



**CATÓLICA**  
**ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA**

---

PORTO

**SEGURANÇA ALIMENTAR: VERDADES E MITOS**  
**CONHECIMENTOS E CRENÇAS ENTRE A POPULAÇÃO PORTUGUESA**

**por**

**Luís Carlos Salgueiro Soares**

Janeiro de 2022





# CATÓLICA

## ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA

---

PORTO

SEGURANÇA ALIMENTAR: VERDADES E MITOS

CONHECIMENTOS E CRENÇAS ENTRE A POPULAÇÃO PORTUGUESA

Tese apresentada à Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa para  
obtenção do grau de Mestre em Biotecnologia e Inovação

por

Luís Carlos Salgueiro Soares

Orientação: Prof.<sup>a</sup> Doutora Paula Teixeira

Coorientação Prof. Doutor Rui Leandro Maia

Janeiro de 2022



## RESUMO

Segundo a Organização Mundial da Saúde os casos reportados de toxinfecções alimentares ascendem a 600 milhões anualmente e destes cerca de 40% têm origem nas próprias habitações. No entanto, estes números podem ser ainda maiores uma vez que grande parte dos sintomas das toxinfecções passam ao fim de um ou dois dias, pelo que estes incidentes por vezes não são reportados. Sendo que é já aceite que uma parte significativa das toxinfecções alimentares resultam do inadequado manuseamento e preparação dos alimentos pelos consumidores importa perceber o que os leva a cometer esses erros, quais as crenças e convicções (mitos) que circulam na população e quais os fatores sociodemográficos que facilitam a sua propagação.

Realizou-se um questionário online, respondido anonimamente por 486 consumidores. Os resultados foram trabalhados e analisados estatisticamente recorrendo aos softwares MS Excel® e *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS versão 28®) para Windows 10. O questionário continha 74 afirmações passíveis de serem mitos alimentares. A partir das respostas obtidas, em 35 destas afirmações foram analisadas a distribuição da população e os fatores sociodemográficos dos participantes que possam ter influenciado o seu conhecimento. Para cada uma das afirmações propostas analisadas procurou-se encontrar o seu grau de veracidade.

Constatou-se que, em média, a percentagem de participantes que responde corretamente às afirmações passíveis de serem mitos é 54,5%, com 26,2% e 19,3%, respetivamente, a responder de forma errada ou a não tomar posição. Nas questões relativas aos aspetos gerais da segurança alimentar, como quão mal passado pode ser consumido um bife ou um hambúrguer e o funcionamento das datas de validade, verificou-se, em média, 51,8% de respostas corretas, 27,1% de respostas erradas e 21,1% dos respondentes não concordaram nem discordaram da afirmação. Já nas questões relacionadas com a conservação, como a possibilidade de se desenvolverem bactérias no congelador, em média registaram-se 59,1% de respostas corretas, 26,1% respostas erradas e 14,9% de respostas neutras. Nas questões relacionadas com a manipulação de alimentos em média, registou-se 59,1% de respostas corretas, 21,1% de respostas erradas e 19,7% de respostas que não concordaram nem discordaram da afirmação. Constatou-se por fim que em 18 questões (51,4%) pelo menos 50% dos participantes respondeu corretamente e que em mais nove a opção mais escolhida era também a correta.

Em suma, os consumidores apresentam alguns conhecimentos relativamente ao reconhecimento de mitos alimentares, no entanto continua a ser necessária uma aposta forte na educação do consumidor de modo a reduzir os riscos do dia a dia decorrentes de crenças incorretas.

**Palavras-chave:** “Segurança Alimentar”, “Consumidor”, “Mitos na segurança alimentar”, “Perigos Alimentares”.



## ABSTRACT

According to the World Health Organization, the reported cases of food-borne infections amount to 600 million annually and of these about 40% originate in the household. However, these numbers can be even higher since most of the symptoms of food-borne infections disappear after just one or two days, and therefore often go unreported. Given that it is already accepted that a significant proportion of food food-borne infections result from inappropriate handling and preparation of food by consumers, it is important to understand what prompts them to make these mistakes, what beliefs and convictions (myths) are widespread in the population and what socio-demographic factors contribute to their propagation.

An online questionnaire was conducted and answered anonymously by 486 consumers. The results were processed and statistically analysed using MS Excel® and Statistical Package for the Social Sciences (SPSS version 28®) software for Windows 10. The questionnaire contained 74 statements susceptible to being food myths. Based on the answers obtained, the population distribution and the participants' sociodemographic factors that may have influenced their knowledge were analysed for 35 of them. For each of the proposed statements analysed, it was sought to find its degree of veracity.

It was found that, on average, the percentage of participants who answered correctly to the statements susceptible to being myths was 54.5%, with 26.2% and 19.3% answering incorrectly and taking no position, respectively. In the questions relating to the more general aspects of food safety, such as how rare a steak or hamburger can be eaten and how expiration dates work, there was an average of 51.8% correct answers, 27.1% wrong answers and the highest average of those who neither agreed nor disagreed with the statement, with 21.1%. In the questions related to conservation, such as the possibility of bacteria developing in the freezer, on average there were 59.1% correct answers, 26.1% wrong answers and 14.9% neutral answers. In the questions related to food handling, on average, 59.1% of the answers were correct, 21.1% were wrong and 19.7% neither agreed nor disagreed with the statement. Finally, it was found that in 18 questions (51.4%), at least 50% of the participants answered correctly, and that in another 9 questions, the most popular option was also correct.

In summary, consumers have some knowledge regarding the recognition of food myths, however, a strong investment in consumer education continues to be necessary in order to reduce the risks faced on a daily basis caused by incorrect beliefs.

**Key words:** "Food Safety", "Consumer", "Food Safety Myths", "Foods Hazards".



## AGREDECIMENTOS

À minha incrível orientadora, Professora Doutora Paula Teixeira, por me ter amparado quando tudo parecia perdido e o tapete me fora retirado debaixo dos pés e por nunca me deixar desistir. O meu mais sincero obrigado!

Ao Professor Doutor Rui Leandro Maia, pela sua disponibilidade e paciência em me ajudar e pelas suas palavras de incentivo.

A todas e a todos os intervenientes na primeira fase deste trabalho na qual esta dissertação se apoia.

Aos meus pais pelo seu apoio incondicional e constante.

Ao Pedro por me ouvires e por estares sempre pronto a ajudar.

À Vanessa porque foste a primeira pessoa a colocar esta ideia na minha cabeça.

À minha companheira de vida Inês, por estares sempre comigo, mesmo quando estás longe, pelo teu apoio e crítica sincera. Tu fazes-me ser melhor.



## Índice

RESUMO .....	II
ABSTRACT .....	IV
AGREDECIMENTOS .....	VI
INTRODUÇÃO .....	1
MATERIAIS E MÉTODOS.....	3
Recolha de dados .....	3
Questionário .....	3
Tratamento das respostas .....	3
Testes estatísticos .....	4
RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	5
Caracterização da amostra .....	5
Perceções dos consumidores e análise de preposições .....	9
CONCLUSÃO E PERSPETIVAS DE TRABALHO FUTURO .....	63
Conclusões gerais .....	63
Limitações do estudo .....	64
Trabalho futuro .....	64
APÊNDICES .....	65
BIBLIOGRAFIA .....	85



## INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde, os casos reportados de toxinfecções alimentares ascendem a 600 milhões anualmente e, destes, cerca de 40% têm origem em ambiente doméstico (1). Tendo em conta que boa parte das toxinfecções passam ao fim de um ou dois dias e que nunca chegam a ser reportadas, é justo assumir que ambos os números podem ser bem maiores, o que torna este tema ainda mais relevante. Ao não existirem suficientes dados concretos sobre as consequências que o consumidor sofre pelos erros de segurança alimentar, podem estar a passar despercebidas falhas nos hábitos do consumidor que precisam de ser corrigidos.

É amplamente aceite que muitos casos de doenças transmitidas por alimentos ocorrem como resultado do inadequado manuseamento e preparação dos alimentos pelos consumidores nas suas próprias cozinhas (2). Por exemplo, um estudo em Nova Jérсия, nos Estados Unidos revelou que pessoas com infeções confirmadas por *Escherichia coli* O157:H7 tinham uma maior probabilidade de ter consumido hambúrgueres na semana anterior à infeção. 80% dos hambúrgueres consumidos tinham sido preparados em casa e verificou-se também que existia uma menor probabilidade dos indivíduos que prepararam hambúrgueres em casa reportarem terem lavado as mãos e as superfícies de preparação dos alimentos após o manuseamento de carne picada crua (3). Em Melbourne, Austrália, um estudo recorrendo à vídeo gravação dos participantes durante a preparação de alimentos revelou falhas de higiene que em alguns casos podem ser atribuídas ao desconhecimento ou a conhecimentos errados, como por exemplo, a não limpeza de superfícies e utensílios após lidar com carnes cruas e a descongelação incorreta de alimentos (4). Em Cassino, Itália, um estudo tendo por base um questionário realizado nas habitações dos participantes sobre medidas de segurança alimentar nas suas casas, reportou por exemplo, que em 62,7% dos casos era comum a descongelação de carne e peixe à temperatura ambiente e que 76,3% dos inquiridos indicou preferir tábuas de madeira em vez de plástico. Este estudo concluiu também que as habitações dos participantes representam um local importante para a transmissão de microrganismos patogénicos devido ao insuficiente conhecimento sobre doenças transmissíveis por alimentos e verificou que a maioria das famílias entrevistadas não cumpriam os corretos princípios de segurança alimentar principalmente devido a erros durante a preparação e armazenamento dos alimentos (5). Em Portugal, num questionário online relativo ao manuseamento de ovos e ocorrência de doenças relacionadas com o seu consumo, grande parte dos inquiridos revelou comportamentos de risco de infeção por *Salmonella*, como o consumo de pratos que utilizam ovos não controlados (caseiros) crus ou mal cozidos. Apesar da maioria reportar que guarda os ovos no frigorífico, quase 50% dos inquiridos admite fazê-lo na porta do frigorífico (6). Em Istambul, Turquia, num estudo tendo por base entrevistas presenciais, com o objetivo de investigar os conhecimentos e práticas dos participantes relativamente à segurança alimentar, 42% dos inquiridos revelaram provar sempre os restos como forma de detetar se ainda podiam ser consumidos e apenas 36% disse esperar sempre que os alimentos arrefeçam antes de os colocar no frigorífico (7).

