderá estar a apreensão da mensagem constantemente veiculada pelos diferentes media por parte dos consumidores portugueses (Moura e Cunha, 2009).

De acordo com o trabalho de Moura (2006) as principais barreiras à prática de uma alimentação saudável sentidas pela população portuguesa assentam em dois pontos fundamentais: o facto de muitos alimentos saudáveis (fruta, vegetais, azeite) apresentarem preços elevados e a falta de força de vontade em abandonar alguns alimentos preferidos. Ou seja, são constrangimentos interligados com circunstâncias que o consumidor não consegue controlar, nomeadamente o preço elevado dos alimentos saudáveis, restauração com oferta limitada, a preocupação de ir ao encontro das preferências alimentares da família/amigos, impedimentos relacionados com os atuais estilos de vida e dificuldade em desistir de alimentos de que se gosta (este obstáculo diretamente sob a alçada das pessoas) que impedem a adoção de uma dieta saudável por parte dos portugueses (Moura, 2006).

No Canada, Skinner *et al.* (2005) observaram que as barreiras referidas pelos consumidores à prática de uma alimentação saudável incluíam o preço dos alimentos e respetiva acessibilidade/disponibilidade, a dificuldade em abandonar alimentos de elevada densidade energética, a reduzida exposição a alimentos diferentes, assim como a falta de tempo e de motivação para mudarem de alimentação.

Também os consumidores americanos confirmam o que anteriormente ficou dito como se pode constatar no trabalho de Kubik *et al.* (2005). Na América do Norte, destacam-se as seguintes barreiras à prática de uma alimentação saudável: falta de conveniência, preferências alimentares, reforço social e a recompensa de bem-estar com o consumo de alimentos de elevada densidade energética.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), na sua estratégia global para a saúde, refere a alimentação como um dos principais fatores de risco para o aumento de doenças crónicas revelando-se preocupada com dietas alimentares pouco saudáveis, assim como com a ingestão calórica desequilibrada (OMS, 2004).

3.3 A Alimentação dos portugueses no período 2008 – 2012

De acordo com os dados da Balança Alimentar Portuguesa (BAP) 2008-2012 a disponibilidade alimentar⁷ no nosso país tem vindo a sofrer alterações, sendo a mais significativa o facto de as proteínas estarem a ser substituídas pelos hidratos de carbono.

A BAP é um estudo do Instituto Nacional de Estatística (INE) que se realiza de 4 em 4 anos e que permite retratar as disponibilidades alimentares e a sua evolução no País em termos de produtos, nutrientes e calorias⁸. Não sendo uma caracterização dos consumos alimentares dos residentes em Portugal permite, enquanto instrumento analítico de natureza estatística, retratar as disponibilidades alimentares e a sua evolução, constituindo assim uma forma indireta de caracterização do consumo alimentar uma vez que os coeficientes de correlação entre a BAP (disponibilidades alimentares) e o Inquérito às Despesas das Famílias (IDEF) (quantidades adquiridas

⁷ Disponibilidades alimentares = Produção + Importação – Exportação – Sementeira/Ovos para incubação – Alimentação animal – Utilização Industrial – Transformação Industrial – Perdas – Variação de existências

⁸ Aporte calórico das disponibilidades alimentares – conteúdo energético, expresso em calorias, das disponibilidades alimentares (inclui produtos alimentares e bebidas), INE 2014

pelas famílias residentes em Portugal) costumam apresentar correlações positivas elevadas e estatisticamente significativas nos períodos em referência.

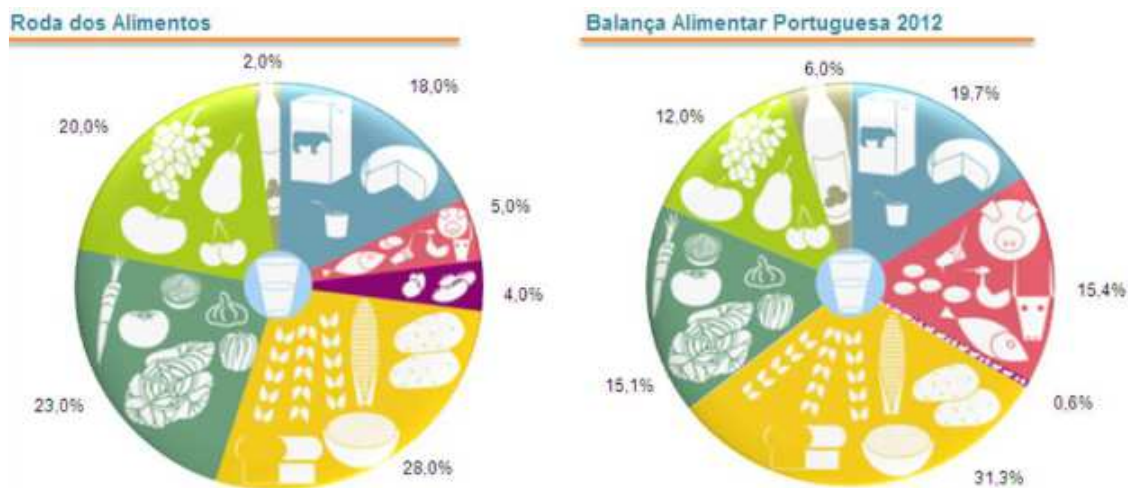
O IDEF é um inquérito realizado de cinco em cinco anos junto de cerca de 16800 habitações de Norte a Sul do País em que se recolhem dados acerca da caracterização dos alojamentos, dos bens de conforto e equipamentos neles existentes. Regista também o tipo e o valor das receitas monetárias dos membros dos agregados familiares e as despesas diárias efetuadas pelos agregados. Os dados recolhidos permitem efetuar uma aproximação à dieta alimentar dos residentes em Portugal através do estudo das quantidades de bens alimentares adquiridas.

A BAP, em termos de campo de observação, integra todos os produtos da agricultura, pescas e indústria alimentar com aptidão para a alimentação humana. Os dados relativos a disponibilidades alimentares da BAP incluem as quantidades disponíveis de produtos alimentares e bebidas para consumo dos residentes em Portugal, quer seja a nível das residências familiares quer fora delas (restauração, cantinas, hospitais, prisões, etc.).

Comparando a distribuição das disponibilidades diárias *per capita* da BAP com o padrão alimentar preconizado pela Roda dos Alimentos (Figura 3.6), em 2012, podemos observar distorções nos padrões alimentares. Aparece com destaque o consumo em excesso de produtos alimentares dos grupos “Carne, pescado e ovos” e “Óleos e gorduras” e um défice no consumo de “Hortícolas, “Frutos” e “Leguminosas secas”. Este desequilíbrio continua a ser potencialmente pouco saudável já que existe uma predominância de proteínas de origem animal e um consumo excessivo de gorduras.

Também se pode observar que as disponibilidades de proteínas se inverteram agravando o padrão alimentar saudável recomendado (60 % de proteínas vegetais *versus* 40 % de proteínas animais) (INE, 2014).

Figura 3.6: Roda dos Alimentos *versus* Balança Alimentar Portuguesa 2008-2012.



(fonte: INE, BAP 2008-2012, 2014).

Ao analisar a origem das proteínas disponíveis no período 2008 – 2012 verifica-se que a relação foi de 62,8 % de proteína de origem animal *versus* 37,2 % de proteína de origem vegetal, o que vem reforçar a importância das proteínas animais na alimentação dos portugueses demonstrando uma divergência relativamente à combinação ótima preconizada pelo padrão alimentar saudável. Um aumento do consumo das proteínas de origem animal resultou num aumento do consumo das gorduras animais, o que poderá, talvez, ser atribuído à forma de confeção utilizada.

De acordo com a OMS um padrão alimentar saudável não deve conter mais que 10 % de calorias totais provenientes de gorduras saturadas (na sua maioria, de origem animal) pois o consumo excessivo destas gorduras está associado a um aumento do risco de doenças do aparelho circulatório e cardíaco (OMS, 2003). Em Portugal, no período 2008-2012 a proporção das calorias provenientes destas gorduras foi superior ao recomendado – 15,1 % (INE, 2014).

Ainda de acordo com a OMS e as suas recomendações relacionadas com a contribuição dos macronutrientes para o aporte calórico das disponibilidades

alimentares registaram-se no nosso País desvios no período 2008-2012 relativamente ao que é recomendado. Num padrão alimentar saudável todos os macronutrientes têm um papel importante na satisfação das necessidades de energia de cada indivíduo, bem como ao nível das outras funções no organismo, desde que os valores recomendados sejam respeitados (OMS, 2003). No caso das gorduras e de acordo com a BAP, no quinquénio em estudo a contribuição para o aporte calórico das disponibilidades alimentares foi superior ao limite máximo recomendado para o consumo - 15-30% (OMS, 2003) atingindo um valor de 33,9% em 2012. No caso dos hidratos de carbono a contribuição foi de 50,4% em 2012, estando abaixo do valor recomendado - 55-75% (OMS, 2003). As proteínas apresentaram uma contribuição energética (12,4%) dentro do intervalo recomendado – 10-15% (OMS, 2003).

Num padrão alimentar saudável a contribuição dos açúcares para o aporte calórico diário deve ser no máximo de 10% (OMS, 2003). De acordo com a BAP as calorias disponíveis através dos açúcares situaram-se abaixo do limite recomendado – 8,3%.

Dados da BAP, em 2012 mostram que as principais fontes de proteínas foram, por ordem decrescente, os grupos “carne, pescado e ovos”, “cereais, raízes e tubérculos” e “laticínios”. Por sua vez, as principais fontes de gorduras foram, também por ordem decrescente, os grupos “óleos e gorduras”, “carne, pescado e ovos” e “laticínios”. As principais fontes de hidratos de carbono foram os grupos “cereais, raízes e tubérculos”, “açúcares”, “frutos e bebidas não alcoólicas” e “laticínios”.

Já a contribuição dos vários grupos alimentares para o aporte calórico das disponibilidades alimentares foi, novamente por ordem decrescente, “cereais, raízes e tubérculos”, “óleos e gorduras”, “carne, pescado e ovos”, “açúcares e laticínios” e “frutos”. Os grupos de alimentos com menor contribuição para o aporte calórico foram os “hortícolas” e “leguminosas secas”.

Analisando as disponibilidades alimentares por tipo de produto verifica-se que no período 2008-2012 a disponibilidade de carne diminuiu, tendo-se notado que as carnes mais afetadas foram as de bovino e de suíno. A carne de animais de capoeira foi a única a apresentar um aumento das quantidades disponíveis diárias para consumo. No caso do peixe, ocorreu uma diminuição nas disponibilidades alimentares para consumo, bem como no caso dos crustáceos e moluscos, sendo exceção o bacalhau e outros peixes salgados secos, que verificaram um aumento nas disponibilidades diárias para consumo.

Os laticínios decresceram 4,0 %. O leite, seguido pelos iogurtes, queijo e leite em pó continua a ser o produto láteo com maiores quantidades disponíveis para consumo em Portugal.

Quanto ao grupo dos cereais, raízes e tubérculos, as disponibilidades aumentaram 2,1 %, (dependem da importação). O cereal mais importante no total das disponibilidades de cereais para consumo é o trigo, seguido do arroz em casca e do milho. Quanto às raízes e tubérculos as disponibilidades para consumo diminuíram 5,8 %, sendo a batata o produto alimentar mais representativo da totalidade deste grupo de alimentos.

As disponibilidades diárias de frutos frescos e de casca rija também registou um decréscimo. Entre as frutas com maiores quantidades disponíveis para consumo encontramos a maçã seguida da laranja.

Já em relação aos hortícolas verificou-se um aumento da disponibilidade para consumo.

No que respeita ao grupo das gorduras e óleos, enquanto o azeite registou um aumento em termos de disponibilidades para consumo, outras gorduras de origem animal (onde se incluem o toucinho e a banha) e as margarinas apresentaram decréscimos.

Quanto às disponibilidades referentes a produtos estimulantes (café e sucedâneos, cacau e chocolate) verificou-se um aumento mas as disponibilidades anuais de vinho e cerveja para consumo diminuíram.

Relativamente às bebidas não alcoólicas (sumos, refrigerantes e água engarrafados) as disponibilidades anuais de consumo registaram no período 2008-2010 um aumento e no período 2010-2012 um decréscimo.

3.4 A Dieta Mediterrânica

De acordo com Mennell *et al* (1992), “as regras e as normas alimentares estabeleceram-se nas sociedades através de interações dinâmicas entre a cultura e a natureza, que se influenciaram reciprocamente”. Se por um lado é a natureza a impor condições inseridas num determinado quadro climático, por outro lado o Homem foi-se adaptando devido à sua capacidade de encontrar soluções técnicas para os problemas

com que foi sendo confrontado (Graça, 2013). Esta interação permitiu aos países da orla mediterrânica constituir um padrão alimentar adaptado às variadas necessidades da população que foi crescendo apesar de uma situação climática e orográficas difíceis (baixa pluviosidade, elevada exposição solar, verões extremamente quentes, terrenos agrícolas acidentados e solos pobres).

Podemos definir “alimentação mediterrânica como a gestão eficiente de um conjunto de alimentos e técnicas culinárias que permitiram a sobrevivência das diversas comunidades meridionais, e ao mesmo tempo, o resultado de uma construção social e cultural adaptativa a um certo tipo de condições ambientais“ (Graça, 2013).

Os estudos sobre o padrão alimentar mediterrânico iniciaram-se em Creta, nos anos 40 do século XX, quando os investigadores da Fundação Rockefeller ao chegarem a esta ilha, encontram níveis de saúde e longevidade nos habitantes que não seriam expectáveis por parte das populações locais devido à pobreza e reduzidos cuidados de saúde existentes. Ancel Keys (1980) com o seu estudo dos Sete Países, que se realizou nos finais dos anos 50 abrangendo a Itália, a Grécia, a ex-Jugoslávia, a Holanda, a Finlândia, os Estados Unidos e o Japão, estabeleceu a associação entre uma dieta baixa em produtos animais e gorduras saturadas e níveis séricos baixos de colesterol e uma baixa incidência de mortalidade por cardiopatia isquémica⁹. Também demonstrou a relação inversa entre a ingestão de ácidos gordos monoinsaturados (principal fonte de gordura do azeite) e a mortalidade total e específica por cardiopatia isquémica e cancro (Serra, 2005).

Desde essa época milhares de trabalhos científicos confirmaram as relações existentes entre níveis de saúde elevados e ingestões alimentares características de regiões com estas semelhanças geográficas e climáticas.

O padrão alimentar designado por “dieta mediterrânica” é caracterizado “pela frugalidade, preponderância dos produtos vegetais sazonais (principalmente, frutos e hortícolas), reduzida utilização de produtos de origem animal, com exceção de alguns laticínios e apenas para aromatizar, azeite como gordura central e principal, simplicidade das preparações culinárias, texturas firmes, gosto pelo ácido e substâncias aromáticas, vinho ou chá às refeições, água ao longo do dia e estruturação das refeições e convivialidade” (Graça, 2013). A dieta mediterrânica (Figura 3.7) é um modelo

⁹ Doença que se caracteriza pela existência de isquemia, que é a diminuição do fornecimento de sangue ao miocárdio devido a uma aterosclerose coronariana (http://pt.wikipedia.org/wiki/7Cardiopatia_isquemica)

alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida (Trichopoulou *et al*, 2009).

Figura 3.7: Pirâmide da Dieta Mediterrânica



(fonte: <http://dietamediterranea.com>).

Portugal tem todas as potencialidades para ter um padrão alimentar mediterrânico visto que, de norte a sul, devido à sua geografia e clima, se produz ou se tem acesso aos alimentos que constituem este tipo de alimentação, sendo assim possível preservar os princípios da sazonalidade e tradicionalidade dos alimentos, característicos da Dieta Mediterrânica (Durão *et al*, 2008)

Desde 4 de Dezembro de 2013 que Portugal se encontra registado, pela 2.^a vez, na Lista de Património Imaterial da Humanidade da UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) com a Dieta Mediterrânica que foi distinguida como património imaterial da humanidade, juntamente com outros 6 países (Espanha, Marrocos, Itália, Grécia, Chipre e Croácia).

Em Portugal, e de acordo com Barros *et al* (2013), os 10 princípios da dieta mediterrânica são:

- 1- Frugalidade e cozinha simples que tem por base preparados que protegem os nutrientes (como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas);
- 2- Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal (nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos);
- 3- Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
- 4- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- 5- Consumo moderado de laticínios;
- 6- Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
- 7- Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;
- 8- Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
- 9- Água como principal bebida ao longo do dia;
- 10- Convivialidade à volta da mesa.

Sendo este padrão alimentar considerado pela UNESCO “como o mais saudável e mais sustentável no mundo, sendo fundamental no campo da saúde pública e nutrição de forma global, mas em especial na zona mediterrânica” (Serra-Majem *et al*, 2012) e considerando as alterações dos hábitos alimentares dos tempos atuais, seria pertinente relacionar as disponibilidades alimentares da BAP com o perfil alimentar da dieta mediterrânica e verificar até que ponto o padrão das disponibilidades alimentares para consumo apresentam, ou não, uma elevada adesão a esta dieta. No entanto, e como ainda não é possível quantificar as porções da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, com o intuito de se realizar uma análise comparativa com a Roda dos Alimentos, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN) recomenda, em alternativa, a análise do Mediterranean Adequacy Index (MAI) – Índice de Adesão à Dieta Mediterrânica, que nos indica o grau de adesão ao padrão alimentar mediterrânico e que foi proposto pela primeira vez por Fidanza *et al* (2009). Este índice é proveniente do quociente entre a percentagem de energia proveniente de grupos de alimentos tipicamente mediterrânicos¹⁰ pela percentagem de energia fornecida por grupos de alimentos

¹⁰ Produtos típicos de uma dieta mediterrânica – cereais, batata, hortícolas, frutos, pescado, azeite e vinho (Fidanza, 2009)

designados como não mediterrânicos¹¹. Um índice superior a 1 revela uma predominância de calorias provenientes de produtos ditos mediterrânicos. Quanto maior for o índice, mais o padrão das disponibilidades alimentares se aproxima do ideal do padrão alimentar mediterrânico.

Em Portugal, este índice apresentou um decréscimo entre 1992 e 2006 (INE, 2014), o que evidencia um afastamento das disponibilidades alimentares para consumo em relação ao padrão da Dieta Mediterrânica. A partir de 2006 e até 2012 observou-se uma inversão desta tendência (INE, 2014). Contudo, o conceito de Dieta Mediterrânica e as suas vantagens são ainda pouco reconhecidos pela população portuguesa (DGS, 2014).

No capítulo seguinte iremos descrever o estudo de caso e verificar se efetivamente ocorreram mudanças na alimentação das famílias-alvo antes da crise e atualmente, efetuando uma comparação com as definições de alimentação saudável referidas quer na Roda dos alimentos, quer na Balança Alimentar Portuguesa, quer na Dieta Mediterrânica verificando se as famílias portuguesas do estudo fazem uma alimentação saudável.

¹¹ Produtos que não fazem parte de uma dieta mediterrânica, ou presentes em quantidades menores – carne, ovos, laticínios, óleos vegetais (excluindo o azeite), produtos ricos em açúcar, produtos estimulantes, bebidas alcoólicas (exceto vinho) e gorduras animais (Fidanza, 2009)

4 ESTUDO DE CASO

Após termos percorrido os efeitos da crise e analisado o conceito de alimentação saudável, procuraremos, neste capítulo, perceber se existem diferenças nos hábitos alimentares antes e depois da crise. Para o efeito foi desenvolvido um estudo de caso dos hábitos alimentares dos agregados familiares cujos filhos frequentam a Escola do 1º Ciclo do Ensino Básico do Pereiro com Jardim-de-infância (EB 1/JI do Pereiro), em Santarém.

4.1 Caracterização socioeconómica da cidade de Santarém

Uma vez que o estudo irá incidir sobre uma população-alvo residente na cidade de Santarém, consideramos relevante apresentar uma breve caracterização socioeconómica da cidade.

Cidade das sete colinas, tal como Lisboa, fica situada num planalto e é banhada pelo rio Tejo sendo considerada pelo seu passado glorioso, “a capital do gótico português”. A cidade de Santarém é capital do Distrito de Santarém, capital da província do Ribatejo e sede de Município.

O concelho de Santarém faz parte integrante da Nomenclatura Comum das Unidades Territoriais Estatísticas II (NUTII), Lezíria do Tejo e registou no recenseamento da população e habitação de 2001, um total de 63 563 indivíduos como população residente (INE, 2002).

De acordo com os dados disponibilizados pelo INE, este valor representa um acréscimo populacional de 1,5% face ao momento censitário anterior, realizado em 1991, data em que se registou um número total de 62 621 indivíduos a residir no concelho.

A Área geográfica de Santarém é de 558,29 km² e é constituída por 28 freguesias (INE, 2002). Destas, aquelas que registavam em 2001 o maior número de população residente eram Marvila (9584 habitantes), São Salvador (9211 habitantes), São Nicolau (9036 habitantes) e Alcanede (5048 habitantes) (INE, 2002). Relativamente às famílias, definidas como “um conjunto de pessoas que residem no mesmo alojamento e que têm relações de parentesco, de direito ou de facto entre si podendo ocupar a totalidade ou parte do alojamento” (Monteiro, 2009), a cidade de Santarém contava, em 2001, com um total de 24270 famílias, a maioria das quais constituída apenas por 2 ou 3 pessoas (INE, 2002).

Em matéria de freguesias, aquelas onde se registava um maior número de famílias à data de 2001 eram Marvila (3773 famílias), São Nicolau (3535 famílias) e São Salvador (3418 famílias).

Em termos de atividade económica, a população ativa em Santarém está empregada maioritariamente no comércio por grosso e a retalho, na reparação de veículos e de bens de uso pessoal e doméstico, nas indústrias transformadoras, na administração pública, defesa e segurança social obrigatória, na educação e na construção (INE, 2002).

Ao analisarmos a população empregada por setor de atividade reparamos que 67,13 % da população ativa (18906 pessoas) do concelho de Santarém estava, em 2001, empregada no setor terciário (este setor engloba o comércio e serviços e inclui atividades que não produzem bens mas produzem serviços, tais como saúde, educação, banca, seguros, transportes, turismo) (INE, 2002).

Quanto às profissões, e no mesmo ano, as que apresentavam um maior registo de população empregada eram em primeiro lugar, os operários, artífices e trabalhadores similares (com 4948 pessoas – 17,57%), depois os trabalhadores não qualificados (com 4426 pessoas – 15,72%), o pessoal dos serviços e vendedores (com 4269 pessoas – 15,16%) e, finalmente, o pessoal administrativo e similares (com 3572 pessoas – 12,68%) (INE, 2002).

4.2 METODOLOGIA

O presente estudo de caso foi desenvolvido com base num questionário¹² que foi distribuído por todas as turmas de alunos da Escola EB 1/JI do Pereiro, pertencentes ao grau de escolaridade Jardim-de-infância e 1º Ciclo de Ensino Básico (1.º, 2.º, 3.º e 4.º anos de escolaridade) no dia 10 de Janeiro de 2014.

A Escola e Jardim de Infância do Pereiro, onde o questionário foi aplicado, localizam-se na cidade de Santarém, pertencendo ao Agrupamento de Escolas Dr. Ginestal Machado. Este agrupamento de Escolas foi criado a 02/08/2010, através da constituição de uma nova unidade orgânica de gestão, resultante da fusão da Escola Secundária Dr. Ginestal Machado com o anterior Agrupamento de Escolas de Mem

¹² Ver Anexo 1

Ramires. A unidade orgânica de gestão é constituída por seis estabelecimentos de ensino:

- Escola Secundária Dr. Ginestal Machado (escola sede de agrupamento);
- Escola Básica do 2º e 3º Ciclos de Mem Ramires;
- Escola do 1º Ciclo do Ensino Básico dos Leões;
- Escola do 1º Ciclo do Ensino Básico do Pereiro com Jardim-de-infância (adiante designada apenas por EB 1/JI do Pereiro);
- Jardim de Infância da Feira;
- Jardim de Infância do Sacapeito.

No ano letivo de 2012/13, o Agrupamento de Escolas Dr. Ginestal Machado possuía 1994 alunos, distribuídos por 88 turmas. Em termos de recursos humanos o agrupamento possui 199 docentes (dos quais 160 pertenciam ao quadro de nomeação definitiva), 61 Assistentes Operacionais, 16 Assistentes Técnicos, e ainda uma psicóloga.

A EB1/JI do Pereiro fica situada na freguesia de Marvila, numa das zonas mais antigas no centro histórico da cidade, o que permite um fácil acesso aos vários setores da vida da cidade (comércio, serviços, etc.). Existe também, neste meio envolvente, um grande e variado património cultural e histórico e a população que nele habita é socialmente bastante heterogénea.

A escola possui cinco salas de aula (distribuídas por dois pisos), uma sala de professores, uma cozinha, um refeitório, uma sala polivalente, uma casa de banho, três zonas sujas, um balneário, um pátio com algumas árvores e um pequeno parque infantil. São oferecidas à totalidade dos alunos Atividades de Enriquecimento Curricular, em parceria com a Câmara Municipal de Santarém, nas áreas do Apoio ao Estudo, Ensino do Inglês, Expressão Musical, Expressão Dramática, Informática e Atividade Física e Desportiva.

O Jardim-de-infância do Pereiro pertence à rede pública do Ministério da Educação e iniciou o seu funcionamento em Outubro de 2004, numa sala da EB 1 c/ JI do Pereiro. O horário do Jardim-de-infância é de 45 horas semanais, desdobrando-se em duas componentes: a letiva, com o total de 5 horas diárias e a componente de apoio à

família, com um total de 4 horas diárias. No âmbito da componente de apoio à família, para além dos almoços escolares, são disponibilizadas, pela autarquia, atividades nos domínios da Expressão Musical, Expressão Dramática e Expressão Físico-Motora.

O questionário foi previamente sujeito a um pré-teste, cujos resultados demonstraram a necessidade de serem feitas algumas adaptações na formulação das questões. O objetivo principal do questionário foi identificar eventuais alterações nos hábitos alimentares da população em estudo, no período antes da crise económica e atualmente, através de um conjunto de questões, destinadas ao encarregado de educação, que se agruparam da seguinte forma:

- Grupo A - Caracterização do agregado familiar - cujo objetivo foi traçar o perfil socioeconómico dos inquiridos (composição do agregado familiar e escolaridade do encarregado de educação);
- Grupo B - Situação profissional e socioeconómica - cujo objetivo foi perceber a situação social dos inquiridos (condição do encarregado de educação perante o trabalho; se existem desempregados no agregado familiar; profissão do encarregado de educação; fontes de rendimento do agregado familiar; nível dos rendimentos);
- Grupo C - Hábitos alimentares: composição das refeições do agregado familiar - cujo objetivo foi identificar quais os alimentos que compõem as quatro principais refeições diárias de cada membro do agregado familiar (pequeno-almoço, almoço; lanche e jantar), antes da crise e atualmente;
- Grupo D - Hábitos alimentares: localização das refeições do agregado familiar - cujo objetivo foi identificar eventuais alterações no local onde cada membro do agregado familiar tomava as quatro principais refeições diárias antes da crise e atualmente;
- Grupo E - Hábitos alimentares: frequência das refeições do agregado familiar - cujo objetivo foi identificar eventuais alterações na regularidade das quatro principais refeições diárias dos membros do agregado familiar antes da crise e atualmente;
- Grupo F - Perceção da alteração dos hábitos alimentares - cujo objetivo foi analisar qual a perceção dos inquiridos relativamente aos efeitos da crise económica nos hábitos alimentares do seu agregado familiar.

