

TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO

**HÁBITOS ALIMENTARES DE UM GRUPO DE
MACAENSES**

CATARINA DURÃO

Estagiária do Curso de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto

AGRADECIMENTOS:

Gostaria de, em primeiro lugar, agradecer à Fundação Oriente, pela ajuda prestada aquando da concessão da bolsa de curta duração sem a qual este estudo não teria sido possível.

Gostaria ainda de agradecer a todas as pessoas, sem as quais, este estudo não teria sido possível, nomeadamente:

- Professora Dra. Maria Daniel Vaz de Almeida, orientadora deste trabalho de investigação e do respectivo estágio.
- Dra. Irma Almeida, Directora do Centro de Saúde do Tap Seac e, actualmente, supervisora local deste estágio.
- Dr. António Suspiro inicialmente supervisor local, deste estágio.
- Dr. João Bosco, Director da Escola Comercial Pedro Nolasco da Silva, que autorizou a administração dos inquéritos na referida escola.
- Dra. Beatriz Basto da Silva, que generosamente concedeu uma entrevista acerca da culinária macaense.
- Sr. Luís Parkinson, funcionário dos Serviços de Estatística de Macau, pela ajuda prestada.
- Aos Serviços de Saúde de Macau por toda a ajuda prestada.
- Assim como não posso deixar de agradecer a todas as outras pessoas que permitiram a execução deste trabalho.

ÍNDICE DE MATÉRIAS:



- CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO:	1
- 1.1 - O significado de macaense neste estudo	1
- 1.2 - A culinária macaense	3
CAPÍTULO II - OBJECTIVOS:	5
- Objectivos gerais	5
- Objectivos específicos	5
CAPÍTULO III - MATERIAL E MÉTODOS	6
- CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS:	8
1 - IDENTIFICAÇÃO:	8
- 1.1 - Amostra	8
- 1.2 - Idades dos inquiridos	8
- 1.3 - Estado civil dos inquiridos	8
- 1.4 - Nacionalidade dos inquiridos	8
- 1.5 - Naturalidade dos inquiridos	9
2 - IDIOMA:	9
- 2.1 - Chinês/cantonense	9
- 2.2 - Português	9
3 - ENSINO E ESCOLARIDADE:	9
- 3.1 - Tipo de ensino	9
- 3.2 - Grau de escolaridade	10



4 - ALIMENTOS E MÉTODOS DE CONFECCÃO:	
- 4.1 - Frequência com que são consumidos alguns alimentos	12
- 4.2 - Utilização de diferentes métodos de confeccão.....	15
5 - GORDURAS UTILIZADAS PELA AMOSTRA	16
6 - REFEIÇÕES:	17
- 6.1 - Hora a que os inquiridos se levantam	17
- 6.2 - Pequeno-almoço	17
- 6.3 - Merenda da manhã	18
- 6.4- Almoço:	19
- 6.5 - Merenda da tarde	20
- 6.6 - Jantar	21
- 6.7 - Ceia	22
7 - FREQUÊNCIA COM QUE A AMOSTRA CONSOME PRATOS MACAENSES.	23
8 - CONFECCÃO DAS REFEIÇÕES	26
- 8.1 - Refeições confeccionadas em casa	26
- 8.2 - Por quem são confeccionadas	26
- 8.3 - Refeições consumidas, mas não confeccionadas em casa	27
- 8.4 - Onde são confeccionadas e encomendadas	27
- 9 - FREQUÊNCIA COM QUE OS INQUIRIDOS VÃO A RESTAURANTES	28
- 9.1 - Preferência pelos restaurantes	29



- 10 - CULINÁRIA	30
- 10.1 - Tipo de culinária mais utilizada pela amostra	30
- 10.2 - Culinária ocidental em geral	31
11 - ALIMENTAÇÃO E SAÚDE:	32
- 11.1 - Opinião geral sobre a relação entre alimentação e saúde	32
- 11.2 - Opinião sobre situações específicas	33
- 11.2.1 - GRAVIDEZ, PUERPÉRIO E LACTAÇÃO	33
- 11.2.2 - INFÂNCIA, PUBERDADE, VELHICE E DOENÇA	35
12 - TIPO DE MEDICINA A QUE SE RECORRE	37
- CAPÍTULO V - ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	38
- CAPÍTULO VI - CONCLUSÃO	41
- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
- ANEXOS	47

CAPÍTULO I:

1 - INTRODUÇÃO

1.1 - O SIGNIFICADO DE MACAENSE NESTE ESTUDO

É essencial iniciar este trabalho por discutir o significado de "macaense".

É vulgar, em Macau, usar-se a palavra macaense quando se referem os naturais de Macau que resultaram da miscigenação das raças. Desde sempre⁽¹⁻³⁾, quando que se diz que alguém é macaense, isto significa os crioulos de Macau. Estes, falam português e cantonense, frequentam principalmente o ensino de língua veicular portuguesa, são geralmente mestiços e a sua ascendência é, em parte, portuguesa. O que é certo, é que todos são cristãos batizados, possuindo nomes tipicamente portugueses⁽⁴⁾.

Oficialmente: "Macaense é aquele que ou nasceu em Macau, ou vive naquele território há mais de 10 anos; é o natural de Macau. Um esclarecimento deve, contudo, ser salvaguardado. Por diversas razões de política conjuntural, a expressão "macaense" tem sido por vezes usada ultimamente para significar todas as pessoas nascidas em Macau, independentemente da sua identidade étnica."⁽⁴⁾

Neste estudo não se adoptou esta definição, uma vez que não abrange o significado étnico de macaense, e sim, apenas o significado restrito de que macaense é o natural de Macau.

Vulgarmente aplica-se o termo macaense da seguinte forma: "Macaense é o português do Oriente, é aquele que resulta da miscigenação de vários sangues, é o crioulo de Macau, é aquele que se considera como tal."⁽⁴⁾

Assim, neste trabalho, macaenses serão todos aqueles que lêem, escrevem e falam português, falam cantonense e, principalmente aqueles que se consideram pertencentes à comunidade macaense. Esta última característica, foi critério obrigatório de inclusão neste estudo.

Parece que a verdadeira definição de macaense é, no seu sentido étnico, todo aquele que se considerar como tal ou que seja considerado como tal por outros macaenses: *“Macaense é ser natural de Macau, mas para uma interpretação desta comunidade, a palavra significa todo aquele que nasceu em Macau mas tem cultura portuguesa. [...]”*

O macaense é um bocadinho difícil, não é fácil. O que é certo é que, para se encontrar uma definição concreta, nós sabemos se fulano-de-tal é macaense ou não porque ele tem certas coisas, certas maneiras de ser, certa maneira de falar, de pensar, que o identifica integralmente como macaense.[...]

Ser macaense é fundamentalmente ser de Macau, descendente de portugueses. Mas não é necessariamente ser descendente de luso-chinês. A comunidade local nasceu do homem português, [...] mas a mulher foi inicialmente goesa, siamesa, indo-chinesa, malaia e vieram nos nossos barcos para Macau - e, esporadicamente, chinesas.”⁽⁴⁾

Segundo João de Pina Cabral e Nelson Lourenço, existem três vectores que definem macaense. O primeiro é a **língua** e refere qualquer tipo de associação de um indivíduo ou sua família com a língua portuguesa. O segundo é a **religião** que inclui uma identificação com o catolicismo. O terceiro, é a **raça**, ou seja quando alguém resulta da miscigenação de sangue europeu e asiático. Cada um destes vectores pode constituir a base de identificação do indivíduo macaense, embora não sejam necessários os três para que alguém se identifique a si próprio ou identifique outrem como macaense⁽¹⁾. Destes, só o vector da língua será usado neste estudo, uma vez que poderia ser constrangedor estar a questionar as pessoas quanto a questões ráticas e/ou religiosas.

Um dos objectivos deste estudo é, investigar a existência de hábitos alimentares característicos deste grupo, incluindo a sequência e composição das refeições, assim como averiguar a existência de crenças sobre a alimentação e saúde. Foi igualmente objectivo averiguar se a culinária macaense, descrita por diversos autores⁽⁵⁻³²⁾, é conhecida e consumida por este grupo de macaenses.

1.2 - A CULINÁRIA MACAENSE

A culinária macaense, ou cozinha de Macau, tem poucas semelhanças com a culinária cantonense, sendo composta por pratos de origem tradicional portuguesa, enriquecidos com as especiarias locais. Aliás o mesmo aconteceu na Índia e em Malaca onde também a culinária portuguesa se adaptou aos ingredientes locais. Estas culinárias influenciaram consideravelmente a macaense; alguns exemplos desta miscigenação de culinárias são: o **vindaloo** (carne de porco em vinha de alhos), o **sarapatel** e o **badji** (arroz doce com coco)⁽⁵⁾.

Um dos pratos mais famosos de Macau é o cozido, que naquele território se denomina "**Tacho**" mas que tem, em vez de vários enchidos, apenas o chouriço chinês, sendo o toucinho substituído por couratos secos e a batata por inhame, é indubitavelmente o cozido à portuguesa com a diferença de que os ingredientes utilizados são os disponíveis no local⁽⁵⁻⁹⁾.

Na culinária macaense nota-se ainda a influência de outras culinárias, com uma grande combinação de ingredientes portugueses, chineses, malaios, indianos, filipinos e japoneses⁽⁵⁻⁹⁾.

Um hábito bastante famoso nesta culinária é o de servir os famosos "**chás gordos**", que são verdadeiros jantares. O chá gordo é servido em festas de aniversário, baptizado ou outro convívio informal⁽⁵⁻⁹⁾.

Nestes "chás" a culinária macaense não se demarca inteiramente da cantonense, aparecendo quase sempre o **Ló Pau kou** (Bebimca de nabo - um pudim de nabo mais rico e condimentado, mas não muito diferente, do seu congénere chinês). O **chau fân** (geralmente conhecido por arroz chau-chau), o **chau min** (uma variedade de massas fritas com variedade de carnes e camarão), o **arroz carregado** que consiste em arroz cozido com banha, muito espesso, e carregado com uma espátula de modo a formar um pudim que se corta em fatias e é o acompanhamento do **porco balichão tambrinho**, **tamarinho** ou **tamarindo** (uma espécie de guisado de porco com tempero de camarão minúsculo) que é o correspondente ao **balachang** da Malásia que os chineses também preparam⁽⁵⁻⁹⁾.

Também não faltam, nestes "chás gordos" a **galinha assada**, o **porco bafassá** (porco estufado com açafrão) e o **pato cabidela (ade-cabidela)**⁽⁵⁻⁹⁾.

Em matéria de petiscos, é vulgar o *chilicote* (espécie de pastel de massa tenra de aparente origem malaia), os *pãezinhos recheados fritos*, e os *apa-bicos* (bolinhas de apa da Índia* cozidas em banho-maria, recheadas de porco e cogumelos picados), no entanto e para que o apa-bico tenha o sabor característico tem que se lhe juntar o *miso* ou *mixo* do Japão.⁽⁵⁻⁹⁾

Na rica doçaria macaense, é que a influência chinesa praticamente não existe. É famosa, por exemplo, a *bebimca de leite*, um pudim de leite. Salienta-se que na Malásia também existe *bingka*, um pouco diferente, mas com ingredientes semelhantes. A cozinha japonesa também aqui, na doçaria, marcou a sua influência com o *múchi-múchi*, bolinhas de arroz pulu com recheio de coco, jagra** e gergelim, mas envoltas em pó de feijão de soja torrado⁽⁵⁻⁹⁾.

* Apa é uma massa de farinha de arroz com azeite de coco.

** Jagra é o açúcar mascavado de palmeira ou de cana.

CAPÍTULO II

OBJECTIVOS

OBJECTIVOS GERAIS:

- 1 - Estudar os hábitos alimentares de um grupo de macaenses.
- 2 - Investigar a existência de um padrão alimentar macaense
- 3 - Averiguar o grau de "ocidentalização " dos hábitos alimentares deste grupo.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:

- 1 - Analisar as variantes alimentares, caso exista um padrão alimentar macaense
- 2 - Avaliar o padrão alimentar deste grupo tentando estabelecer a distância que o separa dos padrões português e chinês.
- 3 - Avaliar a frequência com que frequentam restaurantes, e quais os restaurantes mais frequentados.
- 4 - Avaliar quais os métodos de confecção mais utilizados.
- 5 - Avaliar o tipo de gorduras mais usadas
- 6 - Averiguar a adesão a crenças sobre a influência da alimentação no estado de saúde do indivíduo.

CAPÍTULO III

MATERIAL E MÉTODOS

Ao planear este estudo todas as etapas usuais foram cumpridas: definiu-se o objecto, o objectivo, procedeu-se ao desenho do estudo e à escolha da amostra.

Averiguou-se, junto dos Serviços de Estatística de Macau, a existência de estudos demográficos sobre a comunidade macaense. Estes, são inexistentes uma vez que:

"Não é possível saber quantos são os habitantes de Macau que se consideram macaenses, uma vez que há uma real escassez de informações estatísticas. O quantitativo de 3870 indivíduos (em Dezembro de 1988) que, com base nas estatísticas oficiais, Jorge Morbey estima como sendo macaenses, não deve ser encarado como representativo dos actuais efectivos, mas antes como um valor mínimo absoluto (cf. Morbey, 1990: 15). Na verdade, um número mais ou menos duplo deste é-nos sugerido."⁽⁴⁾

Assim, em virtude dos meios - humanos e materiais - disponíveis serem escassos, bem como de haver limitações de tempo, optou-se por considerar uma amostra de 100 elementos como satisfatória para uma primeira apreciação da situação em Macau. No final do estudo tinham-se conseguido obter informações de mais 6 pessoas. Sendo assim, os dados colhidos são referentes a 106 macaenses, dos dois sexos e com idades superiores a 15 anos.

Os dados foram recolhidos num questionário de administração directa⁽³⁹⁾ distribuído na Escola Comercial Pedro Nolasco da Silva, em alguns serviços da administração pública de Macau e no Liceu de Macau. Este questionário foi estruturado da seguinte forma: identificação; história alimentar; questões sobre culinária, métodos de confecção e restaurantes; lista de pratos macaenses; lista de alimentos ocidentais e cantonenses, característicos da zona do sul da China; questões sobre a relação da alimentação com a saúde e uma questão sobre a que tipo de medicina a amostra costuma recorrer (ANEXO I).