A maioria dos casos de doenças transmitidas por alimentos são preveníveis se os bons princípios de segurança alimentar forem respeitados ao longo de toda a cadeia alimentar. No entanto, é impossível

que tanto produtores como transformadores garantam um fluxo de alimentos totalmente inócuos, sem qualquer patogénico, pelo que é essencial que o consumidor final, em especial o último manipulador (aquele que prepara as refeições), tenha conhecimentos básicos de como garantir a segurança do alimento que prepara/consome.

Vários erros podem ocorrer durante a preparação, manipulação e armazenamento dos produtos e, em geral, os estudos demonstram que os consumidores não sabem o suficiente sobre como manter os seus alimentos seguros (8). Não é possível reduzir os erros do consumidor final sem antes se perceber como é que estes se foram propagando, em muitos casos ao longo de gerações. Também não é espectável que o consumidor final tenha formação avançada em segurança alimentar. No entanto, nos dias de hoje, em que a informação está mais acessível que nunca, encontram-se facilmente artigos de jornais e revistas, páginas de empresas da área e até informações providenciadas por entidades governamentais conteúdo inclui informações erradas ou imprecisas sobre as mais diversas tarefas como, por exemplo, a correta forma de armazenar ovos no frigorífico (9) ou a recomendação de não deixar arrefecer a comida antes de a colocar no frigorífico e de não voltar a congelar alimentos previamente descongelados (10).

Esta dissertação tem a sua origem num inquérito online no qual se procurou apurar o quão enraizados na população estão alguns conhecimentos populares reunidos anteriormente, verificar a sua veracidade e, por fim, tentar perceber em que segmentos da população estes mitos mais se propagam, pois, são os segmentos com maior aderência aos mitos que correm um maior perigo de contrair toxinfecções alimentares ou condições mais graves. O objetivo final desta dissertação é idealmente conseguir educar pelo menos parte da população, melhorando os seus conhecimentos de segurança alimentar e talvez até evitar alguns casos de toxinfecções alimentares e outras doenças transmitidas através de alimentos. Para tal, ao longo da dissertação procurou justificar-se com base científica as afirmações recolhidas, corrigindo aquelas que são falsas. No entanto, tendo em conta que o consumidor comum não tem necessariamente conhecimentos científicos profundos, a linguagem usada, em articulação com os gráficos e os resultados estatísticos obtidos foi pensada de forma a aumentar ao máximo a compreensão e alcance da informação para o público em geral.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Esta dissertação é um estudo do tipo descritivo observacional transversal, decorrente da administração de um questionário, com o respetivo tratamento e interpretação de dados, sobre mitos alimentares transmitidos entre gerações.

### **Recolha de dados**

Esta dissertação parte de um projeto internacional em que participa a Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica, Porto, no âmbito da segurança alimentar, denominado *SafeConsume*.

Entre demais dimensões, visou, numa primeira fase, recolher regras, conselhos e hábitos, passados entre gerações, sobre o manuseamento e a conservação de alimentos, tendo sido criada, para o efeito, uma plataforma na qual os consumidores puderam submeter exemplos de mitos sobre alimentos.

A partir da informação recolhida pela plataforma, foi desenhado um questionário com setenta e quatro asserções, sobre as quais, numa escala de concordância, os participantes se pronunciaram. O questionário, disponibilizado por via eletrónica, pela ferramenta Google Forms, obteve 484 respostas.

### **Questionário**

O questionário, presente no apêndice 1, encontra-se dividido em duas partes:

A primeira parte é focada na caracterização da amostra. Recolheram-se dados sociodemográficos – género, idade, distrito de residência, concelho de residência, grau de escolaridade, situação profissional, existência ou não de formação e/ou experiência na área alimentar, descrição de rendimentos e, ainda, duas perguntas sobre comportamento habitual em relação à compra e à preparação de alimentos em casa.

A segunda parte é focada nas afirmações em avaliação. Nesta secção, pretende-se compreender qual o grau de aceitação de cada afirmação como verdadeira e, desta forma, perceber não só os mitos que se encontram mais enraizados na sociedade, mas também, por associação com os dados sociodemográficos, se existem padrões de comportamento deles decorrentes.

### **Tratamento das respostas**

Numa primeira fase, procurou entender-se quais destes conhecimentos são, de facto, mitos e quais são, com base científica, verdadeiros. Os dados recolhidos foram agrupados e trabalhados em MS Excel®, organizados pelas categorias “concordo totalmente”, “concordo”, “discordo”, “discordo totalmente” e “não concordo nem discordo” e, posteriormente, simplificados pelas categorias “concordo”, “discordo” e “não concordo nem discordo”.

Na fase seguinte procuraram-se as afirmações em que grande número de respondentes apresentaram um elevado grau de discordância com uma afirmação verdadeira ou, ao invés, um elevado grau de concordância com uma afirmação falsa e mesmo aqueles em que as respostas se dividem de forma tendencialmente equitativa.

Procurou-se, em seguida, se existem padrões comportamentais em função de perfis sociodemográficos.

### **Testes estatísticos**

O teste de qui-quadrado ( $\chi^2$ ), com recurso ao software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS versão 28®) para Windows 10, permitiu evidenciar padrões de comportamento em relação a distribuições com diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Caracterização da amostra

A totalidade da amostra obtida neste inquérito é de 486 pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 70 anos, sendo que 391 (80,5%) foram do sexo feminino e apenas 95 (19,5%) do sexo masculino.

A distribuição etária apresentada na figura 1 mostra que o grupo etário com maior número de participantes é o que engloba as idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos (38,1%, n=185). De seguida, encontra-se o grupo dos participantes com idade compreendida entre os 35 e os 44 anos (19,8%, n=96), seguido pelo grupo etário dos 45 aos 54 anos (17,7%, n=86), e pelo que inclui os participantes dos 25 aos 34 anos (14,4%, n= 70) e por último, o grupo etário de pelo menos 55 anos (10,1%, n=49).

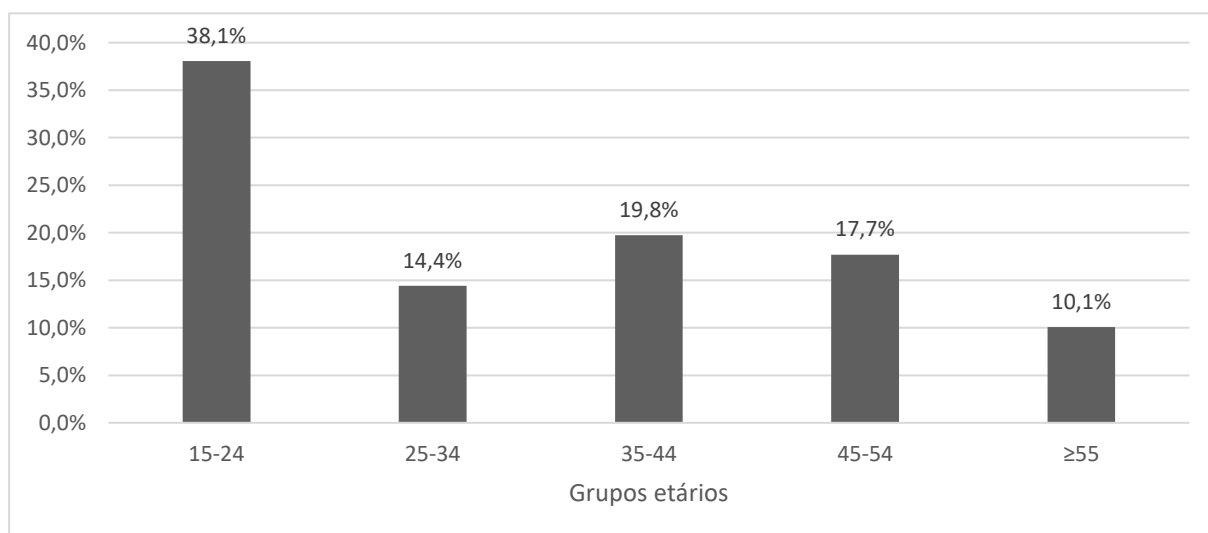


Figura 1 - Distribuição por grupos etários.

De modo a compreender melhor o universo que constitui a amostra deste estudo os participantes foram também inquiridos sobre o seu nível de escolaridade (figura 2), se possuíam alguma experiência na área alimentar (figura 3) e qual o seu grau de responsabilidade e envolvimento na compra e na preparação dos alimentos consumidos nas suas casas (figuras 5 e 6).

Relativamente às habilitações literárias e à data de aplicação do questionário, 68,9% (n=335) dos participantes concluiu ou frequentava o ensino superior e 31,1% (n=151) concluiu ou frequentava os níveis de ensino entre o 1º ciclo e o ensino secundário (figura 2).

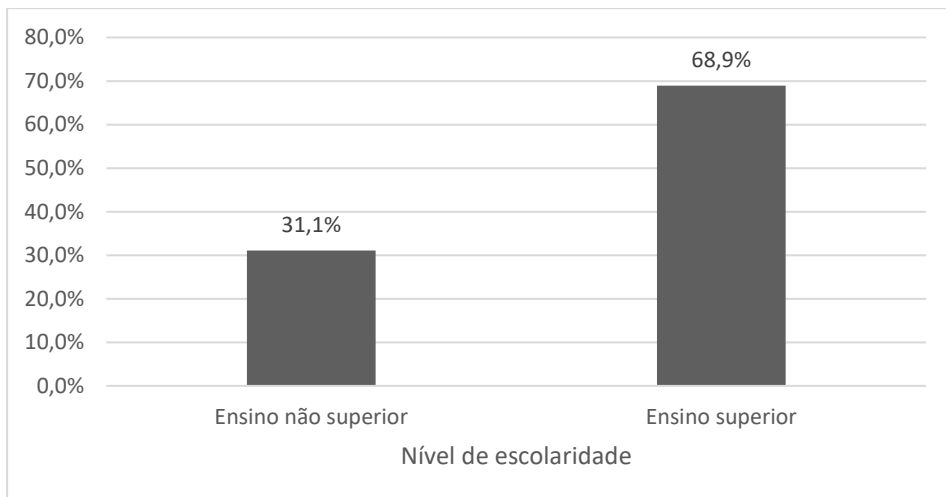


Figura 2 - Nível de escolaridade.

