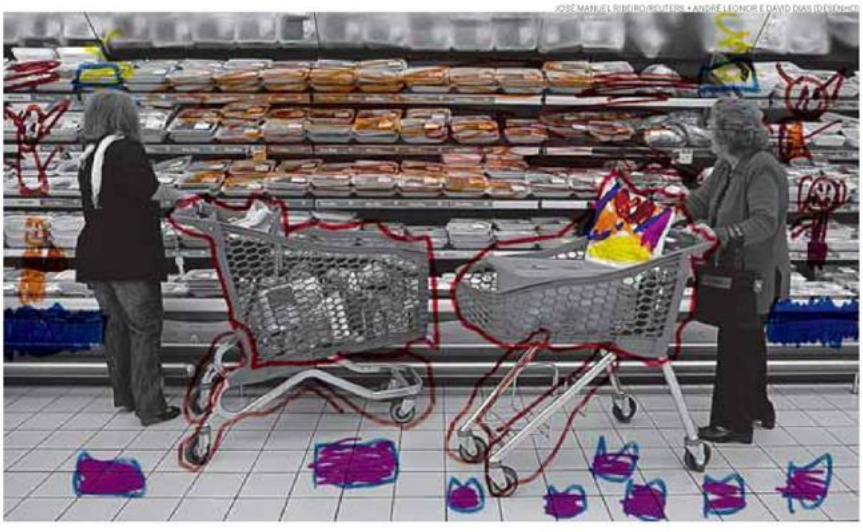
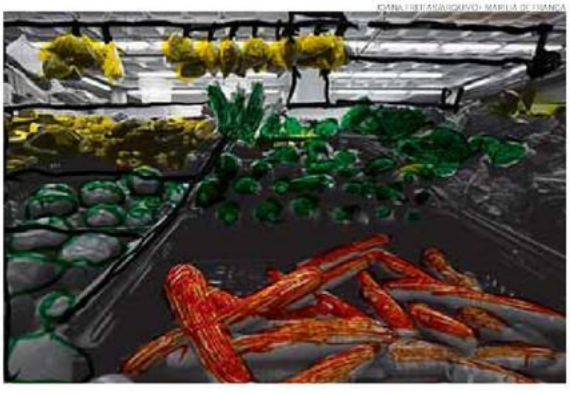
Consumo racionalizou-se mas alimentação saudável é inalcançável para muitos

É impossível fazer uma alimentação equilibrada com menos de cinco euros por dia. Um terço dos portugueses diz que está a comer de forma menos saudável por causa da crise

JOSÉ MANUEL RIBEIRO/REUTERS • ANDRÉ LEONOR E DAVID DIAS (DESENHO)



JOANA FREITAS/ARQUIVO; MARILIA DE FRANÇA



> **Está a aumentar muito em Portugal a produção de alimentos protectores da nossa saúde**
>
> **Pedro Graça** Director do Programa Nacional para a Alimentação Saudável

Reportagem
Ana Rute Silva
e Alexandra Prado Coelho

Corredores luminosos, coloridos, cartazes de letras gordas, música portuguesa em pano de fundo e uma fila de caixas que parece interminável. Quando abre logo pela manhã, o hipermercado aperalta-se para a festa. Recebe os clientes com mensagens ritmadas. Todas têm o mesmo conteúdo: preço. O melhor preço, o mais barato, o mais estável, o mais apetecível, imbatível, incontornável. No meio do corredor central, juntam-se produtos em promoção, na esperança de conquistar os preciosos euros que os portugueses têm na carteira. Por poucos que sejam.

Neste ambiente imaculadamente limpo, deambula um novo tipo de profissional, de papel e caneta em punho. Casais discutem o produto mais económico, avós analisam rótulos e embalagens, mães comparam preços. A crise trouxe esta nova espécie de profissão: o consumidor racional. Com menos dinheiro para gastar, ir às compras tornou-se uma empreitada, com planeamento prévio e orçamento predefinido. Dar prioridade às promoções, ajustar as escolhas em função do custo, passar do melhor produto para uma alternativa mais em conta são estratégias que se banalizaram.

Paulo Caldeira, director de marketing e comunicação da Kantar Worldpanel, uma empresa de estudos de mercado, não arrisca previsões sobre como vão ser os hábitos de consumo dos portugueses quando a crise der lugar a dias mais estáveis. Mas, segundo afirma, "fica relativamente claro que há uma maior profissionalização do 'comprador', realizando um consumo mais reflectido e mais racionalizado, pelo menos na actual conjuntura".