Com o fim de poder analisar o conhecimento e uso, pelos inquiridos, de pratos tradicionais macaenses foi recolhida uma lista de pratos macaenses considerados, importantes, por alguns autores⁽⁵⁻³²⁾.

Do mesmo modo, para poder elaborar a lista de alimentos ocidentais e "cantonenses" característicos do sul da China, foi necessário recorrer à pesquisa bibliográfica⁽³³⁻³⁸⁾.

Nesta fase entrevistou-se ainda a historiadora, residente no território há vários anos e profundamente conhecedora dos hábitos culturais e alimentares dos macaenses, Beatriz Basto da Silva. Esta entrevista teve como finalidade determinar quais os pratos macaenses que ainda hoje são possivelmente consumidos, para com isso ser possível realizar a lista dos mesmos. Entrevistaram-se também, pela mesma razão, alguns macaenses nomeadamente: dietista do Centro Hospitalar de Conde S. Januário, enfermeira chefe do Centro de Saúde do Tap Seac e macaenses de outros serviços da administração de Macau.

CAPÍTULO IV:

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS:

1 - IDENTIFICAÇÃO

1.1 - Amostra

Neste estudo a amostra atingiu o total de 106 inquiridos. Destes, 52 (49%) são homens e 54 (51%) são mulheres.

1.2 - Idade dos inquiridos:

Os inquiridos têm idades compreendidas entre os 15 anos e os 50 anos.

No quadro que se segue podem-se observar os intervalos de idade destes inquiridos:

IDADE	N=106	PERCENTAGEM %
15	10	9
16	23	22
17	19	18
18	17	16
19 - 30	20	19
31 - 50	17	16

Quadro nº1

1.3 - Estado civil dos inquiridos:

Da totalidade da amostra, 82% dos inquiridos são solteiros, 15% são casados e 3% não respondeu esta questão.

1.4 - Nacionalidade dos inquiridos:

97% da amostra são indivíduos de nacionalidade portuguesa e 3% não respondeu a esta questão.

1.5 - Naturalidade dos inquiridos:

91% são naturais de Macau. Os restantes nasceram nos seguintes locais:

LOCAL DE NASCIMENTO:	INQUIRIDOS:
- Hong Kong	3
- Venezuela	3
- Angola	1
- Portugal	1
- Índia	1
- Moçambique	1

2 - IDIOMA:

2.1 - Chinês/Cantonense:

98% da amostra fala cantonense, mas apenas 30% o lê e escreve.

2.2 - Português:

A totalidade da amostra fala, lê e escreve português e considera-se pertencente à comunidade macaense.

3 - ENSINO E ESCOLARIDADE

3.1 - Tipo de ensino:

71% frequenta ou frequentou somente o ensino português. Os restantes 29% dizem respeito a indivíduos que frequentaram, ou frequentam, ambos os ensinos.

3.2 - Grau de escolaridade:

Quanto às habilitações dos inquiridos, 90% da amostra completou 9 anos de escolaridade.

Os restantes 10% completaram os seguintes anos de escolaridade:

- 4	1%
- 6	1%
- 12	1%
- Curso técnico	6%
- Curso superior	1%

4 - ALIMENTOS E MÉTODOS DE CONFECÇÃO

Com o objectivo de analisar o consumo de diversos alimentos e a utilização de diferentes métodos de confecção, estabeleceu-se a seguinte chave de frequências:

NUNCA - Significa que o inquirido **nunca provou o alimento / nunca usou o método de confecção**, ou significa que **provou o alimento/ usou o método de confecção uma vez e nunca mais repetiu**.

RARAMENTE - Significa que o inquirido consome, o alimento ou usa o método em questão, **no máximo uma vez por mês**.

POUCAS VEZES - Significa que o inquirido consome, o alimento ou usa o método em questão, **de uma a duas vezes por mês**.

SEMANALMENTE - Significa que o inquirido consome, o alimento ou usa o método em questão, **quatro vezes por mês**.

MUITAS VEZES - Significa que o inquirido consome, o alimento ou usa o método em questão, **de oito a dez vezes por mês**.

QUASE TODOS OS DIAS - Significa que o inquirido consome, o alimento ou usa o método em questão, **de dezasseis a vinte vezes por mês**.

TODOS OS DIAS - Significa que o inquirido consome, o alimento ou usa o método em questão, **vinte e oito vezes por mês ou mais**.

4.1 - FREQUÊNCIA COM QUE SÃO CONSUMIDOS ALGUNS ALIMENTOS

Devido à complexidade desta questão foram calculadas as médias e desvios padrão para cada alimento.

Apresentamos, nos quadros que se seguem, os resultados (em percentagens, médias e desvios padrão) dos alimentos consumidos pelo grupo estudado. As percentagens e as médias apresentadas neste quadro referem-se ao número de inquiridos que responderam a cada alínea desta questão.

Alimentos/Frequências	Nunca %	Raramente %	Poucas Vezes %	Semanalmente %	Muitas Vezes %	Quase todos os dias %	Todos os dias %	Média M	Desvio Padrão DP	Número de Inquiridos n
Arroz	0	3	2	2	7	24	63	23.11	7.70	102
Batata	2	8	7	21	39	21	3	9.90	7.09	102
Batata doce	21	40	24	9	6	1	0	2.02	2.93	101
Bolachas	7	19	18	14	29	12	2	6.90	6.87	101
Massa de arroz	7	25	25	17	20	5	2	4.94	5.89	101
Massa de trigo	4	17	19	25	26	7	3	6.36	6.43	102
Pão	1	5	3	10	24	21	37	17.30	9.83	101
Pão doce	15	33	26	6	10	7	4	4.56	7.08	101
Ervilhas	9	22	25	22	18	4	1	4.44	5.14	101
Favas	22	36	26	7	7	3	0	2.44	3.92	101
Feijão	7	28	24	23	16	2	1	3.92	4.68	101
Grão de bico	16	30	32	11	11	1	0	2.66	3.33	101
Lentilhas	47	27	14	6	5	2	0	1.67	3.44	101
Tremçoço	45	31	13	4	6	1	0	1.53	3.02	100
Soja rebentos	12	26	23	17	22	1	0	3.76	3.93	101
Soja tau-fu*	18	20	19	18	20	6	0	4.46	5.25	101
Amêndoa	16	51	27	5	1	0	0	1.35	1.25	101
Amendoim	6	34	36	13	9	2	0	2.85	3.62	102
Avelãs	39	44	15	1	2	0	0	0.97	1.49	101
Caju	31	40	19	6	4	0	1	1.68	3.31	101
Nozes	24	42	24	7	4	0	0	1.56	2.00	101
Pinhão	38	41	15	5	1	1	0	1.20	2.30	101
Marisco	5	15	25	23	19	11	4	6.66	7.28	102
Salchicharia	8	25	35	20	10	2	1	3.40	4.34	101
Carne de carneiro	30	40	21	4	3	1	1	1.74	3.66	102
Carne de cobra	64	27	5	3	1	0	0	0.59	1.26	102
Carne de coelho	44	35	16	3	2	0	0	0.98	1.57	102
Carne de galinha	1	2	4	27	34	27	4	11.22	7.32	102
Carne de leitão	11	31	32	11	13	1	1	3.14	4.22	102
Carne de porco	4	5	7	22	26	29	7	11.50	8.33	102
Carne de rã	50	32	11	2	4	0	1	1.28	3.32	102
Carne de vaca	4	6	11	19	30	24	7	10.69	8.22	102
Ovos de codorniz	29	43	20	1	6	0	2	2.01	4.34	101
Ovos de galinha	8	7	11	23	28	19	5	9.12	7.92	101
Ovos de pata	25	24	27	12	8	1	4	3.35	5.91	101
Peixe	4	8	8	13	26	27	15	12.83	9.32	101
Leite	8	16	9	9	16	20	23	12.61	10.79	101
Iogurte	28	27	17	8	15	4	2	3.75	5.86	101
Queijo	11	16	25	14	17	13	5	6.80	7.95	102
Manteiga	10	15	11	16	20	15	14	9.83	9.71	101

Quadro nº2

* Soja tau-fu consiste numa pasta de soja fermentada.

Alimentos/Frequências	Nunca %	Raramente %	Poucas Vezes %	Semanalmente %	Muitas Vezes %	Quase todos os dias %	Todos os dias %	Média M	Desvio Padrão DP	Número de Inquiridos n
Abóbora	34	34	16	6	8	2	0	2.07	3.65	102
Alface	4	7	17	25	35	10	3	7.70	6.66	102
Algas	20	34	29	12	3	2	0	2.09	3.13	102
Agrião	9	17	20	27	22	6	0	4.99	5.06	102
Aipo	37	22	19	15	8	0	0	1.96	2.70	102
Alho francês	33	24	21	9	4	8	2	3.51	6.39	102
Beringela	27	27	23	13	8	2	0	2.41	3.62	102
Cabaça	55	27	8	5	4	1	0	1.22	2.78	102
Castanhas de água	11	36	31	10	9	2	1	2.93	4.35	102
Castanhas de água falsas	43	34	15	6	2	1	0	1.27	2.49	101
Castanhas de água verdade.	35	29	22	7	6	2	0	1.99	3.49	101
Cebola	8	5	21	19	25	16	7	8.81	8.26	102
Chu-chu	47	27	13	7	5	2	0	1.69	3.45	101
Cogumelos	6	17	26	19	25	6	1	5.44	5.60	102
Couve chinesa	5	8	10	30	35	10	2	7.63	6.21	102
Couve de pequim	17	20	16	21	23	3	1	4.50	5.14	101
Couve mostarda	20	16	30	16	13	6	0	3.86	5.06	101
Repolho	7	14	20	25	26	8	1	5.96	5.88	101
Ervilhas de quebrar	15	22	30	15	15	4	0	3.68	4.57	101
Espinafres	9	13	36	21	18	3	1	4.33	4.86	101
Feijão verde	8	17	29	22	20	5	0	4.58	4.84	101
Gengibre	23	17	16	11	19	13	3	6.15	7.58	102
Grelós	16	13	17	14	25	14	2	6.82	7.23	101
Nabo	12	17	26	15	26	4	1	4.92	6.36	101
Pepino	17	18	30	17	13	6	0	3.92	5.03	101
Pimento	15	20	37	15	10	4	0	3.31	4.34	101
Rábano	43	27	21	8	0	2	0	1.40	2.89	101
Raiz de lótus	26	30	29	8	8	0	0	1.98	2.59	101
Rebentos de bambu	30	26	27	12	5	1	0	1.96	2.88	101
Rebentos de ervilhas	11	32	36	9	9	2	2	3.23	5.01	101
Taro**	28	29	31	8	2	1	2	2.17	4.42	101

Quadro nº 3

** Taro é um tubérculo de aspecto semelhante ao do inhame.

Alimentos/Freqüências	Nunca %	Raramente %	Poucas Vezez %	Semanalmente %	Muitas Vezez %	Quase todos os dias %	Todos os dias %	Media M	Desvio Padrão DP	Numero de Inquiridos n
Ameixa	28	31	27	7	7	1	0	2.01	3.06	101
Ananás	7	24	45	13	9	3	0	3.12	3.87	102
Banana	4	8	24	19	31	10	4	7.48	6.97	103
Cereja	2	33	34	12	19	0	0	3.35	3.31	102
Citrinos em geral	43	20	20	7	6	4	0	2.28	4.35	100
Fruta estrela	17	37	27	9	9	2	0	2.54	3.64	101
Fruta pão	55	26	9	3	4	2	1	1.62	4.25	101
Jaca	58	18	15	3	7	2	0	1.67	3.63	102
Laranja	9	3	9	11	32	22	15	12.38	9.19	103
Linchia	14	20	40	9	10	7	1	3.95	5.66	103
Maçã	5	7	11	15	33	20	10	10.96	8.56	103
Manga	6	13	33	16	24	7	2	5.70	6.15	102
Melancia	4	18	33	12	25	6	2	5.59	6.05	102
Melo	11	26	30	16	15	1	2	3.72	4.95	101
Melão	8	24	30	14	21	3	1	4.31	5.01	102
Papaia	18	22	21	20	17	3	0	3.70	4.38	101
Pêssego	9	26	31	11	20	4	0	4.08	4.72	101
Quivi	14	27	22	18	15	2	3	4.10	5.72	102
Água	2	0	4	2	10	3	79	23.96	8.40	102
Aguardente	66	13	6	6	7	2	0	1.57	3.70	101
Café	23	22	16	10	13	3	15	6.90	9.73	102
Chá	9	11	12	15	31	8	15	9.75	9.26	102
Espirituosas	65	18	7	5	3	2	0	1.22	3.28	100
Refrigerantes	22	16	10	6	17	20	11	9.20	9.83	102
Sumos	5	3	10	12	28	21	22	13.70	9.73	102
Vinhos	40	26	18	9	6	1	0	1.75	3.02	102
Vitasoy***	16	14	7	12	25	17	11	9.55	9.32	102
Yakult****	11	17	20	16	20	10	8	7.30	8.39	102
Alho	10	12	11	13	13	23	19	11.96	10.54	101
Anis	30	36	18	10	5	2	0	2.00	3.39	101
Flores	54	18	14	10	3	0	1	1.43	3.32	101
Molho de soja I*****	13	15	11	6	15	18	23	12.03	11.02	101
Molho de soja II*****	10	17	16	8	17	17	16	10.29	10.23	101
Molho de ostra	15	16	21	6	26	11	6	7.23	8.10	101
Pimenta	9	16	19	15	20	12	10	8.26	8.95	101
Sal	3	6	3	5	14	15	55	20.00	10.20	102
Vinagre	10	29	22	8	19	9	4	5.76	7.34	102

Quadro nº4

*** Vitasoy consiste numa bebida açucarada, à base de soja.

**** Yakult é o mesmo produto que o vitasoy, mas de diferente marca.

***** Molho de soja I, **Low Chau**, é um molho de soja concentrado.

***** Molho de soja II, **San Chau**, é o molho de soja mais diluído, mais claro e menos salgado.

4.2 - UTILIZAÇÃO DE DIFERENTES MÉTODOS DE CONFECCÃO

Para facilitar a análise desta questão foram igualmente calculadas as médias e os desvios padrão para cada método de confecção pressuposto.