Tendo em conta o tema do inquérito, é importante perceber qual a percentagem dos inquiridos com experiência e ou formação na área alimentar. Observou-se que apenas 160 participantes (32,9%) responderam ter experiência ou formação na área.

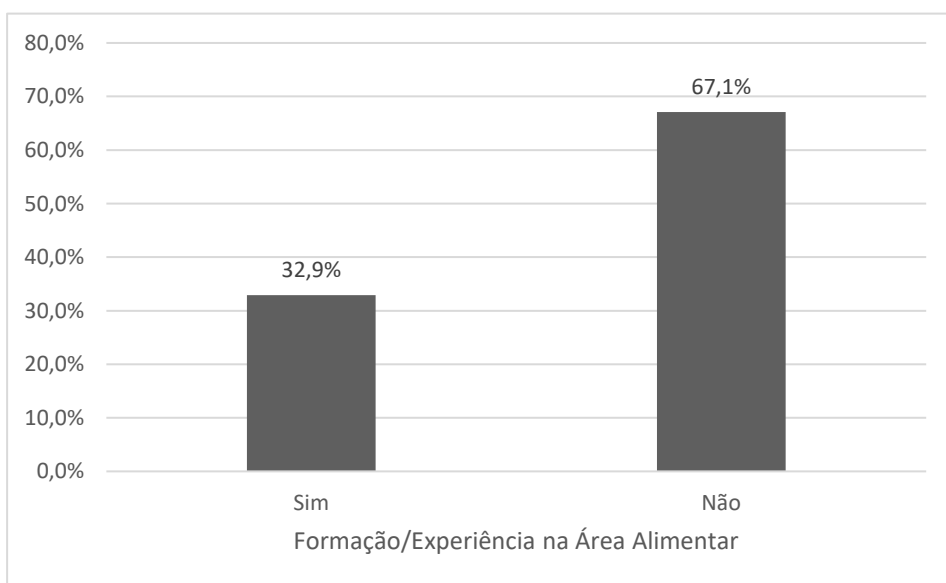


Figura 3 - Inquiridos com formação e ou experiência na área alimentar.

Relativamente ao número de participantes que, tendo frequentado ou concluído o ensino superior, dizem ter formação e/ou experiência na área alimentar, indicados na figura 4, este é apenas 103 (30,7%), sendo que 232 (69,3%) declaram não ter formação e/ou experiência na área alimentar.

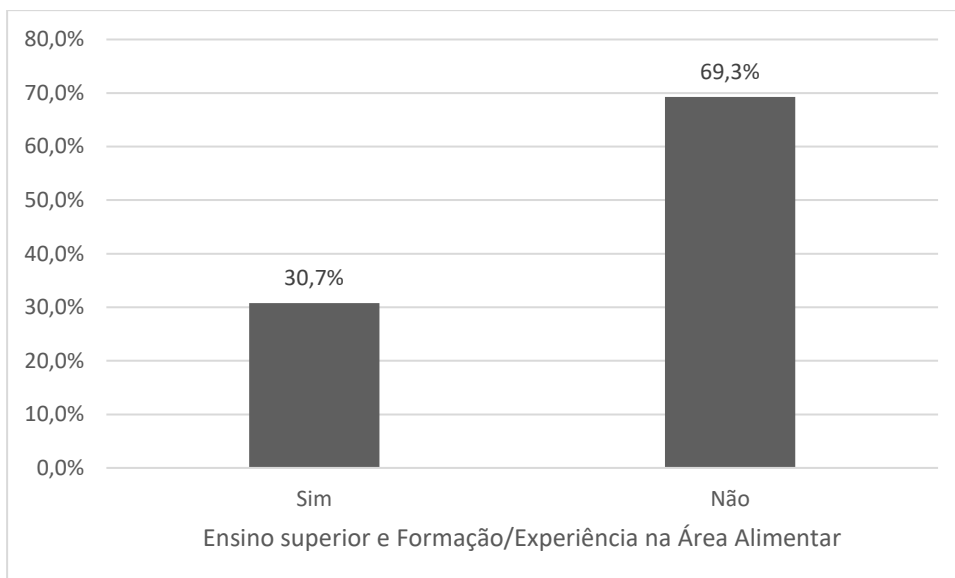


Figura 4 - Ensino superior e Formação/Experiência na Área Alimentar.

Relativamente ao grau de envolvimento dos participantes na compra (figura 5) e na preparação (figura 6) dos alimentos consumidos nas suas habitações, verificamos pela figura 5 que a grande maioria se encontra envolvida na compra, sendo que 286 participantes (58,8%) declara ser responsável pela quase a totalidade dos alimentos comprados e 120 (24,7%) afirmam não ser diretamente responsáveis pela compra dos alimentos, mas selecionam os que devem ser comprados. Apenas 80 participantes (16,5%) declaram não ter qualquer envolvimento na compra dos alimentos consumidos.

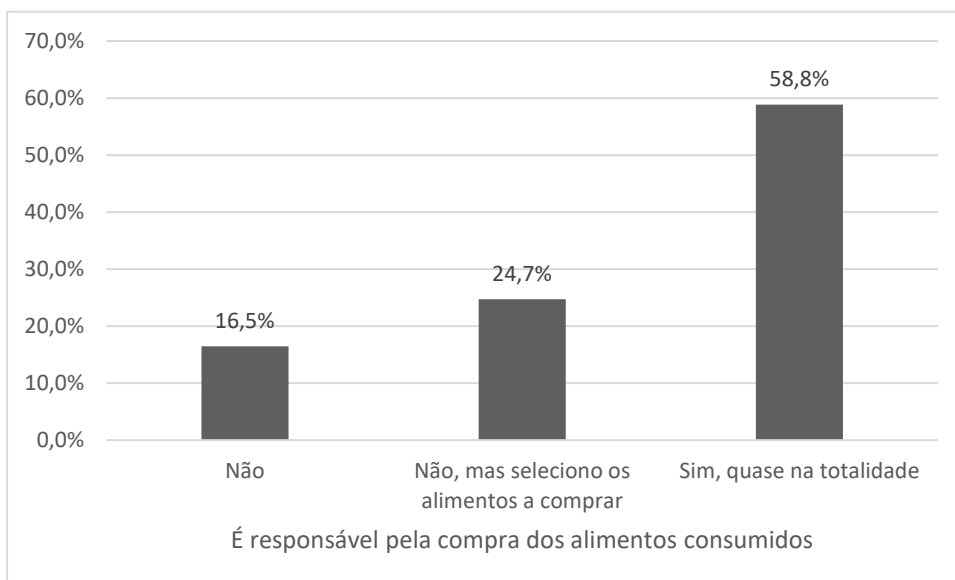
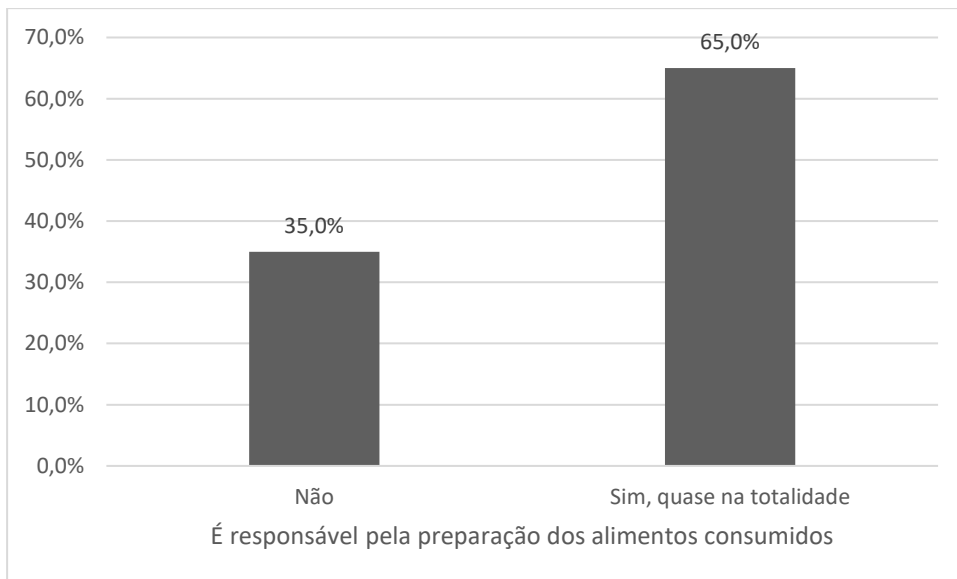


Figura 5 - Participantes responsáveis pela compra dos alimentos consumidos.

Quando questionados sobre a preparação dos alimentos, 316 respondentes (65%) afirmam ser os responsáveis pela preparação de quase a totalidade dos alimentos consumidos.



*Figura 6 - Participantes responsáveis pela preparação dos alimentos consumidos.*

## Percepções dos consumidores e análise de preposições.

Sobre cada afirmação é apresentado o gráfico de distribuição da população inquirida e as tabelas de resultados para as variáveis analisadas que demonstraram associações significativas. Estas tabelas são descritas com pormenor apenas quando se verificam resultados divergentes entre os inquiridos, quando se justifica perceber o que divide os participantes e quando alguma variável pode oferecer uma explicação para os resultados obtidos.

### *Os alimentos podem criar bactérias durante a congelação.*

Verifica-se pela figura 7 que a população inquirida se divide relativamente à opinião sobre a veracidade da afirmação: 36,6% (n=178) concorda, 38,5% (n=187) discorda e 24,9% (n=121) diz não concordar nem discordar da mesma.