Os dados mais recentes da Kantar Worldpanel permitem vislumbrar uma nova atitude. Em 89% dos lares, pais, filhos e avós estão envolvidos no controlo de custos, mais do que em 2009 (75%). Além disso, 85% dão "especial atenção" às promoções. E 40% das famílias preparam comida para levar para o trabalho (29% em 2009). "Na minha opinião pessoal, estamo-nos a tornar consumidores mais racionais, mais sensibilizados para a necessidade de poupar e temos um comportamento de maior frugalidade", diz, por seu lado, Rita Coelho do Vale, professora da Universidade Católica e responsável pelo recém-criado Laboratório de Investigação Experimental em economia e gestão.

Este "novo consumidor" parece ter vindo para ficar e esta é uma marca da crise que não tem necessariamente de ser negativa, defende. "Foi e tem sido um período demasiado longo, com demasiadas penalidades financeiras para que o consigamos apagar com facilidade da nossa mente. Vai deixar, claramente, marcas profundas a nível dos hábitos de consumo e penso que isso será positivo a nível da gestão financeira das famílias", antecipa.

A análise que tem sido feita de forma quase permanente pelo projecto C The Consumer Intelligence Lab – um laboratório de investigação sobre o consumidor português que junta três empresas (Return on Ideas, Ipsos Apeme e Augusto Mateus e Associados) – abre novas perspectivas sobre esta recente metamorfose dos consumidores portugueses. "Esta crise trará mudanças infra-estruturais nalguns pilares sobre os quais organizávamos as nossas vidas que não terão retorno. Refiro-me, por exemplo, ao facto de assumirmos a nossa reforma como garantida, o emprego estável ou a saúde como tendencialmente gratuita", começa por dizer Clara Cardoso, sócia da Return on Ideas.

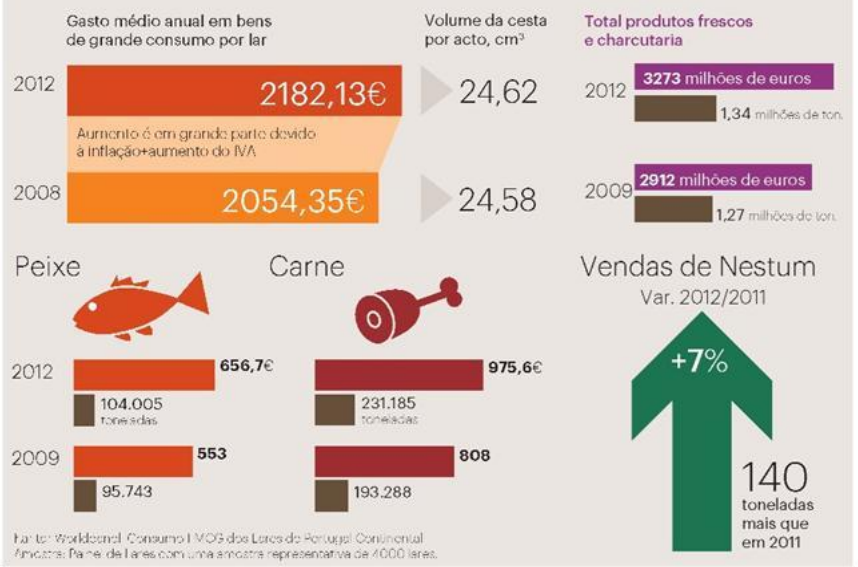
Depois da crise, os consumidores não serão apenas mais ponderados. Trata-se "de uma mudança mais profunda de atitudes e estilos de vida". Para compensar o que deixámos de comprar, apostamos em novos *hobbies*, conquistamos o espaço público, valorizamos o "ser em vez do ter". "Muitos portugueses estão a reconhecer que também houve excessos no passado e a demonstrar mais consciência no processo de compra. Em particular a geração mais jovem – que já não terá os empregos para a vida do tempo dos pais – está mesmo a aprender a viver com menos", garante Clara Cardoso.