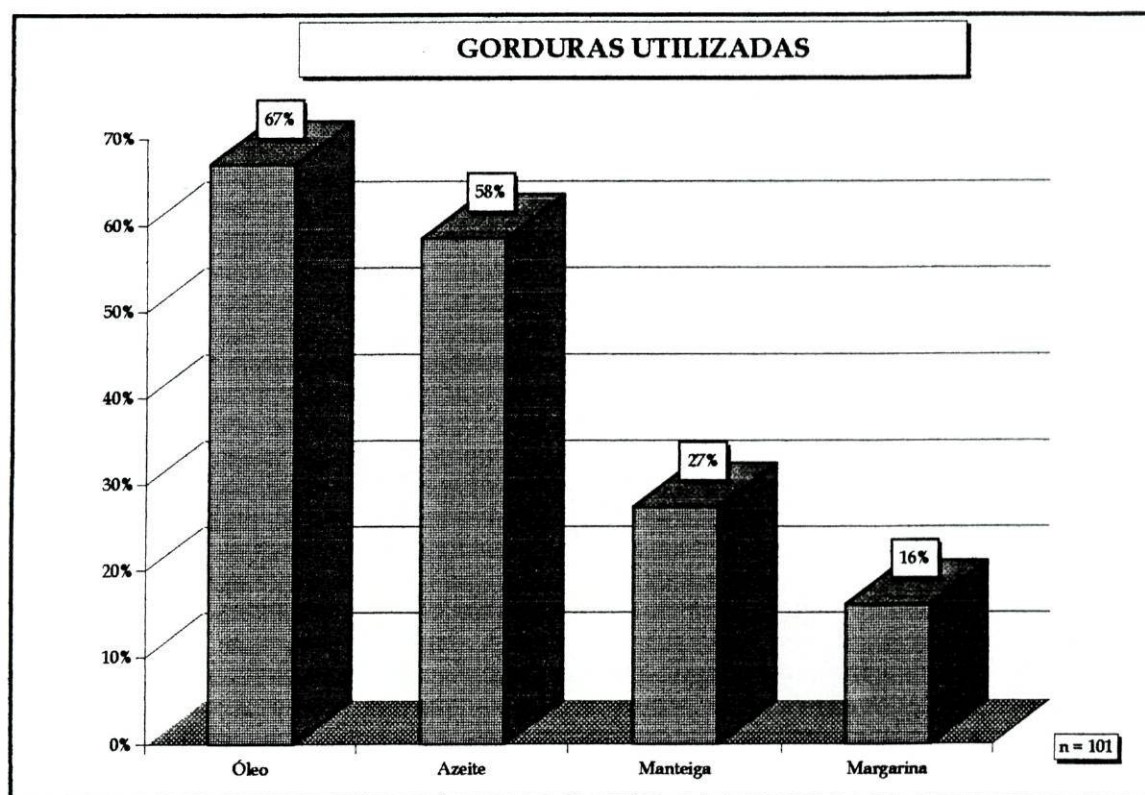
As médias apresentadas no quadro nº5, referem-se sempre à totalidade da amostra :

Frequência / Método n = 106	Nunca %	Raramente %	Poucas Vezes %	Semanalmente %	Muitas Vezes %	Quase T. os dias %	Todos os dias %	Média M	Desvio Padrão DP
Grelhados	12	24	29	22	10	1	2	3.44	4.69
Cozidos	3	8	10	22	27	12	17	11.10	9.50
Cozidos a vapor	8	12	8	25	26	12	8	8.52	8.16
Estufados	22	14	22	24	18	1	0	3.50	3.77
Fritos	5	13	25	20	27	7	4	6.53	6.71
Assados	10	13	30	15	21	8	3	5.72	6.05
Barbecue	27	47	19	4	0	2	1	1.66	3.75

Quadro nº5

5 - GORDURAS UTILIZADAS PELA AMOSTRA

No gráfico nº1 podemos observar as gorduras que este grupo de macaenses utiliza:



6 - REFEIÇÕES

Dada a complexidade das respostas obtidas na ingestão alimentar, colhida com a história alimentar, e ainda, pelas limitações de tempo existentes, optou-se por apresentar apenas os resultados referentes aos horários, locais e comensalidades de cada refeição.

6.1 - Hora a que os inquiridos se levantam:

HORA DE LEVANTAR	Nº DE INQUIRIDOS n = 106	PERCENTAGEM %
Antes das 7:00	10	9
Das 7:00 às 8:00	79	75
Das 8:00 às 9:00	11	10
Depois das 9:00	6	6

Quadro nº6

6.2 - Pequeno-almoço :

97% da amostra costuma tomar o pequeno-almoço. No quadro nº7 apresentam-se os horários, locais e comensalidade referentes ao pequeno-almoço.

<u>PEQUENO - ALMOÇO</u>		Nº DE INQUIRIDOS	PERCENTAGENS %
<u>HORAS</u> n = 103	Antes das 7:00	1	1
	Das 7:00 às 8:00	38	37
	Das 8:00 às 9:00	13	13
	Depois das 9:00	51	50
<u>LOCAL</u> n = 96	Casa	30	29
	Escola	47	46
	Emprego	11	11
	Cafés	6	6
	Casas de pasto	1	1
	Outro local, não identificad	1	1
<u>COMENSALIDADE</u> n = 103	Amigos	15	15
	Sem companhia	42	41
	Colegas	32	31
	Família	14	14

Quadro nº7

6.3 - Merenda da manhã:

62% da amostra costuma tomar uma merenda da manhã. No quadro que se segue apresentam-se os horários, locais e comensalidade da merenda da manhã.

<u>MERENDA DA MANHÃ</u>		<u>Nº DE INQUIRIDOS</u>	<u>PERCENTAGENS</u>
			%
<u>HORAS</u> <u>n = 66</u>	Antes das 9:00	1	2
	Das 9:00 às 10:00	5	8
	Das 10:00 às 11:00	24	36
	Depois das 11:00	36	55
<u>LOCAL</u> <u>n = 66</u>	Casa	12	18
	Escola	39	59
	Trabalho	10	15
	Café	3	5
	Casa de Pasto	2	3
<u>COMENSALIDADE</u> <u>n = 66</u>	Amigos	13	20
	Sem Companhia	24	36
	Colegas	26	39
	Família	3	5

Quadro nº8

6.4 - Almoço:

98% da amostra costuma almoçar. Os horários, locais e comensalidade referentes ao almoço podem-se observar no quadro que se segue.

<u>ALMOÇO</u>		<u>Nº DE INQUIRIDOS</u>	<u>PERCENTAGENS</u>
			%
<u>HORAS</u> n = 104	Das 12:00 às 13:00	3	3
	Das 13:00 às 14:00	98	94
	Depois das 14:00	3	3
<u>LOCAL</u> n = 104	Casa	77	74
	Restaurante	21	20
	Casa de Pasto	6	6
<u>COMENSALIDADE</u> n = 104	Amigos	7	7
	Colegas	8	8
	Família	89	86

Quadro nº9

6.5 - Merenda da Tarde:

86% da amostra costuma tomar uma merenda da tarde, no quadro nº10 apresentam-se os horários, locais e comensalidade desta refeição.

<u>MERENDA DA TARDE</u>		<u>Nº DE INQUIRIDOS</u>	<u>PERCENTAGENS</u>
			%
<u>HORAS</u> <u>n = 91</u>	Das 15:00 às 16:00	12	13
	Das 16:00 às 17:00	56	62
	Depois das 17:00	23	25
<u>LOCAL</u> <u>n = 91</u>	Casa	46	51
	Escola	13	14
	Trabalho	12	13
	Restaurante	6	7
	Café	6	7
	Casa de Pasto	8	9
<u>COMENSALIDADE</u> <u>n = 91</u>	Amigos	17	19
	Sem Companhia	52	57
	Colegas	15	16
	Família	7	8

Quadro nº10

6.6 - Jantar:

99% da amostra costuma jantar. Os horários, locais e comensalidade referentes a esta refeição encontram-se expostos no quadro nº11.

<u>JANTAR</u>		<u>Nº DE INQUIRIDOS</u>	<u>PERCENTAGENS</u>
			%
<u>HORAS</u> <u>n = 105</u>	Antes das 19:00	5	5
	Das 19:00 às 20:00	65	62
	Das 20:00 às 21:00	32	30
	Depois das 21:00	3	3
<u>LOCAL</u> <u>n = 105</u>	Casa	87	83
	Restaurante	18	17
<u>COMENSALIDADE</u> <u>n = 105</u>	Amigos	1	1
	Sem Companhia	3	3
	Família	101	96

Quadro nº11

6.7 - Ceia:

48% dos inquiridos costuma tomar uma ceia antes de se deitar.

Os horários, locais e comensalidade desta refeição encontram-se expostos no quadro que se segue.

<u>CEIA</u>		<u>Nº DE INQUIRIDOS</u>	<u>PERCENTAGENS</u>
			<u>%</u>
<u>HORAS</u> <u>n = 51</u>	Antes das 22:00	3	6
	Das 22:00 às 23:00	8	16
	Das 23:00 às 24:00	22	43
	Depois das 24:00	18	35
<u>LOCAL</u> <u>n = 51</u>	Casa	49	96
	Restaurante	2	4
<u>COMENSALIDADE</u> <u>n = 51</u>	Amigos	1	2
	Sem Companhia	38	75
	Família	12	24

Quadro nº12

7 - FREQUÊNCIA COM QUE A AMOSTRA CONSOME PRATOS MACAENSES

Depois de ter sido realizada toda a pesquisa necessária⁽⁵⁻³²⁾ foram seleccionados 34 pratos macaenses, considerados mais importantes.

É muito importante definir claramente o que significam as várias frequências pressupostas para esta questão:

NÃO CONHECE - Significa que o inquirido **não conhece o prato em questão.**

OUVIU FALAR, MAS NÃO COMEU - Significa que o inquirido **conhece o prato em questão, mas nunca o provou.**

SÓ EM FESTAS - Significa que o inquirido consome o prato em questão, **mas só em ocasiões festivas.**

CONSUMO MENSAL - Significa que o inquirido consome o prato em questão **uma vez por mês.**

CONSUMO QUINZENAL - Significa que o inquirido consome o prato em questão **de uma a duas vezes por mês.**

CONSUMO SEMANAL - Significa que o inquirido consome o prato em questão **de quatro a oito vezes por mês.**

CONSUMO DIÁRIO - Significa que o inquirido consome o prato em questão **pelo menos doze vezes por mês, ou seja três vezes por semana.**

No quadro nº13 apresentam-se os resultados, em percentagem do total da amostra, para as frequências de: não conhece, conhece mas não comeu e só em festas:

PRATOS MACAENSES	n	Não Conhece %	Ouviu falar mas Não comeu %	Consome só em festas %
Arroz chau-chau c/sutate	34	32	15	53
Arroz carregado	83	60	23	17
Arroz gordo	88	66	18	16
Chau-min simples	34	32	18	50
Balichão	82	55	26	20
Missós	102	74	19	8
Peixe esmargal	91	76	16	8
Minchi	30	50	30	20
Mosca	101	80	17	3
Lu-kit	102	67	14	20
Chilicote	101	58	15	27
Sopa de aletria	89	69	21	10
Sopa de lacassá	93	67	17	16
Ade (pato) de cabidela	79	63	14	23
Porco bafassá	81	70	11	19
Porco balichão	84	67	19	14
Galinha frito-marelo	78	65	18	17
Caranguejo fula-papaia	93	60	24	16
Casquinha de caranguejo	82	55	15	30
Empadas de peixe	90	49	17	34
Tacho	84	39	13	48
Diabo	90	63	17	20
Bilimbim de carne	101	83	11	6
Capela	98	68	17	14
Bebimcas	100	67	18	15
Camalengada	100	85	12	3
Caldo de camalenga	100	84	15	1
Apabicos	101	79	10	11
Bolo menino	98	49	15	36
Sun-kua	84	67	26	7
Genete	100	82	8	10
Fartes	101	82	10	8
Aluar	104	71	4	25
Bagis	101	81	9	10

Quadro nº13

O consumo regular de pratos macaenses é apresentado sob a forma de frequência média mensal (com respectivo desvio padrão), completada com a percentagem de inquiridos que os consome mensal, quinzenal, semanal ou diariamente.