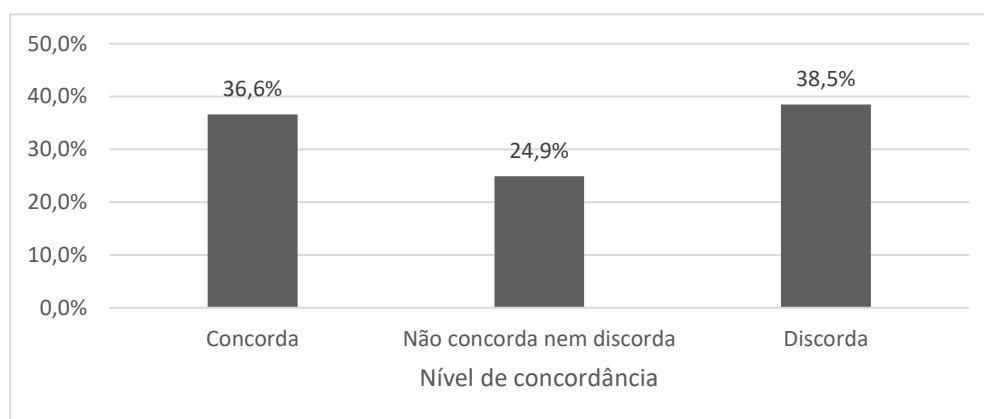


Figura 7 - Distribuição do nível de concordância relativamente à criação de bactérias em alimentos durante a congelação.

Esta afirmação é falsa. Pode verificar-se pela tabela 1 (11) que a temperatura mínima de crescimento dos organismos psicrófilos e psicrotróficos, aqueles que suportam as temperaturas mais baixas, é de  $-5^{\circ}\text{C}$ . Tendo em conta que os congeladores funcionam por norma a  $-18^{\circ}\text{C}$  não é credível que ocorra crescimento bacteriano.

Tabela 1 – “Cardinal Temperatures for Prokaryotic Microorganisms” adaptado de (11).

Grupo	Temperatura ( $^{\circ}\text{C}$ )		
	Mínima	Ótima	Máxima
Termófilos	40 – 45	55 – 75	60 – 90
Mesófilos	5 – 15	30 – 45	37 – 47
Psicrófilos	-5 – + 5	12 – 15	15 – 20
Psicrotróficos	-5 – + 5	25 – 30	30 – 35

Relativamente a esta afirmação, em que os inquiridos se dividem de forma semelhante pelas três opções, importa perceber quais são os fatores que influenciam significativamente a população. Nesta afirmação registam-se três variáveis com associações significativas.

A primeira, apresentada na tabela 2, onde se verificou uma distribuição semelhante dos participantes sem formação ou experiência na área alimentar verificando-se uma maioria dos que concordam com a afirmação (n=129; 39,6%). Em contraste, os participantes com formação ou experiência na área alimentar, na sua maioria discordaram da afirmação (n=83; 51,9%).

A segunda variável significativa, apresentada na tabela 3, é a existência de formação/experiência na área alimentar conjugada com uma formação superior. Os resultados verificados são semelhantes aos da variável anterior e volta a verificar-se que os inquiridos com mais formação maioritariamente discordam da afirmação (n=56; 54,4%) em contraste com apenas 34,2% (n=131) dos participantes com menos formação e experiência.

A última variável significativa, observável na tabela 4, é sobre quem recai a responsabilidade pela compra dos alimentos consumidos. Entre os participantes com algum grau de responsabilidade pela aquisição dos alimentos é observável uma percentagem superior de participantes que discordam da afirmação, 39,9% (n=114) dos responsáveis quase na totalidade pela compra de alimentos e 41,7% (n=50) dos que não sendo responsáveis, são quem seleciona os alimentos. Em contrapartida, entre os respondentes sem qualquer envolvimento no processo destaca-se uma tendência a concordar com a afirmação (n=27; 33,8%) e uma ainda maior percentagem (n=30; 37,5%) que não toma posição, o que pode ser um sinal de completa falta de informação.

*Tabela 2 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência de Formação/Experiência na Área Alimentar.*

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar	Não	n	129	104	93
		%	39,6%	31,9%	28,5%
	Sim	n	49	83	28
		%	30,6%	51,9%	17,5%

*Tabela 3 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.*

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	149	131	103
		%	38,9%	34,2%	26,9%
	Sim	n	29	56	18
		%	28,2%	54,4%	17,5%

Tabela 4 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade na compra dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela compra dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	27	23	30
		%	33,8%	28,8%	37,5%
	Não, mas seleciono os alimentos a comprar	n	48	50	22
		%	40,0%	41,7%	18,3%
	Sim, quase na totalidade	n	103	114	69
		%	36,0%	39,9%	24,1%

### Congelar alimentos destrói bactérias que são prejudiciais para a saúde.

É visível na figura 8 que a maioria dos inquiridos (54,5%, n=265) discorda da afirmação proposta, verificando-se de seguida números semelhantes entre os que concordam (23,9%, n=116) e os que não concordam nem discordam (21,6%, n=105).

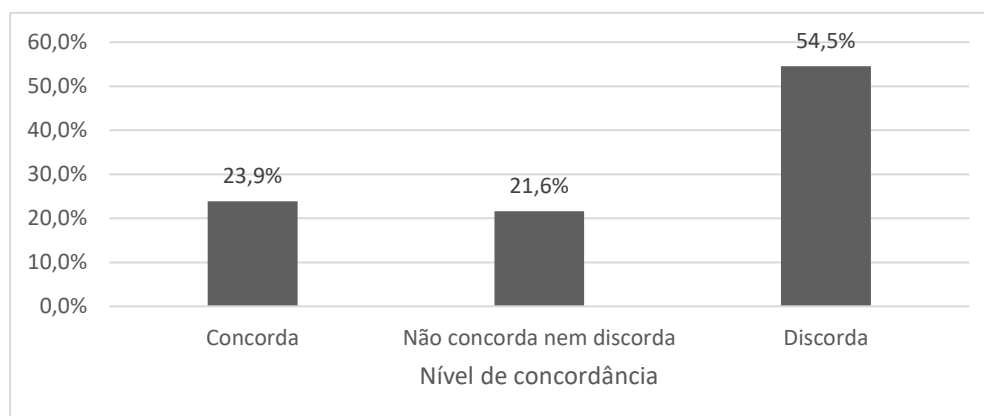


Figura 8 - Distribuição do nível de concordância sobre se congelar alimentos destrói bactérias que são prejudiciais para a saúde.

A congelação é eficaz na destruição de parasitas como a *Anisakis simplex* (12), e também na redução dos níveis de *Campylobacter* (13). No entanto, para a generalidade dos microrganismos, como as bactérias, a sua atividade é apenas inibida, sendo que a atividade enzimática pode continuar (14,15). Considera-se que, na generalidade, esta afirmação é falsa.

Neste caso, existem cinco variáveis com associações significativas.

No género dos participantes, apresentado pela tabela 5, verifica-se uma percentagem superior de respostas corretas no sexo masculino com 66,3% (n=63) contra 51,7% (n=202) no sexo feminino.

Tabela 5 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o género.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Género	Feminino	n	98	202	91
		%	25,1%	51,7%	23,3%
	Masculino	n	18	63	14
		%	18,9%	66,3%	14,7%

Relativamente ao grau de concordância com a afirmação, conjugado com a idade, nota-se uma progressão crescente na população que discorda, verificando-se o máximo de 75,5% (n=37) na população com idade igual ou superior a 55 anos. É visível também uma tendência decrescente dos participantes que não concordam nem discordam da afirmação com o máximo a fixar-se em 30,3% (n=56) dos participantes na faixa etária dos 15 aos 24 anos. Verifica-se que as faixas etárias com mais respostas erradas são a dos 25 aos 34 anos e dos 45 aos 54 com 28,6% (n=20) e 27,9% (n=24), respetivamente.

Tabela 6 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	38	91	56
		%	20,5%	49,2%	30,3%
	25 a 34	n	20	35	15
		%	28,6%	50,0%	21,4%
	35 a 44	n	24	54	18
		%	25,0%	56,3%	18,7%
	45 a 54	n	24	48	14
		%	27,9%	55,8%	16,3%
	55 e +	n	10	37	2
		%	20,4%	75,5%	4,1%

A existência de formação ou experiência na área alimentar, apresentada na tabela 7 é também uma variável significativa. Verifica-se que 65,6% (n=105) dos participantes com formação ou experiência na área alimentar respondem corretamente relativamente à veracidade da afirmação, ao passo que nos participantes sem a mesma experiência apenas 49,1% (n=160) responderam acertadamente.

Tabela 7 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência de Formação/Experiência na Área Alimentar

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar	Não	n	83	160	83
		%	25,5%	49,1%	25,5%
	Sim	n	33	105	22
		%	20,6%	65,6%	13,7%

Quando conjugada a existência de formação ou experiência na área alimentar com formação no ensino superior, os resultados não diferem muito dos verificados no fator anterior. Entre os inquiridos

que cumprem o requisito da variável, 64,1% (n=66) respondem corretamente, ao passo que apenas 52,0% (n=199) o fazem quando cumprem apenas um ou nenhum dos requisitos.

*Tabela 8 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior*

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	93	199	91
		%	24,3%	52,0%	23,8%
	Sim	n	23	66	14
		%	22,3%	64,1%	13,6%

Entre os participantes sem e com responsabilidade pela preparação dos alimentos em casa nota-se percentagens semelhantes de respostas corretas com 52,4% (n=89) e 55,7% (n=176), respetivamente. No entanto, é interessante reparar que a percentagem de respostas erradas é mais elevada entre aqueles envolvidos na preparação de alimentos (26,0% versus 20,0%). Esta observação pode ser devido a uma maior percentagem de participantes sem responsabilidade na preparação de alimentos que não toma posição em relação à afirmação (n=47; 27,6%).

*Tabela 9 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade da preparação dos alimentos consumidos na habitação.*

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela preparação dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	34	89	47
		%	20,0%	52,4%	27,6%
	Sim, quase na totalidade	n	82	176	58
		%	26,0%	55,7%	18,3%

### *Não se deve congelar alimentos previamente descongelados.*

Compreende-se pela figura 9 que uma maioria significativa dos inquiridos (82,5%, n=401) concorda com a proposta, enquanto que a restante minoria se divide entre os que não concordam (9,1%, n=44) e os não concordam nem discordam (8,4%, n=41).