Quando o dinheiro regressar,

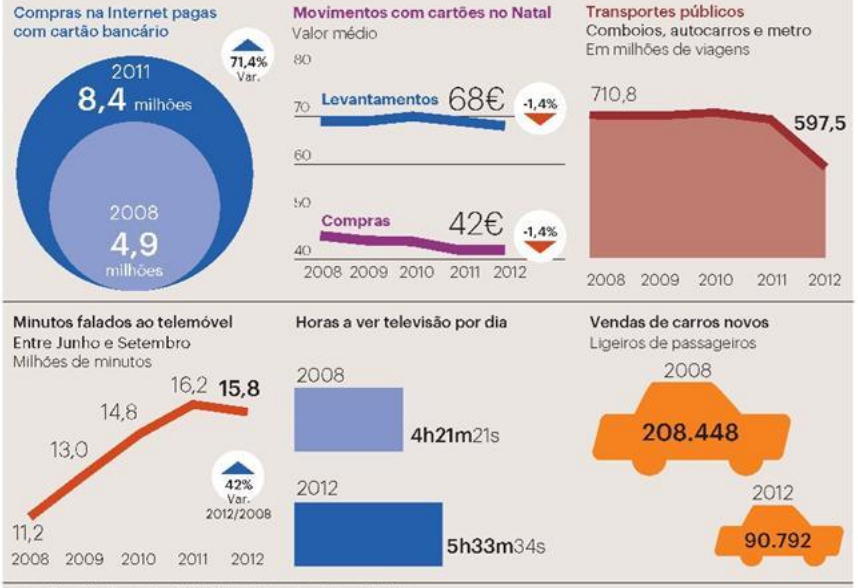
Dieta no consumo das famílias

As famílias portuguesas estão a mudar a sua dieta alimentar com a crise, comendo mais peixe e carne, sejam frescos ou congelados. Mas também comem mais papa Nestum, um sinal das privações por que passam os mais pobres. Na mobilidade, as diferenças são muitas: as famílias estão mais paradas. Andam menos de transporte público, compram menos carros e vêem mais televisão.

Factura do supermercado
Portugal continental



Fontes: Worldpanel, Consumo I MOG dos Lares de Portugal Continental
Amostra: Painel de Lares com uma amostra representativa de 4000 lares.



Fontes: Kantar Worldpanel; ACAP; INAC; CAM/Modicomentos; Anacom; INE; Eurostat

o consumo aumentará. Mas, como refere José António Rousseau, presidente do Fórum do Consumo, talvez a maioria dos portugueses passe a assumir uma "atitude muito mais conservadora e cautelosa". O professor universitário, que fundou uma organização para estudar as relações comerciais e o consumo, traça um possível retrato do que seremos num futuro sem recessão: mais cautelosos, poupados, racionais, reflectidos. Compraremos mais *online*, vamos pesquisar mais antes de comprar e seremos "ainda mais" infiéis às marcas, empresas e produtos.

A revolução de hábitos também terá efeitos na forma como os portugueses se alimentam. E se a crise não afecta todos da mesma forma, os mais atingidos correm o risco de não conseguir pagar uma alimentação saudável e equilibrada. Com menos do que cinco euros por dia não é possível, afirma Alexandra Bento, bastonária da Ordem dos Nutricionistas.

E cita dados do Instituto Nacional de Estatística que indicam que em 2010/2011 existia já um número considerável de famílias (unidades familiares de duas pessoas, sejam casal ou família monoparental) que gastavam por mês cerca de 200 euros em comida, ou seja, cem por pessoa.

Comer mais em casa

Os estudos realizados no último ano mostram que a crise está já a obrigar os portugueses a alterar os seus hábitos alimentares – e se muitos estarão a aproveitar para ter uma alimentação mais saudável, o grupo mais afectado pela crise já começou a alimentar-se de forma menos saudável.

Num inquérito realizado em Maio do ano passado, o Consumer Intelligence Lab constatou que 19% dos inquiridos já estavam a fazer "grande esforço" para ter uma alimentação mais económica.

"No grupo que chamamos mais impactados (os que afirmam que o seu vencimento está bastante abaixo das necessidades do agregado), foram 33,2 os que reconheceram que essas mudanças implicam ter uma alimentação menos saudável", afirma Clara Cardoso. O que permite concluir "que existe uma franja já relevante da população que estará certamente a ter uma alimentação menos saudável e equilibrada".

De acordo com a Kantar Worldpanel, são já 27% os portugueses mais atingidos pela crise, os que dizem ter dificuldades para cobrir as despesas essenciais. Mas é preciso algum cuidado na leitura dos dados relativos ao consumo alimentar, alerta Paulo Caldeira, porque há diferentes factores que afectam as opções de compra: a queda dos refrigerantes tem que ver com o aumento do IVA e não tanto com uma opção por alimentos mais saudáveis.