PRATOS MACAENSES	n	Consumo Mensal %	Consumo Quinzenal %	Consumo Semanal %	Consumo Diário %	Média M	Desvio Padrão DP
Arroz chau-chau c/sutate	72	56	14	29	1	2.18	1.76
Arroz carregado	23	74	9	17	0	1.61	1.13
Arroz gordo	18	78	11	11	0	1.44	0.96
Chau-min simples	72	43	25	28	4	2.54	2.33
Balichão	24	67	25	0	8	2.17	3.00
Missós	4	50	25	25	0	2.00	1.22
Peixe esmargal	15	47	40	7	7	2.33	2.70
Minchi	76	29	28	30	13	3.63	3.46
Mosca	5	40	20	40	0	2.40	1.36
Lu-kit	4	75	25	0	0	1.25	0.43
Chilicote	5	20	40	20	20	4.20	4.02
Sopa de aletria	17	71	12	12	6	2.12	2.65
Sopa de lacassá	13	69	23	0	8	2.08	2.89
Ade (pato) de cabidela	27	59	22	19	0	1.78	1.13
Porco bafassá	25	40	28	24	8	2.88	2.93
Porco balichão	22	68	9	18	5	2.14	2.44
Galinha frito-marelo	28	36	14	46	4	2.93	2.22
Caranguejo fula-papaia	13	23	46	31	0	2.38	1.15
Casquinha de caranguejo	24	54	25	13	8	2.54	3.01
Empadas de peixe	16	50	19	25	6	2.63	2.71
Tacho	22	50	32	14	5	2.23	2.35
Diabo	16	56	25	13	6	2.31	2.69
Bilimbim de carne	5	0	20	80	0	3.60	0.80
Capela	8	38	25	25	13	3.38	3.46
Bebimcas	6	17	33	50	0	2.83	1.21
Camalengada	6	67	17	0	17	3.00	4.04
Caldo de camalenga	6	67	0	33	0	2.00	1.41
Apabicos	5	60	40	0	0	1.40	0.49
Bolo menino	8	63	0	25	13	3.13	3.59
Sun-kua	22	55	27	9	9	2.55	3.11
Genete	6	67	0	33	0	2.00	1.41
Fartes	5	40	40	20	0	2.00	1.10
Aluar	2	50	0	50	0	2.50	1.50
Bagis	5	40	20	20	20	4.00	4.15

Quadro nº14

8 - CONFECCÃO DAS REFEIÇÕES

8.1 - Refeições confeccionadas em casa:

Os 101 inquiridos que responderam a esta questão, referem como refeições confeccionadas em casa* :

REFEIÇÕES CONFECCIONADAS EM CASA	PERCENTAGEM %
Pequeno-almoço	34
Merenda da manhã	4
Almoço	80
Merenda da tarde	23
Jantar	96
Ceia	17

Quadro nº 15

8.2 - Por quem são confeccionadas:

Os mesmos 101 inquiridos, referem que a confecção das refeições é feita** :

CONFECCIONADAS POR	PERCENTAGEM %
Empregada	25
Esposa / o	5
Mãe / pai	56
Avó / avô	4
O/a próprio/a	44

Quadro nº 16

* A soma das percentagens apresentadas no quadro nº15 é superior a 100, uma vez que cada inquirido confecciona, em casa, mais do que uma refeição.

** A soma das percentagens apresentadas no quadro nº16 é superior a 100, uma vez que alguns inquiridos referiram, como pessoa que confecciona cada refeição, mais do que uma.

8.3 - Refeições confeccionadas fora mas, consumidas em casa:

29 inquiridos (27%), referem consumir refeições em casa que são encomendadas e confeccionadas fora. Os restantes 77 inquiridos (73%) não referem encomendar refeições fora de casa.

Dos 29 inquiridos que encomendam refeições fora de casa* :

REFEIÇÕES ENCOMENDADAS FORA E CONSUMIDAS EM CASA	PERCENTAGEM %
Pequeno-almoço	31
Merenda da manhã	14
Almoço	62
Merenda da tarde	24
Jantar	52
Ceia	14

Quadro nº 17

8.4 - Onde são confeccionadas:

Os mesmos 29 inquiridos referem como local de encomenda das refeições** :

LOCAL ONDE SÃO ENCOMENDADAS AS REFEIÇÕES	PERCENTAGEM %
Restaurantes	59
Casas de pasto	14
Cantina	10
Casa da ama	3
Lojas	3
Mac Donald's	3
Marmita	3
Pastelaria	3

Quadro nº 18

* A soma das percentagens apresentadas no quadro nº17 é superior a 100, uma vez que cada inquirido podia referir, como refeições encomendadas, mais do que uma.

** A soma das percentagens, no quadro nº18, é superior a 100 pois alguns inquiridos referiram mais do que um local de encomenda de refeições.

9 - FREQUÊNCIA COM QUE OS INQUIRIDOS VÃO A RESTAURANTES

Também para esta questão se definiram os 7 grupos de frequências anteriormente referidos (vêr página 11).

Apresenta-se, no quadro nº19, as médias e respectivos desvios padrão para cada um dos tipos de restaurante.

Frequência / Restaurante	Ocidentais %	Portugueses %	Orientais %	Chineses %	Fast food %	Mac Donald's %	Pizza Hut %	Fairwood* %	Macaenses %
Nunca	20	6	21	3	16	8	14	34	20
Raramente	26	11	21	6	25	22	35	34	15
Poucas Vezes	30	33	26	12	25	24	38	22	27
Semanalmente	20	27	15	38	17	22	11	6	10
Muitas Vezes	4	18	11	26	13	23	2	3	17
Quase t. dias	0	3	4	9	3	2	0	1	6
Todos os dias	0	2	2	6	2	1	0	1	5
Média	2.04	4.75	3.75	7.92	3.83	4.46	1.75	1.74	5.26
Desvio Padrão	2.06	5.22	5.55	7.23	5.35	4.72	1.58	3.62	7.20

Quadro nº19

* Fairwood é um estabelecimento alimentar, organizado de forma semelhante á do Mac Donald's, mas que serve fast food oriental.

9.1 - PREFERÊNCIA PELOS RESTAURANTES

Apresentam-se, no gráfico nº2*, as preferências que os inquiridos têm pelos tipos de restaurantes pressupostos:

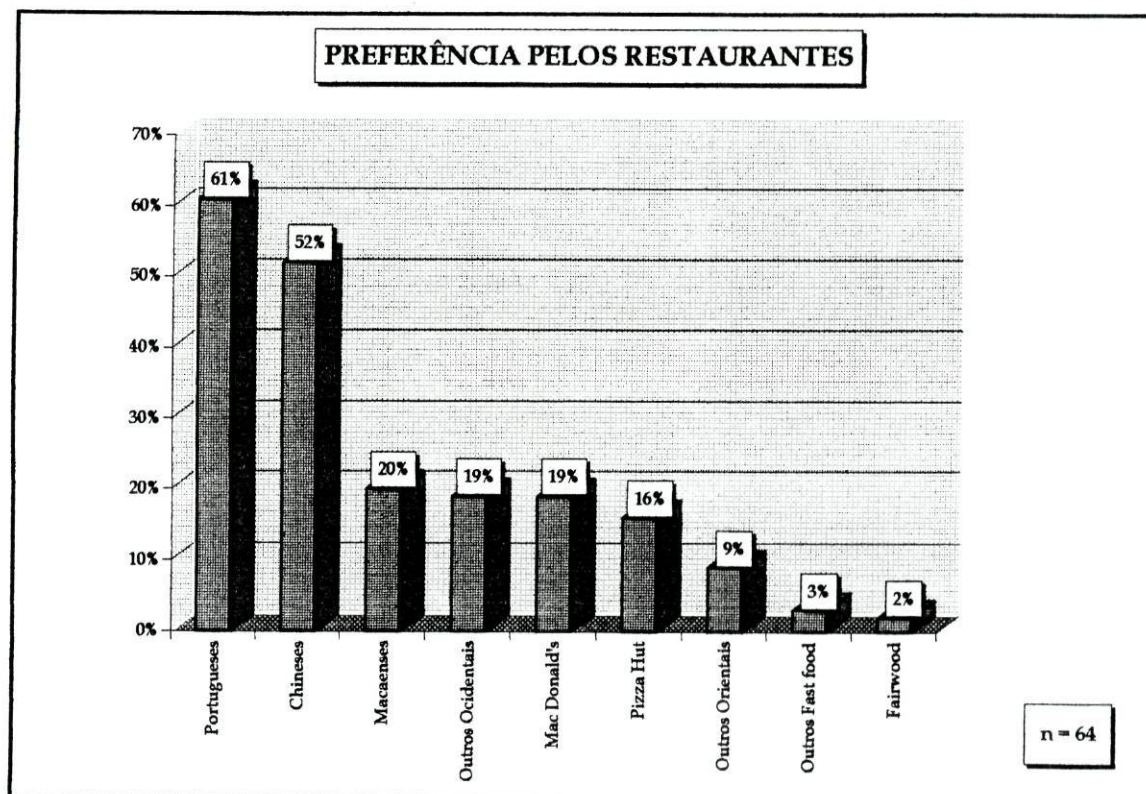


Gráfico nº2

* A soma das percentagens é maior do que 100, uma vez que cada inquirido podia assinalar mais do que um restaurante preferido.

10 - CULINÁRIA

10.1 - Tipo de culinária mais usada pela totalidade da amostra:

Os inquiridos referem consumir, preferencialmente, alimentos confeccionados de acordo com as culinárias macaense e chinesa (Gráfico nº3).

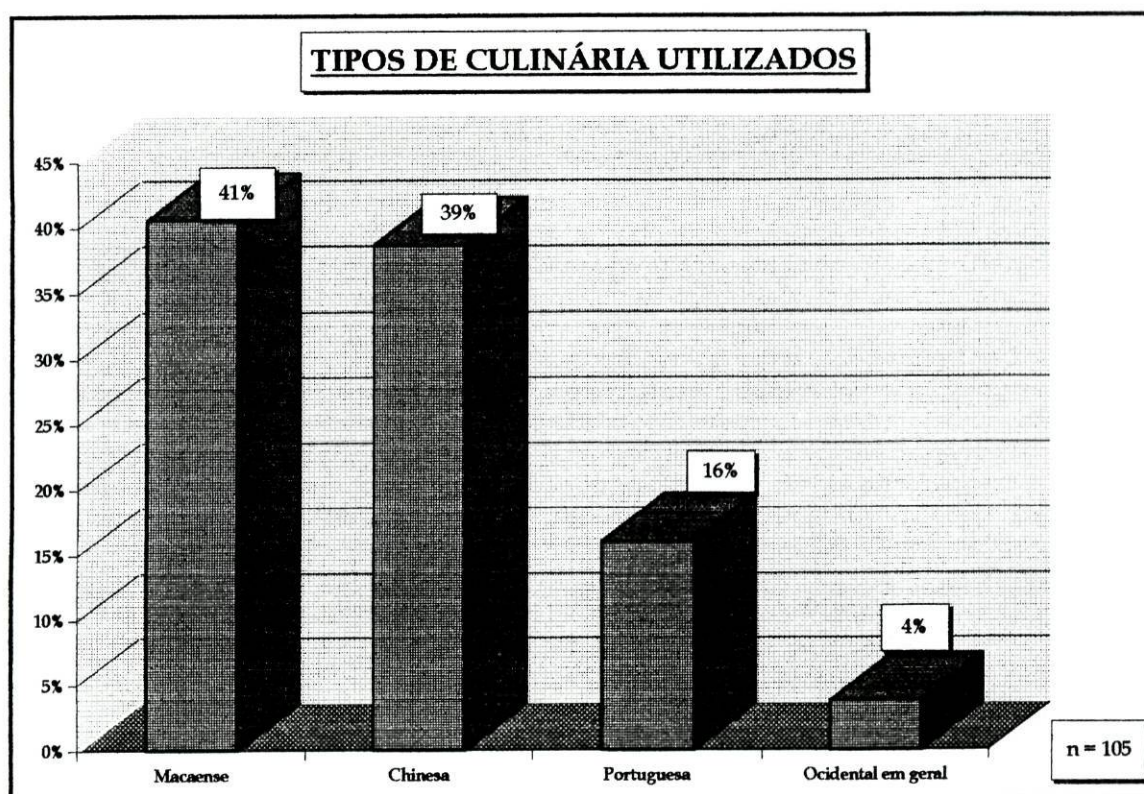


Gráfico nº3

10.2 - Culinária ocidental em geral:

Da totalidade da amostra 80% refere já ter experimentado a culinária ocidental e os restantes 20% refere nunca a ter experimentado.

No gráfico nº4 podemos observar a opinião, sobre a culinária ocidental, daqueles que já a provaram:

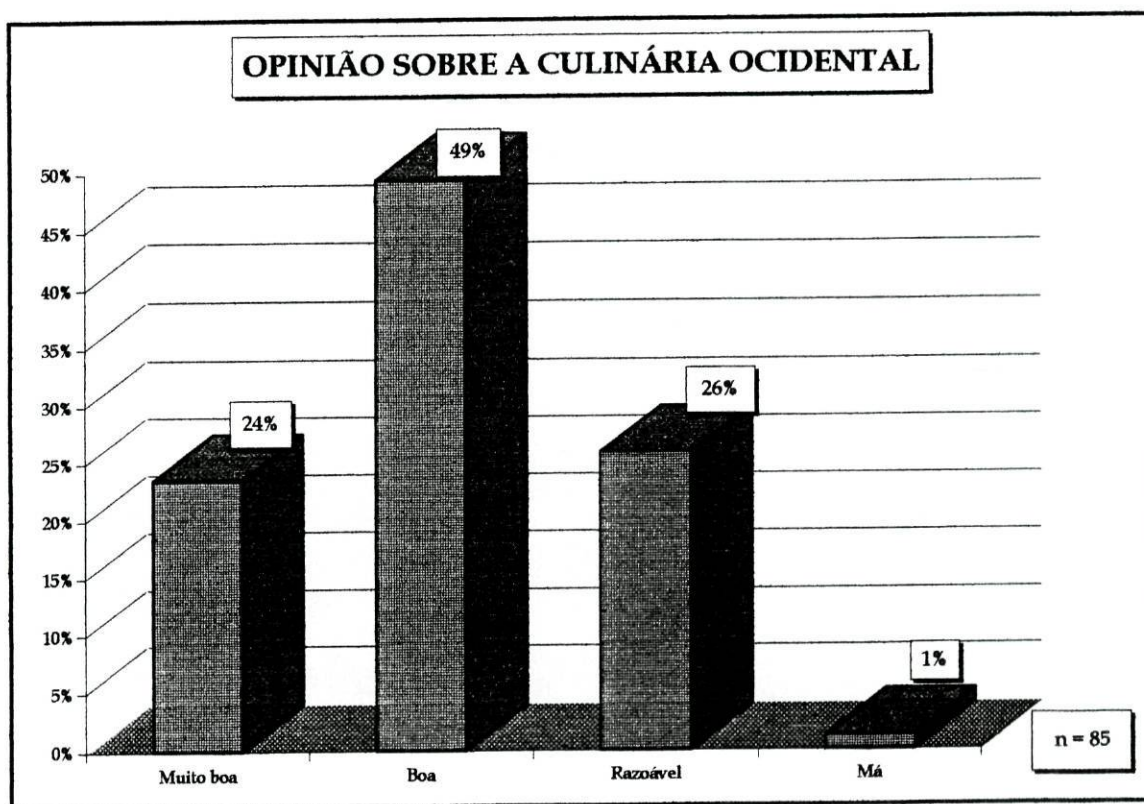


Gráfico nº4

11 - ALIMENTAÇÃO E SAÚDE:

11.1 - Opinião geral sobre a relação entre alimentação e saúde:

80 inquiridos (76%) consideram que a alimentação tem influência no seu estado de saúde, 14 inquiridos (13%) consideram que não e, os restantes 12 inquiridos (11%), não responderam a esta questão.