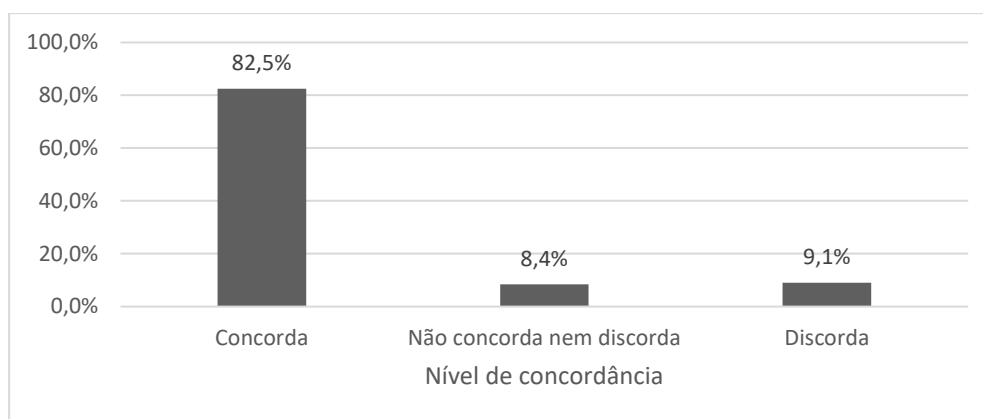


Figura 9 - Distribuição do nível de concordância sobre se se deve congelar alimentos previamente descongelados.

O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) diz que, apesar de poder ocorrer uma perda de qualidade nutricional e organoléptica do alimento, este irá manter-se seguro nas seguintes condições: a) No caso de alimentos não cozinhados descongelados no frigorífico estes não devem permanecer mais de duas horas acima de 90° F (32° C); e b) caso se trate de alimentos cozinhados, o máximo que estes devem permanecer fora do frigorífico, acima de 90° F (32° C) é uma hora (16,17).

Relativamente à presente afirmação, verifica-se a existência de cinco variáveis com associações significativas.

Verifica-se pela tabela 10 que, entre os participantes do género feminino, 85,2% (n=333) respondeu concordar erradamente com a afirmação, sendo que do género masculino a percentagem verificada é de 71,6% (n=68).

Tabela 10 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o género.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Género	Feminino	n	333	28	30
		%	85,2%	7,1%	7,7%
	Masculino	n	68	16	11
		%	71,6%	16,8%	11,6%

Verifica-se pela tabela 11 que em todas as faixas etárias a resposta dominante é a de concordar com a afirmação, erradamente. A faixa etária com maior percentagem de respostas erradas é dos 25 aos 34 anos (n=64; 91,4%) e a com menor percentagem de respostas erradas é a dos 15 a 24 anos (n=134; 72,4%). Nos grupos etários dos 15 aos 24 anos e no de pelo menos 55 anos verifica-se a maior percentagem de respostas corretas 10,8% (n=20) e 12,2% (n=6), respetivamente. É também na faixa etária mais jovem que se verifica a maior percentagem de participantes que não tomou posição (n=31; 16,8%).

Tabela 11 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	134	20	31
		%	72,4%	10,8%	16,8%
	25 a 34	n	64	4	2
		%	91,4%	5,7%	2,9%
	35 a 44	n	83	9	4
		%	86,5%	9,4%	4,2%
	45 a 54	n	77	5	4
		%	89,5%	5,8%	4,6%
	55 e +	n	43	6	0
		%	87,8%	12,2%	0,00%

Observa-se pela tabela 12 que é entre os participantes que pelo menos frequentaram o ensino superior onde se verifica a maior percentagem de respostas erradas (n=293; 87,5%). Curiosamente, é entre a população com menos formação que a percentagem de respostas corretas é maior (n=20; 13,2%).

Tabela 12 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	108	20	23
		%	71,5%	13,2%	15,2%
	Ensino superior	n	293	24	18
		%	87,5%	7,2%	5,4%

Verifica-se que independentemente do grau de envolvimento na compra de alimentos, apresentado pela tabela 13, a percentagem mais elevada é que concorda erradamente com o mito, com 70,0% (n=56) entre os que não assumem qualquer responsabilidade na compra dos alimentos e 87,4% (n=250) nos que assumem quase na totalidade essa responsabilidade. Verifica-se também que os participantes sem qualquer responsabilidade na compra dos alimentos são quem em maior percentagem não toma posição sobre a afirmação proposta.

Tabela 13 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade na compra dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela compra dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	56	7	17
		%	70,0%	8,7%	21,3%
	Não, mas seleciono os alimentos a comprar	n	95	14	11
		%	79,2%	11,7%	9,2%
	Sim, quase na totalidade	n	250	23	13
		%	87,4%	8,0%	4,6%

Verifica-se que independentemente do grau de envolvimento na preparação dos alimentos, apresentado pela tabela 14, que a percentagem mais elevada é que concorda erradamente com o mito, com 73,5% (n=125) entre os que não são responsáveis pela preparação de alimentos e 87,3% (n=276) nos que assumem essa responsabilidade. Verifica-se também que os participantes sem qualquer

responsabilidade na preparação dos alimentos são quem em maior percentagem não toma posição sobre a afirmação proposta com 15,3% (n=26) e também que responde corretamente em maior percentagem em relação à veracidade da afirmação 11,2% (n=19).

Tabela 14 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade da preparação dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela preparação dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	125	19	26
		%	73,5%	11,2%	15,3%
	Sim, quase na totalidade	n	276	25	15
		%	87,3%	7,9%	4,8%

*Os hambúrgueres podem ser consumidos muito mal passados no interior, desde que o exterior esteja bem passado.*

É possível verificar pela figura 10 que uma maioria significativa (80,2%, n=390) discorda da afirmação acima, sendo que uma pequena percentagem (14,2%, n=69) diz não concordar nem discordar e destaca-se o pequeno número de inquiridos (5,6%, n=27) que diz concordar com a afirmação.

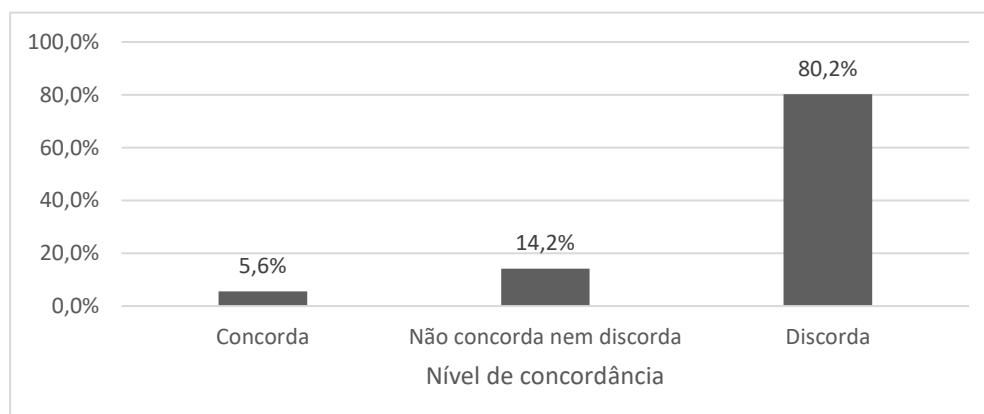


Figura 10 - Distribuição do nível de concordância relativamente ao grau de cozedura no interior do hambúrguer.

Nesta questão é implícito que o hambúrguer em questão é o tradicional à base de carne bovina. Durante a sua produção a carne pode ficar contaminada com bactérias como *E. coli* O157 e *Salmonella spp.*, principalmente provenientes dos intestinos do animal. Quando estes são abatidos, há potencial para as bactérias do intestino do animal contaminarem a superfície da carne. Quando a carne é picada para produzir hambúrgueres, qualquer bactéria que se encontre à superfície da carne espalha-se a todo o hambúrguer, isto apesar do interior do músculo ser normalmente estéril. Portanto, para garantir a segurança do mesmo, a cozedura deve ser completa com o centro do hambúrguer bem quente e não rosado. É por isso que um hambúrguer deve ser servido bem passado, enquanto que um bife pode ser servido mal passado (18).

Nesta afirmação existe apenas uma variante com associações significativas, a formação/experiência na área alimentar, apresentada na tabela 15. Os participantes responderam de forma maioritariamente

correta com 76,4% (n=249) entre os sem formação ou experiência na área alimentar e 88,1% (n=141) entre os do campo oposto. No entanto, destaca-se a percentagem de participantes sem formação ou experiência que disse não concordar ou discordar com a afirmação (n=56; 17,2%), é possível que esta incerteza seja causada pela preferência de muitos consumidores em comer, por exemplo, um bife de vaca o fazer mal passado.

Tabela 15 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência de Formação/Experiência na Área Alimentar

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar	Não	n	21	249	56
		%	6,4%	76,4%	17,2%
	Sim	n	6	141	13
		%	3,8%	88,1%	8,1%

### Na cozinha, não se deve utilizar utensílios de madeira.

Verifica-se pela figura 11 que a população inquirida se divide relativamente à sua opinião sobre a veracidade da afirmação sendo que, 35,8% (n=174) concorda, 39,1% (n=190) discorda e 25,1% (n=122) diz não concordar nem discordar da mesma.

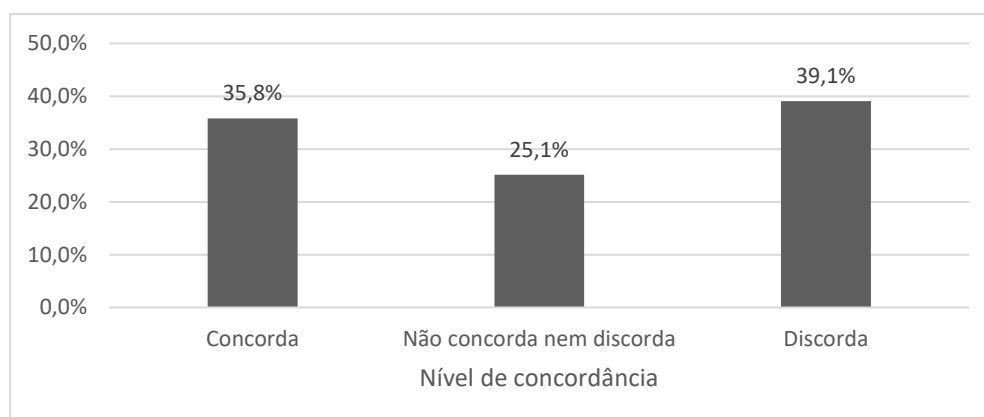


Figura 11 - Distribuição do nível de concordância relativamente ao uso de utensílios de madeira na cozinha.