Foram distribuídos na escola um total de 128 questionários dos quais 98 foram-nos devolvidos devidamente preenchidos. Isto corresponde a uma percentagem de respostas de 76,56 %, sendo que a amostragem foi aleatória simples. Uma vez que a taxa de respostas ultrapassou os 70%, os resultados que irão ser discutidos apresentam estatisticamente um nível de confiança de 95%. Poder-se-á considerar uma situação excepcional no que respeita a este tipo de trabalho por inquérito, mas a elevada taxa de adesão deveu-se, em grande parte, à motivação que os professores conseguiram fomentar para estudos de carácter científico, orientado para a população local.

Para o tratamento estatístico do questionário recorremos ao *software* de análise estatística SPSS (Statistical Package for Social Sciences, versão 19) e foi desenvolvida uma análise de frequências simples. Tratando-se de uma amostra em que $n \geq 30$ ¹³ foram dispensados os testes para análise da normalidade dos dados. Sendo o principal objetivo do estudo verificar a existência de diferenças nos hábitos alimentares antes da crise e atualmente e estando na presença de dados não paramétricos nominais utilizou-se o teste de McNemar para comparar grupos de amostras (Normando *et al*, 2010).

¹³ n = número de questionários respondidos

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Caracterização do agregado familiar

Após tratamento dos dados podemos caracterizar o agregado familiar da população de amostragem da seguinte forma:

- 60,2% dos inquiridos representam o que se pode considerar numa sociedade clássica, uma "família tradicional", ou seja, a constituição do agregado inclui pai, mãe e filhos (Anexo 2 – Figura 5.8);
- 36,6% dos inquiridos são famílias monoparentais (sendo a figura parental o pai, ou a mãe, seja mãe e filhos, seja pai e filhos) (Anexo 2 - Figura 5.8);
- 49% das famílias incluídas na população de amostragem tem dois filhos, 32% têm apenas 1 filho e só 17% destas famílias têm 3 filhos (Anexo 2 – Figura 5.9);
- A idade dos filhos que constituem os agregados familiares inquiridos varia entre 1 e 22 anos de idade;

No que diz respeito à escolaridade do encarregado(a) de educação das famílias inquiridas verifica-se que 7,1% possuem o 1.º Ciclo do Ensino Básico, 14,3 % possuem o 2º ou 3.º Ciclo do Ensino Básico, 30,6% apresenta uma escolaridade que inclui o 12º ano ou ensino técnico e 28,6% possuem estudos superiores (Anexo 2- Figura 5.10).

Das famílias incluídas neste estudo constatou-se que 69,4 % dos encarregados de educação se encontram empregados. Um total de 21,4 % dos encarregados de educação encontra-se em situação de desemprego sendo que destes, 14,3 % encontram-se desempregados há mais de 9 meses (ativos desempregados de longa duração) e 7,1 % são considerados como desempregados de curta-duração (desempregados há menos de 9 meses) (Anexo 2 - Figura 5.11).

8,2% dos inquiridos afirmaram existir outro elemento do agregado familiar em situação de desemprego para além do encarregado de educação.

Relativamente à profissão dos encarregados de educação observou-se que a maioria são (Anexo 2 - Figura 5.12) "Trabalhadores não qualificados" (19,4%), seguindo-se o "Pessoal dos serviços e vendedores" (12,2%) e os "Técnicos e profissionais de nível intermédio e especialistas das profissões intelectuais e científicas" (11,3%).

Importante salientar que 90% dos rendimentos do agregado familiar provém do trabalho. Apenas 8% dos inquiridos referiu que os seus rendimentos provinham de

pensões/prestações sociais e 2 % das famílias inquiridas referiu não possuir fontes de rendimento (Anexo 2 - Figura 5.13).

A maior parte dos rendimentos do agregado familiar (27,6%) situa-se na faixa dos 0€ -500€ mensais o que representa o salário mínimo nacional. Contudo, se agruparmos as classes de rendimentos 501€-1000€ e 1001€-1500€ verificamos que quase metade das famílias (40,8%) se encontra neste grupo, representando a denominada “classe média baixa” (Cantante, 2012). Agrupando as três classes seguintes de rendimentos (de 1501€ a 3000€ mensais) encontramos 16,3% das famílias no que se poderá considerar como “classe média” (Cantante, 2012) e apenas 4,1% auferem acima dos 3000€ mensais. Ressalta, de imediato, que apesar das habilitações académicas dos encarregados de educação serem consideradas elevadas, os rendimentos auferidos ficam aquém do expectável para quem possui habilitações mais elevadas (Anexo 2 - Figura 5.14).

5.2 Hábitos alimentares

A fim de identificar eventuais diferenças nos hábitos alimentares tornou-se necessário distinguir os seguintes parâmetros: composição das refeições do agregado familiar, localização das refeições e frequência das refeições, antes da crise e atualmente. O período em análise reporta ao que se considera ser antes da crise (há 3 anos) e aquando da realização do inquérito (Janeiro 2014).

Os resultados obtidos através da análise do questionário são apresentados nas secções seguintes.

5.2.1 Composição das refeições do agregado familiar antes da crise e atualmente

Esta secção tem por base dois objetivos fundamentais:

- Analisar e descrever a composição das quatro refeições diárias dos agregados familiares (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar), relativamente a cada um dos elementos que o compõem;
- Analisar possíveis alterações nas quatro refeições diárias, relativamente a cada um dos elementos que compõem o agregado familiar.

5.2.1.1. Pequeno-almoço

Quanto à composição do pequeno-almoço do pai e da mãe não se identificaram diferenças significativas entre os dois períodos em análise (há 3 anos e atualmente). Os alimentos mais consumidos (por ordem decrescente) são: o leite e derivados, o pão, o café/chá, os cereais, os produtos de charcutaria e a fruta. Os vegetais e os ovos não são alimentos representativos como, aliás, não é tradição estarem muito presentes na alimentação dos portugueses (Anexo 3 - Figuras 5.15 e 5.16).

No que respeita ao pequeno-almoço dos filhos, também não foram verificadas diferenças na sua composição, quando se comparam os dois períodos. Todavia, os alimentos mais consumidos (por ordem decrescente) são: o leite e derivados, os cereais e o pão, a fruta, os produtos de charcutaria e os bolos e as bolachas. Os alimentos menos consumidos são os vegetais, os ovos e o café/chá (Anexo 3 - Figura 5.17).

5.2.1.2 Almoço

Relativamente à composição desta refeição, os resultados do questionário não revelaram diferenças quando se comparam os dois períodos em análise quer relativamente ao pai quer relativamente à mãe, quer ainda relativamente aos filhos. Verifica-se que a carne e o peixe são os alimentos que constituem a parte mais substancial desta refeição (68,9 % para o pai, 85,75% para a mãe) logo seguidos pelo consumo de massas e arroz (63,6 % pelo pai, 81,6 % pela mãe). Os vegetais mantêm um papel importante na composição da refeição, como é tradicional no nosso país (59,2 % consumidos pelo pai, 79,6 % consumidos pela mãe), assim como o consumo de fruta (44,9 % pelo pai, 63,75 % pela mãe).

O consumo de sumos durante a refeição é mais elevado nas mães do que nos pais (31% contra 26%). Esta diferença é compensada pela maior ingestão de álcool por parte do pai (vinho/cerveja 21,9 contra 9,7 % por parte da mãe). Deve-se, talvez, inferir que existe ingestão de água durante a refeição que por omissão nossa não foi contemplada no inquérito distribuído (Anexo 3 - Figuras 5.18 e 5.19).

No que respeita ao almoço dos filhos, também não se notam diferenças na sua composição, comparando o almoço de há 3 anos e o almoço atual. Os alimentos mais consumidos (por ordem decrescente) são: carne/peixe, arroz/massas, vegetais, frutas, leguminosas, ovos, pão, sumos e refrigerantes, gorduras e óleos alimentares. Os

alimentos menos consumidos são os produtos de charcutaria, vinho/cerveja, café/chá, leite e derivados, açúcar e cereais (Anexo 3 - Figura 5.20).

5.2.1.3 Lanche

A composição do lanche do pai e da mãe, não revela diferenças entre os dois períodos de estudo, sendo que os alimentos mais consumidos (por ordem decrescente) são: o pão, o leite e derivados, o café/chá, a fruta, os produtos de charcutaria, os bolos e bolachas, os sumos e refrigerantes. Refira-se que a mãe consome mais cereais (13,25%) que o pai (7,1%) nesta refeição intermédia (Anexo 3 - Figuras 5.21 e 5.22).

No que respeita ao lanche dos filhos também não se notam diferenças na sua composição durante os dois períodos em análise, sendo que a composição desta refeição é praticamente igual à dos respetivos pais (Anexo 3 - Figura 5.23).

5.2.1.4 Jantar

A composição do jantar do pai e da mãe, não revela diferenças entre 2011 e 2014 (Anexo 3 - Figuras 5.24 e 5.25). Tal como o que se verificou com a refeição principal do dia (almoço) os alimentos mais consumidos são os mesmos referidos na descrição anterior e o mesmo se apresenta como verdade em relação ao que consomem os filhos durante esta refeição (Anexo 3 - Figura 5.26).

O teste de Macnemar comprova que não existem diferenças na composição das quatro refeições entre os dois períodos em estudo.

5.2.2 Localização das refeições do agregado familiar antes da crise e atualmente

Este grupo de questões pretendeu analisar o local onde decorriam as quatro refeições diárias dos agregados familiares (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar), em duas épocas distintas: antes da crise (há 3 anos atrás) e aquando da realização do inquérito. Também se quis verificar se ocorreram alterações nesses locais, relativamente a cada um dos elementos que compõem o agregado familiar.

5.2.2.1 Pequeno-almoço

Não se verificaram diferenças quanto ao local onde é habitual tomar o pequeno-almoço relativamente às duas épocas em análise. Ambos os pais (pai 55,6%, mãe 76%) privilegiam o lar como local para tomarem esta refeição. Apenas uma pequena percentagem de pais utiliza a cantina do local de trabalho (pai 6,1%, mãe 9,7%) ou recorre à utilização de uma marmita portátil que leva para o local de trabalho (pai 3,1 %, mãe 9,7%). Nota-se um decréscimo, em termos percentuais, da utilização do café/restaurante para tomar o pequeno-almoço: no pai, este valor desceu de 5,1% para 3,1% e na mãe, apesar de já ser baixo anteriormente, desceu de 1% para 0%, ou seja, das mães inquiridas nenhuma toma, atualmente, o pequeno-almoço num café (Anexo 4 – Figuras 5.27 e 5.28).

Relativamente aos filhos de cada agregado familiar não se verificaram diferenças entre os locais onde o pequeno-almoço era tomado há 3 anos atrás e atualmente: em casa (91,8%); na cantina da escola (7,1%) (Anexo 4 – Figura 5.29).

5.2.2.2 Almoço

Também neste item não se verificaram diferenças quanto ao local onde decorria e decorre esta refeição. Quer o pai (28,1%), quer a mãe (47,45%) privilegiam o lar como local para o almoço; em segundo lugar surge a cantina do local de trabalho (pai 16,35% e mãe 19,9%) seguido da utilização da marmita que se leva para o local de trabalho (pai 14,3%, mãe 16,85%) e em quarto lugar o café/ restaurante (pai 13,25% e mãe 4,6). Nota-se um decréscimo, em termos percentuais, relativamente à utilização de café/restaurante por parte do pai, já que este valor diminui de 16,3% para 10,2%. Em compensação, verificou-se que ocorreu um aumento de 13,3% para 19,4% dos pais (homens) a almoçarem nas cantinas dos locais de trabalho. Relativamente às mães verificou-se um aumento de 14,3% para 19,4% na situação de levar o almoço numa marmita para o trabalho (Anexo 4 – Figuras 5.30 e 5.31).

Não se verificaram diferenças entre os locais onde o almoço dos filhos era tomado há 3 anos e atualmente: na cantina da escola (80,15%) e em casa (17,35%) (Anexo 4 – Figura 5.32).

5.2.2.3 Lanche

Não se verificaram diferenças em relação ao local onde decorria o lanche do pai e da mãe, nos períodos estudados. Quer o pai (22,95%), quer a mãe (42,35%) privilegiam a casa como local para lancharem; em segundo lugar surge a utilização da marmitta que se leva para o local de trabalho (pai 21,4% e mãe 23,95%), seguido da cantina do local de trabalho (pai 12,75% e mãe 11,70%) e, em último lugar, em ambos os membros do casal, a utilização de café/restaurante (pai 9,2%, mãe 6,15%). Todavia, nota-se um decréscimo, em termos percentuais, relativamente à utilização deste último local quer por parte do pai (há 3 anos 10,2% para um valor de 8,2% atualmente) quer por parte da mãe (há 3 anos 9,2% e atualmente 3,1%) (Anexo 4 – Figuras 5.33 e 5.34).

Em relação aos filhos não se verificaram diferenças entre os locais onde o lanche era consumido: na cantina da escola (36,75%), utilização da marmitta que levam para a escola (31,65%) e em casa (26,55%) (Anexo 4 – Figura 5.35).

5.2.2.4 Jantar

Não se verificaram diferenças quanto ao local onde decorria o jantar do pai e da mãe há 3 anos e atualmente. Quer o pai (64,8%) quer a mãe (87,75%) jantam preferencialmente em casa o mesmo acontecendo com os filhos (96,9%) (Anexo 4 – Figuras 5.36, 5.37 e 5.38).

Ao aplicar-se o teste de Macnemar verificou-se que não existem diferenças na localização das quatro refeições há 3 anos e atualmente.

5.2.3 Frequência das refeições do agregado familiar antes da crise e atualmente

Este grupo de questões pretendeu analisar a frequência com que os elementos do agregado familiar consumiam as quatro refeições diárias (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar) em duas épocas distintas: antes da crise (há 3 anos atrás) e aquando da realização do inquérito (Janeiro de 2014). Também se pretendeu averiguar se ocorreram alterações nessa frequência, relativamente a cada um dos elementos que compõem o agregado familiar.

5.2.3.1 Pequeno-almoço

Não se verificaram diferenças na frequência do pequeno-almoço do pai e da mãe, entre os dois períodos de estudo visto que quer o pai (63,8%) quer a mãe (77,55%) tomam o pequeno-almoço diariamente. Contudo, 2% dos pais e 2,55% das mães referiram que nunca tomam o pequeno-almoço (Anexo 5 - Figuras 5.39 e 5.40). Também não se detetaram diferenças entre a frequência do consumo do pequeno-almoço dos filhos de há 3 anos atrás e atualmente (95,9% dos filhos tomam o pequeno-almoço todos os dias) (Anexo 5 – Figura 5.41).

5.2.3.2 Almoço

Relativamente a esta refeição não se verificaram diferenças na frequência do consumo de qualquer um dos membros do casal nas duas ocasiões analisadas sendo que 67,85% dos pais (homens) e 86,75% das mães almoçam todos os dias. Também em relação aos filhos não se observaram diferenças na frequência do consumo do almoço (91,85% dos filhos almoçam todos os dias) (Anexo 5 – Figuras 5.42, 5.43 e 5.44).

5.2.3.3 Lanche

Relativamente ao lanche do pai e da mãe verificou-se que a frequência desta refeição se manteve a mesma durante os dois períodos analisados (53,55 % dos pais e 70,4 % das mães lancham todos os dias) assim como no que diz respeito aos filhos (93,4%). Todavia, verificou-se que são os filhos quem consome esta refeição com maior frequência (93,4% contra 70,4% de mães e 53,55% de pais). 4,6 % dos pais e 5,1 % das mães não lancham (Anexo 5 – Figuras 5.45, 5.46 e 5.47).

5.2.3.4 Jantar

Não se verificaram diferenças na frequência do consumo do jantar do pai e da mãe entre os dois períodos de estudo. Tanto o pai (71,4%) como a mãe (89,8%) jantam todos os dias. Contudo, notou-se uma diferença relativamente aos hábitos maternos sendo que em 2011 3,1% das mães nunca jantava e atualmente esse número subiu para 4,1%. Em relação aos pais (homens) há 3 anos todos jantavam e atualmente 1% dos pais inquiridos referiu que nunca janta. Não se verificaram diferenças relativamente ao jantar dos filhos (96,9% janta todos os dias) (Anexo 5 – Figuras 5.48, 5.49 e 5.50).

Ao aplicar-se o teste de Macnemar verificou-se que não existem diferenças na frequência das quatro refeições há 3 anos e atualmente.

5.3 Percepção da alteração dos hábitos alimentares

Para além do retrato dos hábitos alimentares que este estudo pretendeu traçar, procurou-se ainda analisar a percepção do agregado familiar quanto às alterações que ocorreram nos seus hábitos alimentares durante os 3 últimos anos. Os resultados obtidos demonstram que a maioria dos inquiridos (69,4%) considera que não ocorreram alterações nos últimos três anos na composição habitual das suas refeições (Anexo 6 – Figura 5.51), o que vem validar os resultados obtidos nas questões anteriores. Por outro lado, 19,4% referiu terem ocorrido alterações e que estas se deviam a restrições económicas do orçamento familiar.

De forma menos significativa 7,1% dos inquiridos indica que a alteração sofrida na composição das suas refeições se reflete na qualidade das mesmas e apenas 2,0% invocou como razão para a alteração da composição das suas refeições a comodidade/gestão de tempo.

Quanto a alterações em relação ao local onde decorrem as refeições (Anexo 6 – Figura 5.52), 71,4% dos inquiridos respondeu que, nos últimos 3 anos, não ocorreram alterações, mais uma vez validando as respostas dadas às questões anteriores. Todavia, 12,2% dos encarregados de educação que afirmam terem ocorrido alterações no local onde decorrem as refeições justificam-no com restrições económicas do orçamento familiar. Uma minoria, de 9,2%, refere como razão para a alteração do local onde habitualmente faz as suas refeições a comodidade/gestão do tempo. Há ainda um pequeno grupo, de 4,1% de inquiridos, que referiu que a alteração do local habitual das suas refeições está relacionada com a qualidade das mesmas.

Quanto a alterações sobre a quantidade de alimentos adquiridos (Anexo 6 – Figura 5.53) 40,8% dos agregados familiares respondeu que há três anos comprava mais bens alimentares do que agora, sendo que 38,8% referiu que compra a mesma quantidade e 13,3% respondeu que adquire mais bens alimentares agora do que há 3 anos.

Quanto a alterações na qualidade das refeições (Anexo 6 – Figura 5.54) 61,2% dos agregados familiares respondeu que a qualidade da alimentação do agregado

familiar se manteve, não tendo sido afetada pela crise económica que o país atravessa. Ainda assim 29,6% respondeu que a qualidade da alimentação diminuiu e, de forma menos significativa, 3,1% refere que a qualidade aumentou.

Assim sendo e tendo por base os resultados obtidos e acima descritos somos obrigados a rejeitar a hipótese inicial ou seja, não se verificaram diferenças nos hábitos alimentares da população de amostragem entre 2011 e 2014.

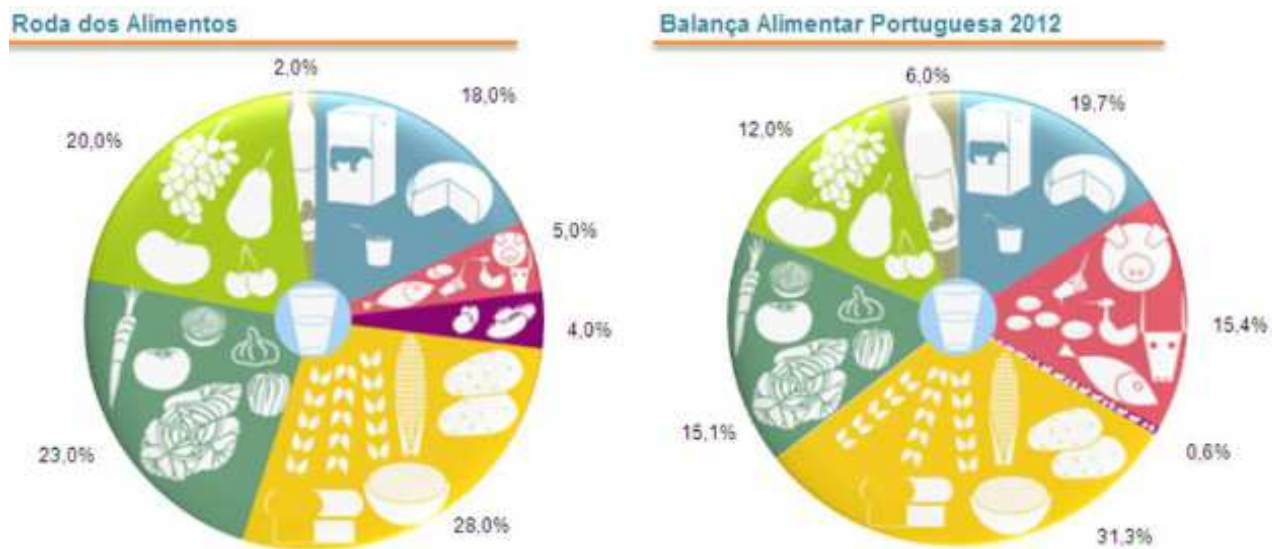
5.4 Comparação entre os resultados obtidos no estudo de caso e a Roda dos Alimentos Portuguesa e a Balança Alimentar Portuguesa 2008-2012

Iremos agora proceder a uma comparação entre os alimentos consumidos nas quatro refeições diárias das pessoas que foram alvo do inquérito e o que é preconizado pela Roda dos Alimentos e pela Balança Alimentar Portuguesa 2008-2012 tentando saber se a população em estudo faz, ou não, uma alimentação saudável (Figura 5.55). Importa referir que os valores apresentados referem-se ao total das quatro refeições e que estão em análise apenas as refeições atuais, visto já termos concluído no capítulo anterior, que não existiam diferenças na composição das refeições antes da crise e atualmente.

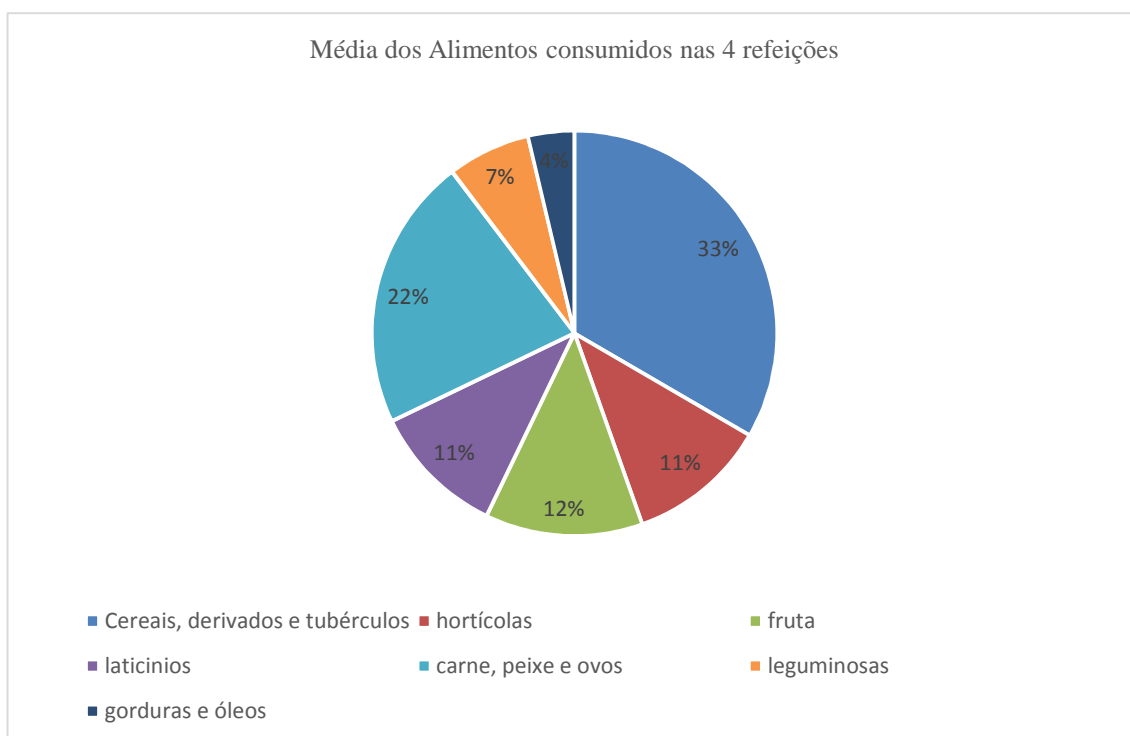
A obtenção destes resultados adveio do cálculo do consumo de cada um dos alimentos em cada uma das refeições por cada pessoa que foi alvo do inquérito. Seguidamente procedeu-se ao cálculo da média do consumo de cada um dos alimentos por refeições e finalmente foi calculada a média do consumo diário desses mesmos alimentos.

Para a construção do gráfico necessário para a comparação com a Roda dos Alimentos, agruparam-se os alimentos de acordo com os respetivos grupos a que pertencem.

Figura 5.55: Roda dos Alimentos *versus* BAP 2008-2012 *versus* Média dos alimentos ingeridos nas 4 refeições diárias (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar) na população alvo



Roda dos alimentos *versus* BAP 2008-2012 (fonte: INE, BAP 2008-2012, 2014)

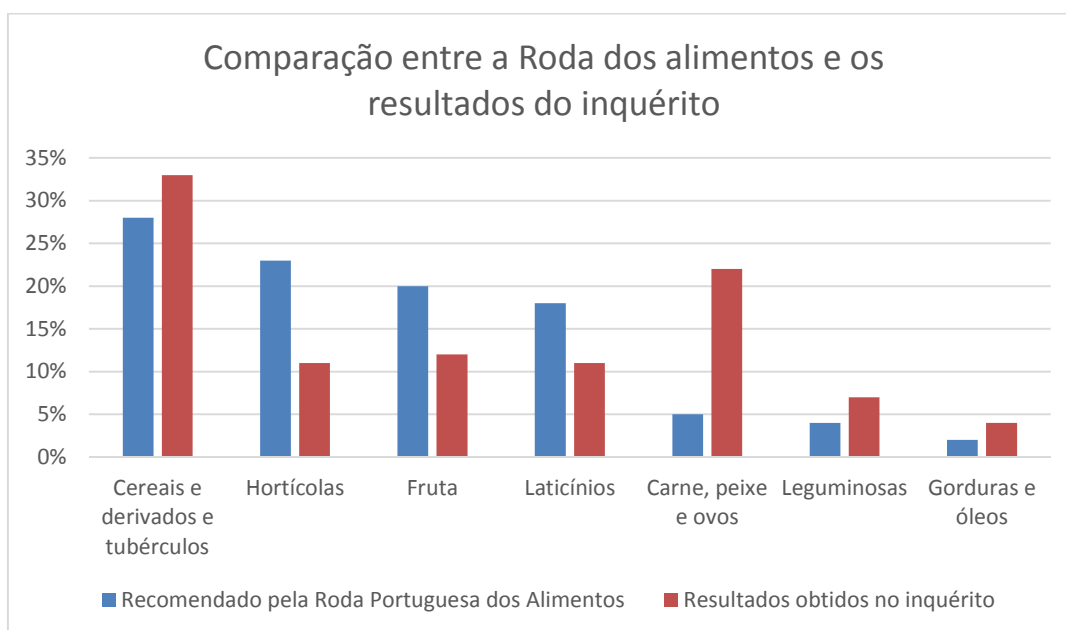


Iniciaremos a nossa análise comparando os resultados da Roda dos Alimentos Portuguesa com os resultados obtidos no inquérito. O Quadro 1 e a Figura 5.56 resumem os resultados obtidos desta comparação.

