

Estudo 2

Subtema: Alimentação saudável

Extracto 1 - *“Sei que posso comê-la estufada (carne), por exemplo, desde que não meta... aqueles, aqueles ingredientes, aquelas gorduras. Sei que posso comer uma carne estufada como qualquer pessoa pode comer.”* [E1]

Extracto 2 - *“Já faço comida saudável, já não faço com gordura, já... fujo cada vez mais a essas coisas, não é? [...] Por exemplo, não faço estrugidos apurados, não faço... evito fazer guisados, evito fazer um assado [...] pronto, para não fazer aquelas comidas apuradas e gordurosas, não é?”* [E2]

Extracto 3 - *“[...] Tenho que comer mais nabo que não gostava... e agora estou sujeita a comer, tenho de não, de não usar, por exemplo, açúcares porque, pronto... café, eu gostava de café, mas nunca mais tomei... nunca mais tornei tomar café, porque os adoçantes, não é bom e o açúcar não o posso usar, pronto deixei de tomar... [...] É diferente, pronto. É, tem que ser tudo cozidos, que eu fritos, fugia aos fritos.”* [E4]

Extracto 4 - *“Normal... o que é que já evito, não como doçuras, tenho adoçantes... faço uma coisa normal, a gente não come assim grandes gorduras... peixe de vez em quando... Boto pouco sal, boto pouca gordura.”* [E5]

Extracto 5 - *“Sim. Pronto que geralmente, tem dias que também ao ir daqui vou às compras. Outras vezes faço as compras até na hora do almoço ou... mas sou que faço as compras.”* [E1]

Extracto 6 - *“Diferentes, porque pronto a gente já sabe como é que é, tem de trazer mais legume...”* [E4]

Extracto 7 - *“Às vezes, o meu marido também vai fazer as compras... às vezes vamos os dois, outras vezes vai ele.”* [E5]

Extracto 8 - *“Por exemplo, eu não me custa nada fazer de comer para mim, porque eu, foi como eu disse eu sei fazer uma panela de sopa, eu faço de hortaliça, mas eu meto a hortaliça inteira dentro da sopa e tiro para mim e tiro meia batata e tiro um bocadinho de cenoura ou, e pronto. E controlo bem, pronto.”* [E2]

Extracto 9 - *“Não como assim grande... como hortaliças, mas eu não vou nada em hortaliças, só na sopa, na sopa é que é sempre, todos os dias na sopa, hortaliça. Do resto, não faço assim muita dieta.”* [E5]

Extracto 10 - *“Não, faço (refeição) para mim e para o meu marido, faço igual. Eu como tudo como ele, só que como menos que ele.”* [E1]

Extracto 11 - *“Bom, eu ainda agora fiz arroz de feijão para eles (família) e eu fiz que comi. Comi uma colherzinha, depois as sopas é que são quase sempre iguais, as sopas é que eu abuso um bocadinho.”* [E3]

Extracto 12 - *“Faço logo a comida [...] Eu nunca coso a batata só, agora, tenho de meter sempre legume e depois tiro o legume para mim e, e se for que ele (marido) queira também ou os outros (netos), tiro para os outros também legumes, mas normalmente... eu para mim é que nunca mais comi, nunca mais comi arroz só que...”* [E4]

Extracto 13 - *“Não, não é tudo igual (refeição familiar). Sopa, batatas cozidas com bacalhau... um arrozinho, assim umas coisinhas. A sopa é que nunca falha, todos os dias.”* [E5]

Extracto 14 - *“Eu posso comer de tudo, só tenho que comer aquelas doses e àquelas horas e não comer em demasia. Só tenho que seguir aquelas regras que não comer fora daquelas doses, de resto posso comer de tudo.”* [E1]

Extracto 15 - *“Pronto, só me custou um bocado foi me habituar, por exemplo a comer mais a miúdo [...] E agora já sei que...Ele (marido) agora até anda com as panelas atrás dele, porque eu dá-me a fome e tenho que comer, aquelas tantas horas, porque eu como pouco e tenho que comer pouco de cada vez e tenho que comer.”* [E2]

Extracto 16 - *“Hum... como seis a sete refeições.”* [E3]

Extracto 17 - *“Mais a miúdo. Como menos e mais a miúdo.”* [E4]