



# Policy Brief 2023/03

**FEMOZ POLICY BRIEF 2 | MARCH 2023**

## Porque é que comemos aquilo que comemos?

### A influência da desejabilidade de alimentos e da conveniência na alimentação

Christine Bohn<sup>1</sup>, Karin Fiege<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Frankenförder Forschungsgesellschaft (FFG)

<sup>2</sup> Instituto para a Gestão de Tecnologias e Recursos nos Trópicos e Subtrópicos (ITT), Universidade de Ciências Aplicadas de Colónia (TH Köln), Colónia, Alemanha

#### Sumário

Nos Distritos estudados de Moamba, Búzi e Ribáué, a compra de alimentos nos mercados e nas lojas complementa os alimentos da produção própria, aumentando a diversidade da dieta. Os factores que determinam as escolhas alimentares incluem a desejabilidade, como por exemplo a qualidade do produto e as preferências individuais, e a conveniência na compra, armazenamento e preparação de alimentos.

#### Recomendações

- Os mercados e as lojas só em parte promovem uma alimentação saudável e nutritiva devido aos défices nas infraestruturas e na higiene. Para além da sua melhoria, deve haver também um maior controlo da aplicação dos regulamentos existentes, melhorias no transporte e na embalagem dos produtos e a sensibilização dos vendedores e consumidores.
- A qualidade e a segurança dos alimentos são factores essenciais que influenciam a desejabilidade de alimentos e a conveniência da sua preparação. Para as aumentar, são necessárias melhorias ao longo das cadeias de valor e nas condições de venda e armazenamento nos mercados.
- A educação alimentar deve ser reforçada e dirigida em especial às crianças e aos jovens, uma vez que os seus desejos e preferências contribuem significativamente para a mudança dos hábitos alimentares.
- A procura crescente de produtos de conveniência deve ser satisfeita através do aumento da oferta de produtos de conveniência nutritivos e de um melhor acesso a produtos frescos de qualidade. Isto deve ser promovido e apoiado pelo Estado, por exemplo, subsidiando os produtos saudáveis e restringindo ou aumentando o preço dos produtos de conveniência não saudáveis.

## Introdução

Apesar dos esforços desenvolvidos na área da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) nos últimos 20 anos, persistem em Moçambique altas taxas de desnutrição: Em 2022, a prevalência de desnutrição na população atingiu 32,7% (FAO *et al.*, 2023). Regimes alimentares monótonos e com deficiências de micro-nutrientes (Bioversity *et al.* 2020), além dos elevados níveis de doenças infecciosas e a gravidez precoce são as principais causas imediatas desta situação (RdM, 2012). Um dos motivos subjacentes é a pobreza, que leva a que 54% dos Agregados Familiares não possam pagar alimentos para terem uma dieta nutritiva (RdM, 2012; WFP 2018).

Paralelamente, as Doenças Não Transmissíveis (DNTs) relacionadas com a alimentação aumentam com rapidez. De acordo com o MISAU (2018<sup>1</sup>), entre 2005 e 2014, a taxa da obesidade aumentou de 5,0% para 9,7%, a da hipertensão arterial de 33,1% para 39,0% e a da diabetes de 2,8% para 7,5%. Ao contrário do que se constata nos países desenvolvidos, em Moçambique a prevalência do excesso de peso/obesidade<sup>2</sup> é maior nas camadas socioeconómicas mais altas e com nível de educação mais alto (MISAU, 2018). A projecção da taxa de obesidade entre 2020 e 2035 mostra um aumento muito elevado para adultos (4,6%) e ainda mais alto para crianças (7,3%). Estudos para a África Subsaariana preveem um pesado encargo financeiro para os sistemas de saúde, com taxas de desnutrição ainda muito elevadas, e um aumento paralelo da incidência das Doenças Não Transmissíveis (DNT) relacionadas com a nutrição.

Compreender os factores que influenciam as escolhas alimentares é fundamental para apoiar a melhoria dos resultados nutricionais, tanto em termos de desnutrição, incluindo a carência de nutrientes, como de sobrepeso. Entre esses factores, a deseabilidade dos alimentos e a conveniência são aspectos que têm sido pouco estudados nas zonas rurais de Moçambique. Os resultados podem servir de base para o desenvolvimento de estratégias e medidas destinadas a melhorar o ambiente alimentar e a promover uma alimentação mais saudável.