Os 80 inquiridos, que consideram haver relação entre alimentação e saúde, referem os seguintes géneros alimentícios como benéficos para a sua saúde* :

BENÉFICOS PARA A SAÚDE n = 80	PERCENTAGEM %
Fruta	49
Vegetais	44
Leite	38
Carne	36
Peixe	25
Arroz	20

Quadro nº20

Pelo contrário, os mesmos inquiridos, consideram prejudiciais para a sua saúde** :

PREJUDICIAIS PARA A SAÚDE n = 80	PERCENTAGEM %
Carne	18
Gorduras	11
Fritos	10

Quadro nº21

* No quadro nº20 a soma das percentagens é superior a 100, uma vez que os inquiridos poderiam referir mais do que um alimento.

** No quadro nº21 a soma das percentagens é inferior a 100, uma vez que só se apresentam os resultados referidos por 10%, ou mais, dos inquiridos que responderam afirmativamente a esta questão. Os resultados referidos por menos de 10% dos inquiridos encontram-se em anexo (ANEXO II).

11.2 - Opinião sobre situações específicas* :

11.2.1 - GRAVIDEZ, PUERPÉRIO E LACTAÇÃO:

GRAVIDEZ: 56% da amostra considera necessária uma alimentação diferente durante a gravidez, 7% da amostra considera que não e 37% não respondeu a esta questão.

PUERPÉRIO: 42% dos inquiridos considera necessária uma alimentação diferente nesta situação, 14% considera que não e 44% não respondeu a esta questão.

LACTAÇÃO: 38% dos inquiridos considera haver necessidade de uma alimentação diferente no período de lactação, 14% considera desnecessária uma alimentação especial e 48% dos inquiridos não respondeu a esta questão.

* Saliente-se que, em todas as situações específicas, só são apresentados os resultados referidos por 10%, ou mais, dos inquiridos que responderam afirmativamente a cada questão. Por esta razão, em algumas situações a soma das percentagens é menor do que 100. Por outro lado, a soma das percentagens, em algumas situações, pode ser maior que 100 pois cada inquirido pode referir mais do que um alimento. Os restantes resultados, referidos por menos de 10% dos inquiridos, encontram-se em anexo (ANEXO III).

No quadro nº22, estão representados os resultados referentes às três situações atrás descritas. Convém salientar que, nas três situações, os inquiridos referem ainda como "prejudicial" o cigarro. Este, na gravidez, é referido por 12% dos inquiridos, no puerpério por 9% e na lactação por 13% dos inquiridos.

SITUAÇÕES ESPECÍFICAS	GRAVIDEZ n = 59		PUERPÉRIO n = 44		LACTAÇÃO n = 40	
	Mais Referidos	%	Mais Referidos	%	Mais Referidos	%
Benéficos para a saúde	Leite	73	Leite	80	Leite	78
	Fruta	22	Fruta	18	Fruta	20
	Ovos	14	Carne de galinha	16	Ovos	10
	Peixe	14	Peixe	14	Peixe	10
	Carne	10				
	Queijo	10				
Prejudiciais para a saúde	Vinho	22	Vinho	18	Vinho	28
	Melancia	17	Gelados	9		

Quadro nº22

11.2.2 - INFÂNCIA, PUBERDADE, VELHICE E DOENÇA:

INFÂNCIA: 44%, consideram haver necessidade de uma alimentação diferente durante a infância, 12% considera que não e os restantes, 44%, não responderam a esta questão.

PUBERDADE: 26% dos inquiridos considera haver necessidade de uma alimentação diferente nesta situação, 18% considera que não e 56% não respondeu a esta questão.

VELHICE: 43% dos inquiridos considera necessária uma alimentação diferente aquando da velhice, 10% considera que não e 47% dos inquiridos não respondeu a esta questão.

DOENÇA: 49% considera haver necessidade de uma alimentação diferente durante a doença, 10% considera que não e 41% da amostra não respondeu a esta questão.

No quadro que se segue apresentam-se os resultados referentes às quatro situações específicas descritas na página anterior. Apresentam-se, neste quadro, os géneros alimentícios considerados aconselháveis e desaconselháveis para cada situação. Convém salientar que a soma das percentagens ultrapassa os 100%, uma vez que cada inquirido poderia referir mais do que um género alimentício em cada situação. O facto de, em alguns casos, a soma das percentagens ser menor que 100%, deve-se exclusivamente à decisão de não apresentar os géneros alimentícios referidos por menos de 10% dos inquiridos, que responderam afirmativamente a esta questão. Estes encontram-se apresentados em anexo (ANEXO IV).

SITUAÇÕES ESPECÍFICAS	INFÂNCIA n = 47		PUBERDADE n = 28		VELHICE n = 46		DOENÇA n = 52	
	Mais Referidos	%	Mais Referidos	%	Mais Referidos	%	Mais Referidos	%
Benéficos para a saúde	Leite	77	Leite	71	Leite	57	Leite	40
	Carne	19	Carne	32	Vegetais	33	Canja	19
	Fruta	19	Fruta	18	Peixe	17	Água	17
	Vegetais	15	Vegetais	18	Fruta	15	Fruta	15
	Ovos	11	Peixe	11	Carne	11	Vegetais	13
							Carnes	10
Prejudiciais para a saúde	Doces	19	Vinho	25	Vinho	24	Gorduras	13
	Rebuçados	17	Cerveja	18	Gorduras	20	Vinho	12
	Chocolates	13			Carne gorda	11	Doces	10
	Vinho	13			Doces	11	Fritos	10
	Carne	11						

Quadro nº23

12 - TIPO DE MEDICINA A QUE A AMOSTRA RECORRE:

Todos os inquiridos responderam a esta questão.

MEDICINAS	Número de inquiridos n = 106	Percentagem %
Medicina Tradicional Chinesa	47	43
Medicina Ocidental	96	91

Quadro nº24*

Quanto às formas de medicina tradicional chinesa a que os 47 inquiridos, que recorrem a este tipo de medicina, utilizam:

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA	Número de inquiridos n = 47	PERCENTAGEM %
Chás	38	81
Massagens	2	4
Chás e massagens	5	11
Chás, massagens e acupuntura	1	2
Outra forma desta medicina (não especificou qual)	1	2

Quadro nº25

* No quadro nº24 a soma das percentagens é superior a 100 pois existem inquiridos que recorrem, simultaneamente, a ambas as medicinas.

CAPÍTULO V:

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Na fase de planeamento deste projecto havia sido previsto a recolha de informações por meio de um questionário de administração indirecta. No entanto, devido à dificuldade de cooperação de algumas instituições que não permitiram a realização de entrevistas, teve que se optar por um questionário de administração directa⁽³⁹⁾.

Os problemas de comunicação existentes no Território de Macau ocorrem mesmo numa população bilingue, levando-me a elaborar um questionário em que a maioria das questões, fossem semiabertas. Com a escolha deste tipo de questionário julguei poder minimizar as dificuldades de comunicação, uma vez que o inquirido não necessitava de redigir as suas respostas.

Esta escolha revelou algumas limitações na qualidade da informação colhida, nomeadamente nos dados qualitativos da história alimentar.

Por outro lado, a necessidade de finalizar este projecto no prazo pretendido levou-me a optar por analisar posteriormente a história alimentar.

Desta forma, o trabalho apresenta as limitações inerentes à abordagem escolhida mas, é a primeira vez que um estudo deste tipo se realiza no Território de Macau.

Como seria de esperar, 97% da amostra tem nacionalidade portuguesa; e 91% são naturais de Macau. 98% da amostra fala o cantonense; no entanto, apenas 29% o lê e escreve.

O grau de escolaridade da amostra é baixo, 90% dos inquiridos apenas completou o 9º ano de escolaridade. Este facto não é de estranhar uma vez que 63% da amostra tem idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos de idade. Dos adultos, apenas dois completaram o 12º ano de escolaridade e um completou um curso superior. 7 inquiridos completaram ainda cursos técnicos mas, 3 destes são menores de idade.

No que respeita à frequência de consumo de alimentos salientam-se: o arroz consumido, em média, 23 vezes por mês, seguido de pão, sumos, peixe, leite, laranja, molho de soja concentrado, carne de porco, carne de galinha, maçã, carne de vaca e o molho de soja diluído. Os restantes géneros alimentícios são consumidos com menor frequência (ver págs.12-14).

O cozido, incluindo a vapor, é o método de confecção mais utilizado, o óleo é a gordura de adição mais utilizada, imediatamente, seguido do azeite.

Em média, este grupo, toma 4 a 5 refeições por dia, sendo os intervalos horários entre as refeições entre 3 e 4 horas.

As duas principais refeições são, geralmente, consumidos em casa e partilhadas com a família. Pelo contrário, a merenda a tarde e a ceia, são ingeridas sem companhia. A merenda da manhã é consumida pelos inquiridos estudantes, geralmente, na escola com os colegas, ou mesmo, sem qualquer companhia.

Sendo um dos objectivos deste trabalho avaliar a existência de uma “culinária macaense” foi surpreendente a revelação de que, para a maioria dos pratos tradicionais citados na bibliografia, uma percentagem variável mas elevada de indivíduos refere o seu desconhecimento. São excepções, o minchi consumido, em média, 4 vezes por mês; o chau-min simples consumido, em média, 3 vezes por mês e o arroz chau-chau consumido, em média, 2 vezes por mês.

Este resultado é, de facto, inesperado, uma vez que todos os inquiridos se consideraram pertencentes à comunidade macaense.

Permanece a interrogação de se o que é descrito como “culinária macaense” é realmente exclusivo de uma elite, ou se o consumo terá sido actualmente abandonado ou ainda, se a referida culinária terá evoluído de tal forma que estes pratos não são identificados pelo grupo estudado.

A quase totalidade dos inquiridos (95%) consome refeições preparadas em casa sendo, o almoço e o jantar as refeições mais referidas como tal. Estas são confeccionadas, geralmente, ou por um dos progenitores, ou pelo próprio inquirido. Menor é o número das refeições confeccionadas pela empregada.

Uma menor percentagem de inquiridos (27%) encomenda refeições fora de casa para as consumir nesse local. Os que as encomendam, fazem-no principalmente ao almoço e jantar e geralmente a restaurantes.

Os restaurantes mais frequentados e preferidos são os chineses seguidos dos macaenses e portugueses.

Os inquiridos referem que a culinária utilizada mais frequentemente é a "macaense" (43%) seguida da chinesa (41%). A culinária portuguesa é utilizada por 16% dos inquiridos.

80% dos inquiridos refere já ter provado pratos da culinária ocidental. Destes, 49% consideram-na boa, 26% razoável e 24% muito boa.

De acordo com muitos outros grupos populacionais, 76% dos inquiridos considera que a alimentação influencia a saúde. O alimento mais referido como benéfico para a saúde em geral foi a fruta. Inexplicavelmente o alimento mais referido como prejudicial foi a carne.

Quanto à opinião acerca de situações específicas, em todas o leite é o alimento mais referido como benéfico e o vinho o mais referido como prejudicial em quase todas as situações. São excepções a infância e a doença, onde os inquiridos referiram, como prejudiciais respectivamente, os doces e as gorduras.

O tipo de medicina a que a amostra mais recorre, é a medicina ocidental (91%). No entanto, 43% recorre à medicina tradicional chinesa, o que significa que 34% recorre a ambas.

CAPÍTULO VI:

CONCLUSÃO

"O macaense é o resultado da miscigenação de sangue europeu com sangue asiático (Indiano, Siamês, Filipino, Japonês, Malaio e por vezes chinês), tendo sempre uma grande componente cultural portuguesa".⁽⁴⁾ Assim podemos compreender que esta complexa miscigenação de sangues e culturas conduz a hábitos alimentares igualmente complexos e mistos.

Uma vez findado este trabalho de investigação penso poder afirmar que os hábitos alimentares deste grupo de macaenses são o resultado da miscigenação de várias culturas e respectivos hábitos alimentares. São, principalmente, o resultado da intersecção entre as culturas portuguesa e chinesa (cantonense).

Embora os inquiridos refiram usar principalmente a culinária macaense não reconhecem os pratos referidos como tal.

Assim, subsiste a interrogação; até que ponto os pratos macaenses considerados característicos por vários autores⁽⁵⁻³²⁾, são consumidos pelos macaenses em geral ou apenas pelas famílias mais tradicionais e prestigiadas de Macau?

É possível que a culinária macaense tenha evoluído de tal forma que os pratos apresentados não correspondam, nem na nomenclatura, nem nos ingredientes, aos que hoje em dia se consomem.

Resta ainda saber se só agora, que o governo de Macau vai transitar para a China, é que a identidade étnica macaense está a ressuscitar.

Sabendo que um dos vectores de qualquer cultura é a culinária, questiono-me, até que ponto existe uma forte identidade étnica macaense.

Apesar de nuns pontos, este grupo parecer estar mais próximo dos hábitos e cultura chineses noutros, terá mais semelhanças com os portugueses ou ocidentais.

Sem dúvida que a complexa miscigenação que caracteriza a comunidade macaense⁽¹⁻⁴⁾, se nota também nos seus hábitos alimentares. Este podem assim ser considerados mistos.

Embora tenha atingido os principais objectivos delineados no início deste trabalho, estou ciente de que o mesmo só pode ser considerado uma primeira abordagem a este tema.

