



Comissão  
Europeia

# O CABAZ ALIMENTAR PORTUGUÊS

LISBOA 

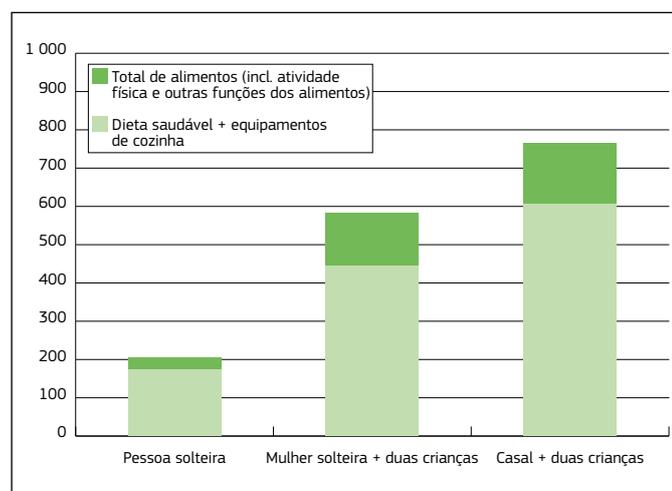
- A European Reference Budgets Network (Rede Europeia de Orçamentos de Referência) é um projeto financiado pela Comissão Europeia que tem por objetivo desenvolver orçamentos de referência transnacionais e comparáveis em todos os Estados-Membros da União Europeia (UE). Os orçamentos de referência são cabazes de bens e serviços considerados necessários para que um determinado agregado familiar atinja um nível de vida aceitável num dado país, região ou cidade. A preparação de orçamentos de referência com uma metodologia comum pode ajudar os Estados-Membros da UE a conceberem medidas eficazes e adequadas de apoio ao rendimento e a incentivarem a aprendizagem mútua e o intercâmbio de melhores práticas. É possível encontrar mais informações acerca do projeto e os relatórios nacionais completos no sítio web da Comissão Europeia: <http://europa.eu/!CC79TD>

O cabaz alimentar português indica o orçamento mensal necessário para uma ingestão adequada de alimentos por três agregados familiares de referência (compostos por crianças e pessoas em idade ativa, de boa saúde, sem deficiências e a viver na capital do país). O cabaz inclui um orçamento para alimentos e para os equipamentos de cozinha necessários para preparar, servir, consumir e conservar estes alimentos. Além disso, tem em conta o orçamento necessário para atividade física e outras

funções dos alimentos, nomeadamente a respetiva função social. O cabaz alimentar foi desenvolvido em conformidade com recomendações de nutricionistas e orientações dietéticas nacionais, tendo em consideração as especificidades culturais dos hábitos alimentares dos portugueses. A viabilidade e a aceitabilidade do cabaz foram verificadas através de debates de grupos de reflexão, com a participação de cidadãos provenientes de meios socioeconómicos distintos.

## 1. Principais conclusões

O orçamento alimentar português: quantias mensais em euros, Lisboa, março de 2015



- O orçamento mensal indispensável para uma dieta saudável em Portugal é de **173 euros para uma pessoa solteira** e **606 euros para uma família constituída por dois adultos e duas crianças**. Se o orçamento necessário para atividade física e as demais funções

dos alimentos (comer fora, férias, etc.) for tomado em consideração, o **orçamento mensal total para alimentos** ascende a **204 euros para uma pessoa solteira** e **766 euros para uma família constituída por dois adultos e duas crianças**.

- Portugal já havia desenvolvido um orçamento de referência no âmbito de um projeto de investigação relativo ao Rendimento Adequado em Portugal (RAP). Apesar da diferença de métodos na seleção dos itens do cabaz e no procedimento de determinação de preços, os orçamentos alimentares ao abrigo do RAP são apenas um pouco inferiores aos orçamentos estabelecidos no quadro da Rede Europeia de Orçamentos de Referência.

## 2. Especificidades nacionais

O desenvolvimento de orçamentos de referência europeus comparáveis e transnacionais requer que as diferenças entre os orçamentos dos Estados-Membros sejam explicadas de acordo com o contexto institucional, cultural, climático e económico do

país em causa. O cabaz alimentar português tem em conta os seguintes fatores:

