

DESPERDÍCIO ALIMENTAR EM CASA: o que revelam as respostas à sondagem da DGAV?

A sondagem promovida pela DGAV, “E em sua casa, como evita o desperdício alimentar?” contou com 184 participações e permitiu identificar hábitos de prevenção do desperdício alimentar, bem como algumas das principais dúvidas dos consumidores sobre a conservação e o aproveitamento seguro dos alimentos.

A iniciativa, associada à notícia divulgada no portal da DGAV por ocasião do Dia Internacional da Consciencialização sobre Perdas e Desperdício Alimentares, recolheu respostas entre 29 de setembro e 13 de outubro de 2026.

Boas práticas e oportunidades de melhoria

Entre os participantes, 73,9% afirmam nunca ou quase nunca deitar fora alimentos que ainda poderiam ser consumidos. Ainda assim, 23,9% referem fazê-lo pelo menos uma vez por semana. A congelação de alimentos que não serão consumidos de imediato (75,0%) e o aproveitamento de sobras na preparação de outras refeições (72,8%) são as práticas preventivas mais assinaladas.

Pão e produtos de padaria (40,8%), produtos hortícolas (36,4%) e fruta (35,3%) são os alimentos mais referidos como desperdiçados. Os motivos mais frequentemente assinalados votados foram alterações no aspeto, cheiro ou textura (56,5%) e alimentos esquecidos no frigorífico ou na despensa (39,1%). Estes resultados sugerem a utilidade de reforçar a organização das compras e dos alimentos e a informação sobre conservação.

As dúvidas incidem sobretudo na segurança dos alimentos

Apesar de 88,6% dos participantes identificarem corretamente a diferença entre as menções “Consumir até” e “Consumir de preferência antes de”, persistem dúvidas em situações concretas, nomeadamente perante alterações **no aspeto, cheiro ou textura dos** alimentos ou quando se desconhece há quanto tempo uma sobra está no frigorífico.

Situações que suscitam mais dúvidas



Percentagem dos 184 participantes. Resposta múltipla, até três opções; apresentam-se as quatro mais selecionadas.

Informação prática para apoiar escolhas no dia a dia

Os temas sobre os quais os participantes mais gostariam de receber informação da DGAV confirmam a importância de orientações práticas sobre conservação, aproveitamento de sobras e congelação. A avaliação de alimentos após a data de durabilidade mínima também surge entre as prioridades.

Temas sobre os quais se pretende mais informação



Percentagem dos 184 participantes. Resposta múltipla, até três opções; apresentam-se as quatro mais selecionadas.

As publicações nas redes sociais (57,6%) e o portal da DGAV (54,3%) são os formatos de informação mais selecionados, seguidos da newsletter periódica (41,3%). Estes resultados sugerem combinar conteúdos breves de sensibilização com informação de apoio mais desenvolvida no portal.

A partilha de excedentes pode beneficiar de mais orientação

A partilha ou oferta de alimentos em excesso é uma prática frequente ou ocasional para 46,2% dos participantes. Outros 10,9% não sabem como ou a quem os entregar e 9,2% não o fazem, mas estariam disponíveis. As respostas apontam para a utilidade de esclarecer as condições de partilha segura e as possibilidades de encaminhamento de excedentes.

O que podemos retirar desta sondagem

Os resultados reforçam a importância de disponibilizar informação clara e prática que ajude os consumidores a prevenir o desperdício alimentar sem comprometer a segurança dos alimentos. A conservação adequada e o aproveitamento seguro de sobras, a congelação e a interpretação das menções de data são algumas das áreas em que os participantes manifestaram maior interesse ou dúvidas.

A DGAV agradece a participação de todos os que responderam à sondagem. Os contributos recolhidos poderão apoiar a preparação de futuras iniciativas de informação e sensibilização, ajustadas às dúvidas e necessidades identificadas.

Nota: Sondagem de participação voluntária e anónima, com 184 respostas e sem perguntas por preencher. Os resultados descrevem os comportamentos e perceções declarados pelos participantes e não são representativos da população. As percentagens foram calculadas sobre as 184 respostas e arredondadas a uma casa decimal. Nas perguntas de resposta múltipla, as percentagens indicam a proporção de participantes que selecionou cada opção. Como cada participante podia selecionar várias opções, a soma das percentagens pode ultrapassar 100%.