Muito ficou por saber e fazer mas, no futuro espero saber como tentar evitar os problemas e erros que desta vez ocorreram uma vez que, já tomei conhecimento da enorme complexidade inerente a trabalhos de investigação sobre hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- 1 - Ljungstedt, Anders. An historical Sketch of the Portuguese Settlements in China and of the Roman Catholic Church and Mission in China & Description of the City of Canton. 1836. Hong Kong. Viking Hong kong Publications. 1992.
- 2 - Jesus, C.A. Montalto. Macau Histórico. Macau, Instituto Português do Oriente. Primeira edição portuguesa da versão apreendida em 1926. 1990.
- 3 - Lâm e lâm, Tcheong-U e Ian- Kuong. Ou-mun Kei-Leok: Monografia de Macau. Tradução de Luís Gonsaga Gomes. Lisboa. Quinzena de Macau. 1979.
- 4 - Cabral e Lourenço, João de Pina e Nelson. Em terra de tufões: Dinâmicas da etnicidade macaense. Macau, Instituto Cultural de Macau, 1993.
- 5 - Batalha, Graciete in Catálogo da Exposição Macaenses em Lisboa: Memórias do Oriente. Lisboa. Missão de Macau em Lisboa. 1992
- 6 - Jorge, Graça Pacheco. A Cozinha de Macau da casa do meu avô. Macau. Instituto Cultural de Macau. 1992.
- 7 - Senna, Maria Celestina de Mello. Bons petiscos. Macau. Serviços de Turismo de Macau, 3 edição. 1983.
- 8 - Macau, Serviços de Turismo. petisqueira saboroso di Macau (cozinha macaense). Macau. Serviços de Turismo de Macau, 2 edição. 1993.
- 9 - Jorge, Cecília. Sabe comer com pauzinhos: A cozinha portuguesa possível em Macau. Instituto Cultural de Macau, Editorial Pública, primeira edição. 1987.
- 10 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 1. Pág 75-77. Maio de 1992.
- 11 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 2. Pág. 74-77. Junho de 1992.

- 12 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 3. Pág. 72-74. Julho de 1992.
- 13 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 4. Pág.69-72. Agosto de 1992.
- 14 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 5. Pág. 74-76. Setembro de 1992.
- 15 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 6. Pag. 75-77. Outubro de 1992.
- 16 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 7. Pág. 79-81. Novembro de 1992.
- 17 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 8. Pág. 190-196. Dezembro de 1992.
- 18 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 9. Pág. 59-61. Janeiro de 1993.
- 19 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 10. Pág. 83-85. Fevereiro de 1993.
- 20 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 11. Pág. 53-56. Março de 1993.
- 21 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 12. Pág. 55-57. Abril de 1993.
- 22 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 13. Pág. 73-75. Maio de 1993.
- 23 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 14. Pág. 75-77. Junho de 1993.

- 24 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 16. Pág. 77-79. Agosto de 1993.
- 25 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 18. Pág. 45-47. Outubro de 1993.
- 26 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 19. Pág. 78-80. Novembro de 1993.
- 27 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 20. Pág. 87-89. Dezembro de 1993.
- 28 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 21. Pág. 72-74. Janeiro de 1993.
- 29 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 24. Pág. 39-41. Abril de 1993.
- 30 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 25. Pág. 60-62. Maio de 1993.
- 31 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 26. Pág. 81-83. Junho de 1993.
- 32 - Jorge, Cecília. O Tacho do Diabo. Revista de Macau. Macau. Instituto Português do Oriente. Série II N 27. Pág. 63-64. Julho de 1993.
- 33 - Dahlen, Martha. A Cook's Guide to Chinese Vegetables. China. The Guidebook Company Ltd. Hong Kong. 1992.
- 34 - Lamb, Corrine. The Chinese Festive Board. Hong Kong. Oxford University Press, 2 edição. 1986.
- 35 - Leung, Albert Y.. Chinese Herbal Remedies. London. Wildwood House. 1985.

36 - Fulder, Stephen. Ginseng: "About Ginseng". Lisboa. Editorial presença. 1985.

37 - Reid, Daniel P.. Chinese Herbal Medicine. Hong Kong. CFW Publications Limited, 4 edição. 1993.

38 - Chan, Wynnie Yuen-Yee. Concepts of Illness, Dietary Beliefs and Food-Related Health Practices: A study of Health care Professionals and the Chinese Community in Britain. For the Degree of Doctor of Philosophy in the Faculty of Science, University of London. London. Department of Nutrition and Dietetics, King's college. 1991.

39 - Oppenheim, A. N.: Questionair Design, Interview and Attitude Masurement. Printr Publishers. London and New York. 1992.

ANEXOS

ANEXO I

INQUÉRITO SOBRE OS HÁBITOS ALIMENTARES DE UM GRUPO DE MACAENSES

Este inquérito destina-se a estudar os hábitos alimentares de uma população de macaenses.

Trata-se de um questionário fechado com 28 perguntas de resposta múltipla, o que significa que **você pode preencher mais que um quadrado em cada questão.**

O inquérito parece muito extenso, **mas não é**, uma vez que você apenas precisa de assinalar as respostas que se adequam aos seus hábitos alimentares, e só em alguns casos precisará de escrever, por extenso, alguma informação.

Convém salientar que **não existem respostas certas ou erradas**, uma vez que só queremos saber o que costuma comer, não pretendendo de modo algum julgar o seu comportamento alimentar.

Por fim gostaríamos de lhe assegurar que **toda a informação será confidencial**, e só será usada para fins deste trabalho de investigação, os resultados finais serão apresentados na globalidade e não se pretende tratar nenhum caso específico.

Agradecemos que seja sincero nas suas respostas, uma vez que não se pretende julgar qualquer dos seus hábitos alimentares.

Desde já agradecemos a sua colaboração

Catarina Durão

(Estagiária do Curso Superior de Ciências da Nutrição)

Para que possa responder correctamente a algumas das questões gostaríamos de lhe explicar o significado de alguns quadros.

Neste quadro:		
Pergunta nº 7	P	Significa que nasceu em Portugal
	M	Significa que nasceu em Macau
	C	Significa que nasceu na China
	O	Significa que nasceu noutra lugar qualquer
Neste quadro:		
Pergunta nº 10	Grau de parentesco	Quem vive em sua casa? E o que lhe é a si.
	Sexo	Sexo dessa pessoa - Feminino - F - Masculino - M
	Idade	Idade dessa pessoa
	Nasceu em	Onde nasceu essa pessoa
Nestes quadros		
Perguntas: nº 22 nº 23 nº 25	Não assinalou	Significa que não conhece
	Nunca	Significa: nunca provou ou provou uma só vez e não repetiu
	Raramente	Significa que consome, no máximo, uma vez por mês
	Poucas vezes	Significa que consome de uma a duas vezes por mês
	Semanalmente	Significa que consome uma a vez por semana
	Muitas vezes	Significa que consome de duas a três vezes por semana
	Quase todos dias	Significa que consome de quatro a seis vezes por semana
	Todos os dias	Significa que consome sete vezes por semana
Neste quadro		
Pergunta nº 24	Não ouviu falar	Não conhece este prato
	Ouviu falar mas não comeu	Conhece o prato mas nunca provou
	Já comeu mas só em festas	Comeu mas só em festas (ex. Natal)
	Já comeu, consumo mensal	Come uma vez por mês
	Já comeu, consumo quinzenal	Come de uma a duas vezes por mês
	Já comeu, consumo Semanal	Come de uma a duas vezes por semana
	Já comeu, consumo diário	Come pelo menos 3 vezes por semana
Neste quadro		
Pergunta nº 27	Sim	Significa que você acha que naquela situação a alimentação deve ser diferente do normal
	Não	Significa que você acha que naquela situação a alimentação não deve ser diferente do normal
	2 alimentos aconselhados	Escrever dois alimentos que você acha que fazem bem a pessoas naquela situação
	2 alimentos não aconselhados	Escrever dois alimentos que você acha que fazem mal a pessoas naquela situação

Data: ____/____/____

Sexo: F M

Idade: Anos

Profissão: _____

Estado civil:

Solteiro/a
Casado/a
Divorciado/a
Viúvo/a

Nacionalidade: _____

Diga-nos se :

1. Nasceu em Macau? Sim Não Se não, onde nasceu? _____

2. Escreve e Lê chinês? Sim Não

3. Escreve e lê português? Sim Não

4. Fala chinês? Sim Não

5. Fala português? Sim Não

6. Você sente que pertence à comunidade:
Chinesa
Portuguesa
Macaense
Outra Qual _____

7. Diga-nos onde nasceram os seus pais e avós:

Grau de Parentesco	Mãe	Pai	Avó		Avó	
			Materna	Paterna	Materno	Paterno
Nasceu em:	P	P	P	P	P	P
	M	M	M	M	M	M
	C	C	C	C	C	C
	O	O	O	O	O	O

8. Que tipo de ensino Frequentou?
Português
Chinês
Ambos
Outro Qual _____

9. Que estudos completou?
Primária
Preparatória
Secundária
12 ano
Curso técnico
Curso superior
Outro Qual _____

10. Diga quem vive em sua casa:

Grau de parentesco	Sexo	Idade	Nasceu em:

HISTORIA ALIMENTAR

Diga-nos tudo o que costuma comer e beber durante todo o dia, por exemplo:
 Durante a manhã ingere chá, água, rebuçados, laranja e um ice-tea.

Terá que assinalar, com um X, nos quadrados que correspondem aos alimentos e bebidas que ingere, por exemplo:

<p>COMEU:</p> <p>Pão <input type="checkbox"/></p> <p>Laranja <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maçã <input type="checkbox"/></p> <p>Rebuçados <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>BEBEU:</p> <p>Leite <input type="checkbox"/></p> <p>Água <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Café <input type="checkbox"/></p> <p>Chá <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Sumo <input type="checkbox"/></p> <p>Refrigerante sem gás <input checked="" type="checkbox"/></p>
---	---

11. A que horas se costuma levantar? _____

12. Costuma tomar o pequeno-almoço? Sim Não

12.1. A que horas? _____

<p>12.2. Onde?</p> <p>Casa <input type="checkbox"/></p> <p>Trabalho <input type="checkbox"/></p> <p>Restaurante <input type="checkbox"/></p> <p>Café <input type="checkbox"/></p> <p>Casa de pasto <input type="checkbox"/></p> <p>Outro local <input type="checkbox"/> Qual _____</p>	<p>12.3. Com quem?</p> <p>Amigos <input type="checkbox"/></p> <p>Sózinho <input type="checkbox"/></p> <p>Colegas <input type="checkbox"/></p> <p>Família <input type="checkbox"/></p>
--	---

12.4. O que costuma beber?

<p>BEBE:</p> <p>Leite gordo <input type="checkbox"/></p> <p>Leite meio gordo <input type="checkbox"/></p> <p>Leite magro <input type="checkbox"/></p> <p>Leite evaporado <input type="checkbox"/></p> <p>Leite condensado <input type="checkbox"/></p> <p>Leite em pó <input type="checkbox"/></p> <p>Iogurte <input type="checkbox"/></p> <p>Café <input type="checkbox"/></p> <p>Chá <input type="checkbox"/></p>	<p>COM:</p> <p>Chá <input type="checkbox"/></p> <p>Café <input type="checkbox"/></p> <p>Chocolate <input type="checkbox"/></p> <p>Açúcar <input type="checkbox"/></p>	<p>BEBE:</p> <p>Água <input type="checkbox"/></p> <p>Sumos <input type="checkbox"/></p> <p>Leite de soja <input type="checkbox"/></p> <p>Yakult <input type="checkbox"/></p> <p>Vitasoy <input type="checkbox"/></p> <p>Refrigerantes sem gás <input type="checkbox"/></p> <p>Refrigerantes com gás <input type="checkbox"/></p> <p>Bebidas alcoólicas <input type="checkbox"/></p> <p>Outra bebida <input type="checkbox"/> Qual _____</p>
--	--	--

12.5. O que costuma comer?

<p>COME:</p> <p>Pão (carcaça) <input type="checkbox"/></p> <p>Pão de leite <input type="checkbox"/></p> <p>Pão integral <input type="checkbox"/></p> <p>Pão doce <input type="checkbox"/></p> <p>Biscoitos <input type="checkbox"/></p> <p>Cereais <input type="checkbox"/></p> <p>Bolachas <input type="checkbox"/></p> <p>Min frito <input type="checkbox"/></p> <p>Min cozido <input type="checkbox"/></p> <p>Min instantâneo <input type="checkbox"/></p> <p>Sopa de fitas <input type="checkbox"/></p>	<p>COM:</p> <p>Manteiga <input type="checkbox"/></p> <p>Manteiga amendoim <input type="checkbox"/></p> <p>Margarina <input type="checkbox"/></p> <p>Ovo <input type="checkbox"/></p> <p>Salcichas <input type="checkbox"/></p> <p>Fiambre <input type="checkbox"/></p> <p>Queijo <input type="checkbox"/></p> <p>Carne <input type="checkbox"/></p> <p>Bacon <input type="checkbox"/></p> <p>Presunto <input type="checkbox"/></p> <p>Compotas <input type="checkbox"/></p>	<p>COME:</p> <p>Hamburguers <input type="checkbox"/></p> <p>Chôk <input type="checkbox"/></p> <p>Tau fu fá <input type="checkbox"/></p> <p>Chu cheong fan <input type="checkbox"/></p> <p>Dim sum <input type="checkbox"/></p> <p>Chocolates <input type="checkbox"/></p> <p>Rebuçados <input type="checkbox"/></p> <p>Bolos e doces <input type="checkbox"/></p> <p>Fruta <input type="checkbox"/></p> <p>Outro alimento <input type="checkbox"/> Qual _____</p>
--	--	--

13. Costuma comer ou beber alguma coisa a meio da manhã?

Sim Não

Se sim:

13.1. Quantas vezes?

Uma
Duas
Três

13.2. A que horas?

Às ____:____:____
Às ____:____:____
Às ____:____:____

13.3 Onde?

Casa
Trabalho
Restaurante
Café
Casa de pasto
Outro local

Qual _____

13.4. Com quem?

Amigos
Sózinho
Colegas
Família

13.5. O que costuma beber?

BEBE:

Leite gordo
Leite meio gordo
Leite magro
Leite evaporado
Leite condensado
Leite em pó
Iogurte
Café
Chá

COM:

Chá
Café
Chocolate
Açúcar

BEBE:

Água
Sumos
Leite de soja
Yakult
Vitasoy
Refrigerantes sem gás
Refrigerantes com gás
Bebidas alcoólicas
Outra bebida

Qual _____

13.6. O que costuma comer?

COME:

Pão (carcaça)
Pão de leite
Pão integral
Pão doce
Biscoitos
Cereais
Bolachas
Min frito
Min cozido
Min instantâneo
Sopa de fitas

COM:

Manteiga
Manteiga amendoim
Margarina
Ovo
Salchichas
Fiambre
Queijo
Carne
Bacon
Presunto
Compotas

COME:

Hamburguers
Chôk
Tau fu fá
Chu cheong fan
Dim sum
Chocolates
Rebuçados
Bolos e doces
Fruta
Outro alimento

Qual _____

14. Costuma almoçar? Sim Não 14.1. A que horas? ____:____

Se sim:

14.2. Onde?	
Casa	<input type="checkbox"/>
Trabalho	<input type="checkbox"/>
Restaurante	<input type="checkbox"/>
Café	<input type="checkbox"/>
Casa de pasto	<input type="checkbox"/>
Outro local	<input type="checkbox"/>
14.3. Com quem?	
Amigos	<input type="checkbox"/>
Sózinho	<input type="checkbox"/>
Colegas	<input type="checkbox"/>
Família	<input type="checkbox"/>

14.4. O que costuma beber?

BEBE:	COM:	BEBE:	
Chá <input type="checkbox"/>	Açúcar <input type="checkbox"/>	Sumos <input type="checkbox"/>	
Café <input type="checkbox"/>	Café <input type="checkbox"/>	Refrigerantes sem gás <input type="checkbox"/>	
Água <input type="checkbox"/>	Chocolate <input type="checkbox"/>	Refrigerantes com gás <input type="checkbox"/>	
Leite <input type="checkbox"/>	Chá <input type="checkbox"/>	Cerveja <input type="checkbox"/>	
		Vinho <input type="checkbox"/>	
		Bebidas com álcool <input type="checkbox"/>	
		Outra bebida <input type="checkbox"/>	Qual _____

14.5. O que costuma comer?

SOPA:		DE:	
Sopas <input type="checkbox"/>		Fitas <input type="checkbox"/>	
Caldos <input type="checkbox"/>		Vegetais <input type="checkbox"/>	
		Galinha <input type="checkbox"/>	
		Ossos <input type="checkbox"/>	
		Outro <input type="checkbox"/>	
		Qual _____	

PRATO:

COME:	COM:	COME:	
Arroz <input type="checkbox"/>	Carne de vaca <input type="checkbox"/>	Chau min <input type="checkbox"/>	
Massa de trigo <input type="checkbox"/>	Carne de porco <input type="checkbox"/>	Min cozido <input type="checkbox"/>	
Massa de arroz <input type="checkbox"/>	carne de pato <input type="checkbox"/>	Min instantâneo <input type="checkbox"/>	
Batatas <input type="checkbox"/>	Carne de galinha <input type="checkbox"/>	Arroz chau-chau <input type="checkbox"/>	
Batatas fritas <input type="checkbox"/>	Carne de carneiro <input type="checkbox"/>	Dim sum <input type="checkbox"/>	
Purê <input type="checkbox"/>	Ovos <input type="checkbox"/>	Outro <input type="checkbox"/>	Qual _____
Grão <input type="checkbox"/>	Peixe <input type="checkbox"/>		_____
Feijão <input type="checkbox"/>	Marisco <input type="checkbox"/>		_____
Favas <input type="checkbox"/>	Ameijoas e sem. <input type="checkbox"/>		
Ervilhas <input type="checkbox"/>	Fumados <input type="checkbox"/>		
	Legumes <input type="checkbox"/>		
	Saladas <input type="checkbox"/>		

SOBREMESA:

Gelado <input type="checkbox"/>	
Doces <input type="checkbox"/>	
Bolos <input type="checkbox"/>	
Fruta <input type="checkbox"/>	
Outra <input type="checkbox"/>	Qual _____

15. Costuma comer e/ou beber alguma coisa durante a tarde? Sim Não

Se sim:

15.1. Quantas vezes?	15.2. A que horas?
Uma <input type="checkbox"/>	Às _____:_____
Duas <input type="checkbox"/>	Às _____:_____
Três <input type="checkbox"/>	Às _____:_____

15.3 Onde?	15.4. Com quem?
Casa <input type="checkbox"/>	Amigos <input type="checkbox"/>
Trabalho <input type="checkbox"/>	Sózinho <input type="checkbox"/>
Restaurante <input type="checkbox"/>	Colegas <input type="checkbox"/>
Café <input type="checkbox"/>	Família <input type="checkbox"/>
Casa de pasto <input type="checkbox"/>	
Outro local <input type="checkbox"/> Qual _____	

15.5. O que costuma beber?

BEBE:	COM:	BEBE:
Leite gordo <input type="checkbox"/>	Chá <input type="checkbox"/>	Água <input type="checkbox"/>
Leite meio gordo <input type="checkbox"/>	Café <input type="checkbox"/>	Sumos <input type="checkbox"/>
Leite magro <input type="checkbox"/>	Chocolate <input type="checkbox"/>	Leite de soja <input type="checkbox"/>
Leite evaporado <input type="checkbox"/>	Açúcar <input type="checkbox"/>	Yakult <input type="checkbox"/>
Leite condensado <input type="checkbox"/>		Vitasoy <input type="checkbox"/>
Leite em pó <input type="checkbox"/>		Refrigerantes sem gás <input type="checkbox"/>
Iogurte <input type="checkbox"/>		Refrigerantes com gás <input type="checkbox"/>
Café <input type="checkbox"/>		Bebidas alcoólicas <input type="checkbox"/>
Chá <input type="checkbox"/>		Outra bebida <input type="checkbox"/> Qual _____

15.6. O que costuma comer?

COME:	COM:	COME:
Pão (carcaça) <input type="checkbox"/>	Manteiga <input type="checkbox"/>	Hamburguers <input type="checkbox"/>
Pão de leite <input type="checkbox"/>	Manteiga amendoim <input type="checkbox"/>	Chôk <input type="checkbox"/>
Pão integral <input type="checkbox"/>	Margarina <input type="checkbox"/>	Tau fu fá <input type="checkbox"/>
Pão doce <input type="checkbox"/>	Ovo <input type="checkbox"/>	Chu cheong fan <input type="checkbox"/>
Biscoitos <input type="checkbox"/>	Salcichas <input type="checkbox"/>	Dim sum <input type="checkbox"/>
Cereais <input type="checkbox"/>	Fiambre <input type="checkbox"/>	Chocolates <input type="checkbox"/>
Bolachas <input type="checkbox"/>	Queijo <input type="checkbox"/>	Rebuçados <input type="checkbox"/>
Min frito <input type="checkbox"/>	Carne <input type="checkbox"/>	Bolos e doces <input type="checkbox"/>
Min cozido <input type="checkbox"/>	Bacon <input type="checkbox"/>	Fruta <input type="checkbox"/>
Min instantâneo <input type="checkbox"/>	Presunto <input type="checkbox"/>	Outro alimento <input type="checkbox"/> Qual _____
Sopa de fitas <input type="checkbox"/>	Compotas <input type="checkbox"/>	

16. Costuma jantar? Sim Não 16. 1. A que horas? _____:_____

Se sim

16.2. Onde?		16.3. Com quem?	
Casa	<input type="checkbox"/>	Amigos	<input type="checkbox"/>
Trabalho	<input type="checkbox"/>	Sózinho	<input type="checkbox"/>
Restaurante	<input type="checkbox"/>	Colegas	<input type="checkbox"/>
Café	<input type="checkbox"/>	Família	<input type="checkbox"/>
Casa de pasto	<input type="checkbox"/>		
Outro local	<input type="checkbox"/>		

16.4. O que costuma beber?

BEBE:

Chá	<input type="checkbox"/>
Café	<input type="checkbox"/>
Água	<input type="checkbox"/>
Leite	<input type="checkbox"/>

COM:

Açúcar	<input type="checkbox"/>
Café	<input type="checkbox"/>
Chocolate	<input type="checkbox"/>
Chá	<input type="checkbox"/>

BEBE:

Sumos	<input type="checkbox"/>
Refrigerantes sem gás	<input type="checkbox"/>
Refrigerantes com gás	<input type="checkbox"/>
Cerveja	<input type="checkbox"/>
Vinho	<input type="checkbox"/>
Bebidas com alcool	<input type="checkbox"/>
Outra bebida	<input type="checkbox"/>

Qual _____

16.5. O que costuma comer?

SOPA:

Sopas	<input type="checkbox"/>
Caldos	<input type="checkbox"/>

DE:

Fitas	<input type="checkbox"/>
Vegetais	<input type="checkbox"/>
Galinha	<input type="checkbox"/>
Ossos	<input type="checkbox"/>
Outro	<input type="checkbox"/>

Qual _____

PRATO:

COME:

Arroz	<input type="checkbox"/>
Massa de trigo	<input type="checkbox"/>
Massa de arroz	<input type="checkbox"/>
Batatas	<input type="checkbox"/>
Batatas fritas	<input type="checkbox"/>
Puré	<input type="checkbox"/>
Grão	<input type="checkbox"/>
Feijão	<input type="checkbox"/>
Favas	<input type="checkbox"/>
Ervilhas	<input type="checkbox"/>

COM:

Carne de vaca	<input type="checkbox"/>
Carne de porco	<input type="checkbox"/>
carne de pato	<input type="checkbox"/>
Carne de galinha	<input type="checkbox"/>
Carne de carneiro	<input type="checkbox"/>
Ovos	<input type="checkbox"/>
Peixe	<input type="checkbox"/>
Marisco	<input type="checkbox"/>
Ameijoas e sem.	<input type="checkbox"/>
Fumados	<input type="checkbox"/>
Legumes	<input type="checkbox"/>
Saladas	<input type="checkbox"/>

COME:

Chau min	<input type="checkbox"/>
Min cozido	<input type="checkbox"/>
Min instantâneo	<input type="checkbox"/>
Arroz chau-chau	<input type="checkbox"/>
Dim sum	<input type="checkbox"/>
Outro	<input type="checkbox"/>

Qual _____

SOBREMESA:

Gelado	<input type="checkbox"/>	Qual _____
Doces	<input type="checkbox"/>	
Bolos	<input type="checkbox"/>	
Fruta	<input type="checkbox"/>	
Outra	<input type="checkbox"/>	

17. Costuma comer e/ou beber alguma coisa antes de se deitar?

Sim Não

Se sim:

17.1. Quantas vezes?

Uma
Duas
Três

17.2. A que horas?

Às ____:____
Às ____:____
Às ____:____

17.3 Onde?

Casa
Trabalho
Restaurante
Café
Casa de pasto
Outro local Qual _____

17.4. Com quem?

Amigos
Sózinho
Colegas
Família

17.5. O que costuma beber?

BEBE:

Leite gordo
Leite meio gordo
Leite magro
Leite evaporado
Leite condensado
Leite em pó
Iogurte
Café
Chá

COM:

Chá
Café
Chocolate
Açúcar

BEBE:

Água
Sumos
Leite de soja
Yakult
Vitasoy
Refrigerantes sem gás
Refrigerantes com gás
Bebidas alcoólicas
Outra bebida Qual _____

17.6. O que costuma comer?

COME:

Pão (carcaça)
Pão de leite
Pão integral
Pão doce
Biscoitos
Cereais
Bolachas
Min frito
Min cozido
Min instantâneo
Sopa de fitas

COM:

Manteiga
Manteiga amendoim
Margarina
Ovo
Salchichas
Fiambre
Queijo
Carne
Bacon
Presunto
Compotas

COME:

Hamburguers
Chôk
Tau fu fá
Chu cheong fan
Dim sum
Chocolates
Rebuçados
Bolos e doces
Fruta
Outro alimento Qual _____

18. Alguma refeição é confeccionada em casa?

Sim Não

Se sim:

18.1. Quais?

Pequeno-almoço	<input type="checkbox"/>
Merenda da manhã	<input type="checkbox"/>
Almoço	<input type="checkbox"/>
Merenda da tarde	<input type="checkbox"/>
Jantar	<input type="checkbox"/>
Céia	<input type="checkbox"/>

18.1.1. Quem as confecciona?

Empregada	<input type="checkbox"/>
Esposa/o	<input type="checkbox"/>
Mãe/Pai	<input type="checkbox"/>
Avó/Avô	<input type="checkbox"/>
O/a Próprio/a	<input type="checkbox"/>
Outro	<input type="checkbox"/>

Quem _____

Se não

18.2. Quando as refeições não são confeccionadas, mas consumidas, em casa, donde vêm?

Consumidas em casa:

Pequeno-almoço	<input type="checkbox"/>
Merenda da manhã	<input type="checkbox"/>
Almoço	<input type="checkbox"/>
Merenda da tarde	<input type="checkbox"/>
Jantar	<input type="checkbox"/>
Ceia	<input type="checkbox"/>

Vêm de:

19. Que tipo de culinária costuma usar?

Ocidental em geral	<input type="checkbox"/>
Portuguesa	<input type="checkbox"/>
Macaense	<input type="checkbox"/>
Chinesa	<input type="checkbox"/>
Outra	<input type="checkbox"/>

Qual _____

20. Que tipo de gorduras costuma usar?

Banha	<input type="checkbox"/>
Manteiga	<input type="checkbox"/>
Margarina	<input type="checkbox"/>
Azeite	<input type="checkbox"/>
Óleo	<input type="checkbox"/>
Outra	<input type="checkbox"/>

Qual _____

Qual _____

21. Conhece a culinária ocidental?

Sim Não

Se sim

21.1 O que pensa dela?

Muito boa	<input type="checkbox"/>
Boa	<input type="checkbox"/>
Razoável	<input type="checkbox"/>
Má	<input type="checkbox"/>
Péssima	<input type="checkbox"/>

22. Assinale, com um X, o espaço que corresponde à frequência com que costuma ingerir alimentos confeccionados pelos seguintes métodos:

Métodos	Nunca	Rara-mente	Poucas vezes	semanal-mente	Muitas vezes	Quase T. dias	Todos os dias
Grelhados							
Cozidos							
Cozidos a vapor							
Estufados							
Fritos							
Assados							
Barbecue							

23. Assinale, com um X, o espaço que corresponde à frequência com que vai aos restaurantes abaixo mencionados. Não se esquecendo de assinalar os dois que mais gosta.