Os tradicionais utensílios de cozinha têm vindo a ser substituídos por versões de plástico dos mesmos uma vez que são menos prováveis de causar contaminações cruzadas (19). No entanto, é de notar que não foi detetada nenhuma diferença significativa no rácio de transferência de *Campylobacter jejuni* de frango cru para tábuas de madeira ou de polietileno. O fator determinante aparenta ser o estado físico da tábua em que tábuas danificadas com, por exemplo, rachas a apresentarem uma maior taxa de transferência. Também se verifica que as desvantagens da madeira até então dadas como garantidas, não são absolutas (20), e apesar do uso da madeira ainda ser controverso estudos já demonstraram que o tipo de madeira utilizada influencia a sua segurança e a facilidade de limpeza dos utensílios, sendo que a limpeza do plástico não é tão fácil como pensado anteriormente.

A única variável com associação significativa em relação a esta afirmação, apresentada na tabela 16, é o género dos participantes. Entre o sexo feminino as percentagens entre as participantes que concordam e discordam da afirmação são semelhantes 38,6% (n=151) e 35,8% (n=140), respetivamente. É entre os participantes do sexo masculino que a percentagem que discorda é maior com 52,6% (n=50), sendo que se verificam percentagem semelhantes de participantes que concordam – 24,2% (n=23) – e que não tomam posição – 23,2% (n=22).

Tabela 16 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o género.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Género	Feminino	n	151	140	100
		%	38,6%	35,8%	25,6%
	Masculino	n	23	50	22
		%	24,2%	52,6%	23,2%

### As tábuas de plástico são mais higiénicas que as de madeira.

Verifica-se pela figura 12 que a maioria dos inquiridos (55,6%, n=270) concorda com a afirmação proposta, seguidos dos que não concordam nem discordam (25,3%, n=123), e, por fim, dos que discordam (19,1%, n=93).

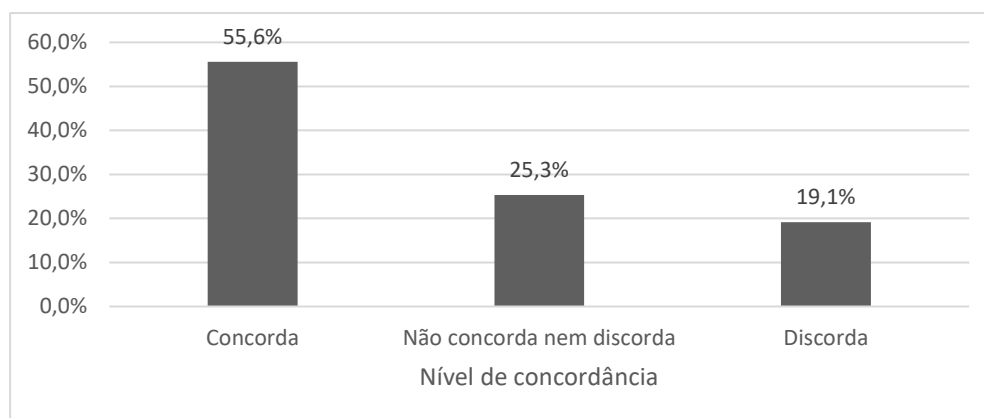


Figura 12 - Distribuição do nível de concordância sobre se as tábuas de plástico são mais higiénicas que as de madeira.

Os resultados do estudo relativo à segurança da madeira em cozinha demonstram que o plástico não é tão fácil de limpar como se acreditava e que a comparação entre plástico e madeira deve ser feita tendo em conta o tipo de madeira. Não é possível avaliar sem margem para dúvidas a veracidade da afirmação, uma vez que o tipo de madeira deve ser tido em conta (20).

Os resultados nesta afirmação apresentam cinco variáveis com associações significativas.

Os resultados entre os dois géneros visíveis na tabela 17, apresentam percentagem semelhantes de participantes que não tomaram posição sobre a veracidade da afirmação 25,1% (n=98) no sexo

feminino e 26,3% (n=25) no masculino. Em ambos o caso a maioria dos participantes diz concordar com a afirmação 46,3% (n=44) e 57,8% (n=226) entre o sexo.

Tabela 17 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o género.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Género	Feminino	n	226	67	98
		%	57,8%	17,1%	25,1%
	Masculino	n	44	26	25
		%	46,3%	27,4%	26,3%

Verifica-se pela tabela 18 que em todas as faixas etárias a resposta mais comum é a de concordar com a afirmação com o máximo verificado na faixa etária dos 35 aos 44 anos (n=65; 67,7%) e o mínimo na faixa dos 15 aos 24 anos (n=88; 47,6%). Verifica-se, também, que as faixas com maior percentagem de participantes que discorda da afirmação são a dos 25 aos 34 (n=19; 27,1%) e a de pelo menos 55 anos (n=15; 30,6%).

Tabela 18 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	88	30	67
		%	47,6%	16,2%	36,2%
	25 a 34	n	41	19	10
		%	58,6%	27,1%	14,3%
	35 a 44	n	65	13	18
		%	67,7%	13,5%	18,8%
	45 a 54	n	48	16	22
		%	55,8%	18,6%	25,6%
	55 e +	n	28	15	6
		%	57,1%	30,6%	12,3%

Verifica-se pela tabela 19 que, independentemente dos níveis de escolaridade, a maior parte dos participantes concorda com a afirmação. Importa destacar que entre os participantes a porção que assume desconhecimento, não tomando posição sobre a afirmação é de 33,1% (n=50).

Tabela 19 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	73	28	50
		%	48,3%	18,5%	33,1%
	Ensino superior	n	197	65	73
		%	58,8%	19,4%	21,8%

Verifica-se pela tabela 20 que os participantes sem responsabilidades na compra dos alimentos são os que mais assumem desconhecimento em relação à veracidade da afirmação (n=34; 42,5%).

Tabela 20 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade na compra dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela compra dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	35	11	34
		%	43,7%	13,8%	42,5%
	Não, mas seleciono os alimentos a comprar	n	64	22	34
		%	53,3%	18,3%	28,4%
	Sim, quase na totalidade	n	171	60	55
		%	59,8%	21,0%	19,2%

A influência da variável com associação significativa responsabilidade na preparação dos alimentos apresenta resultados semelhantes aos da variável anterior com os participantes envolvidos na preparação dos alimentos a concordar em maior percentagem com a afirmação 59,8% (n=189) contra 47,6% (n=81) e igualmente uma grande percentagem os que participantes sem responsabilidade na preparação dos alimentos não toma posição relativamente à veracidade da afirmação com 42,5% (n=62).

Tabela 21 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade da preparação dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela preparação dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	81	27	62
		%	47,7%	15,9%	36,5%
	Sim, quase na totalidade	n	189	66	61
		%	59,8%	20,9%	19,3%

### Cortar alimentos em tábuas de madeira evita a contaminação por bactérias.

Verifica-se pela figura 13 que a maioria dos inquiridos (75,1%, n=365) discorda da afirmação proposta, seguidos dos que não concordam nem discordam (19,5%, n=95), e de uma pequena percentagem que concorda (5,3%, n=26).

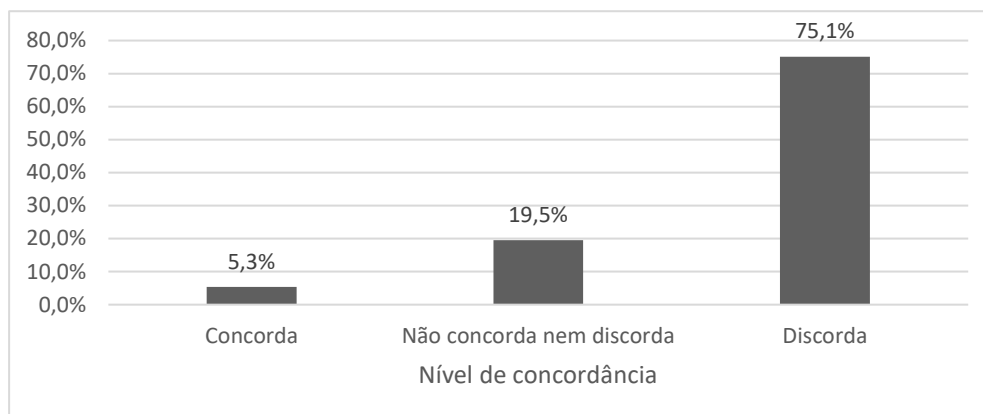


Figura 13 - Distribuição do nível de concordância sobre se cortar alimentos em tábuas de madeira evita a contaminação por bactérias.

Existem atualmente resultados que indicam que alguns tipos de madeiras, como as de carvalho, contêm propriedades antimicrobianas contra bactérias da espécie *Acinetobacter baumannii*. Existem também indícios de que as propriedades deste material podem conter o crescimento de patogénicos provenientes de diversas fontes, sejam eles humanos, animais ou ambientais(21). No entanto, não existem provas de que as propriedades antimicrobianas das madeiras eliminem os microrganismos da carne quando em contacto com estas superfícies.

Verifica-se a existência de quatro variáveis com associações significativas apresentadas nas tabelas 22 a 25.

Tabela 22 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

		Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo	
Idade	15 a 24	n	18	113	54
		%	9,7%	61,1%	29,2%
	25 a 34	n	3	57	10
		%	4,3%	81,4%	14,3%
	35 a 44	n	1	80	15
		%	1,0%	83,3%	15,6%
	45 a 54	n	3	69	14
		%	3,5%	80,2%	16,3%
	55 e +	n	1	46	2
		%	2,0%	93,9%	4,1%

Tabela 23 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	15	104	32
		%	9,9%	68,9%	21,2%
	Ensino superior	n	11	261	63
		%	3,3%	77,9%	18,8%

As tabelas 24 e 25 mostram que os participantes que não se envolvem na compra e não preparação dos alimentos consumidos nas suas casas assumem em maior percentagem desconhecimento sobre o assunto com 32,5% (n=26) e 26,9% (n=44) dos inquiridos, respetivamente, a não tomar posição em relação à veracidade da afirmação.

Tabela 24 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade na compra dos alimentos consumidos na habitação.