## Contexto

Em Moçambique, a maioria da população rural vive abaixo do limiar de pobreza (MEF, 2023). Em 2022, a agricultura empregou 70% da força de trabalho (WB, 2024). O acesso às zonas rurais é difícil, em particular durante as épocas de chuva, já que apenas as estradas principais estão pavimentadas. De acordo com o Inquérito de Orçamento Familiar do ano de 2022 (INE, 2023), 37,4% dos Agregados Familiares no Distrito de Moamba classificaram a qualidade da sua dieta como menos adequada; nos Distritos de Búzi e Ribáuè, respectivamente 51,8% e 56,4% deram essa classificação.

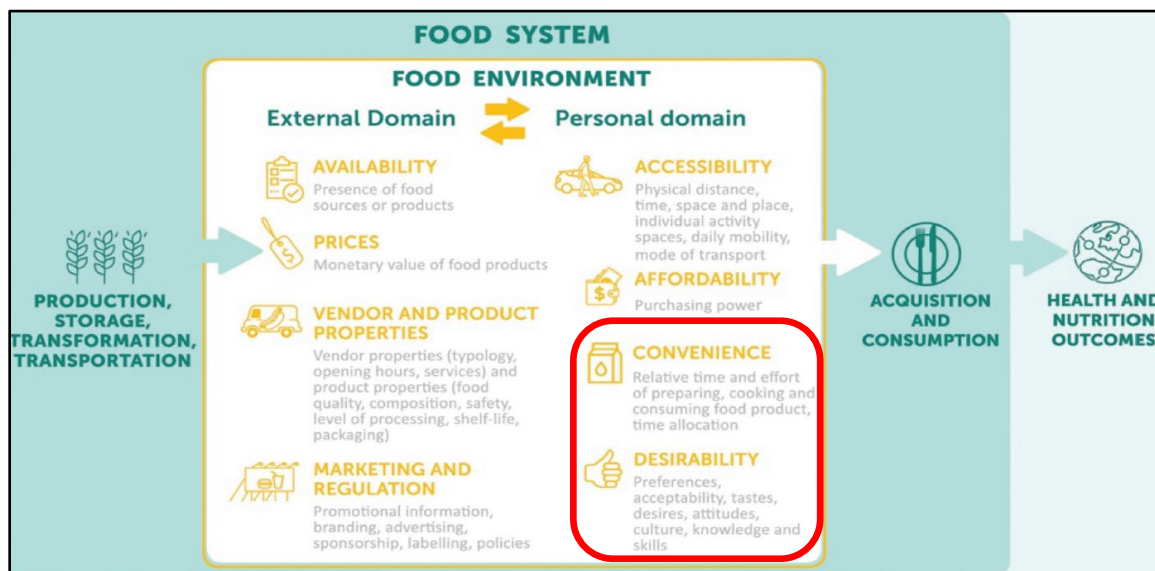
Um estudo que abrangeu 11 países da África Subsaariana, a FAO e outros (2023) demonstrou que a compra de produtos processados (de conveniência) tem aumentado continuamente nos últimos 50 anos, também nas áreas muito distantes dos centros urbanos. Esta situação está relacionada com processos de mudança de longo prazo, como a urbanização crescente, o aumento dos rendimentos das famílias e as alterações no emprego, com um número crescente de postos de trabalho fora da agricultura, o que resulta na necessidade de economizar o tempo (FAO *et al.*, 2023). Entre 10% e 30% dos alimentos processados são alimentos ultra-processados, que constituem um risco para a saúde (FAO *et al.*, 2023).

<sup>1</sup> Não existem dados mais recentes; estes valores referem-se a dados levantados no âmbito dos dois estudos STEPs da OMS (Damasceno & Lunet, 2017).

<sup>2</sup> Sobrepeso: Índice de Massa Corporal (IMC)  $\geq 25\text{kg/m}^2$ ; obesidade: IMC  $\geq 30\text{kg/m}^2$

## O conceito de Ambiente Alimentar

As dimensões que influenciam o acesso aos alimentos e as escolhas alimentares são especificadas no conceito do Ambiente Alimentar. O Ambiente Alimentar é o espaço no qual os consumidores interagem com o sistema alimentar<sup>3</sup> (Herforth & Ahmed 2015; Turner et al. 2018). No conceito, é feita a distinção entre um domínio pessoal e um domínio externo, cada um dos quais dividido em diferentes dimensões.



Quadro conceitual do Ambiente Alimentar. Fonte: Turner et al. 2018, 2020.