Uma conclusão parece indiscutível: os portugueses estão a comer e a cozinhar mais em casa, e a levar lancheira para o trabalho. A partir daí há dados que apontam para diferentes direcções. Alguns indicam que se está a consumir mais produtos frescos (carne, peixe, legumes, frutas) mas outros mostram que uma das áreas que mais têm crescido é a do *take-away*, segundo dados da Kantar.

Em queda acentuada estão os produtos lácteos (exceptuando os iogurtes gregos). Paulo Caldeira admite que haja uma escolha inteligente, com os consumidores a pouparem num conjunto de produtos em relação aos quais não têm uma grande preferência pela marca, para depois gastarem mais num produto com o qual têm uma relação especial e do qual não estão dispostos a abdicar.

O estudo do Consumer Intelligence Lab mostra que há "diferenças geracionais na percepção do que é uma refeição mais económica", sublinha Clara Cardoso. "Se os mais jovens preferem uma massa, por exemplo, os mais velhos preferem reduzir o seu jantar a uma sopa ou voltar aos empadões de antigamente."

Por outro lado, refere Paulo Caldeira, as opções de escolha são hoje muito superiores às dos anos 1970 ou 80, e é possível reduzir em muito a factura do carrinho de compras sem abdicar de nenhuma categoria de produtos.

E será possível prever o impacto que a crise vai ter na saúde dos portugueses? Pedro Graça, director do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, acredita que "existe uma oportunidade para modificarmos o nosso estilo de vida, também na alimentação". Alexandra Bento partilha desta opinião, alerta para os erros que se podem →

cometer na escolha dos alimentos nas lancheiras, e deixa algumas sugestões aos restaurantes: terem sempre sopas de legumes, sem muito sal, ter fruta mais barata do que os doces, não colocar o saleiro nas mesas e, em vez disso, colocar um jarro de água.

Um dos principais problemas identificados por Pedro Graça é aquilo a que chama a "completa iliteracia" alimentar de muitas pessoas. "Antes de começarmos a falar em polinsaturados devíamos explicar as diferenças entre as várias espécies de peixe." Uma parte importante desse trabalho deveria passar pelas escolas. "Podemos trabalhar a questão de faca e garfo na mão – dois utensílios, como a caneta. Treinamos a caligrafia, mas nunca se ensinou na escola competências para se comer peixe."

Outras pistas de trabalho: aproveitar melhor a "massa crítica" que hoje existe em Portugal, pessoas formadas em nutrição e que "estão subaproveitadas"; cruzar cultura e alimentação, percebendo por exemplo se numa aldeia remota se faz um prato que vale a pena valorizar. As boas notícias: "Está a aumentar muito a produção em Portugal de alimentos protectores da nossa saúde." Resta garantir que eles acabem na mesa dos consumidores.

Nem só de pão vive o Homem

Também no domínio da Cultura a crise está a reflectir uma profunda mudança nos hábitos dos portugueses, e simultaneamente a exigir muita imaginação e criatividade aos agentes culturais.

É o que se passa por exemplo na Fnac. A recente campanha *Troike a sua Erika pelo nosso Eça*, em que se aceitam exemplares usados da trilogia *50 tons de cinzento* de Erika H. James e, por 1€ apenas, o consumidor leva em troca uma obra de Eça de Queiroz à sua escolha, tem sido um estrondoso sucesso. *A Cidade e as Serras* é agora o nº 1 no top de vendas, e todos os dias a Fnac fornece cerca de 50 toneladas extra de papel por dia para reciclagem, contribuindo para limpar o planeta. Esta campanha deve em breve ser alargada a Camilo, Garrett e outros clássicos da literatura portuguesa. A publicação de lixo com pretensões a literatura quase desapareceu por falta de compradores, e pelo menos uma editora está a preparar uma edição de bolso dos grandes clássicos da literatura a 1€.

Os museus de Portugal decidiram seguir o exemplo da Fundação Gulbenkian: a entrada em qualquer museu é gratuita ao domingo de manhã. Existem agora filas de famílias para entrar em museus, dantes quase abandonados, antes da abertura, às 10h de domingo. Diz um recepcionista, que prefere manter o anonimato: "Parece uma invasão. Nunca vi tanta gente neste museu!"