Quadro 1: Percentagem de Alimentos a ser Incluída numa Alimentação Saudável *versus* Resultados Obtidos no Inquérito do Presente Estudo

Grupos de Alimentos	Recomendado pela Roda dos Alimentos Portuguesa	Resultados obtidos no inquérito
Cereais e derivados e tubérculos	28 %	33 %
Hortícolas	23 %	11 %
Fruta	20 %	12 %
Laticínios	18 %	11 %
Carne, peixe e ovos	5 %	22 %
Leguminosas	4 %	7 %
Gorduras e óleos	2 %	4 %

Fig. 5.56 – Comparação entre a Roda dos Alimentos e os resultados do inquérito



A Roda dos alimentos aconselha a que o consumo de cereais, derivados e tubérculos seja de 28 %, ou seja, o grupo que deverá ter maior preponderância. De

acordo com os resultados dos questionários verificamos que as famílias inquiridas se encontram acima do aconselhado (valor obtido de 33 %) sendo este grupo de alimentos o mais representativo na sua alimentação. Isto vai ao encontro do que é recomendado pela Roda dos Alimentos.

Já em 1991, num estudo comparativo dos hábitos alimentares realizado junto da população idosa de um centro de dia do Porto, que pretendia comparar os hábitos alimentares dessa população relativamente ao ano de 1951, verificou-se que o consumo diário de arroz e massas tinha aumentado de 12% para 61 %, bem como o consumo de bolos, bolachas farinhas e flocos, ou seja, era o grupo de alimentos mais consumido pela população em estudo (Vieira, 1991).

Quanto à ingestão de pão esse mesmo estudo refere que não ocorreram diferenças entre a quantidade consumida em 1951 e 1991 (a percentagem de consumo era de 68%).

Por outro lado, e de acordo com um outro inquérito realizado a nível nacional, em 1995, cujo objetivo era descrever os hábitos alimentares da população portuguesa e cuja amostra era composta por indivíduos adultos residentes em território nacional, registou-se que 74,3% dos inquiridos consumia pão ao pequeno-almoço sendo que o mais consumido pelos participantes desse estudo era o “pão branco” (78%) (Rocha, 2009).

O consumo de frutas e vegetais desempenha um papel importante numa dieta alimentar diversificada e nutritiva (OMS, 2003).

De acordo com Candeias *et al* (2005) um aumento do aporte de produtos hortícolas e de frutas na alimentação traz diversos benefícios para a saúde devido ao facto de estes serem alimentos ricos em fibras, vitaminas, sais minerais e possuírem um baixo teor de gordura, devendo a maior parte das calorias que são consumidas diariamente ser provenientes de alimentos de origem vegetal.

Os mesmos autores referem que os benefícios associados a uma maior ingestão de produtos hortícolas são representados pela prevenção de certas doenças, tais como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e certos tipos de cancro.

No caso dos produtos hortícolas o valor recomendado pela Roda é de 23%. Os agregados familiares inquiridos afirmam ingerir somente 11 % de produtos hortícolas, o que fica muito abaixo do recomendado.

Ao contrário do que é sugerido pela Roda dos Alimentos, onde este grupo deve ocupar a 2.^a posição de alimentos mais consumidos, na população estudada ele surge na 4.^a posição a par com o grupo dos laticínios.

Vieira, no seu estudo realizado em 1991 (já mencionado anteriormente) não encontrou diferenças já que em 1991 a percentagem de hortícolas ingeridos era de 84 % e em 1951 era de 88 %.

De acordo com o mesmo estudo ocorreu uma diminuição no consumo diário de leguminosas verdes pois essa percentagem passou de 54 % em 1951 para 4 % em 1991, o que vem ao encontro dos resultados obtidos no nosso inquérito. Pelo contrário, Rocha (2009), no seu inquérito aos hábitos alimentares dos portugueses realizado em 1995 refere que 97,3 % dos participantes ingeria hortícolas e legumes e desses, 76 % ingeriam estes alimentos diariamente, o que não está em concordância com os resultados obtidos nos nossos inquéritos.

No caso da fruta, o valor recomendado de acordo com a Roda é de 20 % (3.^o grupo de alimentos). As famílias inquiridas apenas consomem 12 % de fruta, o que está bastante abaixo do recomendado, embora, tal como na Roda dos Alimentos, na população estudada este grupo ocupe a 3.^a posição dos mais consumidos.

No estudo realizado por Vieira (1991) ao comparar o consumo de frutos entre 1951 e 1991 junto da população do seu inquérito verificou que o seu consumo diário passou de 20 % para 78 %.

Por outro lado, Rocha (2009) refere no seu inquérito realizado em 1995 que 96,4 % dos inquiridos ingeria frutos e desses 64,3 % ingeriam fruta mais de uma vez por dia, o que, novamente, não está de acordo com os resultados obtidos nos nossos inquéritos.

Seria desejável incentivar o consumo de produtos hortícolas e de frutas na população estudada. O facto de ser uma população com filhos em idade escolar poderá facilitar esta tarefa pois uma boa educação alimentar na escola acabará por influenciar os hábitos alimentares em casa.

A Roda dos Alimentos preconiza que os laticínios constituam 18 % da dieta alimentar. Os resultados por nós obtidos nos questionários demonstram que os agregados familiares se encontram um pouco abaixo deste valor, pois os laticínios constituem apenas 11 % dos alimentos ingeridos.

No entanto, Rocha (2009) e Vieira (1991) obtiveram resultados um pouco diferentes: Rocha (2009), no seu inquérito de 1995 refere que 84,7% dos inquiridos consomem leite ao pequeno-almoço, bem como Vieira (1991) refere que 86% dos seus inquiridos também consomem diariamente leite.

Ainda de acordo com Vieira (1991) a ingestão de produtos do grupo dos laticínios aumentou quando comparada com a ingestão de leite no ano de 1951 (só 48% dos inquiridos consumiam leite diariamente) o que é bastante positivo visto tratar-se de um grupo de alimentos muito importante em qualquer fase da nossa vida.

O grupo das carnes, pescado e ovos deverá perfazer apenas 5 % dos alimentos ingeridos (Roda dos Alimentos Portuguesa) e ocupar a 5.^a posição.

Na população estudada é o segundo grupo mais consumido, representando 22 % dos alimentos ingeridos, o que está bastante acima do recomendado sendo neste grupo que se verifica a diferença mais significativa entre as recomendações da Roda e os resultados obtidos no inquérito. Este não é um resultado inédito já que Vieira (1991) encontrou valores de 64 % em termos de carne ingerida diariamente em 1991 no estudo que efetuou junto à população idosa de um centro de dia do Porto (estudo já mencionado anteriormente). Este mesmo estudo pretendia comparar os hábitos alimentares na mesma população entre 1991 e 1951. Assim sendo, e ainda de acordo com o mesmo ocorreu um aumento em termos da quantidade de carne ingerida diariamente entre os dois períodos porque em 1951 esse valor era apenas de 4 %.

Por outro lado, e ainda de acordo com o mesmo estudo, relativamente às quantidades de peixe fresco e salgado ingeridas diariamente por essa população esse valor diminuiu quando comparamos 1951 com 1991 pois no caso de peixe fresco esse valor passou de 72 % para 46 % e no caso de peixe salgado esse valor passou de 42 % para 18 %.

Quanto aos restantes grupos da roda – leguminosas e gorduras e óleos - as famílias inquiridas encontram-se ligeiramente acima do que é recomendado. Para as leguminosas o consumo recomendado é de 4 % sendo os resultados obtidos no inquérito de 7% e para as gorduras e óleos o consumo recomendado é de 2.% sendo os resultados obtidos no inquérito de 4%.

A Roda sugere que estes grupos de alimentos ocupem respetivamente a 6.^a e 7.^a posição, sendo que nos resultados obtidos no inquérito estas posições se encontram invertidas.

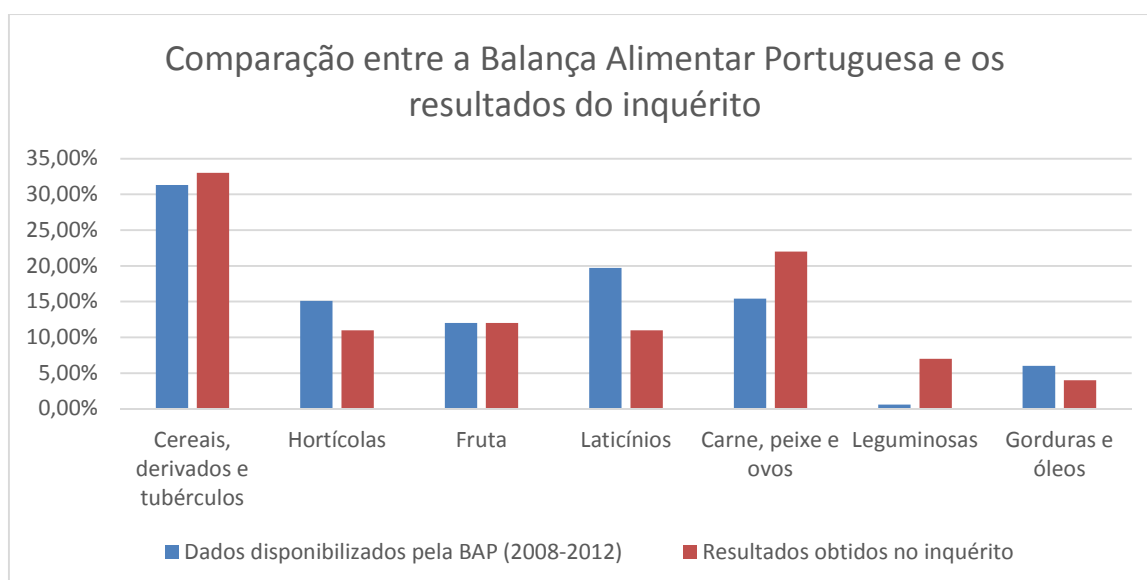
Após esta análise podemos inferir que a alimentação da população alvo deste estudo, e de acordo com o definido pela Roda dos Alimentos, não é uma alimentação “das mais saudáveis”, pois apesar de ser completa (são consumidos alimentos de todos os grupos da roda) e variada (de acordo com os resultados apresentados na secção anterior são ingeridos alimentos diferentes dentro de cada grupo), é desequilibrada já que não são seguidas as recomendações de ingestão de maior quantidade dos alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e de menor quantidade os alimentos pertencentes aos grupos de menor dimensão. A diferença mais significativa reside no consumo de carne, peixe e derivados.

O Quadro 2 e a Figura 5.57 mostram os resultados encontrados quando comparámos as respostas ao nosso inquérito e os dados disponibilizados pela BAP relativos aos consumos da população portuguesa (2008-2012).

Quadro 2: Dados obtidos pela BAP (2008-2012) *versus* Resultados Obtidos no Inquérito do Presente Estudo

Grupos de Alimentos	Dados disponibilizados pela BAP (2008-2012)	Resultados obtidos no inquérito
Cereais, derivados e tubérculos	31,3 %	33 %
Hortícolas	15,1 %	11 %
Fruta	12 %	12 %
Laticínios	19,7 %	11 %
Carne, peixe e ovos	15,4 %	22 %
Leguminosas	0,6 %	7 %
Gorduras e óleos	6 %	4 %

Fig. 5.57 – Comparação entre a Balança Alimentar Portuguesa e os resultados do inquérito



Efetuada agora uma comparação entre os resultados obtidos no inquérito e os resultados da BAP 2008-2012 verificamos que o grupo de alimentos mais consumido pelas famílias inquiridas é o grupo dos cereais, derivados e tubérculos (33%) e que este foi também o grupo de alimentos mais consumidos da BAP 2008-2014 (31,3 %).

Em 2.º lugar aparece o grupo da carne, peixe e ovos com um consumo de 22 %, o que se situa acima dos valores apresentados pela BAP (15,4%).

O 3.º grupo de alimentos que é o mais consumido pela população em causa é o grupo da fruta (12%) indo ao encontro da percentagem obtida pela BAP (12,0 %). A

percentagem de hortícolas ingeridos pelos inquiridos é de 11 %, um pouco abaixo do valor da BAP (15,1%).

Relativamente aos laticínios, o consumo pelos agregados familiares analisados foi de 11 % (abaixo do valor da BAP- 19,7%).

A percentagem de leguminosas consumidas foi de 7 %, o que representa um valor muito mais elevado em relação à restante população portuguesa (0,6 %).

A percentagem de gorduras e óleos consumida foi de 4%. A percentagem de alimentos pertencentes a este grupo encontrada na BAP foi mais elevada (6%).

Observa-se, pois, que existe uma concordância entre a percentagem de consumo nalguns grupos de alimentos, mas não em todos, quando comparamos os resultados do nosso estudo e os que são apresentados pela Balança Alimentar Portuguesa.

Comparando os resultados dos agregados familiares analisados no nosso estudo com a BAP e com a Roda dos alimentos verificamos que, tal como na restante população portuguesa, a sua alimentação é desequilibrada.

Quisemos ainda comparar os resultados obtidos no nosso questionário com a Dieta Mediterrânica para saber se o grupo em estudo a seguia. No entanto, não tendo ponderado este aspeto com antecedência vimos os nossos intuitos gorados. Uma vez que nos questionários distribuídos não foram incluídas perguntas que contemplassem muitos dos aspetos que caracterizam a Dieta Mediterrânica (Ex: cozinha simples baseada em sopas e cozidos, utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal, consumo de azeite como principal fonte de gordura) a comparação que pensámos fazer não foi conseguida. Apenas lográmos concluir que o “consumo moderado de laticínios”, uma característica da Dieta Mediterrânica, parece ser uma constante nos agregados familiares inquiridos.

6 CONCLUSÕES

Iniciámos esta dissertação com uma análise da crise económica e financeira que, tendo-se iniciado nos EUA em 2008, se alastrou para a UE e afeta Portugal desde 2011. Esta crise, sem precedentes, e com diversos contornos financeiros, económicos e sociais teria naturalmente consequências nos hábitos alimentares da população, tendo sido esta a nossa hipótese de estudo.

Ao longo deste trabalho descrevemos as principais características de uma alimentação saudável baseada na Roda dos Alimentos e na Dieta Mediterrânica.

Para perceber de que forma a crise afetou os hábitos alimentares dos portugueses desenvolvemos um estudo de caso, baseado num questionário que avaliava diferentes dimensões dos hábitos alimentares (a composição das refeições, o local onde decorrem e a sua frequência).

Os resultados do questionário demonstraram que, não obstante um número pouco significativo de inquiridos ter referido ter alterado os seus hábitos alimentares em consequência da crise, não se verificaram diferenças substanciais, pelo que não se pode concluir que os hábitos alimentares da amostra tenham sido alterados em consequência da crise.

Além de serem poucos os estudos recentes sobre o impacto da crise nos hábitos alimentares da população portuguesa, os que existem e que foram consultados baseiam-se em indicadores subjetivos de avaliação quanto ao impacto da crise nos hábitos alimentares, o que significa que alguns dos resultados obtidos nos mesmos podem ser afetados pela autoperceção individual do risco de segurança alimentar.

No atual contexto de instabilidade socioeconómica isto pode ser um fator relevante. Por outras palavras, o facto de as pessoas sentirem objetivamente o impacto da crise na sua vida quotidiana (por exemplo, alteração de estilos de vida e de hábitos de consumo, diminuição do rendimento disponível) pode influenciar a sua perceção subjetiva do impacto da crise nos seus hábitos alimentares sem que, no entanto e objetivamente, os mesmos tenham sido alterados.

No questionário utilizado como base para este estudo, as questões colocadas aos inquiridos incidiram sobretudo em fatores objetivos (a composição das refeições, o local onde decorrem e a sua frequência) o que nos permite perceber aquilo que os inquiridos realmente consomem mais do que a sua avaliação de um eventual impacto da crise. Este aspeto pode justificar o facto de os resultados obtidos não serem os

expectáveis. Acrescem as características socioeconómicas do público-alvo deste estudo. Estando maioritariamente na presença de famílias cujos elementos se encontram em situação efetiva de emprego, com rendimentos entre 500-1500€ será pouco provável que os efeitos da crise económica se tenham refletido nos seus hábitos alimentares.

Todavia, se tomarmos a população portuguesa como um todo, não podemos deixar de mencionar o inquérito mais recente da DGS que se insere no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável: em Dezembro de 2014 este organismo estatal realizou um inquérito dirigido aos utentes dos centros de saúde de Portugal Continental.

Os resultados desse inquérito, refletindo dados de 2013, foram incluídos no relatório “Portugal – Alimentação Saudável em números 2014” e revelaram que, relativamente ao ano de referência (2013), 49,3 % dos inquiridos considerava-se em situação de segurança alimentar e 50,7 % considerava-se em situação de insegurança alimentar. Destes últimos 33,4 % consideravam-se em situação de insegurança alimentar ligeira, 10,1 % consideravam-se em situação de insegurança alimentar moderada e 7,2 % consideravam-se em situação de insegurança alimentar grave (Quadro 3).

Esta classificação é feita tendo por base a aplicação da “escala de insegurança alimentar”¹⁴ que classifica os agregados familiares de acordo com a sua situação em 4 categorias: segurança alimentar, insegurança alimentar ligeira, insegurança alimentar moderada e insegurança alimentar grave.

As situações de insegurança alimentar assumem-se como aquelas em que existe algum tipo de dificuldade no acesso aos alimentos. Estas dificuldades variam desde a preocupação sobre a capacidade de aceder aos alimentos até às situações mais graves, ou seja incapacidade total de ter acesso aos alimentos.

¹⁴ A metodologia utilizada para a avaliação da condição de insegurança alimentar das famílias portuguesas corresponde a uma escala de insegurança alimentar adaptada, originalmente desenvolvida pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos e composta por 14 questões.

Quadro 3: Classificação da situação de segurança alimentar em Portugal Continental referente ao ano de 2013 (fonte: DGS, 2014)

Classe de segurança alimentar	2013 - Prevalência (%)
Segurança alimentar	49,3
Insegurança alimentar ligeira	33,4
Insegurança alimentar moderada	10,1
Insegurança alimentar grave	7,2

Assim, se as famílias incluídas neste estudo não demonstraram ter sofrido alterações nos seus hábitos alimentares poderão, mesmo assim, ter alterado o seu grau de segurança alimentar. Embora este aspeto não seja o objetivo deste estudo, valerá a pena ter esta informação presente para análises futuras, tanto da mesma população alvo como de outras.

Por outro lado, para além de constatar que a crise não teve impacto na alimentação das famílias estudadas, considerámos pertinente comparar a composição da alimentação da nossa amostra com a que é preconizada na Roda dos Alimentos. Concluiu-se que a alimentação efetuada pela população alvo, e de acordo com o que é definido pela Roda, não é uma alimentação saudável, pois apesar de ser completa (são consumidos alimentos de cada grupo da roda) e variada (são ingeridos alimentos diferentes dentro de cada grupo), é desequilibrada já que não são seguidas as recomendações de ingerir uma maior quantidade dos alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e uma menor quantidade dos alimentos pertencentes aos grupos de menor dimensão.

Tentámos, depois, comparar os hábitos de consumo alimentar nas famílias da amostra com os valores da BAP o que nos permitiu concluir que, apesar de existirem discrepâncias em alguns grupos de alimentos (por exemplo, o grupo dos laticínios, o grupo da carne, peixe e ovos, o grupo das leguminosas) o padrão geral enquadra-se com o da restante população do nosso País.

Se compararmos os resultados dos agregados familiares analisados no nosso estudo com a Roda dos Alimentos e com a BAP verificamos que, tal como na restante população portuguesa, a sua alimentação é desequilibrada.

Tentámos ainda, fazer uma comparação entre os hábitos alimentares das famílias inquiridas com as principais características da dieta mediterrânica, mas concluímos não estar na posse de dados suficientes para extrair conclusões. Por último, efetuámos uma discussão dos resultados obtidos.

Estando conscientes de algumas limitações com que este estudo se deparou, nomeadamente a rejeição da hipótese inicial, que nos obrigou a concluir que a nossa população não alterou os seus hábitos alimentares em virtude da crise, contra o que seria expectável, consideramos que este estudo pode constituir uma ferramenta de análise sólida que, aplicada em maior escala e com outros meios pode ser extrapolada para traçar um retrato dos hábitos alimentares dos portugueses antes e depois da crise que ainda permanece.

Perante a constatação de que, independentemente do impacto da crise, os portugueses apresentam uma alimentação desequilibrada, torna-se imperativo refletir sobre o papel da educação para a promoção de estilos de vida saudáveis principalmente uma alimentação completa, variada e equilibrada.

7. BIBLIOGRAFIA

- ALVES, H. (2005), *Atitudes face à alimentação e critérios de escolha individual de produtos alimentares*, Dissertação de Mestrado, Universidade Aberta, Lisboa, Portugal.
- BARROS, V., CARRAGETA, M., GRAÇA, P., QUEIROZ, J., SARMENTO, M, (2013), *Dieta Mediterrânica – Um património civilizacional partilhado*, Tavira, Portugal.
- CANDEIAS, V., NUNES, E., MORAIS, C., CABRAL, M., SILVA, P.R. (2005), *Princípios para uma alimentação saudável*, Direção Geral de Saúde, Lisboa, Portugal.
- CANTANTE, F. (2012), A magreza da classe média em Portugal, Estudos, Observatório das Desigualdades. Disponível em <http://observatorio-das-desigualdades.cies.iscte.pt/index.jsp?page=projects&id=125>, acedido em Novembro 2014.
- CCE (2009), *Supervisão financeira europeia*, Comissão das Comunidades Europeias, Maio.
- DURÃO, C.R., OLIVEIRA, J.F.S e ALMEIDA, M.D.V. (2008), “Portugal e o Padrão Alimentar Mediterrânico”, *Revista de Alimentação Humana*, 14 (3), 115-128.
- FIDANZA, F., ALBERTI, A., e FRUTTINI, D. (2009), “The Mediterranean Adequacy Index: Further confirming results of validity”. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 19, 61-66.
- FCNAUP (2003), *A Nova Roda dos Alimentos: Um Guia para a Escolha Alimentar Diária*, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Portugal.
- GRAÇA, P. (2013), *O padrão alimentar do Mediterrâneo e o acesso a alimentos saudáveis _in O Futuro da Alimentação: Ambiente, Saúde e Economia*, RIBEIRO, I., GRAÇA, P., CARMO, I. e SANTOS, J.L. (eds), Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa, Portugal.
- IEFS (1996), *A pan-EU survey on consumer attitudes to food, nutrition and health*, report number 4, Dietary Change.
- IMF (2010), *World economic outlook: rebalancing growth*, International Monetary Fund Multimedia Services Division, Abril.
- IMF (2010), *World economic outlook: recovery, risk, and rebalancing*, International Monetary Fund Multimedia Services Division, Outubro.

- INE (2002), *Censos 2001, resultados definitivos*, Instituto Nacional de Estatística, Outubro.
- INE (2014), *Balança Alimentar Portuguesa 2008-2012*, Instituto Nacional de Estatística, Abril.
- INE (2010), *Balança Alimentar Portuguesa 2003-2008*, Instituto Nacional de Estatística, Novembro.
- INE (2011), *Orçamentos Familiares 2010-2011*, Instituto Nacional de Estatística, Dezembro.
- INE (2008), *Orçamentos Familiares 2005-2006*, Instituto Nacional de Estatística, Março.
- INE (2012), *Inquérito às Despesas das Famílias 2010-2011*, Instituto Nacional de Estatística, Junho.
- INE (2008), *Inquérito às Despesas das Famílias 2005-2006*, Instituto Nacional de Estatística, Junho.
- KEYS, A., ARVANIS, C. e BLACKBURN, H. (1980), *Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease*, Harvard University Press, Cambridge, Estados Unidos da América.
- KINDLEBERGER, C. (2005), *Manias, Panics, and Crashes: A History of Financial Crises*, John Wiley & Sons, Nova Jersey, Estados Unidos da América.
- KUBIK, M., LYTLE, L. e FULKERSON J. (2005), Fruits, vegetables, and football: Findings from focus groups with alternative high school students regarding eating and physical activity, *Journal of Adolescent Health*, 36, 494-500.
- LAEVEN, L., VALENCIA, F. (2008), “Systemic banking crises: a new database”, *International Monetary Fund Working Paper*.
- LAPPALAINEN, R., KEARNEY, J. e GIBNEY, M. (1998), “A Pan EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health: an overview”, *Food Quality and Preference*, 9, 467-478.
- MCKINLEY, N. M., e RANDA, L.A. (2005), “Adult attachment and body satisfaction: An exploration of general and specific relationship differences”, *Body Image*, 2, 209-218.
- MENNELL, S., MURCOTT, A., VAN OTTERLOO, A. (1992), *The sociology of food: eating, diet and culture*, Sage Publications, Portland, Estados Unidos da América.
- MONTEIRO, S., TEIXEIRA, P. (2009), *Diagnóstico Social do Concelho de Santarém – Rede Social de Santarém*, Logframe, Santarém, Portugal.
- MOURA, A. P., CUNHA, L., ALVES, H., LOPES, Z., SANTOS, M. e COSTA, L. (2007), Perceptions of food attitudes: the Portuguese experts’s position, EFFOST/EHEDG, Lisboa, Portugal.