Uma investigação exploratória realizada pelo projecto FEMOZ nos Distritos de Moamba (MOA), Búzi (BUZ) e Ribaué (RIB) analisou as dimensões da conveniência e da desejabilidade (assinaladas a vermelho na ilustração), utilizando como técnica de pesquisa entrevistas semiestruturadas da desejabilidade (n = 189) e da conveniência (n = 197), entrevistas com especialistas (n = 28, em particular em MOA), uma análise observacional de mercados e lojas (n = 21) e discussões em grupos focais (n = 4 MOA).

## Caracterização dos locais de venda e de oferta de produtos

Nos Distritos estudados não existem supermercados ou cadeias de comida rápida. Os alimentos preparados são vendidos em restaurantes ou em mercados.

### Mercados e feiras:

- Os mercados médios ou grandes estão localizados nos Postos Administrativos ou em localidades estrategicamente situadas.
- A oferta inclui a venda de alimentos frescos. Em mercados pequenos ou bancas, a oferta é muito reduzida.
- Geralmente são ligados à rede eléctrica ou são utilizados painéis solares; outras infraestruturas (por exemplo, água corrente, casas de banho, armazéns, depósito seguro de lixo) frequentemente não existem ou são disfuncionais.
- As feiras muitas vezes são realizadas semanalmente, ao lado de um mercado. Ampliam a diversidade da oferta, incluindo alimentos e artigos não-alimentares. Em alguns casos, têm uma componente de troca social, com música e venda de comidas.



Foto: Erik Engel

<sup>3</sup> Sistema alimentar: Produção, armazenamento, transformação, transporte, aquisição e consumo de alimentos



### Lojas:

- Geralmente formam parte de um mercado ou estão localizadas nas proximidades.
- A oferta inclui a venda de farinha, óleo, sal e açúcar, refrescos, produtos processados e refrigerados/ congelados.
- Nos centros urbanos existem lojas especializadas (p.ex. talho, peixaria, padaria).

Foto: Erik Engel

## Gastos na compra de alimentos

Os gastos na compra de alimentos dos Agregados Familiares são baixos nos três Distritos estudados. No Distrito de Moamba, a gama destes gastos varia mais amplamente; no Distrito de Ribáuè, estes gastos são, em média, os mais baixos. Em todos os Distritos, com excepção de alguns Agregados Familiares em Moamba e Búzi, os gastos reportados são inferiores a 1.200 Mt por semana<sup>4</sup>.

Os comerciantes geralmente têm pouco stock de produtos para evitar o risco de os produtos se estragarem. Nos três Distritos, há mais procura na época de escassez, quando as reservas próprias da população local se esgotam.

### Definição de desejabilidade de alimentos:

A “**desejabilidade de alimentos**” inclui preferências individuais, aceitabilidade de alimentos, gostos, desejos, atitudes, cultura, conhecimentos e competências das pessoas. É influenciada pelo marketing dos produtos (publicidade, marcas, patrocínios, rotulagem) e por regulamentos políticos relativos à venda de alimentos. (Turner *et al.*, 2018)

O estudo exploratório realizado nos três Distritos determinou como relevantes os seguintes factores que influenciam a desejabilidade de alimentos: a qualidade, a segurança e o sabor dos alimentos, a variedade da dieta e a saúde, os conhecimentos e habilidades das pessoas e a religião, as tradições e algumas crenças locais.

## Qualidade dos alimentos

A baixa procura determina a oferta e a qualidade dos produtos disponíveis nos locais de compra. Isso inclui a venda de produtos em pequenas quantidades ou produtos de qualidade inferior e a gama limitada de produtos. Em alguns mercados, vendem-se produtos de menor qualidade, que não foram vendidos ao mercado grossista. Tanto nos mercados, como nas lojas, são vendidos produtos informais, sem rotulagem e sem garantia de qualidade.

Os problemas de qualidade dos vegetais/ frutas incluem a frescura, a infestação de pragas ou bolores, o tamanho e a coloração, que podem afectar o sabor e o cheiro. Os problemas de qualidade dos produtos de origem animal também incluem a frescura e o tamanho (no caso do peixe) e a permanência longa no congelador (sem embalagem nem data de validade), por vezes com cadeias de frio interrompidas.



Foto: Christine Bohn

<sup>4</sup> Em 2020, Oocusto numa cesta básica era de 24.026 Mt mensal para um Agregado Familiar de 5 membros, ou seja, em média aprox. 1.200 Mt por semana, por pessoa (Marrengula *et al.*, 2021).