Restaurantes	Nunca	Raramente	Poucas vezes	Semanalmente	Muitas vezes	Quase T. dias	Todos os dias	Dois que Gosta +
Ocidentais								
Portugueses								
Orientais								
Chineses								
Fast food								
Mac Donald								
Pizza hut								
Fairwood								
Macaenses								
Outro Qual?								

24. Assinale, na lista de pratos macaenses, a frequência com que consome cada um deles:

Pratos macaenses	Não ouviu falar	Ouviu falar mas não Comeu	Já comeu				
			Só em festas	Consumo mensal	Consumo Quinzenal	Consumo semanal	Consumo diário
Arroz chau-chau c/sutate							
Arroz carregado							
Arroz gordo							
Chau-min simples							
Balichão							
Missós							
Peixe esmagal							
Minchi							
Mosca							
Lu-kit							
Chilicote							
Sopa de aletria							
Sopa de lacassá							
Ade (pato) de cabidela							
Porco bafassá							
Porco balichão							
Galinha frito-marelo							
Caranguejo fula-papaia							
Casquinha de caranguejo							
Empadas de peixe							
Tacho							
Diabo							
Bilimbim de carne							
Capela							
Bebimcas							
Camalengada							
Caldo de camalenga							
Apabicos							
Bolo menino							
Sun-kua							
Genete							
Fartes							
Aluar							
Bagis							

25. Assinale, na lista de alimentos, qual a frequência com que consome cada um deles, sabendo que:

Não assinalou	Significa: Não conhece.
Nunca	Significa: Nunca provou, ou então provou uma só vez e não repetiu.
Raramente	Significa: Consome, no máximo, uma vez por mês.
Poucas vezes	Significa: Consome de uma a duas vezes por mês.
Semanalmente	Significa: Consome uma vez por semana.
Muitas vezes	Significa: Consome de duas a três vezes por semana.
Quase T. os dias	Significa: Consome de quatro a seis vezes por semana.
Todos os dias	Significa: Consome sete vezes por semana.

Alimentos	Som em Cantonense	Nunca	Raramente	poucas vezes	Semanalmente	Muitas vezes	Quase T. dias	Todos os dias
Fornecedores de hidratos de carbono								
Arroz	Fán							
Batata	Su chai							
Batata doce	Faan su							
Bolachas	Peang kon							
Massa de arroz	Maí fan							
Massa de trigo	Mir							
Pão	Páo							
Pão doce	Wai tá páo							
Leguminosas								
Ervilhas	Ho lan tao							
Favas	Chan tao							
Feijão	Hong fa choi tao							
Grão de bico	Sám Kók tao							
Lentilhas	Fao piu							
Tremoço	U sin tao							
Soja rebeitos	Da dau nga choi							
Soja -tau fu	Soi tau fu							
Frutos oleaginosos								
Amêndoa	Hang ián							
Amendoim	Fá sang							
Avelãs	Chón sat							
Cajú	Kái io kuó							
Nozes	Kin kuó							
Pinhão	Ch'óng chi							
Fornecedores de proteínas - Carnes, marisco, peixe e laticíneos								
Marisco	Hoi sin							
Salchicharia	Láp ch'eong tim							
Carne de carneiro	leóng							
Carne de Cobra	Sé							
Carne de coelho	T'ou							
Carne de galinha	Kái							
Carne de leitão	U chu							
Carne de porco	Chu							
Carne de rã	Wá							
Carne de vaca	Mou ngao							
Ovos de codorniz	Ham chon tan							
Ovos de galinha	Chai tan							
Ovos de pata	Chap tan							
Peixe	U loi							
Leite	Nái							
Manteiga	Ngao lók							
Iogurte	Im lók							
Queijo	Kóm u lók							

Alimentos	Som em cantonense	Nunca	Raramente	Poucas vezes	Semanalmente	Muitas vezes	Quase T. dias	Todos os dias
Vegetais								
Abóbora	Naam gwa							
Alface	Saang choi							
Algas	Hói tái							
Agrião	Sai yeung choi							
Aipo	Kun choi							
Alho francês	Dai suen							
Beringela	Ngai gwa							
Cabaça	Wu lo gwa							
Casianhas	Lu: jee							
Cast. água falsas	Leng kok							
Cast. água verd.	Ma tai							
Cebola	leong kok							
Chu-chu	Faat sau gwa							
Cogumelos	Cho gwu							
Couve chinesa	Baak choi							
Couve de pequim	Wong nga baak							
Couve mostarda	Gai choi							
Repolho	Yeh choi							
Ervilhas quebrar	Hot laan dau							
Espinafres	Ong choi							
Feijão verde	Dau gok							
Gengibre	Geung							
Grelos	Choi sum							
Nabo	Loh baak							
Pepino	Cheng Kwa							
Pimento	Cheng jiu							
Rábano	Man cheng							
Raiz de lótus	Leen ngau							
Rebentos bambu	Sun							
Rebentos ervilhas	Dau miu							
Taro	Wu tau							
Temperos								
Alho	Suen tau							
Anis	Pat kok							
Flores	Fá							
Molho de soja I	San chau							
Molho de soja II	Low chau							
Molho de ostra	Hou iau							
Pimenta	Lat chiu							
Sal	Im							
Vinagre	Ch'ou							
Bebidas								
Água	Sói							
Aguardente	Sio chão							
Calé	Ca fê tim							
Chá	Tchá							
Espirituosas	Sing vai chao							
Refrigerantes	Tong iâm							
Sumos	Kó chap							
Vinhos	Chao							
Vitasoy	Wai tá lai							
Yakult	lek lek tó							

Alimentos	Som em cantonense	Nunca	Raramente	Poucas vezes	Semanalmente	Muitas vezes	Quase T. dias	Todos os dias
Frutos								
Ameixa	Tok kao leok							
Ananás	po lo							
Banana	Heong chio							
Cereja	Hong kuo chai							
Citrinos em geral	Kuai loi kó							
Fruta estrela	leong tou							
Fruta pão	Min pau su							
Jaca	Po lo mat							
Laranja	Lo hon chang							
Linchia	Lai chi							
Maçã	Pou tou							
Manga	Mong kuo							
Melância	Sai kua							
Meloa	Tái kua							
Melão	Mai kua							
Papaia	fan mok kua							
Pêssego	Tou							
Quivi	Kei i Kó							

26. Acha que o que come tem influência no seu estado de saúde?

Sim Não

Se sim:

26.1. Diga três alimentos que considera bons para a sua saúde:

26.2. Diga três alimentos que considera maus para a sua saúde:

27 No quadro que apresentamos indique, as situações em que acha que a alimentação deve ser diferente, sem se esquecer de enumerar dois alimentos que considera bons e dois que considera maus, para cada situação:

Situações	Sim	Não	2 alimentos aconselhados	2 alimentos não aconselhados
Grávida			<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Na parida (primeiro mês após dar à luz)			<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
A dar de mamar			<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Na infância			<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Na puberdade			<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Na velhice			<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Na doença			<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Outras situações, quais?			<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
			<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

28. Quando está doente recorre:

Medicina tradicional chinesa	<input type="checkbox"/>	Chás	<input type="checkbox"/>
		Massagens	<input type="checkbox"/>
		Acunpuntura	<input type="checkbox"/>
		Outra variante	<input type="checkbox"/>
Medicina ocidental	<input type="checkbox"/>	Qual	_____
Outra medicina	<input type="checkbox"/>		
Todas as acima expostas	<input type="checkbox"/>		

ESTA QUESTÃO É VOLUNTÁRIA

Agradecia-lhe que, se não fôr muito incomodo, se identificasse, pois facilitará o estudo caso novos Contactos se revelem necessários.

NOME:

MORADA:

TELEFONE:

ANEXO II

BENÉFICOS PARA A SAÚDE	PERCENTAGEM %
Laranja	8
Água	6
Galinha	6
Ovos	5
Pão	4
Marisco	3
Banana	3
Cereais	3
Maçã	3
Queijo	3
Yakult	3
Alface	1
Alho	1
Chouriço	1
Couve	1
Lactíceos	1
Leguminosas	1
Manteiga	1
Porco	1
Sal	1
Soja	1

PREJUDICIAIS PARA A SAÚDE	PERCENTAGEM %
Vinho	9
Beb. alcoólicas	9
Gasosas	9
Cerveja	9
Oleos	9
Rebuçados	9
Doces	9
Batata Frita	6
Sal	5
Aguardente	4
Cigarro	4
Marisco	4
Massas	4
Pato	4
Refrigerantes	4
Manteiga	4
Lulas	4
Açúcar	3
Banha	3
Café	3
Peixe Salgado	3
Amendoim	1
Azeite	1
Bacalhau	1
Bambú	1
Bife	1
Bolos	1
Chau-min	1
Chocolates	1
Coca-Cola	1
Conservantes	1
Corantes	1
Droga	1
Gelado	1
Gengibre	1
Grão	1
Hamburguers	1
Leite gordo	1
Margarina	1
Min	1
Morangos	1
Mosca	1
Ovos	1
Ovos de codorniz	1
Pastilhas	1
Picantes	1
Presunto	1
Sumos	1
Vinagre	1
Visceras	1

ANEXO III

SITUAÇÕES ESPECÍFICAS	GRAVIDEZ n = 59		PUERPÉRIO n = 44		LACTAÇÃO n = 40	
	Menos Referidos	%	Menos Referidos	%	Menos Referidos	%
Benéficos para a saúde	Vegetais	8	Carne	5	Carne	5
	Água	3	Queijo	7	Iogurte	5
	Iogurte	3	Vegetais	7	Vegetais	5
	Vitaminas	3	Arroz	2	Arroz	3
	Bacalhau	2	Cerveja Preta	2	Bacalhau	3
	Cálcio	2	Laranja	2	Cerveja Preta	3
	Caldo de Ossos	2	Ovos	2	Maçã	3
	Canja	2	Sumos	2	Mel	3
	Cozidos	2	Vinho do Porto	2	Proteínas	3
	Proteínas	2			Queijo	3
					Sumos	3
					Vitaminas	3

Prejudiciais para a saúde	Gasosas	8	Cerveja	9	Cerveja	8
	Cerveja	8	Gorduras	7	Manteiga	5
	Gelados	8	Arroz	7	Café	5
	Banana	5	Beb. alcoólicas	5	Ananás	3
	Beb. Alcool	5	Gasosas	5	Beb. alcoólicas	3
	Marisco	5	Carne	5	Gasosas	3
	Picantes	5	Aguardente	5	Aguardente	3
	Ananás	3	Caldos chineses	2	Chocolate	3
	Café	5	Caranguejo	2	Doces	3
	Caranguejo	3	Chocolates	2	Fruta	3
	Fritos	3	Doces	2	Gelados	3
	Gorduras	3	Linchia	2	Melância	3
	Aguardente	2	Marisco	2	Picantes	3
	Arroz	2	Pimenta	2	Rebuçados	3
	Bacalhau	2	Rebuçados	2	Sal	3
	Bolos	2	Sal	2	Sumos	3
	Carne	2				
	Chocolates	2				
	Coca-Cola	2				
	Doces	2				
	Leguminosas	2				
	Manteiga	2				
	Medicamentos	2				
	Melão	2				
	Óleo	2				
	Pato	2				
	Rebuçados	2				
	Sal	2				

ANEXO IV

SITUAÇÕES ESPECÍFICAS	INFÂNCIA n = 47		PUBERDADE n = 28		VELHICE n = 46		DOENÇA n = 52	
	Menos Referidos	%	Menos Referidos	%	Menos Referidos	%	Menos Referidos	%
Benéficos para a saúde	Queijo	9	Queijo	7	Couve	4	Arroz	8
	Peixe	9	Cereais	4	Queijo	4	Ovos	8
	Cereais	4	Mel	4	Soja	4	Peixe	8
	Pão	4	Muita Comida	4	Água	2	Glicídicos	6
	Arroz	2	Ovos	4	Cenoura	2	Queijo	6
	Galinha	2	Porco	4	Cereais	2	Chôk	4
	Glicídicos	2			Glicídicos	2	Medicamento	4
	Mel	2			Maçã	2	Agrião	2
	Papas	2			Mel	2	Cenoura	2
	Quivi	2			Melancia	2	Cozidos	2
					Milho	2	Galinha	2
					Sopa de Osso	2	Legumes	2
					Vitaminas	2	Líquidos	2
							Macarrão	2
						Sumos	2	

Prejudiciais para a saúde	Gasosas	6	Cigarro	7	Carne	9	Arroz	8
	Beb. alcoólica	6	Doces	7	Beb. alcoólica	4	Beb. alcoólica	8
	Cerveja	6	Droga	7	Cigarro	4	Carnes	8
	Cigarro	6	Picantes	7	Óleos	4	Cigarro	8
	Fritos	4	Café	7	Cerveja	4	Batata Frita	6
	Gorduras	4	Fritos	7	Açúcar	2	Pato	6
	Arroz	2	Arroz	7	Arroz	2	Chocolates	4
	Gasosas	2	Beb. alcoólicas	4	Banana	2	Marisco	4
	Gelados	2	Gasosas	4	Gasosas	2	Rebuçados	4
	Óleo	2	Carne assada	4	Chocolate	2	Laranja	4
	Pato Assado	2	Carne gorda	4	Fritos	2	Gasosas	2
	Peixe	2	Chocolate	4	Grelhados	2	Caranguejo	2
			Mentol	4	Manteiga	2	Cerveja	2
			Rebuçados	4	Ovos	2	Fruta	2
			Sal	2	Peixe Salgado	2	Hamburguer	2
					Picantes	2	Manteiga	2
					Rebuçados	2	Óleo	2
					Sal	2	Refrigerantes	2
							Sal	2
							Vegetais	2