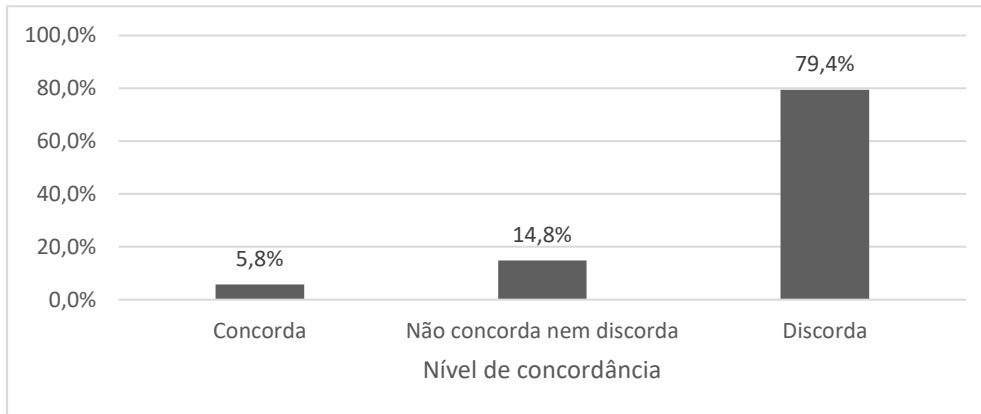
			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela compra dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	6	48	26
		%	7,5%	60,0%	32,5%
	Não, mas seleciono os alimentos a comprar	n	8	91	21
		%	6,7%	75,8%	17,5%
	Sim, quase na totalidade	n	12	226	48
		%	4,2%	79,0%	16,8%

Tabela 25 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade da preparação dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela preparação dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	13	113	44
		%	7,6%	66,5%	25,9%
	Sim, quase na totalidade	n	13	252	51
		%	4,1%	79,70%	16,%

### *Os pesticidas garantem a segurança alimentar.*

Verifica-se pela figura 14 que no que diz respeito à garantia de segurança alimentar por pesticidas uma percentagem significativa (79,4%, n=386) diz discordar da afirmação proposta, enquanto que 14,8% (n=72) diz não concordar nem discordar e uma minoria (5,8%, n=28) concorda com a afirmação.



*Figura 14 - Distribuição do nível de concordância relativamente a se os pesticidas garantem a segurança alimentar.*

Mesmo que sejam excluídos desta afirmação alimentos como, por exemplo, as carnes sobre as quais não são diretamente aplicados os pesticidas é verificável e lógico que entre a utilização dos pesticidas até chegar às mãos do consumidor final ocorrem vários processos durante os quais existe um perigo de contaminação. O Centro de Controlo de Doenças (CDC) dá aliás vários exemplos de contaminações e perigos em que o uso de pesticidas em nada são um garante de segurança alimentar(22).

Para esta afirmação constatou-se a existência de uma variável com associação significativa com resultados consistentes pelas várias faixas etárias. Destaque para a faixa etária de 55 e mais anos onde a percentagem de participantes que não toma posição é muito inferior com apenas 2,0% (n=1), em comparação com a faixa etária com a segunda menor percentagem para a mesma resposta é a dos 35 aos 44 anos com 14,6% (n=14).

Tabela 26 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	16	140	29
		%	8,6%	75,7%	15,7%
	25 a 34	n	7	52	11
		%	10,0%	74,3%	15,7%
	35 a 44	n	1	81	14
		%	1,0%	84,4%	14,6%
	45 a 54	n	2	67	17
		%	2,3%	77,9%	19,8%
	55 e +	n	2	46	1
		%	4,1%	93,9%	2,0%

*Os alimentos devem ser protegidos (com sacos, caixas, etc.) antes de serem guardados no frigorífico.*

Em relação à questão sobre se os alimentos devem ser protegidos no frigorífico é visível na figura 15 que 80,25% (n=390) diz concordar com a afirmação, enquanto que 10,9% (n=53) posiciona-se como neutra e 8,85% (n=43) diz discordar da veracidade da afirmação.

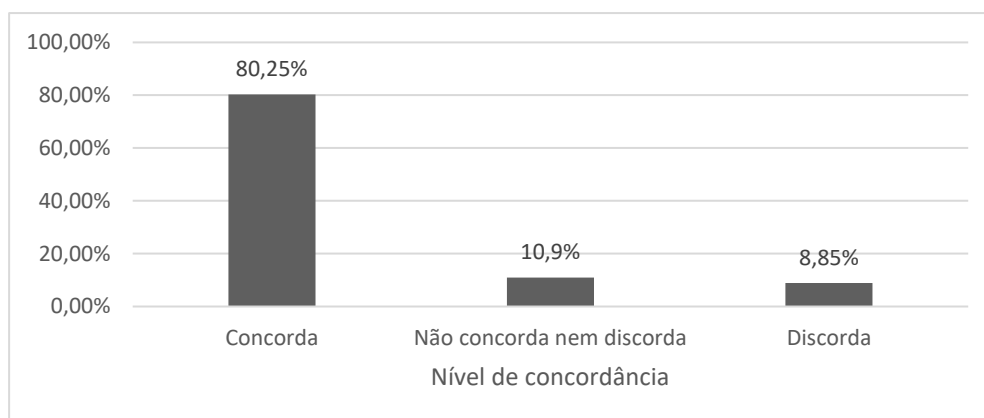


Figura 15 - Distribuição do nível de concordância sobre a proteção dos alimentos no frigorífico.

Entre as recomendações da Food and Drug Administration (FDA) para a uma boa conservação de alimentos, nomeadamente no frigorífico encontram-se a sugestão para refrigerar os alimentos em recipientes cobertos ou sacos próprios para armazenamento (23). Esta recomendação tem por objetivo evitar que os alimentos adquiram odores e, especialmente, evitar a contaminação cruzada.

Na variável com associação significativa importa destacar uma elevada percentagem (n=17; 17,9%) de participantes do sexo masculino que discorda erradamente da afirmação ainda que a grande maioria (n=66; 69,5%) concorde com a mesma.

Verificam-se também maiores percentagem de participantes que não tomam posição relativamente à veracidade da afirmação entre participantes das duas faixas etárias mais novas 16,2% (n=30) e 12,9% (n=9), entre os participantes que possuem formação ou experiência na área alimentar -13,1% (n=15) e os que não se envolvem na compra dos alimentos consumidos nas habitações -18,8% (n=15).

Tabela 27 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o género.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Género	Feminino	n	324	26	41
		%	82,9%	6,7%	10,5%
	Masculino	n	66	17	12
		%	69,5%	17,9 %	12,6%

Tabela 28 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	147	8	30
		%	79,5%	4,3%	16,2%
	25 a 34	n	53	8	9
		%	75,7%	11,4%	12,9%
	35 a 44	n	75	13	8
		%	78,1%	13,5%	8,3%
	45 a 54	n	74	7	5
		%	86,1%	8,1%	5,8%
	55 e +	n	41	7	1
		%	83,7%	14,3%	2,0%

Tabela 29 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	302	31	50
		%	78,9%	8,1%	13,1%
	Sim	n	88	12	3
		%	85,4%	11,7%	2,9%

Tabela 30 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade na compra dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela compra dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	57	8	15
		%	71,3%	10,0%	18,8%
	Não, mas seleciono os alimentos a comprar	n	99	6	15
		%	82,5%	5,0%	12,5%
	Sim, quase na totalidade	n	234	29	23
		%	81,8%	10,1%	8,0%

*logurtes fora do prazo não são prejudiciais desde que a embalagem não se encontre “inchada”.*

Compreende-se pela figura 16 que 18,9% (n=92) diz ser neutra em relação à questão em causa sendo que se verificam números semelhantes nos inquiridos que concordam (37,9%, n=184) e os que não concordam (43,2%, n=210).

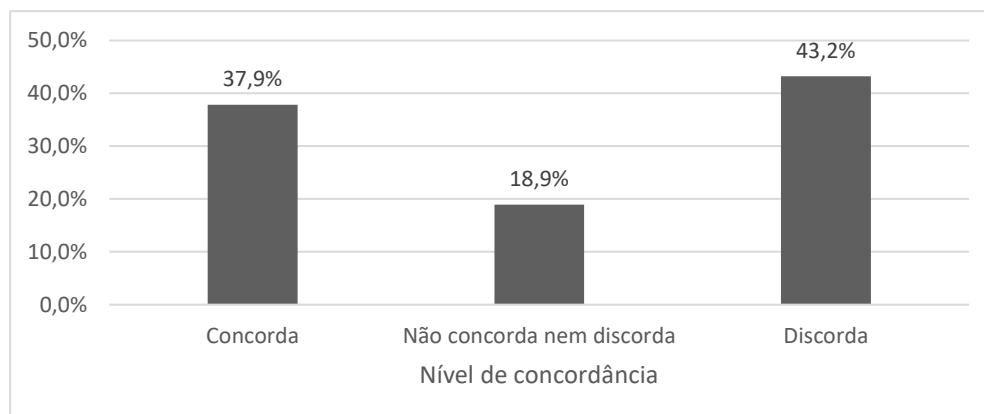


Figura 16 - Distribuição do nível de concordância sobre a segurança de consumir iogurtes fora do prazo.

Datas de durabilidade mínimas são estimativas até à qual o produtor garante a qualidade e segurança do seu produto(24). Se os iogurtes se encontrarem nas corretas condições de armazenamento e com a embalagem não comprometida a probabilidade não serem seguros é bastante reduzida. No entanto, a ausência do fator visual da embalagem inchada não é um garante de segurança. Os microrganismos patogénicos não alteram organoleticamente os alimentos que contaminam.

As variáveis com associações significativas – Género e Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior – apresentadas nas tabelas 31 e 32 mostram que entre o sexo feminino a população esta aproximadamente dividida com ligeira vantagem para quem concorda com a afirmação. No entanto, entre os participantes do sexo masculino a grande maioria discorda 55,8% (n=53).

Já entre a população que combina uma formação ou experiência na área alimentar com pelo menos a frequência do ensino superior verifica-se que a maioria (n=52; 50,5%) concorda com a afirmação. É possível que para esta elevada percentagem tenha pesado em demasia o fator visual da embalagem que quando inchada representa a ocorrência de reações no seu interior, no entanto, importa referir mais uma vez que por norma microrganismos patogénicos não alteram organoleticamente os alimentos que contaminam.