- MOURA, A. (2006), O Consumidor e a Rotulagem dos Produtos Alimentares, In Lemos A, e Moura, A.P. Segurança e Qualidade Alimentares: Perigos, implementação ao longo da cadeia alimentar e perceção do consumidor, Universidade Aberta, Lisboa.
- MOURA, A. P. e CUNHA, L. M. (2009), Understanding the role of printed media in the social amplification of food risk during the new millenium, CCN 6th Annual Conference of the Technical University of Berlin, Alemanha.
- NORMANDO, D., TJADERHANE, L. e QUINTÃO, C.C.A., (2010), “A escolha do teste estatístico – um tutorial em forma de apresentação em PowerPoint”, *Dental Press J. Orthod*, 1, 101-106.
- NOORD, P., SZÉKELY, I. (2011), *Economic Crisis in Europe: Causes, consequences and responses*, Routledge Taylor & Francis Group, Londres, Inglaterra.
- OMS (2003), Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, Genebra. Disponível em: http://www.who.int/nut/documents/trs_916.pdf, acedido em Outubro 2014.
- OMS (2004), Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, WHA57.17, Genebra. Disponível em: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-en.pdf, acedido em Outubro 2014.
- PAULO, S. (2011), *A Europa e a Crise Financeira Mundial - Balanço da resposta política da UE*, Fondation Robert Schuman, Bruxelas, Bélgica.
- Portugal – Memorandum of understanding on specific economic policy conditionality, 17 Maio 2011. Disponível em http://www.portugal.gov.pt/media/371369/mou_20110517.pdf, acedido em Outubro 2013.
- PNPAS (2014), *Portugal – Alimentação saudável em números 2014*, Direção Geral de Saúde, Lisboa, Portugal.
- Regulamento (UE) N.º 407/2010 do Conselho de 11 de Maio de 2010 que cria um mecanismo europeu de estabilização financeira.
- Relatório Larosiére: The High-Level Group on Financial Supervision in the EU Chaired by Jacques de Larosiére - report, 25 Fevereiro 2009. Disponível em http://ec.europa.eu/internal_market/finances/docs/de_larosiere_report_en.pdf, acedido em Outubro de 2013.
- ROCHA, P. (2009), *Contributo histórico para os hábitos alimentares da população Portuguesa na década de 90*, Trabalho de investigação, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

- RODRIGUES, S., FRANCHINI, B., GRAÇA, P., DE ALMEIDA, M. (2006), “A new food guide for the Portuguese population: development and technical considerations”, *Journal of Nutrition and Education Behavior*, 38, 189-95.
- SANCHO, T. (2011), *Alimentação em tempos de crise*, Gabinete de Nutrição da Administração Regional de Saúde do Algarve, Albufeira, Portugal.
- SERRA, L. (2005), *La investigación epidemiológica en la dieta mediterránea: avances y retrocessos* _in *Los sabores del Mediterraneo*, CONTRERAS, J., MEDINA, X. e RIERA, A. (eds), Institut Europeu de La Mediterrània, Barcelona, Espanha.
- SERRA-MAJEM, L., BACH-FAIG, A., RAIDÓ-QUINTANA, B. (2012), “Nutritional and cultural aspects of the Mediterranean diet,” *Int J. Vitam Nutr Res.* 82, 157-62.
- SKINNER, H., BISCOPE, S., POLAND, B., e GOLDBERG, E. (2005), “How adolescents use technology for health information: Implications for health professionals from focus group studies”, *Journal of Medical Internet Research*, 5,4,32.
- Tratado sobre o Funcionamento da União Europeia (TFUE), 30 de Março de 2010, Jornal Oficial da União Europeia.
- TRICHOPOULOU, A., BAMIA, C. e TRICHOPOULOS, D. (2009), Anatomy of health effects of mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study. *BMJ*, 338.
- VIEIRA, M. (1991), *Estudo comparativo dos hábitos alimentares entre hoje e há 40 anos*, Trabalho de investigação de Licenciatura, Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- WESSEL, D. (2010), “Did Great Recession Live Up to the Name?”, *The Wall Street Journal*”. Disponível em: <http://online.wsj.com/article/SB10001424052702303591204575169693166352882.html>, acedido em Outubro de 2013.
- YOUNGLAI, R., DIXON, K. (2008),”Lehman`s Fuld: Where Was Our Bailout?”, *Agência Reuters*. Disponível em: <http://www.reuters.com/article/2008/10/06/us-financial-lehman-idUSTRE4954DL20081006>, acedido em Outubro de 2013.

Fontes da internet

World Economic Outlook Database

<http://www.imf.org/external/pubs/ft/weo/2010/01/weodata/download.aspx> [20 de setembro de 2013]

G20

http://www.g20.org/about_what_is_g20.aspx [24 de setembro de 2013]

http://www.g20.org/docs/about/about_G20.html [28 de setembro de 2013]

Globalization and crisis

<http://www.imf.org/external/about/histglob.htm> [24 de setembro de 2013]

Representação da Comissão Europeia a Portugal – Ajuda Económica a Portugal

http://ec.europa.eu/portugal/temas/ajuda_economica_portugal/index_pt.htm [26 de setembro de 2013]

Financial Stability Board

<http://www.financialstabilityboard.org/about/history.htm> [28 de setembro de 2013]

Educação para a saúde

<http://www.dgs.pt/?cn=5518554061236154AAAAAAAAA> [5 de outubro de 2014]

Dieta mediterrânica

<http://dietamediterranea.com/> [1 de novembro de 2014]

Juntas de freguesia de Santarém

<http://www.cm-santarem.pt/concelho/juntasdefreguesia/Paginas/Default.aspx> [11 de outubro de 2013]

Instituto Nacional de Estatística

http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0000587&contexto=pi&selTab=tab0 [11 de outubro de 2013]

ANEXO 1 - QUESTIONÁRIO

QUESTIONÁRIO HÁBITOS ALIMENTARES EM TEMPOS DE CRISE

Este questionário está a ser desenvolvido no âmbito de uma dissertação de Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar, da Universidade Aberta, Lisboa, e tem por objetivo compreender os hábitos alimentares dos agregados familiares e de que forma a crise económica que o país atravessa os influencia. O questionário é constituído por seis partes distintas e tem um tempo estimado de resposta de 20 minutos. Embora se pretenda traçar um perfil do agregado familiar, este questionário deverá ser preenchido pelo Encarregado de Educação.

Mais se informa, que não se procede à recolha de nenhum dado que identifique ou torne identificável os inquiridos e os dados recolhidos serão utilizados com fins exclusivamente académicos.

Muito agradeço a sua colaboração no preenchimento do mesmo.

A) CARACTERIZAÇÃO DO AGREGADO FAMILIAR

1. Composição do agregado familiar (escolha as opções que se aplicam):

- Pai
- Mãe
- Filho(s) Número ___ Idade Filho1 ___ Idade Filho2 ___ Idade Filho3 ___
- Outro(s). Qual(ais) _____

2. Escolaridade do encarregado de educação

- Não sabe ler nem escrever 1.º Ciclo Ensino básico
- 2.º Ciclo Ensino básico 3.º Ciclo Ensino básico
- Ensino secundário ou técnico Ensino superior
- Prefere não responder

B) SITUAÇÃO PROFISSIONAL E SÓCIO-ECONÓMICA

3. Condição perante o trabalho do Encarregado de educação (atividade principal):

- Ativo Empregado (passe à Questão 4)
- Ativo Desempregado de curta duração (menos de 9 meses)
- Ativo Desempregado de longa duração (mais de 9 meses)
- Estudante (passe à Questão 4)
- Reformado (passe à Questão 4)
- Outra, qual? _____ (passe à Questão 4)
- Não sabe/Não Responde (passe à Questão 4)

3.1 Além do encarregado de educação existe mais alguém em situação de desemprego no agregado familiar?

- Sim. N.º de pessoas em situação de desemprego? _____
- Não

4. Profissão do Encarregado de Educação (com base na Classificação Nacional de Profissões – CNP)

- Quadros Superiores da Administração Pública, Dirigentes e Quadros Superiores de Empresa
- Especialistas das Profissões Intelectuais e Científicas
- Técnicos e Profissionais de Nível Intermédio
- Pessoal Administrativo e Similares
- Pessoal dos Serviços e Vendedores
- Agricultores e Trabalhadores Qualificados da Agricultura e Pescas
- Operários, Artífices e Trabalhadores Similares
- Operadores de Instalações e Máquinas e Trabalhadores da Montagem
- Trabalhadores Não Qualificados
- Outra. Qual? _____
- Não sabe/Não Responde

5. Quais as fontes de rendimento do agregado familiar

- Trabalho
- Pensões / Prestações Sociais
- Propriedades / Bens Próprios [imobiliário; fundos e investimentos]
- Outras. Quais? _____
- Sem fontes de rendimento

6. Qual o nível de rendimento do agregado familiar

- 0-500€ 501-1000€
- 1001-1500€ 1501-2000€
- 2001-2500€ 2501-3000€
- > 3000€ Prefere não responder

C) HÁBITOS ALIMENTARES: COMPOSIÇÃO DAS REFEIÇÕES DO AGREGADO FAMILIAR ANTES DA CRISE E ATUALMENTE

Para cada um dos membros do agregado familiar assinale com X os alimentos que compõem cada uma das refeições

7. Composição do pequeno-almoço do agregado familiar há 3 anos

Alimentos	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Fruta							
Vegetais							
Charcutaria							
Sumos e refrigerantes							
Bolos/ Bolachas							
Leite e derivados (iogurtes, manteiga, margarina, queijo)							
Pão							
Cereais							
Açúcar							
Ovos							
Café/ Chá							

7.1 Composição do pequeno-almoço do agregado familiar atualmente

Alimentos	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Fruta							
Vegetais							
Charcutaria							
Sumos e refrigerantes							
Bolos/ Bolachas							
Leite e derivados (iogurtes, manteiga, margarina, queijo)							
Pão							
Cereais							
Açúcar							
Ovos							
Café/ Chá							

8. Composição do almoço do agregado familiar há 3 anos

Alimentos	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Fruta							
Vegetais							
Carne/ Peixe							
Charcutaria							
Sumos e refrigerantes							
Bolos/ Bolachas							
Leite e derivados (iogurtes, manteiga, margarina, queijo)							
Pão							
Gorduras e óleos alimentares (azeite/ óleo)							
Cereais							
Leguminosas							
Açúcar							
Arroz/ Massas							
Ovos							
Vinho/ Cerveja							
Café/ Chá							

8.1 Composição do almoço do agregado familiar atualmente

Alimentos	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Fruta							
Vegetais							
Carne/ Peixe							
Charcutaria							
Sumos e refrigerantes							
Bolos/ Bolachas							
Leite e derivados (iogurtes, manteiga, margarina, queijo)							
Pão							
Gorduras e óleos alimentares (azeite/ óleo)							
Cereais							
Leguminosas							
Açúcar							
Arroz/ Massas							
Ovos							
Vinho/ Cerveja							
Café/ Chá							

9. Composição do lanche do agregado familiar há 3 anos

Alimentos	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Fruta							
Vegetais							
Charcutaria							
Sumos e refrigerantes							
Bolos/ Bolachas							
Leite e derivados (iogurtes, manteiga, margarina, queijo)							
Pão							
Cereais							
Açúcar							
Ovos							
Café/ Chá							

9.1 Composição do lanche do agregado familiar atualmente

Alimentos	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Fruta							
Vegetais							
Charcutaria							
Sumos e refrigerantes							
Bolos/ Bolachas							
Leite e derivados (iogurtes, manteiga, margarina, queijo)							
Pão							
Cereais							
Açúcar							
Ovos							
Café/ Chá							

10. Composição do jantar do agregado familiar há 3 anos

Alimentos	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Fruta							
Vegetais							
Carne/ Peixe							
Charcutaria							
Sumos e refrigerantes							
Bolos/ Bolachas							
Leite e derivados (iogurtes, manteiga, margarina, queijo)							
Pão							
Gorduras e óleos alimentares (azeite/ óleo)							
Cereais							
Leguminosas							
Açúcar							
Arroz/ Massas							
Ovos							
Vinho/ Cerveja							
Café/ Chá							

10. 1 Composição do jantar do agregado familiar atualmente

Alimentos	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Fruta							
Vegetais							
Carne/ Peixe							
Charcutaria							
Sumos e refrigerantes							
Bolos/ Bolachas							
Leite e derivados (iogurtes, manteiga, margarina, queijo)							
Pão							
Gorduras e óleos alimentares (azeite/ óleo)							
Cereais							
Leguminosas							
Açúcar							
Arroz/ Massas							
Ovos							
Vinho/ Cerveja							
Café/ Chá							

D) Hábitos Alimentares: localização e frequência das refeições

Para cada um dos membros do agregado familiar assinale com X o local onde ocorre cada uma das refeições.

11. Local onde decorria o pequeno-almoço do agregado familiar há 3 anos

Locais	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Casa							
Escola (cantina)							
Escola (marmita)							
Café/restaurante							
Local de trabalho (cantina)							
Local de trabalho (marmita)							
Outro(s)							

12. Local onde decorria o almoço do agregado familiar há 3 anos

Locais	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Casa							
Escola (cantina)							
Escola (marmita)							
Café/restaurante							
Local de trabalho (cantina)							
Local de trabalho (marmita)							
Outro(s)							

11.1 Local onde decorre atualmente o pequeno-almoço do agregado familiar

Locais	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Casa							
Escola (cantina)							
Escola (marmita)							
Café/restaurante							
Local de trabalho (cantina)							
Local de trabalho (marmita)							
Outro(s)							

12.1 Local onde decorre atualmente o almoço do agregado familiar

Locais	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Casa							
Escola (cantina)							
Escola (marmita)							
Café/restaurante							
Local de trabalho (cantina)							
Local de trabalho (marmita)							
Outro(s)							

13. Local onde decorria o lanche do agregado familiar há 3 anos

Locais	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Casa							
Escola (cantina)							
Escola (marmita)							
Café/restaurante							
Local de trabalho (cantina)							
Local de trabalho (marmita)							
Outro(s)							

14. Local onde decorria o jantar do agregado familiar há 3 anos

Locais	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Casa							
Escola (cantina)							
Escola (marmita)							
Café/restaurante							
Local de trabalho (cantina)							
Local de trabalho (marmita)							
Outro(s)							

13.1 Local onde decorre atualmente o lanche do agregado familiar

Locais	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Casa							
Escola (cantina)							
Escola (marmita)							
Café/restaurante							
Local de trabalho (cantina)							
Local de trabalho (marmita)							
Outro(s)							

14.1 Local onde decorre atualmente o jantar do agregado familiar

Locais	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Casa							
Escola (cantina)							
Escola (marmita)							
Café/restaurante							
Local de trabalho (cantina)							
Local de trabalho (marmita)							
Outro(s)							

E) HÁBITOS ALIMENTARES: FREQUÊNCIA DAS REFEIÇÕES

Para cada um dos membros do agregado familiar assinala com X a frequência de cada uma das refeições.

15. Frequência com que o agregado familiar tomava o pequeno-almoço há 3 anos

Frequência	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Nunca							
Entre 1 e 3 vezes por semana							
Mais de 3 vezes por semana							
Todos os dias							

16. Frequência com que o agregado familiar almoçava há 3 anos

Frequência	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Nunca							
Entre 1 e 3 vezes por semana							
Mais de 3 vezes por semana							
Todos os dias							

17. Frequência com que o agregado familiar lanchava há 3 anos

Frequência	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Nunca							
Entre 1 e 3 vezes por semana							
Mais de 3 vezes por semana							
Todos os dias							

18. Frequência com que o agregado familiar jantava há 3 anos

Frequência	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Nunca							
Entre 1 e 3 vezes por semana							
Mais de 3 vezes por semana							
Todos os dias							

15.1 Frequência com que o agregado familiar toma o pequeno-almoço atualmente

Frequência	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Nunca							
Entre 1 e 3 vezes por semana							
Mais de 3 vezes por semana							
Todos os dias							

16.1 Frequência com que o agregado familiar almoça atualmente

Frequência	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Nunca							
Entre 1 e 3 vezes por semana							
Mais de 3 vezes por semana							
Todos os dias							

17.1 Frequência com que o agregado familiar lancha atualmente

Frequência	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Nunca							
Entre 1 e 3 vezes por semana							
Mais de 3 vezes por semana							
Todos os dias							

18.1 Frequência com que o agregado familiar janta atualmente

Frequência	Pai	Mãe	Filho 1	Filho 2	Filho 3	Outro 1	Outro 2
Nunca							
Entre 1 e 3 vezes por semana							
Mais de 3 vezes por semana							
Todos os dias							

F) PERCEÇÃO DA ALTERAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Assinale com X a resposta que mais se adequa à situação do seu agregado familiar.

19. Caso a composição habitual das suas refeições tenha sofrido alterações nos 3 últimos anos, identifique a(s) razão(ões):

- Restrições orçamentais
- Comodidade/ Gestão de tempo
- Qualidade das refeições
- Outro: _____
- Não ocorreram alterações na composição habitual refeições

20. Caso o local onde habitualmente toma a suas refeições tenha sofrido alterações nos 3 últimos anos, identifique a(s) razão(ões):

- Restrições orçamentais
- Comodidade/ Gestão de tempo
- Qualidade das refeições
- Outro: _____
- Não ocorreram alterações no local onde toma as refeições

21. Qual a diferença entre o volume de bens alimentares adquiridos há três anos e atualmente?

- Há três anos comprava mais alimentos do que atualmente
- Há três anos comprava menos alimentos do que atualmente
- O volume de bens alimentares adquiridos há três anos e atualmente é o mesmo
- Não sabe/ Não responde

22. Sente que a crise económica que o país atravessa afetou a qualidade da alimentação do seu agregado familiar?

- A qualidade da alimentação do agregado familiar aumentou
- A qualidade da alimentação do agregado familiar diminuiu
- A qualidade da alimentação do agregado familiar manteve-se
- Não sabe/ Não responde