### ➔ Hábitos dietéticos

Os dados relativos aos hábitos alimentares dos portugueses são insuficientes, uma vez que o único inquérito nacional sobre consumo alimentar remonta a 1980. Contudo, é possível deduzir algumas informações a partir de estimativas de inquéritos realizados em matéria de despesas e rendimentos dos agregados familiares e a partir de dados incluídos nos balanços alimentares publicados anualmente pelo Instituto Nacional de Estatística. De 2008 a 2012, durante o período da crise económica, os dados relativos à disponibilidade de alimentos sugerem um padrão alimentar hipercalórico. Os portugueses tendem a consumir pouca fruta e poucos vegetais, ingerindo carne, peixe e ovos em demasia, bem como óleos e gorduras. Além disso, a insegurança alimentar tornou-se uma questão de interesse para as autoridades responsáveis pela saúde pública, levando à criação de um sistema de controlo em 2011: o inquérito INFOFAMÍLIA. Os dados mais recentes revelam que, em 2013, cerca de 17,3% dos portugueses relataram alterações nos padrões alimentares ou uma redução da ingestão de alimentos devido a restrições económicas. Dados de um estudo sobre consumo alimentar realizado pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto fornecem também informações úteis quanto aos hábitos dietéticos, apesar de a amostra utilizada não ser representativa da população portuguesa no seu todo.

### ➔ Orientações alimentares nacionais

A composição exata do cabaz alimentar saudável foi desenvolvida de acordo com as orientações alimentares nacionais. A promoção de uma dieta saudável a nível nacional foi recentemente lançada em Portugal: em 2011, o Ministério da Saúde iniciou o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Criada originalmente em 1977, a roda dos alimentos foi revista em 2003. Falta informações sobre a quantidade recomendada de alimentos para três grupos da população: crianças de 1 a 3 anos, homens ativos e rapazes adolescentes, e a restante população. A roda dos alimentos é composta por sete grupos de alimentos: tubérculos, cereais e derivados; hortícolas; fruta; laticínios; carnes, pescado e ovos; leguminosas; gorduras e óleos. Além disso, para a criação do cabaz alimentar, foram utilizadas recomendações de organizações internacionais, como a Organização Mundial da Saúde.

### ➔ Determinação de preços do cabaz

A determinação de preços do cabaz alimentar foi realizada em março de 2015 com base em dois padrões principais de compra de alimentos, sugeridos pelos participantes dos grupos de reflexão: compras semanais de alimentos frescos em lojas locais

tradicionais (por exemplo, mercado ou supermercado local) e compras mensais de outros alimentos num hipermercado.

A seleção do hipermercado teve por base um estudo da Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor, comparando os preços dos supermercados em Portugal. Foi selecionado um único distribuidor, já que oferece produtos de boa qualidade a preços aceitáveis e está presente em todo o território português. Além disso, oferece a vantagem de dispor de uma loja em linha e informações eletrónicas completas acerca dos preços.

### ➔ Variações no orçamento alimentar português

Os participantes dos grupos de reflexão contestaram o pressuposto de que todas as refeições no cabaz alimentar saudável são preparadas em casa. Geralmente, as crianças têm direito a almoços subsidiados pelo Estado nas cantinas das escolas. O preço máximo de uma refeição na cantina é de 1,46 euros, sendo assim mais barata do que o equivalente cozinhado em casa (1,66 euros). Se esta prática fosse tida em conta no cabaz alimentar, o orçamento mensal do agregado familiar seria reduzido em 6,90 euros. Por outro lado, os participantes dos grupos de reflexão argumentaram que os adultos trabalhadores deveriam poder almoçar na cantina do seu local de trabalho ou num restaurante próximo. Dada a dificuldade em identificar uma frequência adequada, foram apresentadas várias hipóteses, considerando-se que o custo adicional de comer fora nos dias de semana equivale ao subsídio de alimentação dos funcionários públicos: 4,27 euros por refeição.

### ➔ Atividade física

Além do orçamento necessário para uma dieta saudável, o cabaz alimentar inclui também um orçamento mínimo para atividade física, já que, de acordo com as orientações nacionais, esta constitui um requisito geral para um estilo de vida saudável. Para os adultos, foram incluídas atividades gratuitas como caminhar, correr, andar de bicicleta ou jogar futebol. Para as crianças, foram também consideradas atividades pagas, como a taxa de admissão numa piscina municipal, aulas de dança ou treinos de futebol.

### ➔ Outras funções dos alimentos

O cabaz alimentar também tem em conta as funções emocionais, sociais e culturais dos alimentos, que foram identificadas pelos participantes dos grupos de reflexão como sendo indispensáveis para uma participação adequada na sociedade portuguesa. Atividades como comer fora de vez em quando, convidar amigos e familiares para comerem em casa e cozinhar refeições festivas para feriados e celebrações importantes, como aniversários ou Natal, são consideradas funções constitutivas dos alimentos. Os debates dos grupos de reflexão salientaram ainda o papel dos alimentos na preservação das tradições e da identidade cultural.