No Festival ao Largo, organizado pelo Teatro Nacional de São Carlos e pela Companhia Nacional de Bailado, em Julho, os portugueses vão poder ouvir *Peer Gynt*, *Turandot* ou *Carmen* ao ar livre. E de graça. O director artístico, César Viseu, espera o dobro de visitantes em 2013 em relação a 2012 - ano em que o festival já foi uma festa, com mais de 50.000 visitantes. O exemplo é seguido noutras autarquias do país.

Mas provavelmente a novidade mais surpreendente na Cultura foi o anúncio pelo Governo da suspensão *sine die* da aplicação do Acordo Ortográfico. Portugal era o único país no espaço da lusofonia que o tinha imposto. Calculados os custos de alterar a grafia do português, chegou-se à conclusão de que seria necessário agravar uma vez mais o IRS. Optou o Governo por cancelar a aplicação do acordo. Nem tudo são más notícias: graças à crise, voltámos todos a poder escrever português correcto. Com "c".

Jorge Buescu
Matemático

A dieta rigorosa de um sistema que já foi gordo

Andrea Cunha Freitas

Alguém consegue provar que o aumento de quase um milhão de embalagens nas vendas de antidepressivos, registado nos últimos cinco anos, está directamente relacionado com a crise? Impossível. Sobretudo se tivermos em conta que no mesmo período as vendas de tranquilizantes (incluindo ansiolíticos) caíram em quase meio milhão de embalagens. Porém, as restrições orçamentais dos últimos anos tiveram obviamente impacto na Saúde. Se há menos de cinco anos o sector consumia 5,8% do produto interno bruto, em 2013 fica-se pelos 5,1%. Há menos dinheiro para tratar da saúde dos portugueses e eles queixam-se cada vez mais.

Os cortes (e suas consequências) na Saúde não têm cinco anos de vida. Têm mais. O insustentável peso do Serviço Nacional de Saúde (SNS) nas finanças é um tema antigo. E antes de usarmos a palavra que hoje mete medo a todos racionamento, ou na versão oficial a racionalização dos recursos já se pedia o corte das gorduras de um sistema que pecava por muito desperdício. Porém, o sistema foi submetido a uma dieta rigorosa e há quem acredite que fomos longe de mais.

O Relatório da Primavera de 2012 - do Observatório dos Sistemas de Saúde (OSS) tem um título claro: *Crise & Saúde Um País em Sofrimento*. Sem meios-termos, os especialistas denunciavam, por exemplo, "indícios de que podem estar a ocorrer situações de racionamento implícito nos serviços públicos de Saúde". Aqui, não existem números ou estatísticas para medir o tamanho da ameaça. Porém, há números para outras coisas. Os (escassos) dados disponíveis pela Administração Central dos Sistemas de Saúde mostram, por exemplo, que, nos últimos anos, houve uma redução do número de consultas e de casos de urgência. Um bom sinal para alguns, um péssimo indicador para outros. E aqui encaixa na perfeição a velha máxima de que "a estatística é a arte de torturar os números até que eles digam o que queremos". Estas estatísticas ou reflectem um sistema mais eficaz e mais controlado (nomeadamente, através do aumento das chamadas taxas moderadoras), ou escondem as dificuldades no acesso dos doentes aos cuidados de saúde.

Hoje, ao contrário do que se passava há cinco anos atrás, já ninguém fala nas gorduras que é preciso eliminar. Fala-se em cortes inevitáveis num SNS que se quer sustentar, mas não a todo o custo. Hoje, fala-se em racionamento, em reduzir a despesa (o principal alvo foi a área dos medicamentos), em controlar gastos nas unidades de saúde públicas com leis de compromisso. Fala-se muito em reformas: no travão nos cuidados de saúde primários que é considerada como a mais importante reforma da Saúde, mas também naquelas que, cuidadosamente estudadas por peritos, como a hospitalar ou da rede de urgências parecem estar condenadas a esperar melhores dias. É que mudar também pode ter um preço demasiado alto, tanto a nível financeiro como político. E já chega a agitação que anda nas ruas. Hoje, há cada vez mais queixas sobre os medicamentos dados a conta-gotas nos hospitais, protestos sobre problemas na acessibilidade aos cuidados de saúde. As contas da Saúde deixaram definitivamente de ser assunto de peritos, economistas, médicos ou governantes. Hoje, muito mais do que há cinco anos, todos falamos do que custa tratar da Saúde em Portugal.

A consulta da crise