**ANEXO 2 - CARACTERIZAÇÃO DO
AGREGADO FAMILIAR E
SITUAÇÃO SÓCIO ECONÓMICA DO
MESMO**

Caracterização do agregado familiar e situação socioeconómica do mesmo

Figura 5.8: Composição do agregado familiar

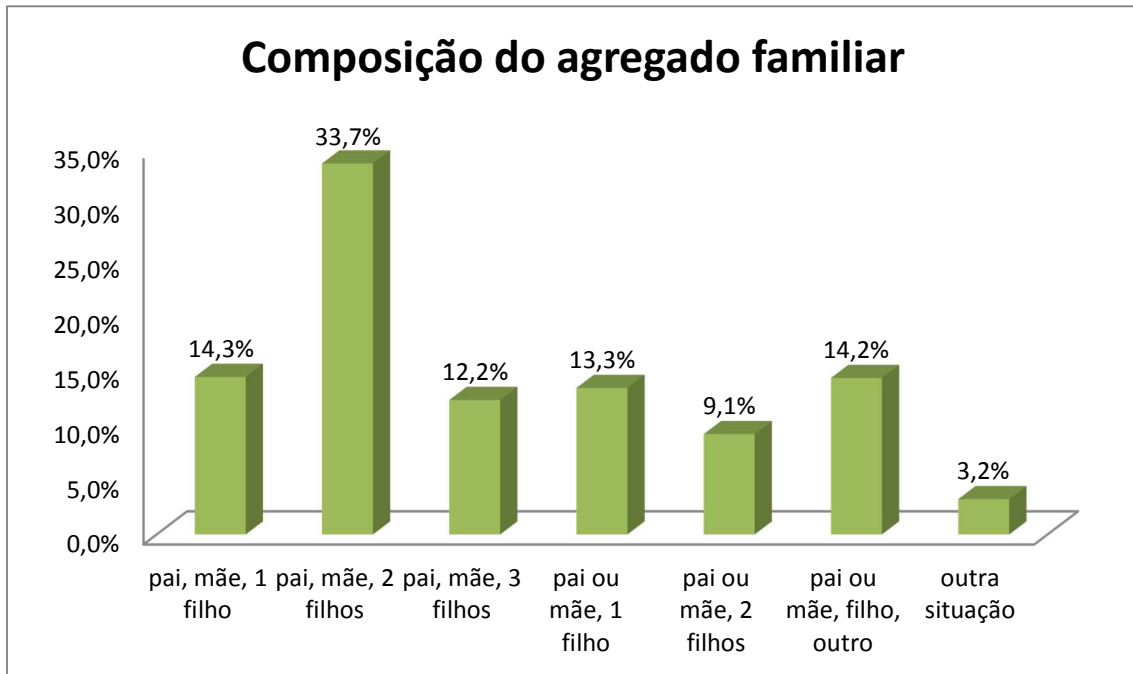


Figura 5.9: N.º de filhos do agregado familiar

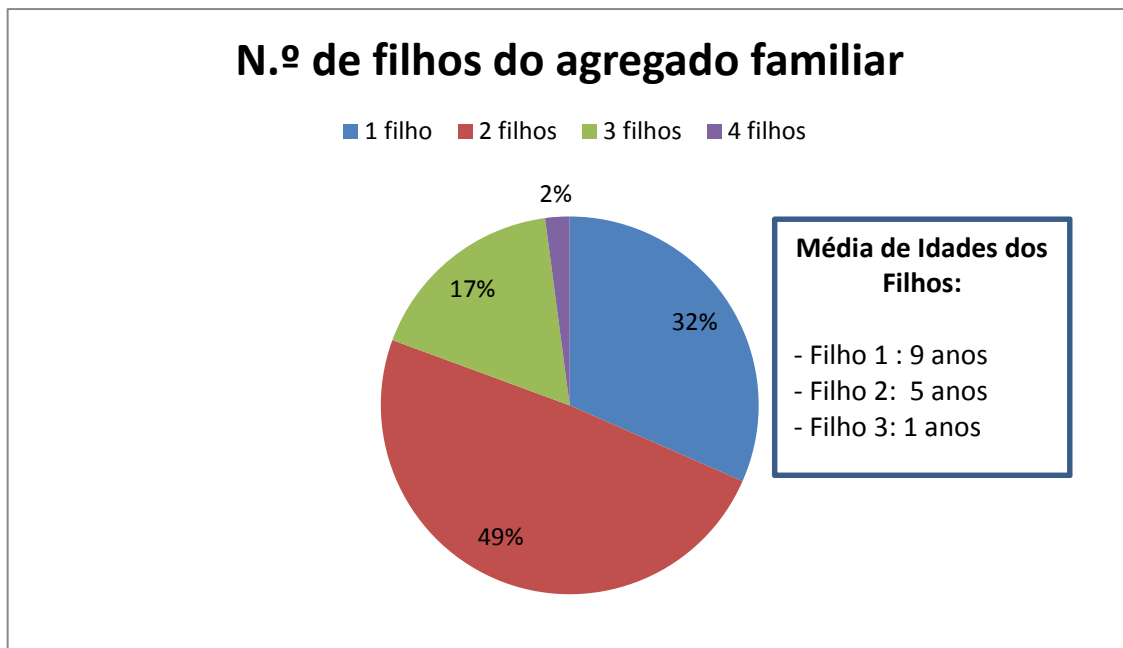


Figura 5.10: Escolaridade do Encarregado de Educação

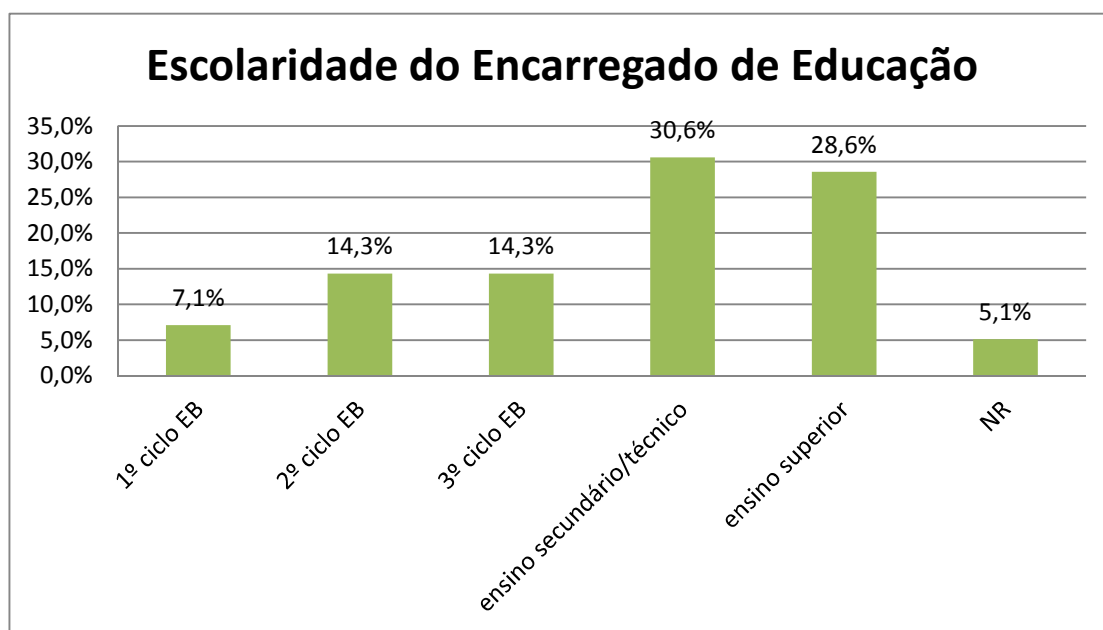


Figura 5.11: Condição perante o trabalho do Encarregado de Educação

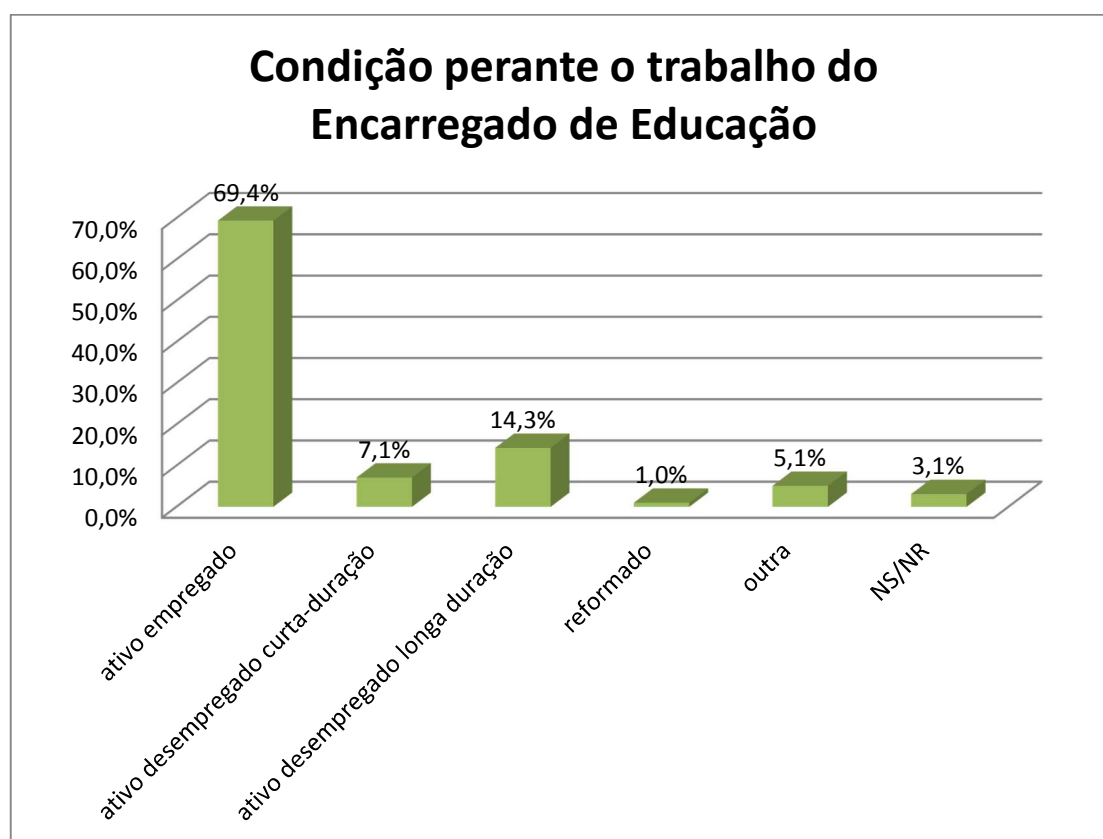


Figura 5.12: Profissão do Encarregado de Educação

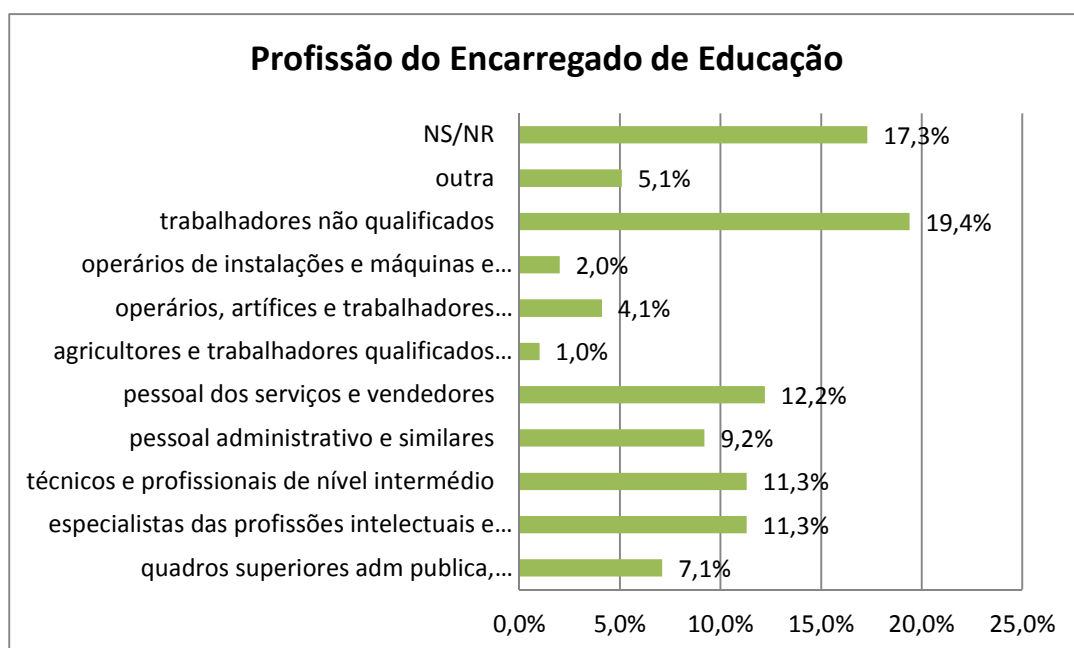


Figura 5.13: Fontes de rendimento do agregado familiar

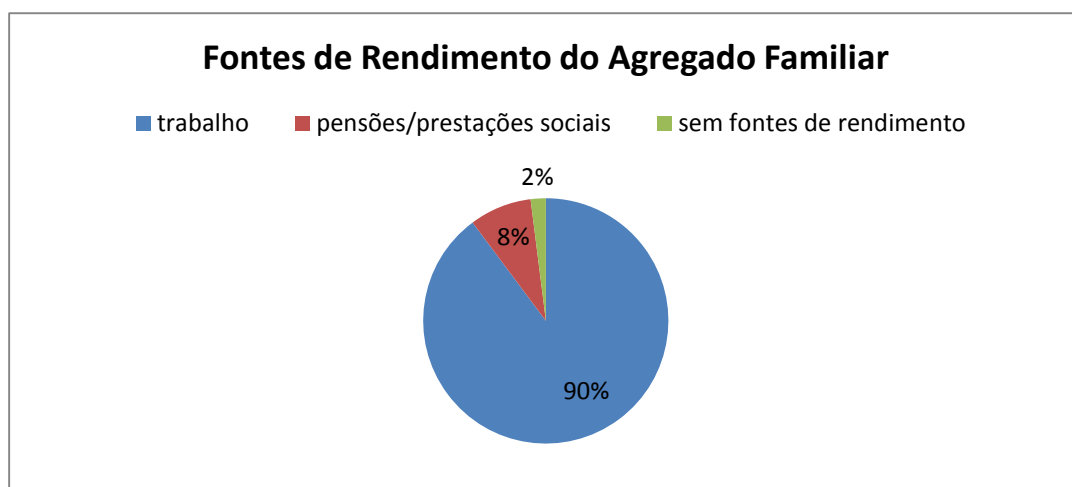
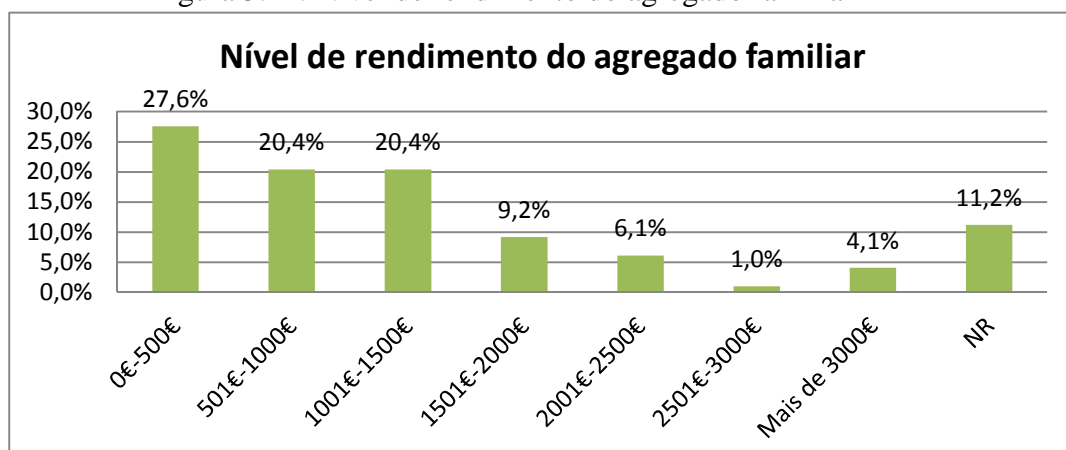