## Segurança dos alimentos

Apesar dos controlos sanitários das Autoridades, a maioria dos consumidores entrevistados já comprou alimentos fora de prazo. Contudo, apenas cerca de 50% dos consumidores prestam atenção à data de validade, se é que existe (só se aplica a produtos formais e embalados).

A compra de alimentos estragados acontece com maior frequência com o peixe fresco, mas também por vezes com produtos congelados. Contaminações bacterianas podem ocorrer pelas deficientes condições de higiene nos mercados e ao longo da cadeia de valor, incluindo problemas com a qualidade da água.



Foto: Christine Bohn

Não existem controlos regulares de resíduos de pesticidas ou de aflatoxinas. O conhecimento da problemática da aflatoxina não parece ser generalizado (MOA).

## Sabor dos alimentos<sup>5</sup>

Pode-se observar um aumento da influência das crianças sobre a alimentação, em relação à que havia anteriormente, em particular se os pais trabalham. 50% dos entrevistados compram produtos processados particularmente para as crianças, em particular bolachas, refrescos e pão. As preferências das crianças incluem as massas, batatas fritas, frango, bolachas, pipocas e doces. Os jovens mostram uma preferência pela comida “urbana”, incluindo arroz, massas, batata frita e pão com jamo, salsicha, bife, queijo e hamburgers. Em geral, foi referida uma mudança da preparação dos alimentos, passando do grelhado e cozido para mais fritura.

## Variedade da dieta e saúde<sup>6</sup>

Com o conceito de uma alimentação saudável, os entrevistados referem-se à variedade na alimentação, ao valor nutritivo ou medicinal dos alimentos e ao facto de se evitarem doenças (segurança dos alimentos). Embora o conhecimento sobre as vitaminas e as proteínas seja generalizado, os conhecimentos sobre a fortificação de alimentos são pouco difundidos e geralmente não são um factor de decisão para a compra. Foram mencionadas intolerâncias ou alergias a certos alimentos como o peixe, a carne e o leite.

## Conhecimentos e habilidades

Geralmente, as crianças aprendem a cozinhar com as suas mães. Pelo menos no Distrito de Moamba, a tradição de que só as meninas aprendem a cozinhar, está a mudar, incluindo agora também os rapazes. As escolas realizam diferentes actividades curriculares e extra-curriculares na área da nutrição, saúde e higiene, incluindo a criação de hortas escolares, a troca de receitas e a preparação conjunta das comidas. Os Centros de Saúde têm actividades com demonstrações culinárias, em particular para mostrar às mães como preparar comidas saudáveis para as crianças.

## Religião/ tradição/ crenças<sup>7</sup>

No Distrito de Moamba, existem alguns tabus religiosos (Masuasi, Zione, Musulman) que proíbem o consumo de alguns alimentos. Também há uma crença ou tradição de que algumas pessoas não comem quadrúpedes. Existem diferentes crenças sobre o que as mulheres grávidas devem comer. Contudo, no Distrito de Moamba isso está a desaparecer, pelo menos nas áreas urbanas. Existem algumas diferenças entre os Distritos, no que toca à aceitação de alimentos. Por exemplo, no Distrito de Moamba, o consumo de Massala é normal e vende-se também nos mercados. No caso de Ribáuè, as pessoas não consomem a Massala. Passa-se o contrário em relação a alguns pequenos roedores.

<sup>5</sup> Refere-se a informação do Distrito de Moamba

<sup>6</sup> Refere-se a informação do Distrito de Moamba

<sup>7</sup> Refere-se a informação do Distrito de Moamba

## Implicações da dimensão de desejabilidade

- Os mercados e lojas só em parte promovem uma alimentação saudável e nutritiva devido às condições de higiene e segurança dos alimentos. Para além da sua melhoria, deve haver um maior controlo da aplicação dos regulamentos existentes, melhorias no transporte e na embalagem dos produtos e a sensibilização dos vendedores e consumidores.
- Os problemas de qualidade reduzem a desejabilidade dos alimentos. É necessário promover melhorias ao longo das cadeias de valor (insumos, produção, armazenamento, transporte) e melhorias nas condições de venda e de armazenamento nos mercados (melhorias na infraestrutura dos mercados).
- Uma melhor qualidade dos alimentos, juntamente com um melhor controlo da sua segurança, pode contribuir para aumentar a desejabilidade (atractividade) de alimentos frescos.
- Estão a ocorrer mudanças nos hábitos alimentares através dos gostos e desejos das crianças e dos jovens. É importante continuar e aumentar os esforços na educação alimentar e analisar as opções para a criação de incentivos para tornar mais atractivos os alimentos saudáveis (por exemplo, através de subsídios).