Figura 5.14: Nível de rendimento do agregado familiar



**ANEXO 3 - HÁBITOS ALIMENTARES:
COMPOSIÇÃO DAS REFEIÇÕES DO
AGREGADO FAMILIAR**

Hábitos alimentares: composição das refeições do agregado familiar

Figura 5.15: Composição do pequeno-almoço do pai há 3 anos e atualmente

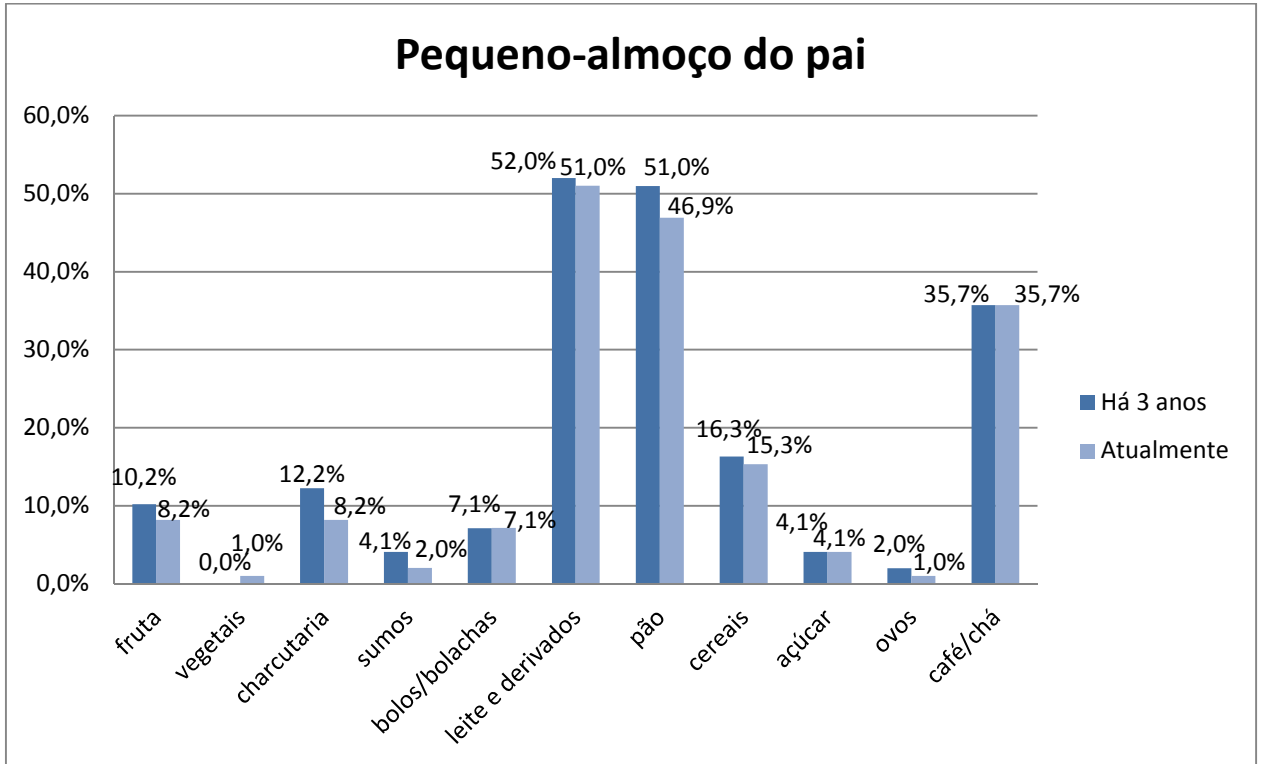


Figura 5.16: Composição do pequeno-almoço da mãe há 3 anos e atualmente

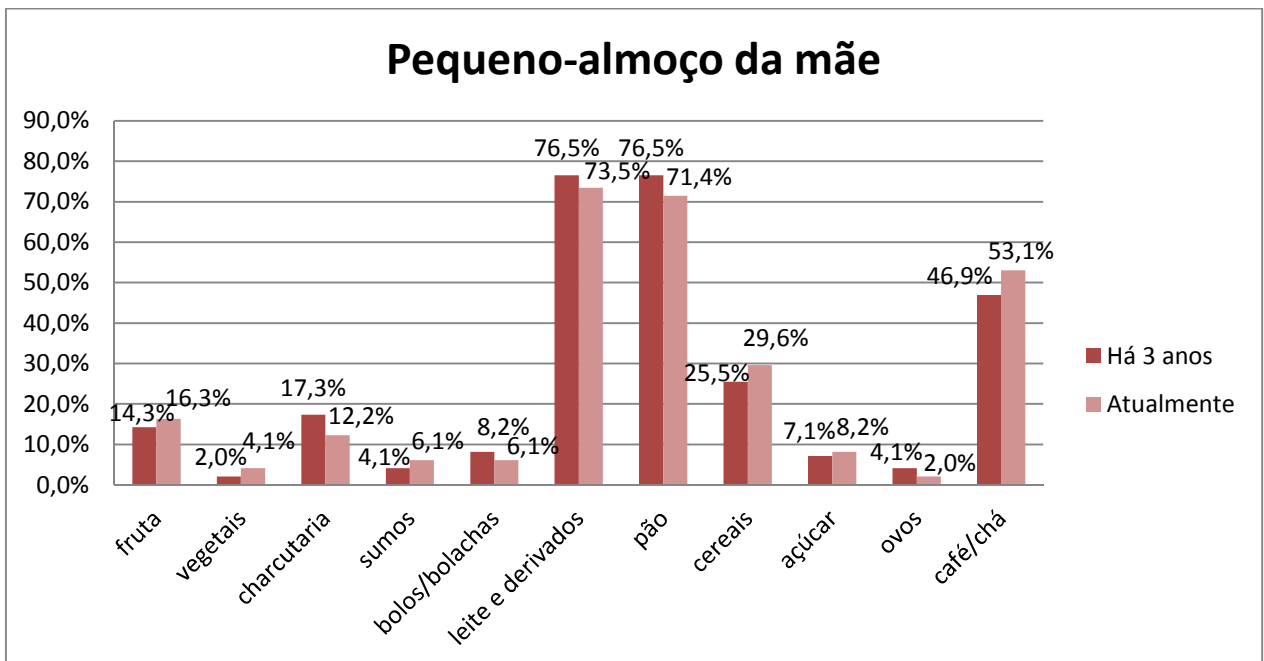


Figura 5.17: Composição do pequeno-almoço do filho 1 há 3 anos e atualmente

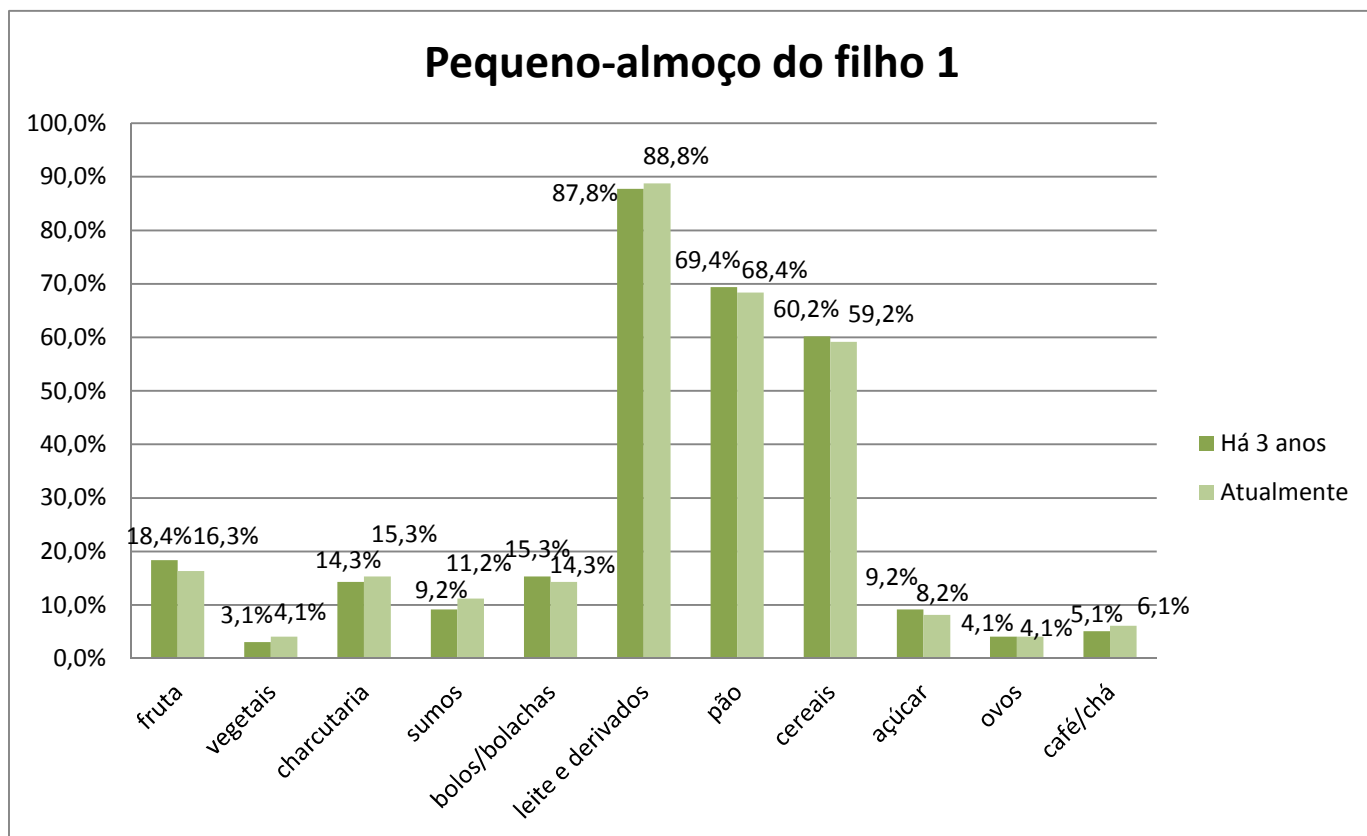


Figura 5.18: Composição do almoço do pai há 3 anos e atualmente

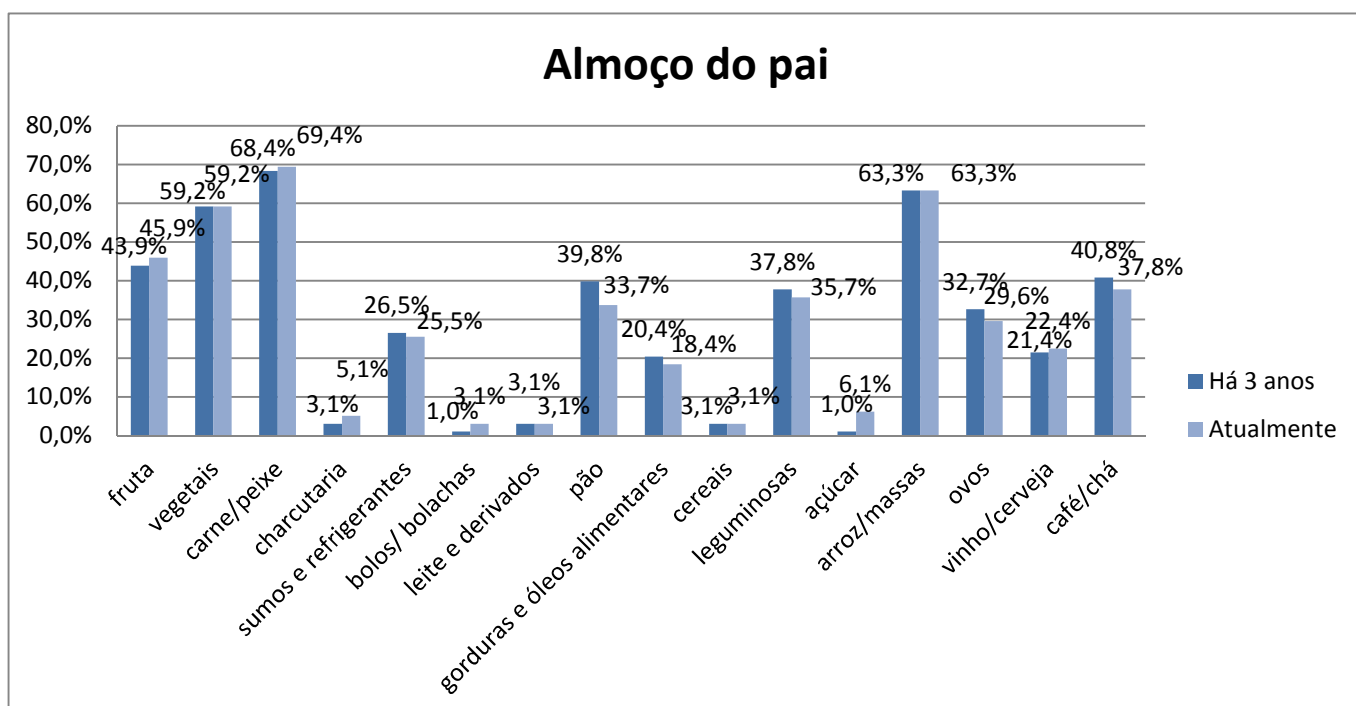


Figura 5.19: Composição do almoço da mãe há 3 anos e atualmente

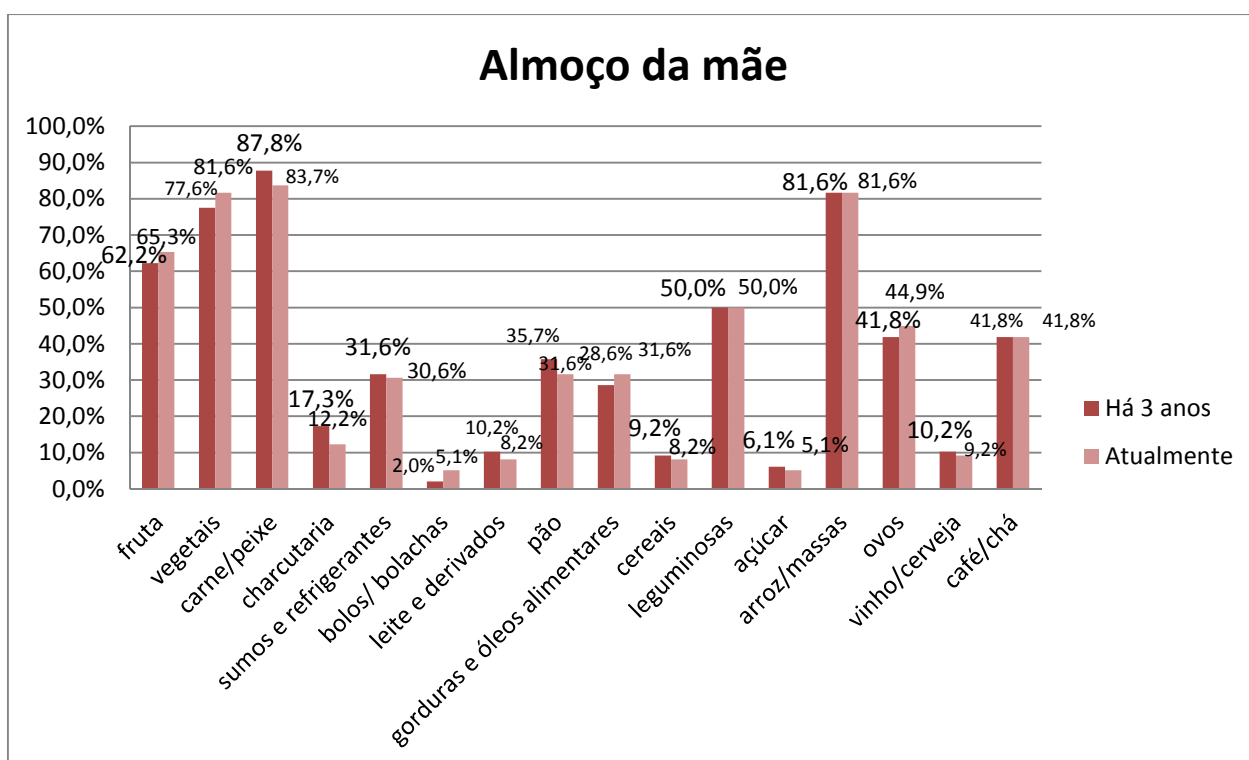


Figura 5.20: Composição do almoço do filho 1 há 3 anos e atualmente

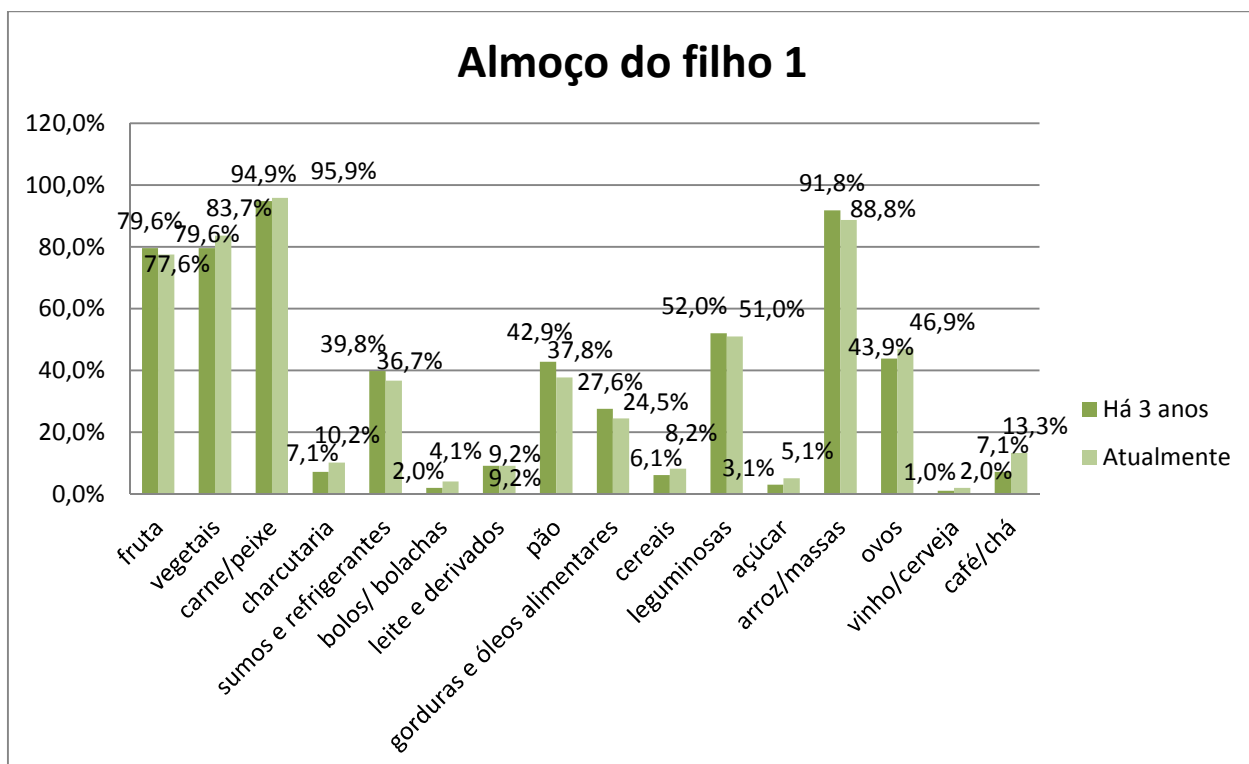


Figura 5.21: Composição do lanche do pai há 3 anos e atualmente

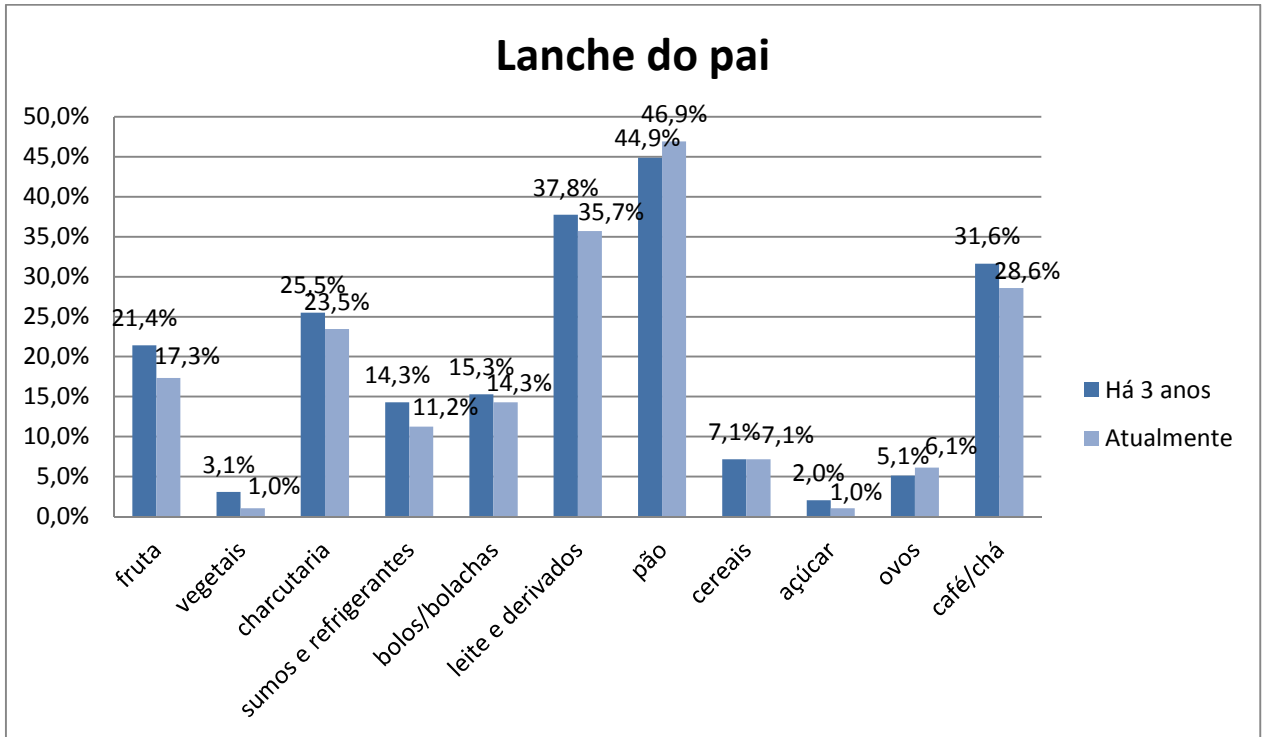


Figura 5.22: Composição do lanche da mãe há 3 anos e atualmente

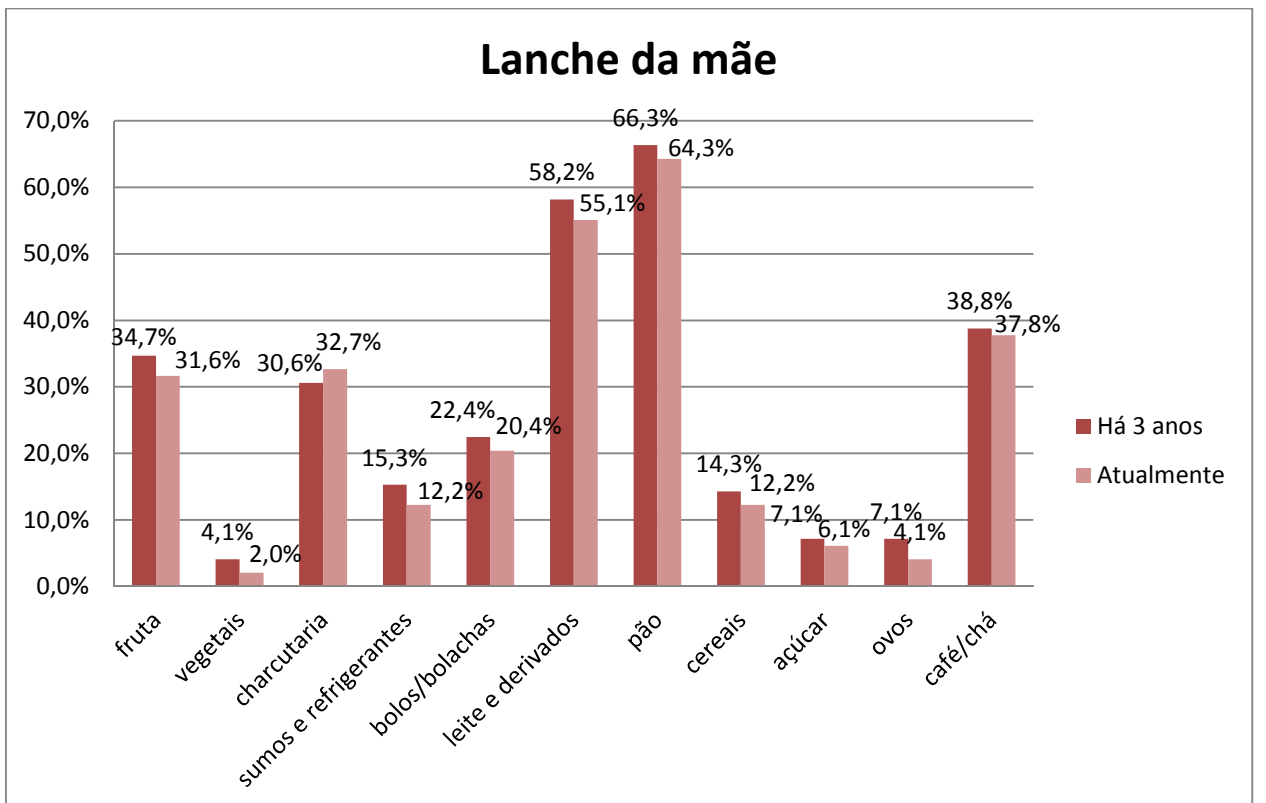


Figura 5.23: Composição do lanche do filho 1 há 3 anos e atualmente

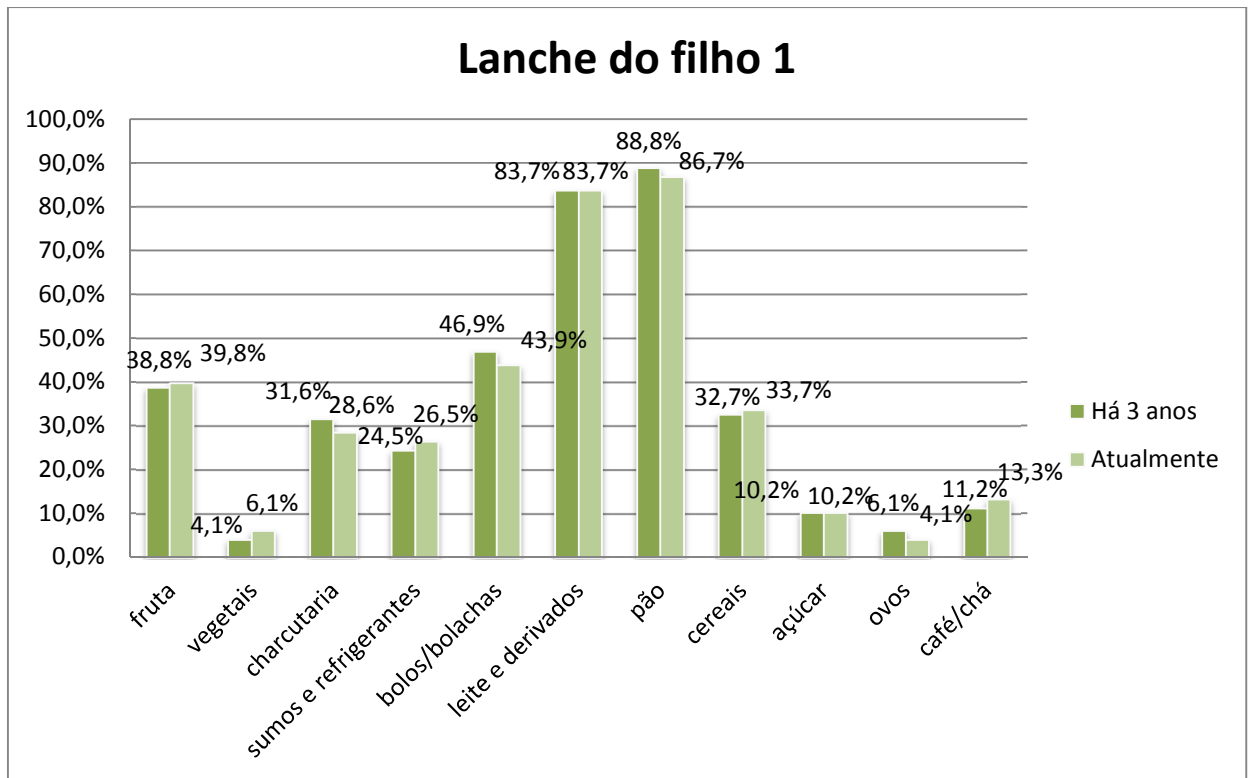


Figura 5.24: Composição do jantar do pai há 3 anos e atualmente

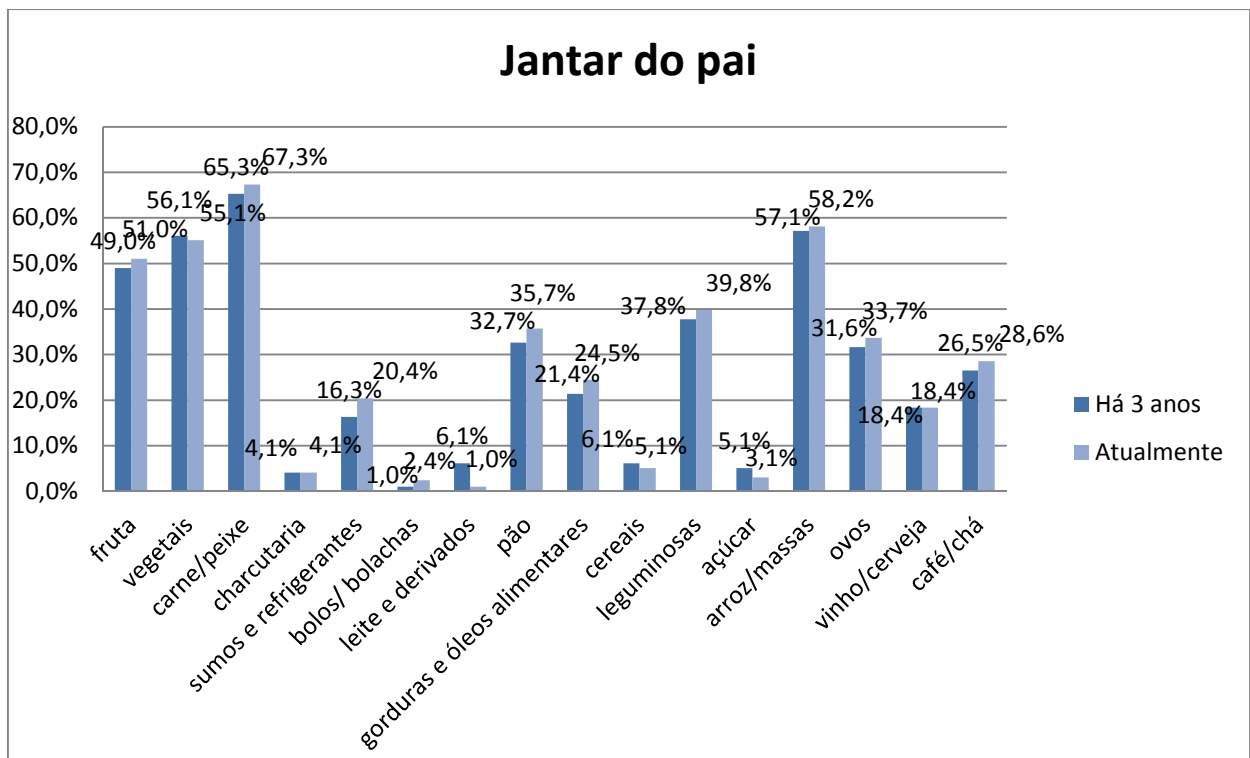


Figura 5.25: Composição do jantar da mãe há 3 anos e atualmente

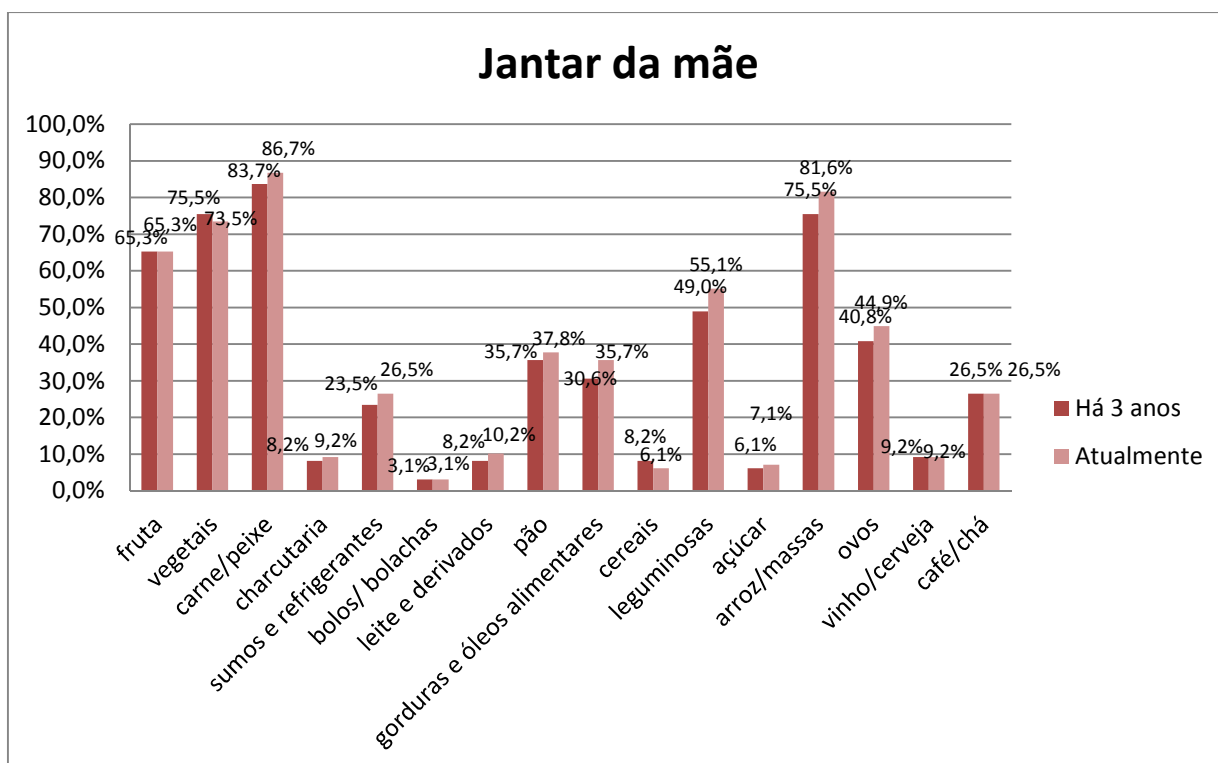
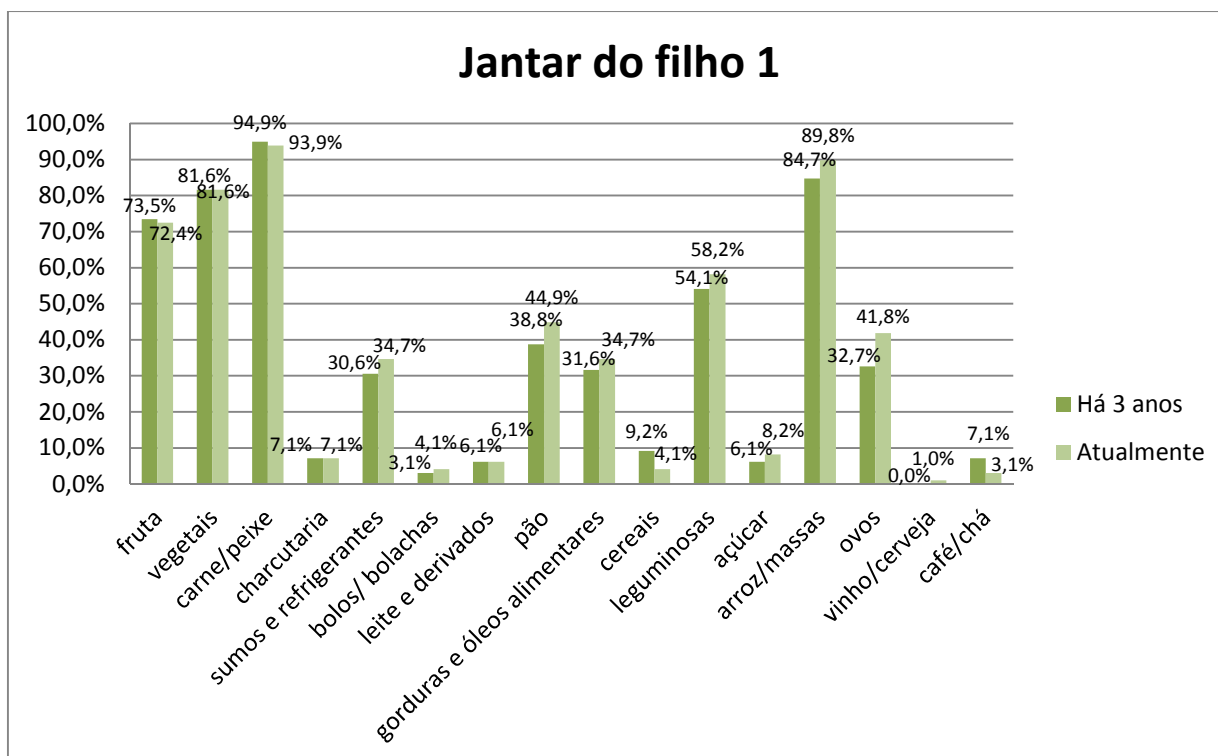


Figura 5.26: Composição do jantar do filho 1 há 3 anos e atualmente



**ANEXO 4 - HÁBITOS ALIMENTARES:
LOCALIZAÇÃO DAS REFEIÇÕES DO
AGREGADO FAMILIAR**

Hábitos alimentares: localização das refeições do agregado familiar

Figura 5.27: Local do pequeno-almoço do pai há 3 anos e atualmente

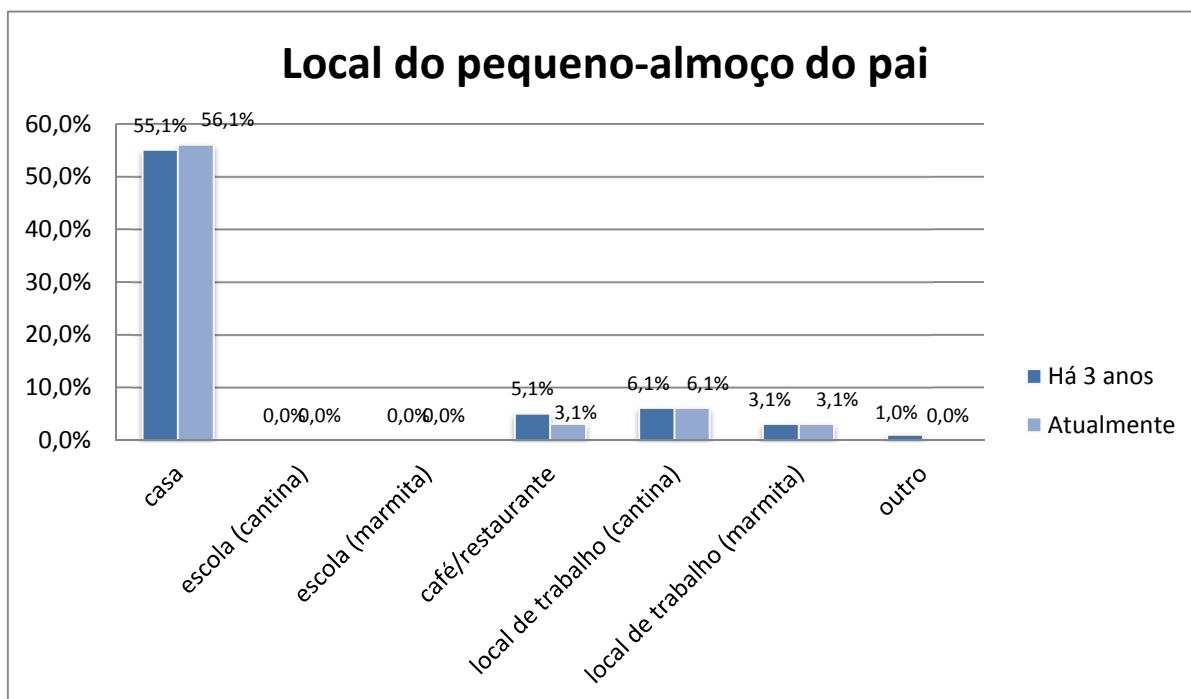


Figura 5.28: Local do pequeno-almoço da mãe há 3 anos e atualmente

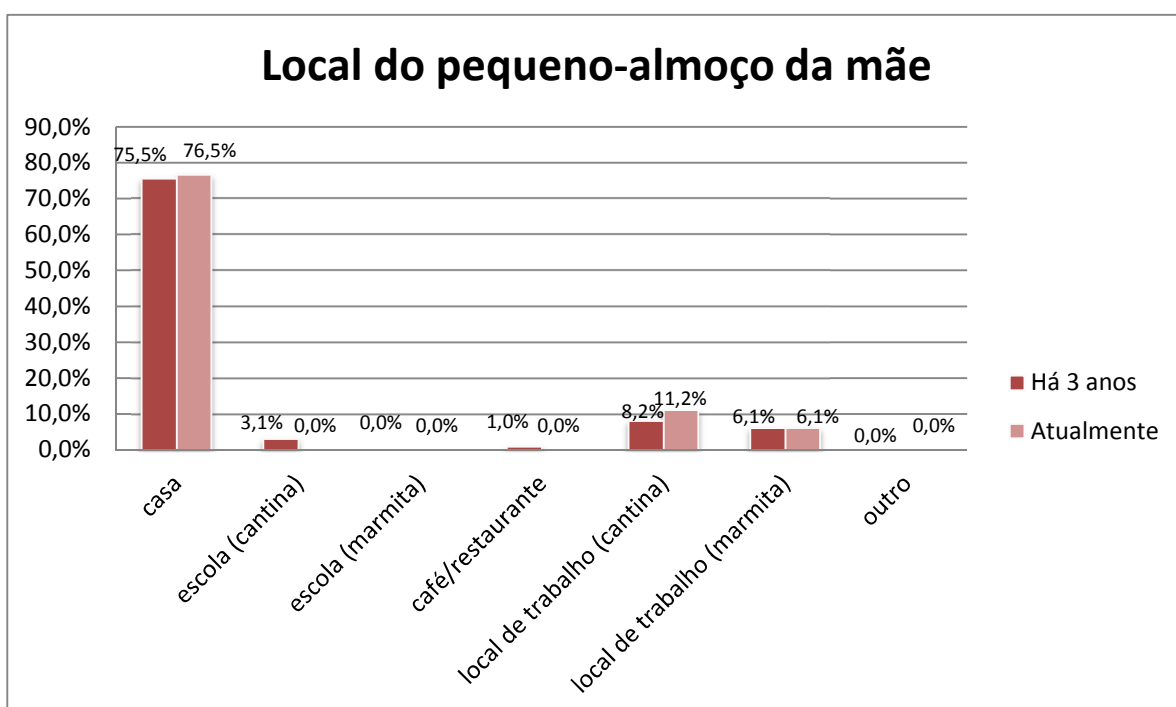


Figura 5.29: Local do pequeno-almoço do filho 1 há 3 anos e atualmente

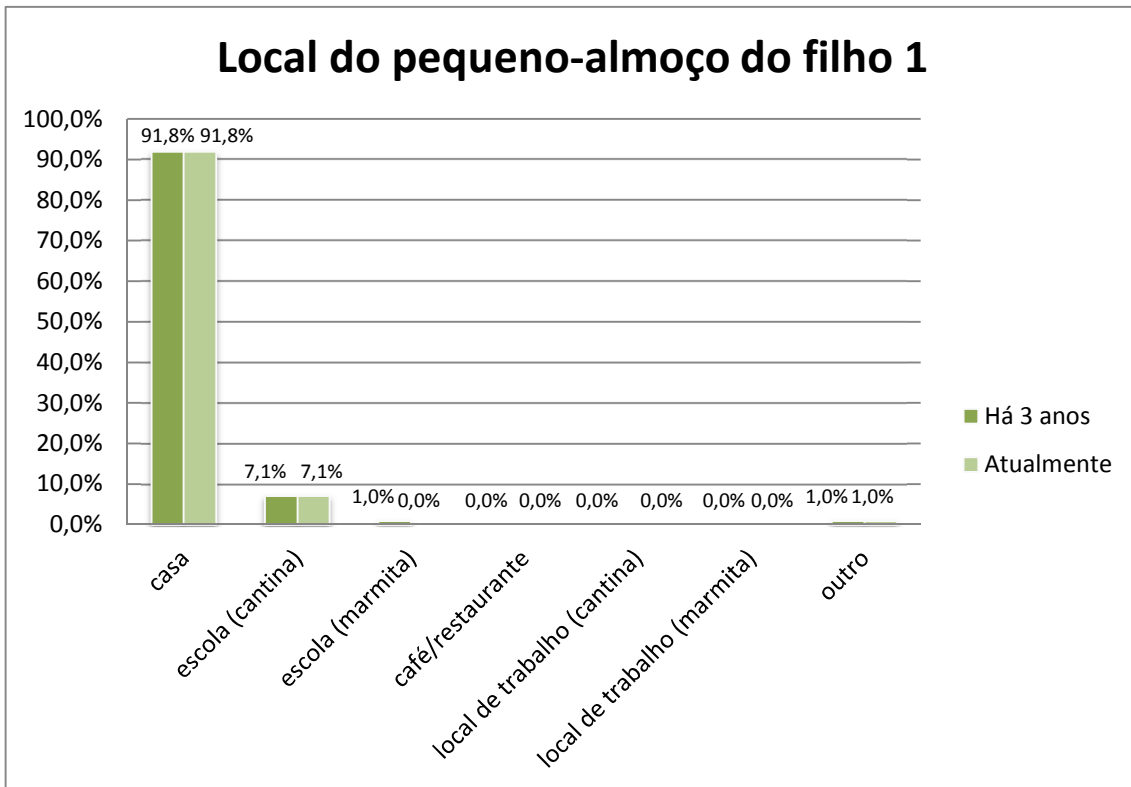


Figura 5.30: Local do almoço do pai há 3 anos e atualmente

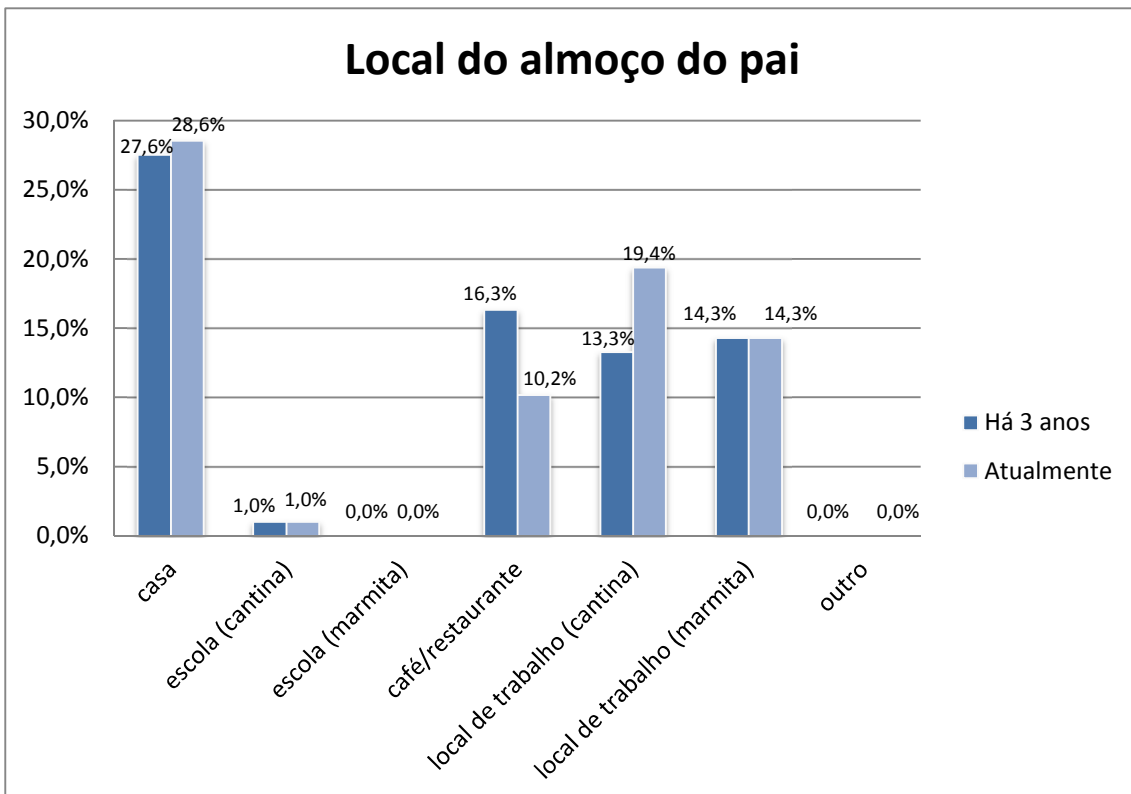


Figura 5.31: Local do almoço da mãe há 3 anos e atualmente

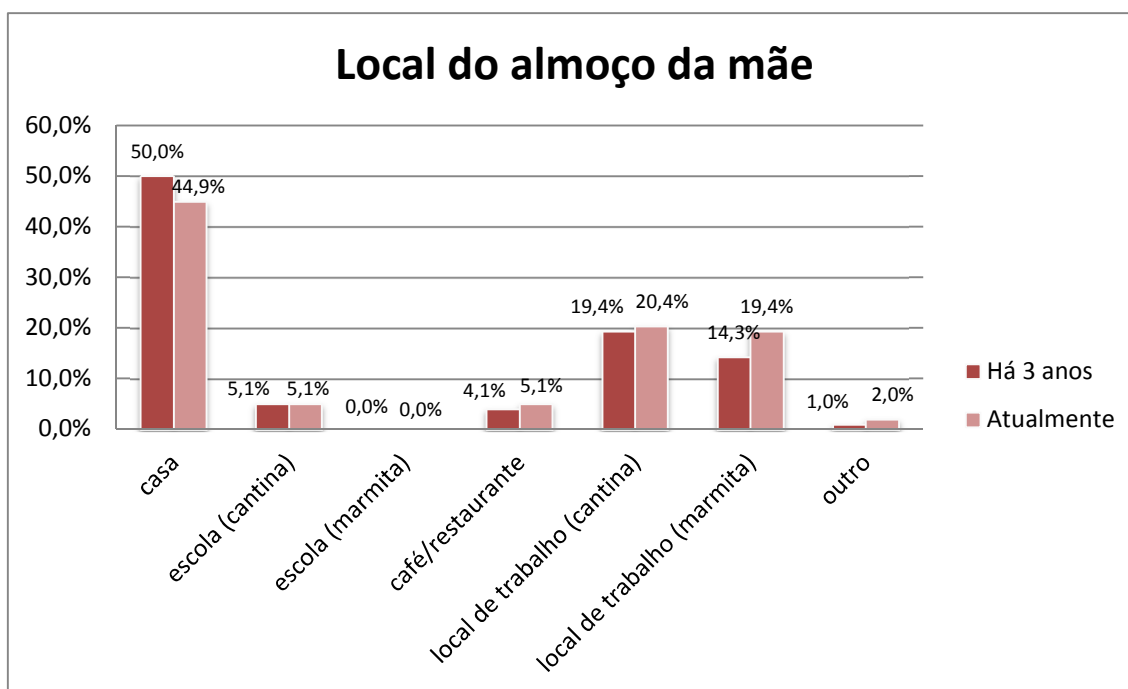


Figura 5.32: Local do almoço do filho 1 há 3 anos e atualmente

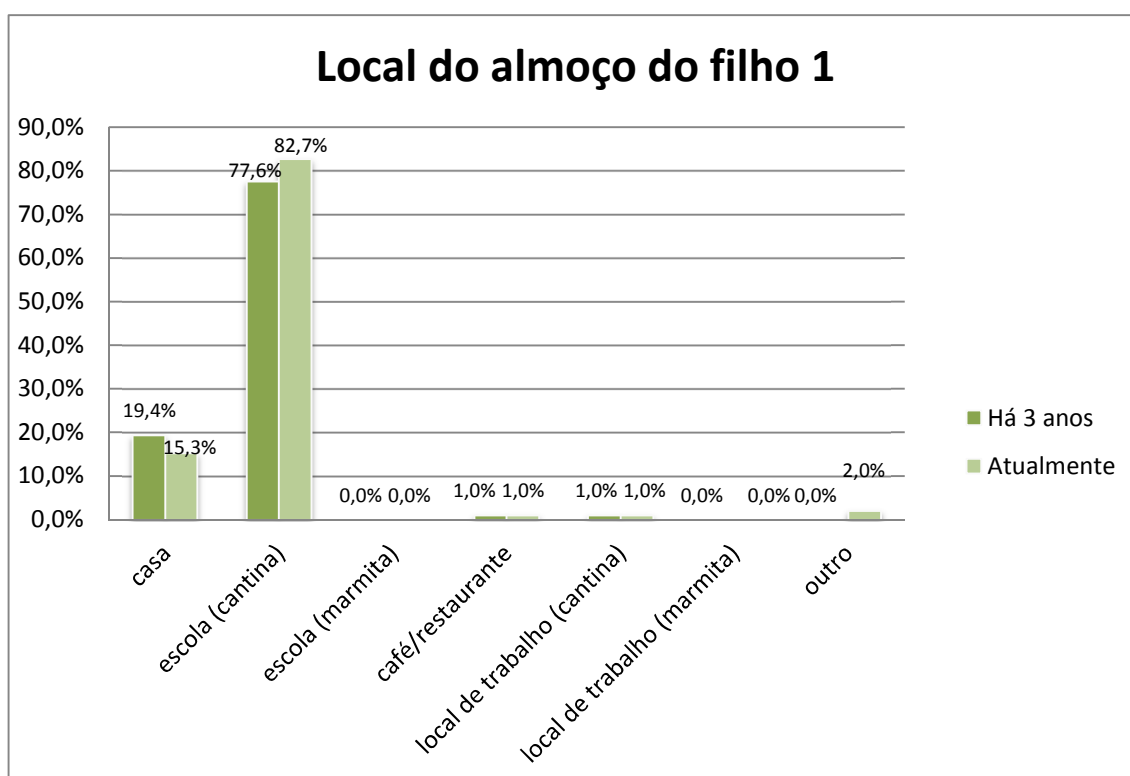


Figura 5.33: Local do lanche do pai há 3 anos e atualmente

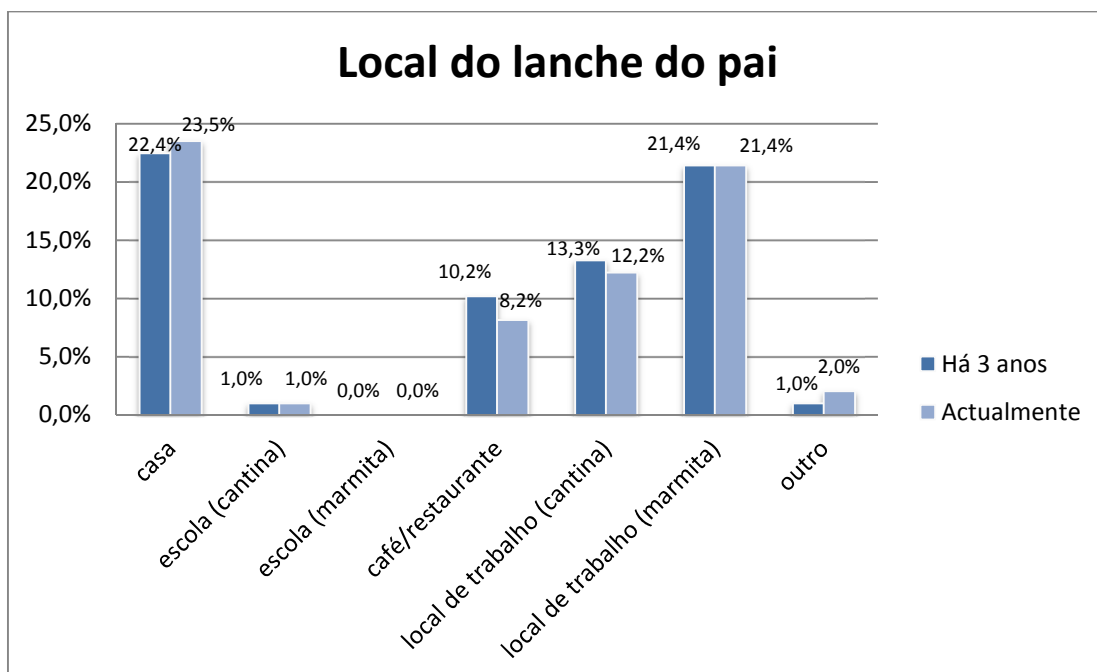


Figura 5.34: Local do lanche da mãe há 3 anos e atualmente

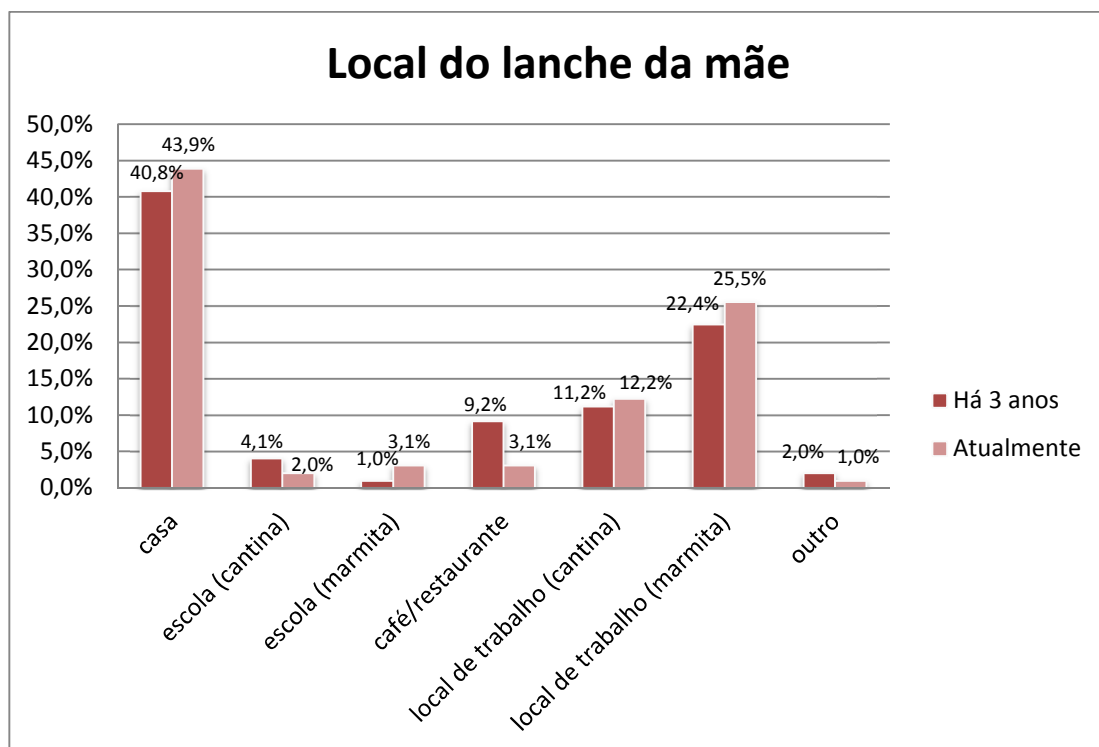


Figura 5.35: Local do lanche do filho 1 há 3 anos e atualmente

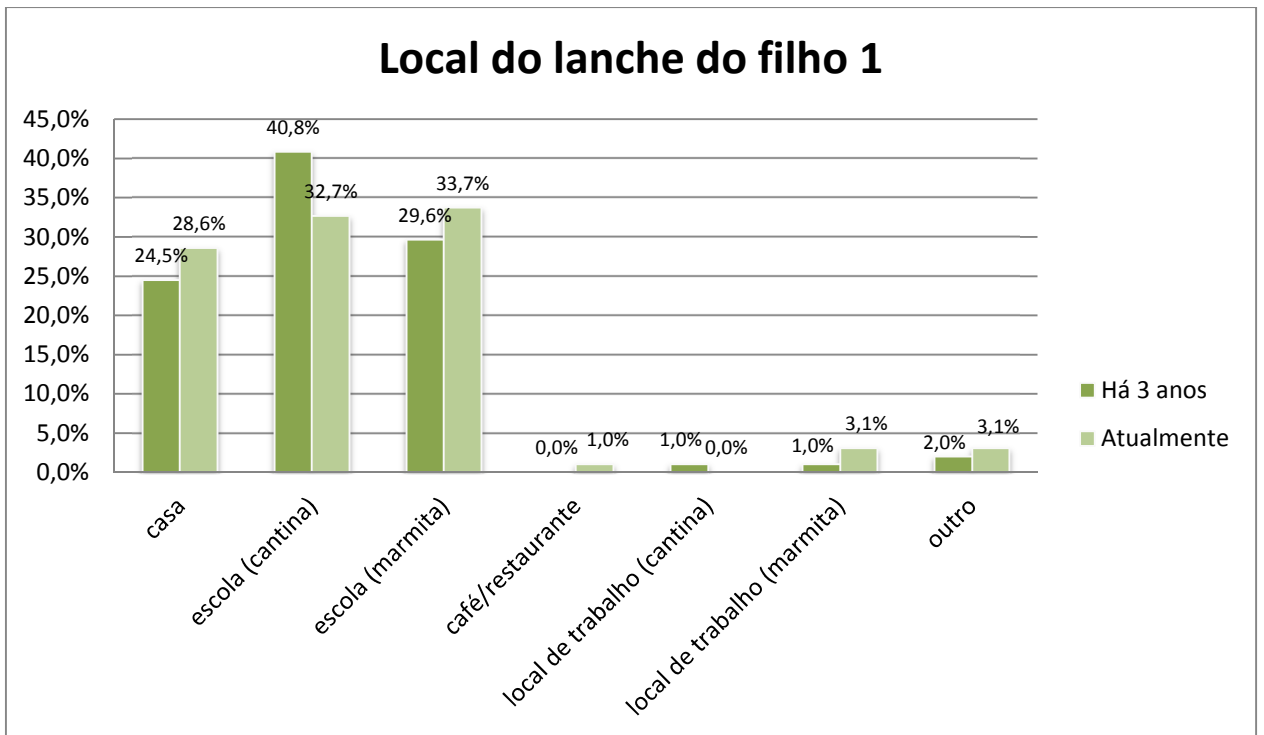


Figura 5.36: Local do jantar do pai há 3 anos e atualmente

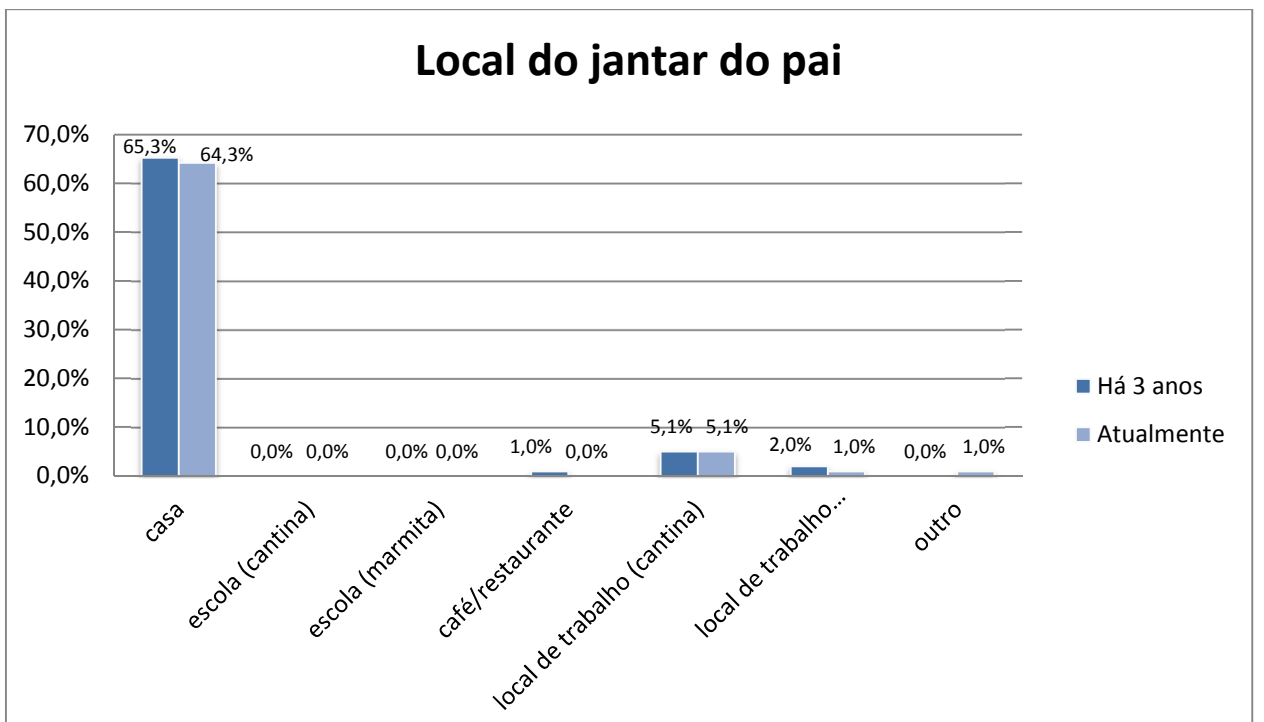


Figura 5.37: Local do jantar da mãe há 3 anos e atualmente

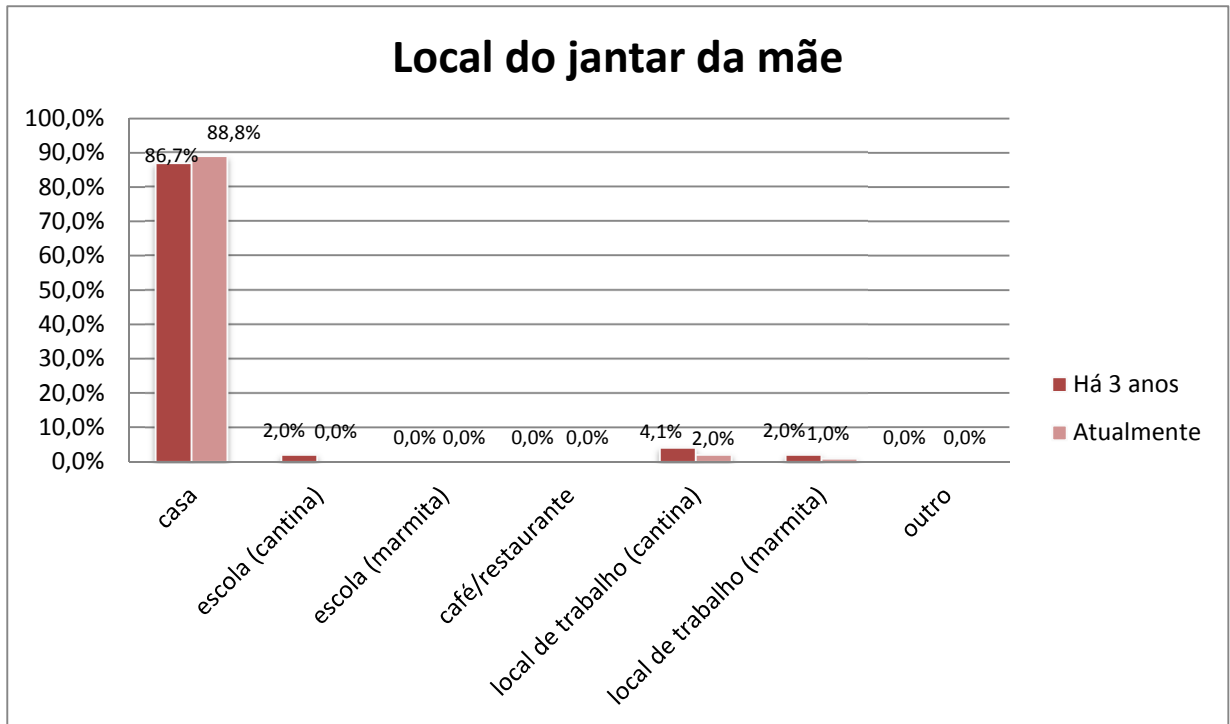
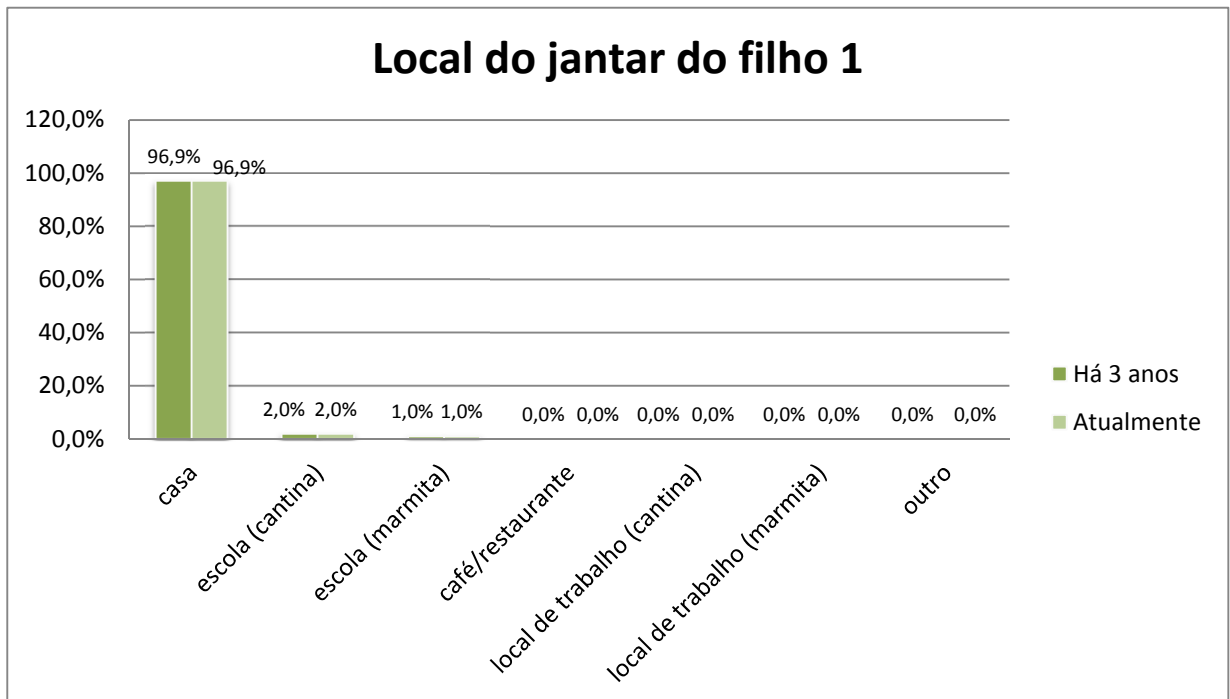