### Definição de conveniência

A “**conveniência**” é determinada por factores individuais, incluindo o tempo disponível e as instalações de preparação de alimentos; também depende de elementos intrínsecos da composição dos alimentos como a qualidade, segurança, nível de processamento e a embalagem. Além disso, é influenciada pelas características dos mercados, incluindo os tipos de mercado, a oferta e os horários de funcionamento. (Turner *et al.*, 2018)

O estudo exploratório realizado nos três Distritos analisou a duração das diferentes actividades na compra e preparação de alimentos e o consumo de alimentos de conveniência (processados). Com base na informação obtida é possível generalizar alguns padrões de compra que dependem da oferta local e das distâncias aos diferentes locais de compra.

### Tempo para a compra e confecção de alimentos

Mais de 90% dos entrevistados fazem as suas compras a pé ou de bicicleta. Todos os entrevistados têm bancas na proximidade das suas casas e demoram menos de 15 min. para lá chegar. Os mercados maiores em todos os Distritos estão a mais de 60 min. de distância. Só pessoas que têm um carro/ moto à disposição compram directamente nos grossistas, moageiras ou no mercado maior.

A duração da compra nas bancas é menos de 5 min., e menos de 30 min. nos mercados locais. Nos mercados maiores e feiras com uma oferta maior, a compra pode demorar mais tempo. Cozinhar é geralmente demorado (2,5 – a3,5 h/dia) e o tempo gasto varia consoante o combustível, sendo o gás mais rápido do que o carvão ou a lenha.

### Padrões de compra

As compras diárias - geralmente ingredientes para cozinhar em pequenas quantidades - são realizadas nas bancas ou nos mercados próximos, que estão a menos de 15 min. de distância a pé. A maior parte das hortaliças e alguns produtos de longa duração em geral são comprados semanalmente nos mercados locais e nas feiras; no caso das pessoas entrevistadas, a menos de 30 min. de distância a pé. As compras de produtos de longa duração nas lojas são realizadas semanal ou mensalmente, geralmente em maiores quantidades.

### Consumo de alimentos de conveniência

O quadro seguinte classifica os alimentos consumidos em diferentes graus de conveniência. A coloração mais escura das células significa um consumo mais frequente destes produtos pelos entrevistados. As refeições geralmente são preparadas a partir de alimentos não-convenientes, por vezes com alguns

produtos semi-convenientes. Alimentos semi-convenientes e convenientes - como acessórios prontos a usar - e as refeições rápidas ou fora de casa não são vendidos localmente, ou são pouco consumidos. Uma exceção são os petiscos prontos a comer, que são consumidos com certa frequência.

NÃO-CONVENIÊNCIA		SEMI-CONVENIÊNCIA	CONVENIÊNCIA	
Ingredientes para comidas			Refeições (rápidas) completas	
(1) Preparação de comidas – componentes de refeições individuais utilizados para cozinhar do zero  (ex: milho, arroz, vegetais, feijão, carne, peixe)	(2) Componentes de refeições individuais parcialmente preparados e/ou conservados  (ex: peixe em lata, peixe seco, cubos de caldo)		(5) Refeições rápidas completas  (ex: sopas)	(6) Refeições fora de casa (comidas fora de casa, despesas em restaurantes)
Ingredientes acessórios da refeição				
(3) Acessórios  (ex: óleo e condimentos)	(4) Acessórios prontos a usar  (ex: caril)			
	(7) Outros  (ex: pão, margarina, produtos lácteos)		(8) Petiscos prontos a comer  (ex: bolachas, pipocas, sumos, refrescos)	

Baseado em Daniels & Glorieux, 2015.

## Estratégias de aumento da conveniência

Os Agregados Familiares adotam várias estratégias para aumentar a conveniência:

- Seleccionar no momento da compra os produtos de qualidade
- Comprar alimentos frescos de preparação rápida
- Preparar pratos rápidos, eventualmente com uso de produtos processados
- Preparar quantidades maiores para ter reserva para a próxima refeição
- Conservar os alimentos (geleiras)
- Substituir algumas refeições por alimentos de conveniência
- Adaptar o comportamento de compra segundo as possibilidades de transporte, conservação e armazenamento de alimentos

## Implicações da dimensão de conveniência

- A compra dos alimentos frescos geralmente é realizada diariamente nas proximidades, pela falta de possibilidades de conservação. Assim, nas áreas distantes com uma oferta reduzida de alimentos nos bancos ou mercados pequenos, o acesso a alimentos frescos é limitado. Iniciativas de promoção da oferta local devem ser examinadas e postas em prática.
- A qualidade e a segurança de alimentos têm influência na conveniência da sua preparação (selecção, limpeza, etc.). Os produtos de conveniência embalados são atractivos pela possibilidade de armazenagem e transporte. Contudo, não há nenhuma oferta de alimentos frescos lavados, pré-processados e embalados. A procura crescente de produtos de conveniência deve ser satisfeita através do aumento da oferta de produtos de conveniência nutritivos e de um melhor acesso a produtos frescos de qualidade. Isso deve ser promovido e apoiado pelo Estado, por exemplo, subsidiando os produtos saudáveis e restringindo ou aumentando o preço dos produtos de conveniência não saudáveis.
- Há uma grande presença e um consumo frequente de produtos de conveniência baratos (de baixo valor nutricional e pouco saudáveis), mas uma oferta e um consumo reduzidos de produtos de conveniência mais caros. Os produtos de conveniência (bolachas, etc.) de baixo valor nutricional muitas vezes substituem refeições. A educação nutricional e a sensibilização para os efeitos negativos para a saúde devem continuar a ser desenvolvidas.

## Referências bibliográficas

Bioversity, CIAT, FAO, GAIN, Government of Japan, IFAD, IFC, IFPRI, IICA, JICA, World Bank, WFP 2020: Agricultura Nutricionalmente Inteligente em Moçambique. <https://documents1.worldbank.org/curated/en/119011597121563943/pdf/Nutrition-Smart-Agriculture-in-Mozambique.pdf>

FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO 2023: The State of Food Security and Nutrition in the World. Urbanization, Agrofood Systems, Transformation and Healthy Diets across the Rural-Urban Continuum. FAO, Rome.

Daniels S, Glorieux I 2015: Convenience, food and family lives: A socio-typological study of household food expenditure in 21st century Belgium. *Appetite* 94: 54-61.

IGC, 2020: Poverty eradication in Mozambique: Progress and challenges amid COVID-19. <https://www.theigc.org/blogs/progress-poverty-eradication/poverty-eradication-mozambique-progress-and-challenges-amid>

Instituto Nacional de Estatística (INE) 2023: Inquérito sobre Orçamento Familiar IOF. Relatório Final, Maputo.

Herforth A, Ahmed S 2015: The food environment, its effects on dietary consumption, and potential for measurement within agriculture-nutrition interventions. In: *Food Security* 7: 505–520.

Marrengula CP, Guiliche F, Mafambissa F 2021: Evolução do Bem-estar e do Custo da Cesta Básica em Moçambique (2000 a 2020). UEM: Maputo.

Ministério da Economia e Finanças (MEF) 2023: Draft: Estratégia Nacional de Desenvolvimento 2023-2043. Maputo.

Ministério da Saúde (MISAU), Direcção Nacional de Saúde Pública, Departamento de Nutrição 2018: Estratégia de Alimentação Saudável, Actividade Física e Saúde 2019-2023. Maputo.

República de Moçambique (RdM) 2012: Plano Nacional de Acção para a Criança 2013-2019 (PNAC II). Maputo.

Turner C, Aggarwal A, Walls H, Herforth A, Drewnowski A, Coates J, Kalamatianou S, Kadiyala S 2018: Concepts and critical perspectives for food environment research: A global framework with implications for action in low- and middle-income countries. In: *Global Food Security* 18: 93–101.

Turner C, Kalamatianou S, Drewnowski A, Kulkarni B, Kinra S, Kadiyala S. Food Environment Research in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Scoping Review. *Adv Nutr.* 2020;11(2): 387-397.

World Bank, 2024: Employment in agriculture (% of total employment) (modeled ILO estimate) – Mozambique. <https://data.worldbank.org/indicator/SL.AGR.EMPL.ZS?locations=MZ>. Acesso: 25.03.2024.

World Food Programme (WFP) 2018: Fill the nutrition gap Mozambique: Summary report. WFP: Rome.