Figura 5.38: Local do jantar do filho 1 há 3 anos e atualmente



**ANEXO 5 – HÁBITOS ALIMENTARES:
FREQUÊNCIA DAS REFEIÇÕES DO
AGREGADO FAMILIAR**

Gráficos relativos a Hábitos alimentares - frequência das refeições

Figura 5.39: Frequência do pequeno-almoço do pai há 3 anos e atualmente

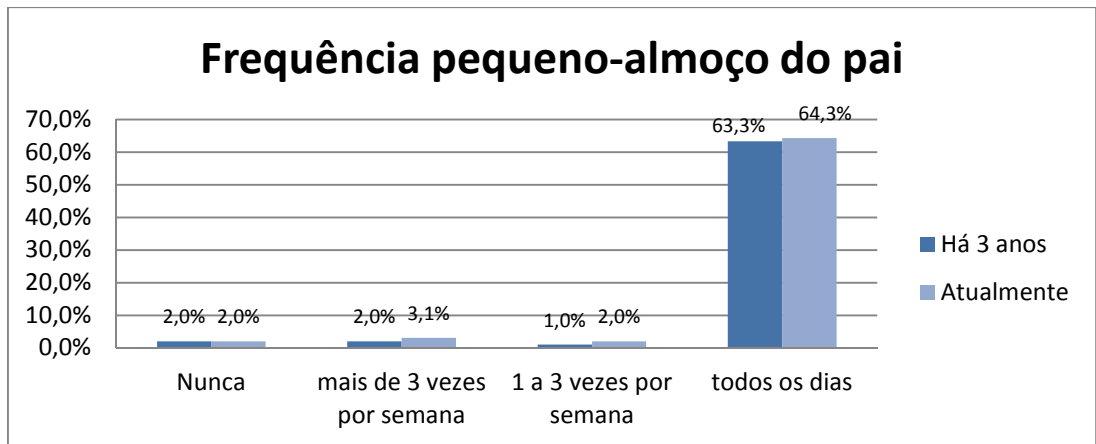


Figura 5.40: Frequência do pequeno-almoço da mãe há 3 anos e atualmente

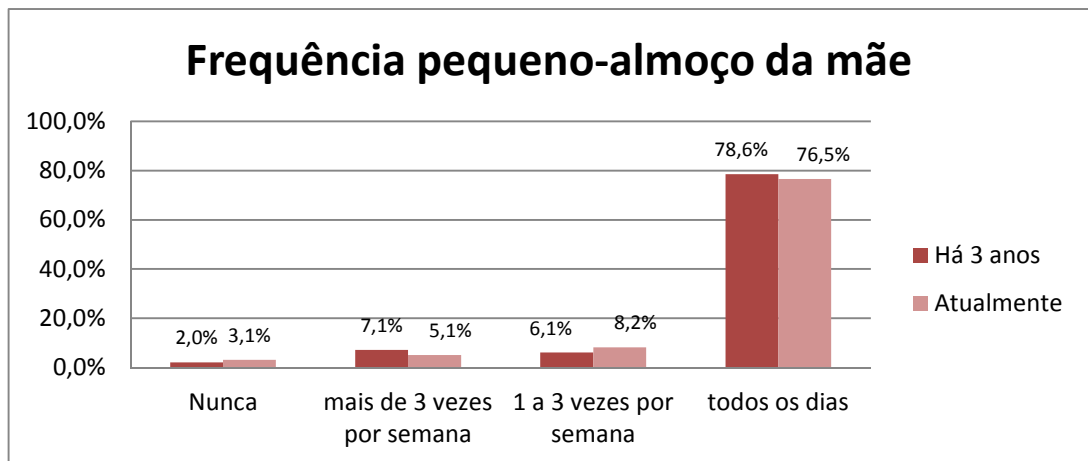


Figura 5.41: Frequência do pequeno-almoço do filho 1 há 3 anos e atualmente

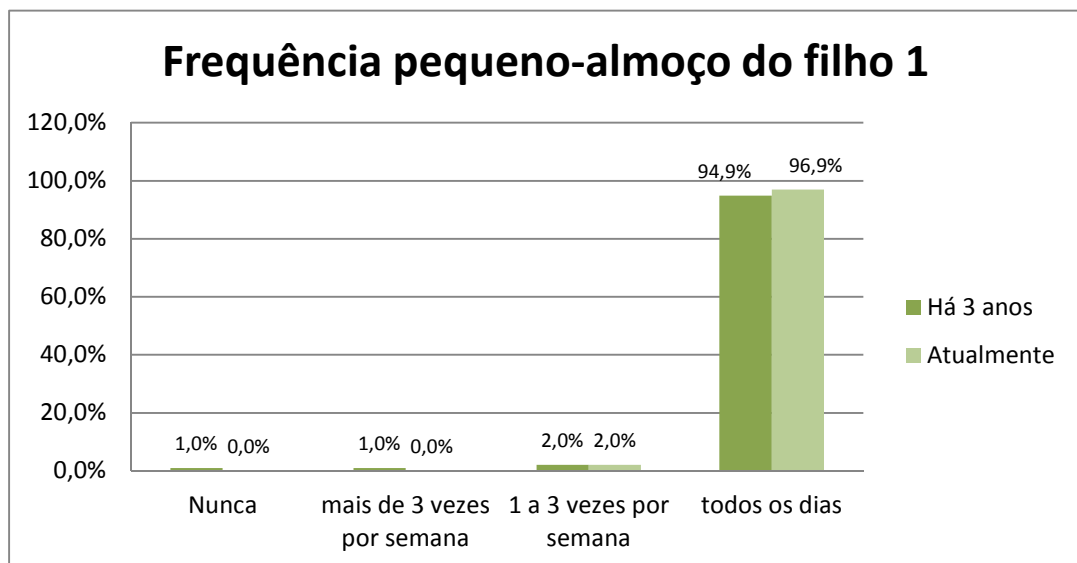


Figura 5.42: Frequência do almoço do pai há 3 anos e atualmente

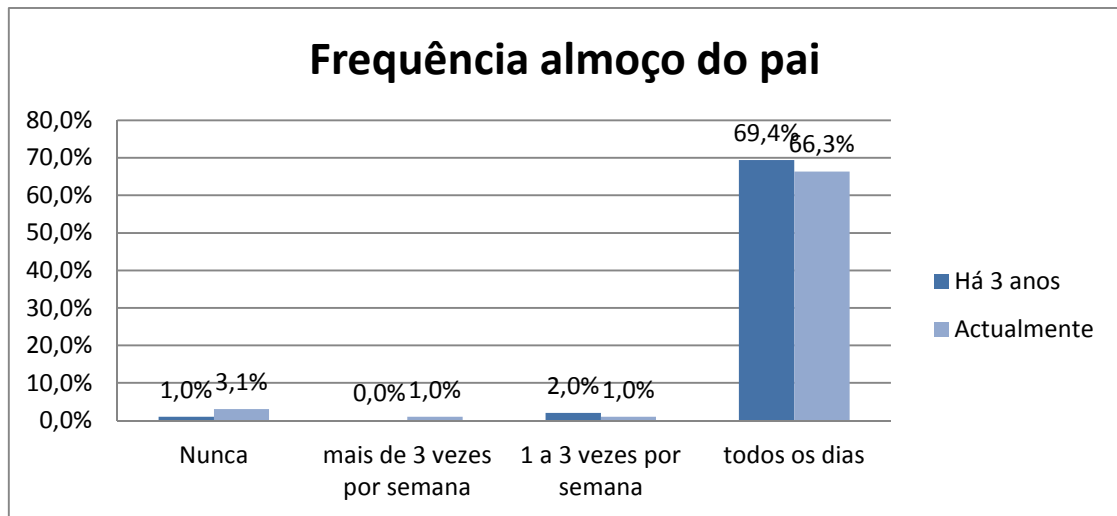


Figura 5.43: Frequência do almoço da mãe há 3 anos e atualmente

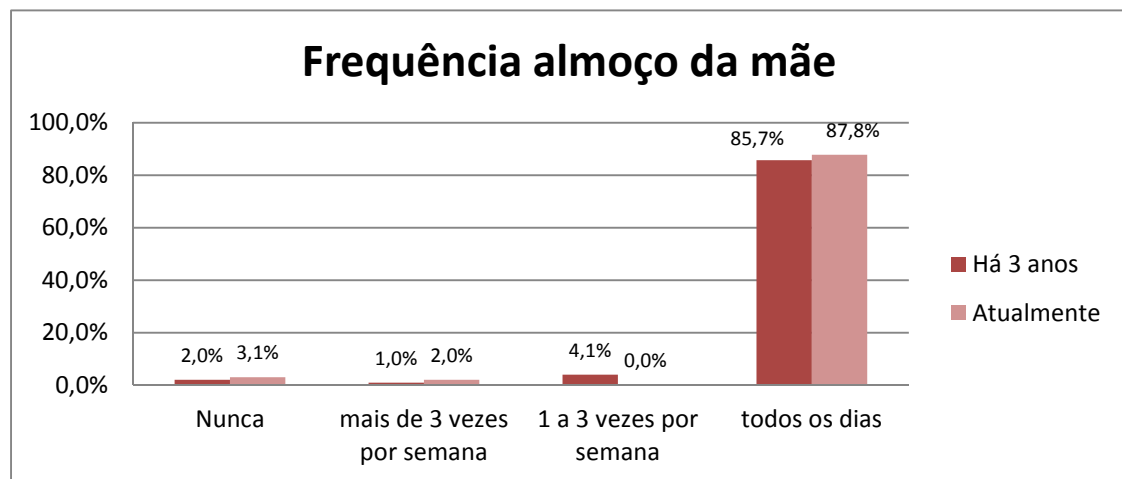


Figura 5.44: Frequência do almoço do filho 1 há 3 anos e atualmente

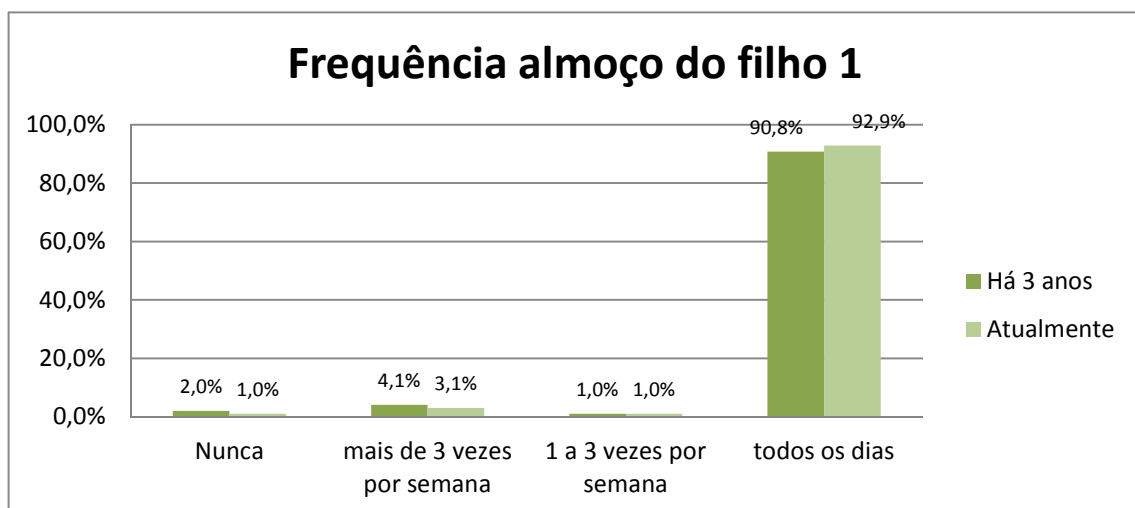


Figura 5.45: Frequência do lanche do pai há 3 anos e atualmente

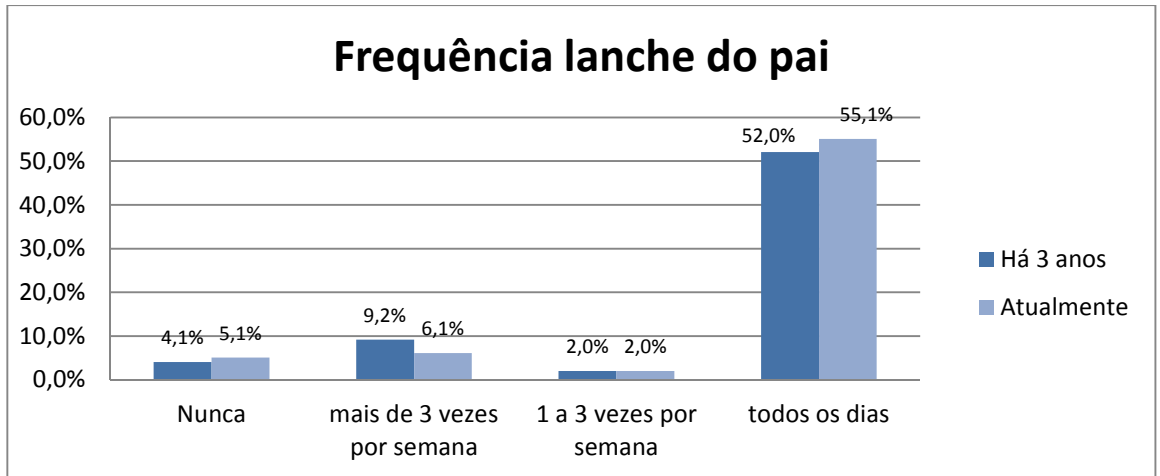


Figura 5.46: Frequência do lanche da mãe há 3 anos e atualmente

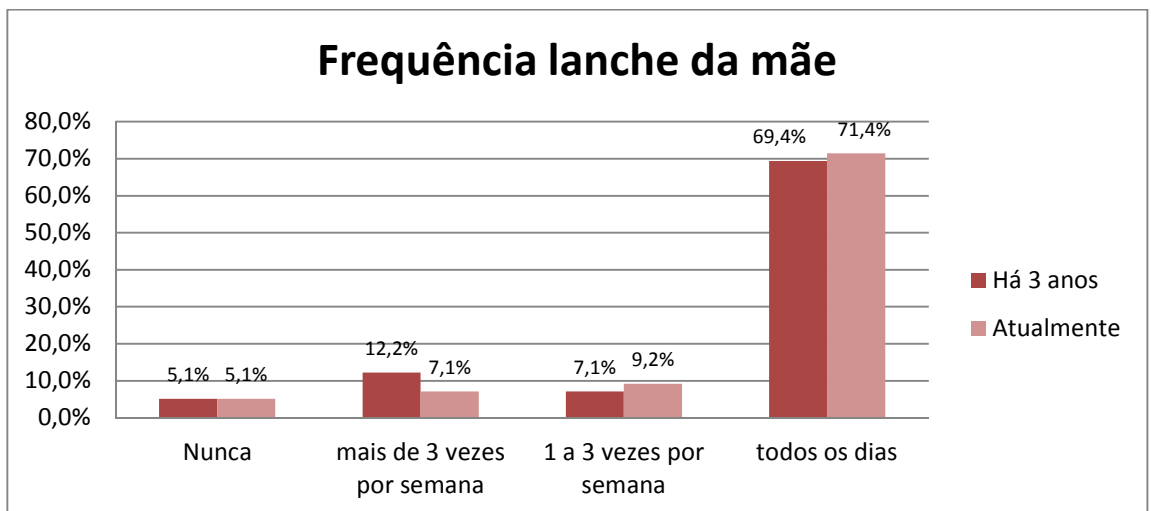


Figura 5.47: Frequência do lanche do filho 1 há 3 anos e atualmente

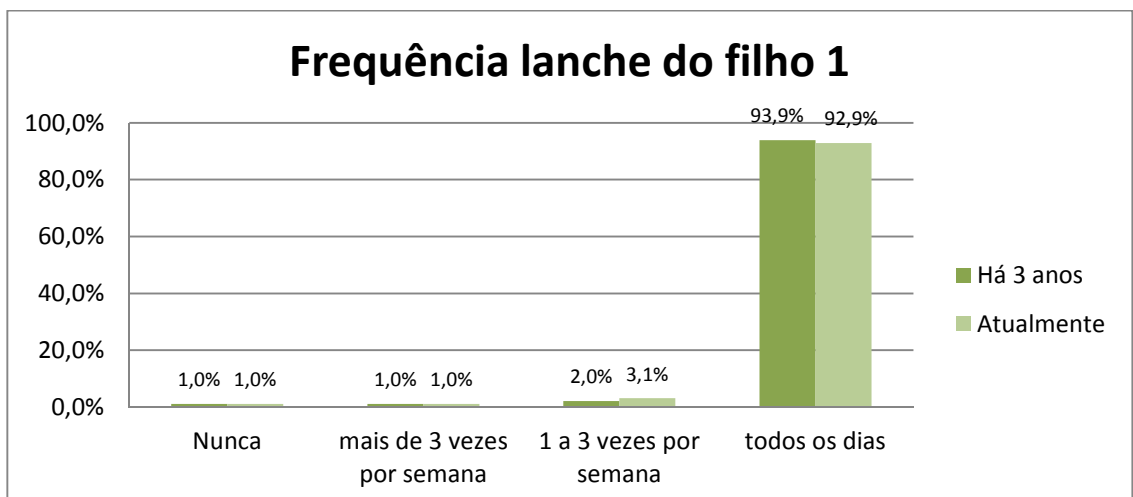


Figura 5.48: Frequência do jantar do pai há 3 anos e atualmente

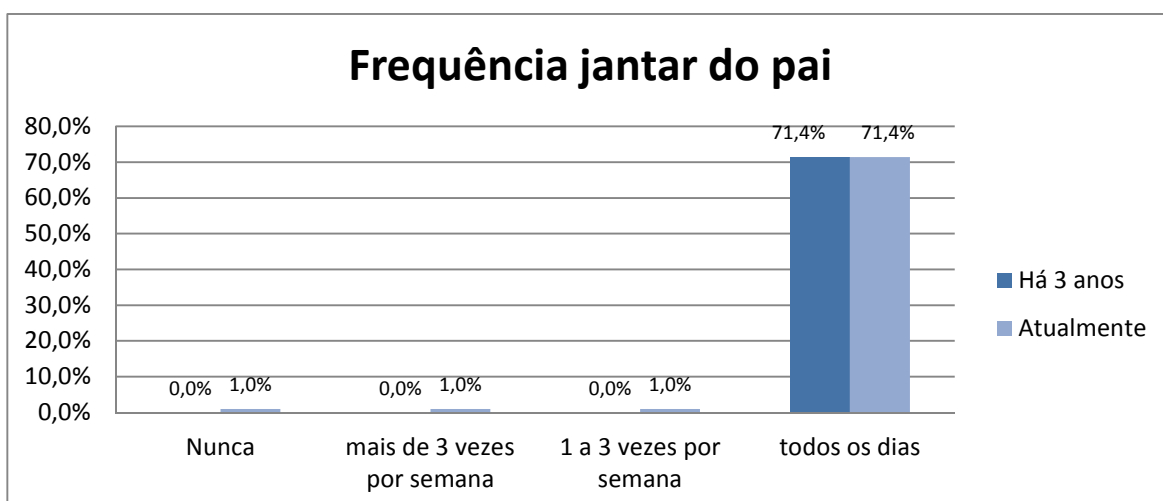


Figura 5.49: Frequência do jantar da mãe há 3 anos e atualmente

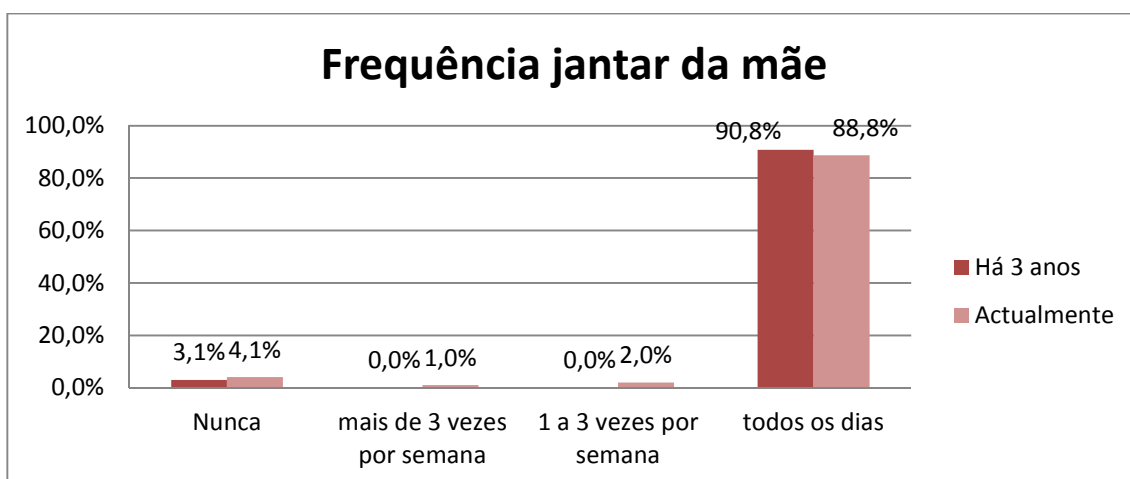
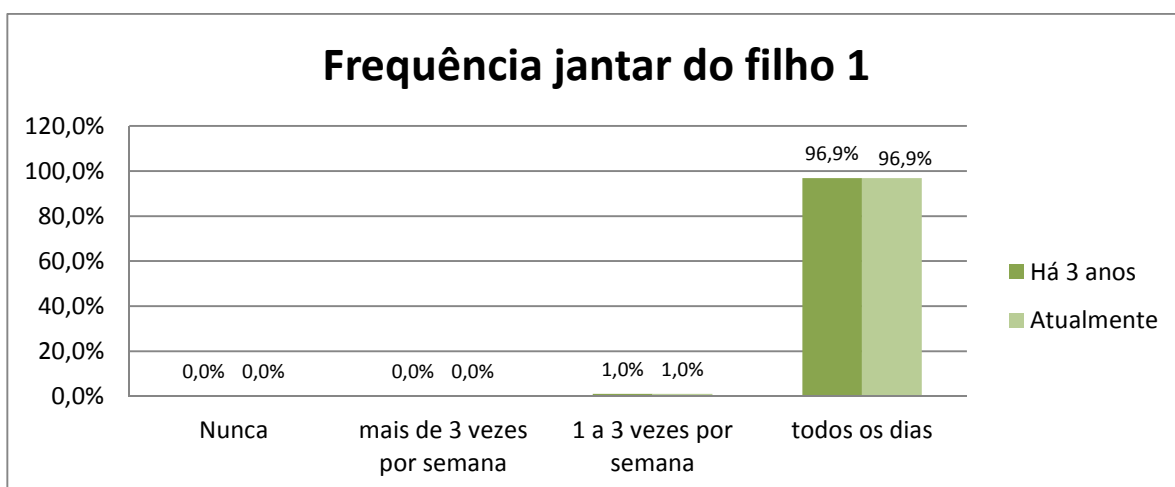


Figura 5.50: Frequência do jantar do filho 1 há 3 anos e atualmente



**ANEXO 6 – PERCEÇÃO DA ALTERAÇÃO
DOS HÁBITOS ALIMENTARES**

Perceção da alteração dos hábitos alimentares

Figura 5.51: Razões para alterações na composição das refeições dos últimos 3 anos

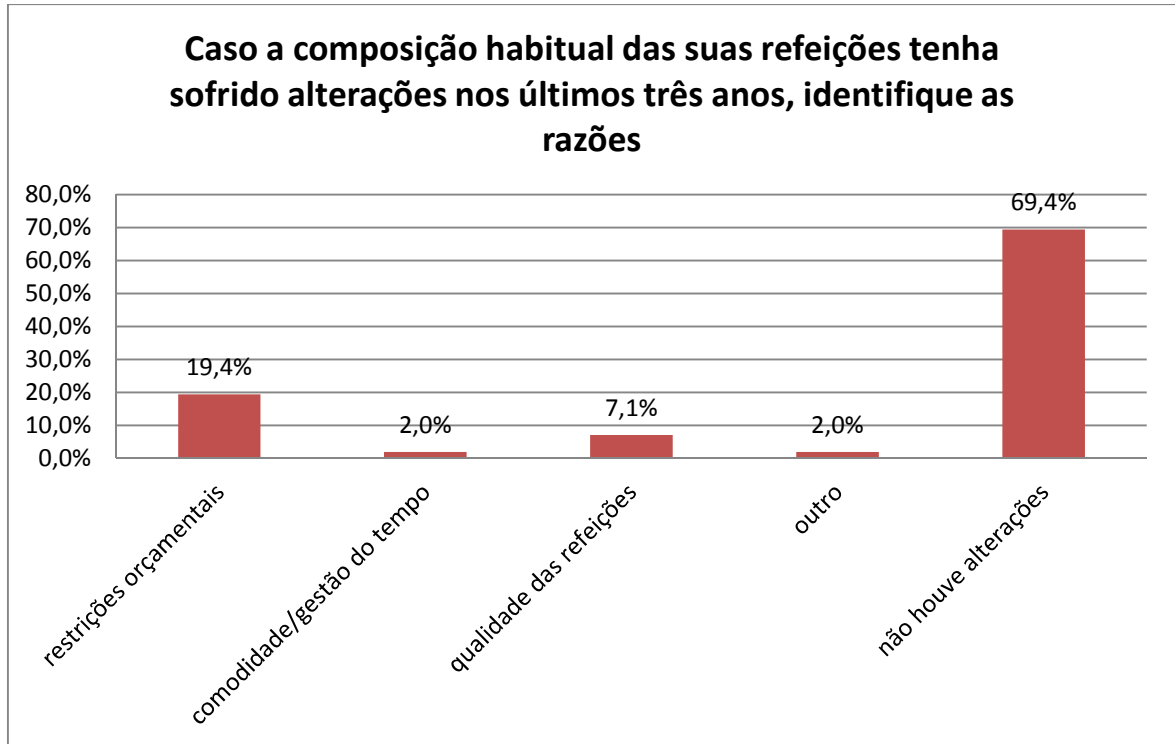


Figura 5.52: Razões para alterações no local onde se tomam as refeições nos últimos 3 anos

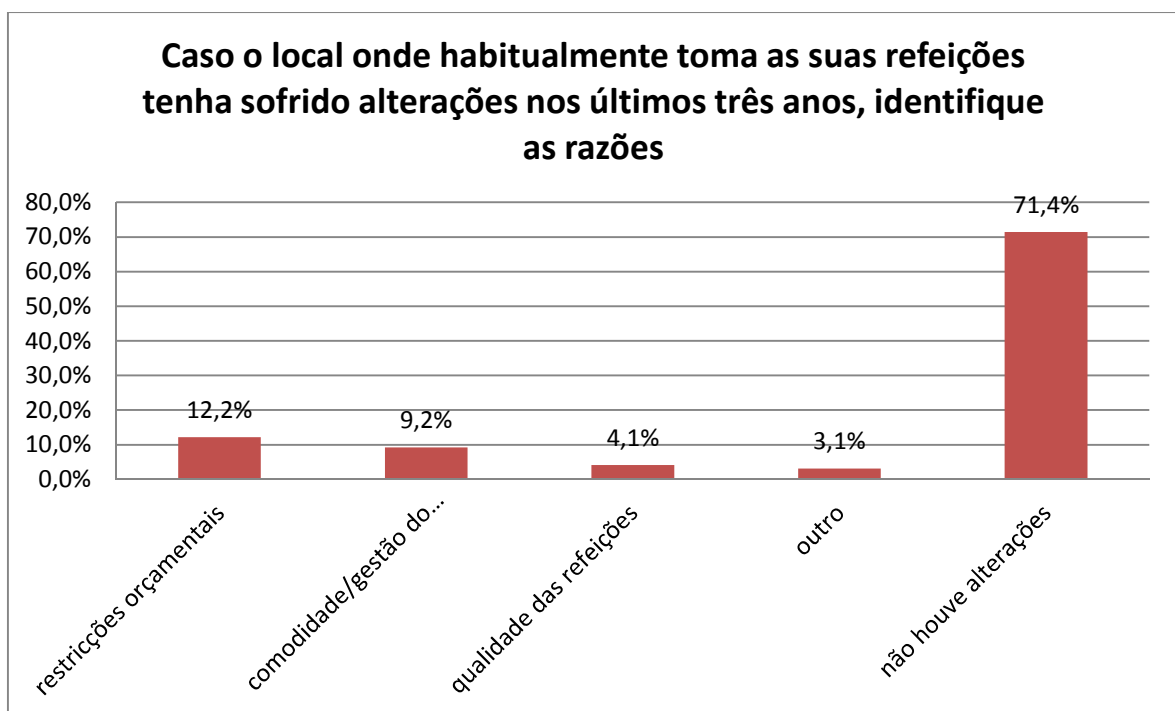


Figura 5.53: Diferença entre volume de bens alimentares adquiridos há 3 anos e atualmente

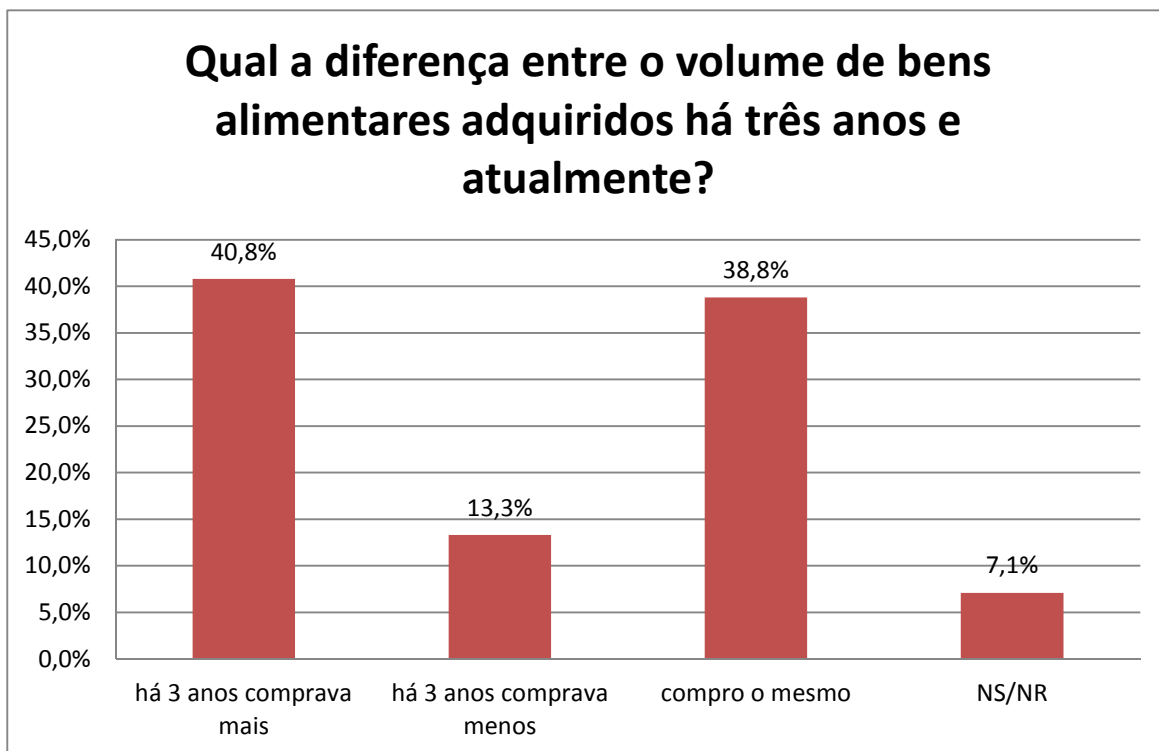


Figura 5.54: Crise económica *versus* qualidade da alimentação do agregado familiar