Tabela 31 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o género.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Género	Feminino	n	161	157	73
		%	41,2%	40,2%	18,7%
	Masculino	n	23	53	19
		%	24,2%	55,8%	20,0%

Tabela 32 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	132	174	77
		%	34,5%	45,4%	20,1%
	Sim	n	52	36	15
		%	50,5%	34,9%	14,6%

### Alimentos no frigorífico não ganham bolor.

Relativamente à afirmação acima compreende-se pela figura 17 que apenas 2,3% (n=11) diz concordar com a afirmação, enquanto que 4,7% (n=23) posiciona-se como neutra e 93,0% (n=452) diz discordar da veracidade da afirmação.

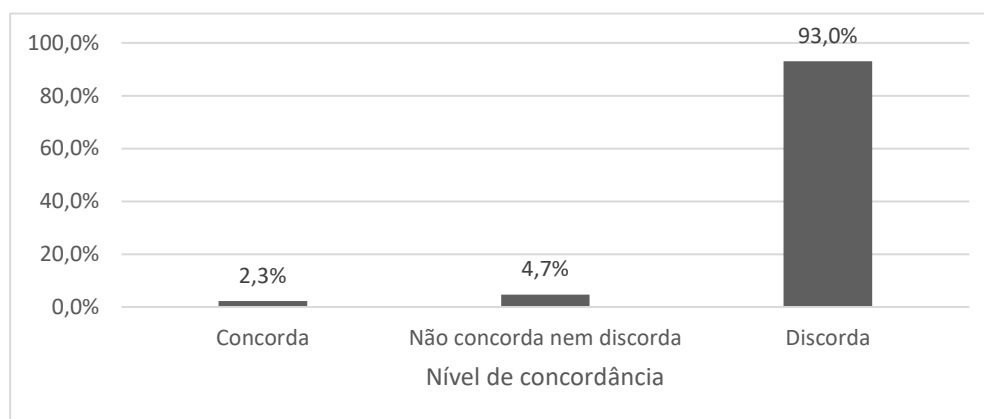


Figura 17 - Distribuição do nível de concordância sobre se os alimentos podem ganhar bolor no frigorífico.

Apesar de preferirem temperaturas mais elevadas os microrganismos, como os bolores, por norma conseguem crescer a temperaturas baixas incluindo as que se verificam nos frigoríficos (25,26), verificável na tabela 1 (11) mencionada anteriormente. Por isso, esta afirmação é falsa sendo que se verifica que a população em geral está informada sobre o assunto. Aliás, é de acreditar que todas as pessoas já tenham experienciado encontrar comida com bolor dentro do seu frigorífico.

Nesta situação nenhuma variável apresenta associações significativas.

### *A comida é sempre segura desde que esteja no frigorífico.*

Relativamente à afirmação acima compreende-se pela figura 18 que apenas 2,9% (n=14) diz concordar da afirmação, enquanto que 6,0% (n=29) posiciona-se como neutra e 91,2% (n=443) diz discorda com sua veracidade.

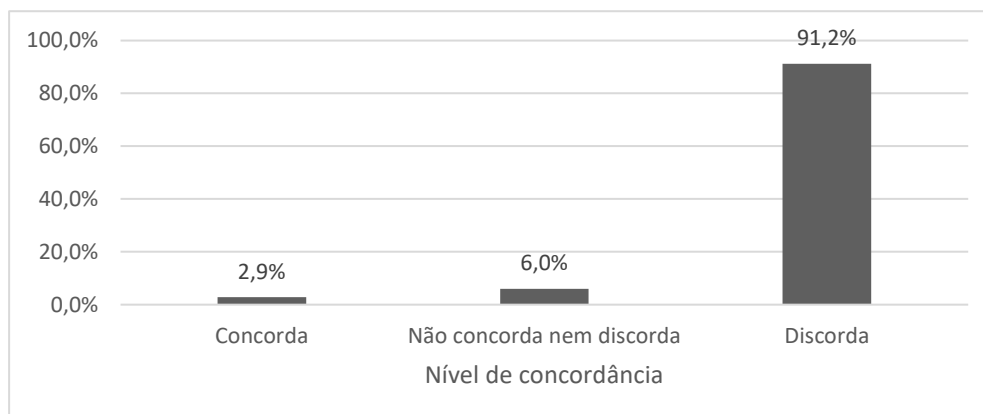


Figura 18 - Distribuição do nível de concordância sobre se a comida é sempre segura desde que esteja no frigorífico.

Microrganismos patogénicos como *Listeria monocytogenes* conseguem crescer a temperaturas a variar entre -0,4 °C e 45 °C tornando a simples presença do alimento no frigorífico insuficiente para garantir a sua segurança(27). A refrigeração é uma ferramenta cujo objetivo é o abrandamento do crescimento e desenvolvimento de microrganismo e não pode ser considerada como um método completamente fiável sem limitação temporal para garantir a segurança alimentar dos alimentos(28).

Também relativamente a esta afirmação nenhuma variável apresenta associações significativas.

### *As grávidas devem desinfetar as saladas para eliminar Toxoplasma.*

Verifica-se pela figura 19 que a maioria dos inquiridos (68,3%, n=332) concorda com a afirmação proposta, sendo que os restantes se dividem entre não concordar nem discordar (22,2%, n=108) e com discordar da afirmação (9,5%, n=46).

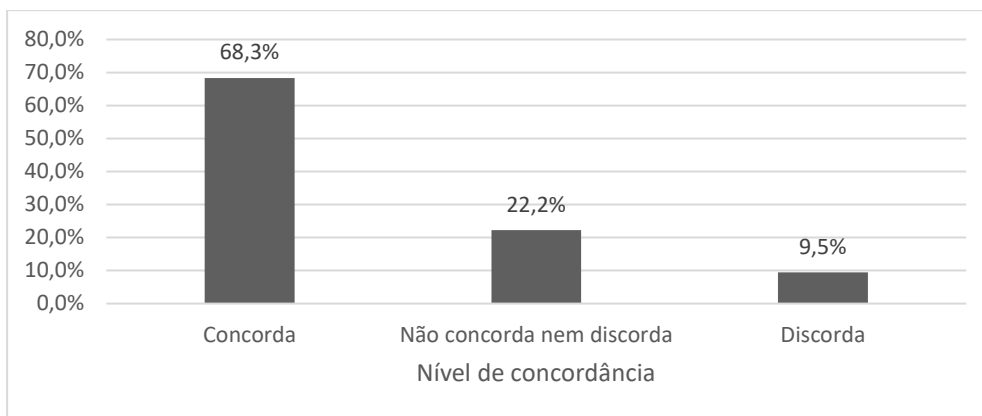


Figura 19 - Distribuição do nível de concordância sobre se as grávidas devem desinfetar as saladas para eliminar o *Toxoplasma*.

Em superfícies como os legumes e vegetais que podem constituir um perigo, este é físico, mais propriamente a ingestão de oocistos provenientes das fezes de gatos infetados. A solução não passa pela desinfecção, mas sim por uma correta limpeza, sendo que o CDC recomenda que frutas e vegetais sejam descascados ou bem lavados antes do seu consumo (29–31).

Para esta afirmação quatro variáveis apresentam associações significativas. Destaque para a variação na percentagem de inquiridos que não concorda nem discorda da afirmação em função da idade (tabela 33), da formação ou experiência na área alimentar conjugada com frequência do ensino superior (tabela 34) e com a responsabilidade na preparação de alimentos.

Tabela 33 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

		Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo	
Idade	15 a 24	n	114	10	61
		%	61,6%	5,4%	33,0%
	25 a 34	n	43	10	17
		%	61,4%	14,3%	24,3%
	35 a 44	n	74	7	15
		%	77,1%	7,3%	15,6%
	45 a 54	n	66	10	10
		%	76,7%	11,6%	11,6%
	55 e +	n	35	9	5
		%	71,4%	18,4%	10,2%

Tabela 34 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	104	8	39
		%	68,9%	5,3%	25,8%
	Ensino superior	n	228	38	69
		%	68,1%	11,3%	20,6%

Tabela 35 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	255	32	96
		%	66,6%	8,4%	25,1%
	Sim	n	77	14	12
		%	74,8%	13,6%	11,7%

Tabela 36 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade da preparação dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela preparação dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	111	10	49
		%	65,3%	5,9%	28,8%
	Sim, quase na totalidade	n	221	36	59
		%	70,0%	11,4%	18,7%

*As datas de validade são uma estimativa. Desde que não saiba mal, podem consumir-se os alimentos depois do fim da validade.*

Relativamente à afirmação acima compreende-se pela figura 20 que 30,5% (n=148) diz concordar com a afirmação, enquanto que 18,7% (n=91) posiciona-se como neutra e 50,8% (n=247) diz discordar da veracidade da afirmação.

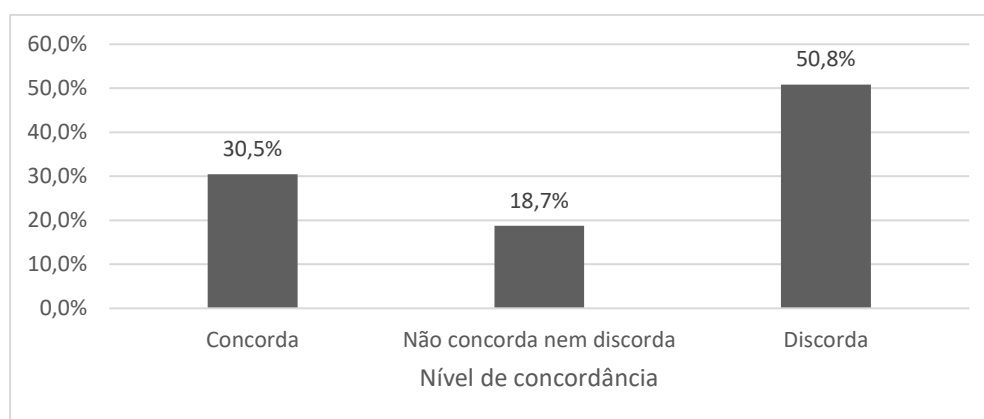


Figura 20 - Distribuição do nível de concordância sobre se as datas de validade são uma estimativa.

*Os lacticínios possuem 15 dias de prazo de validade superior ao que está indicado.*

Compreende-se pela figura 21 que a maioria dos inquiridos (47,3%, n=230) discorda da afirmação proposta, seguindo-se os que não concordam nem discordam (39,7%, n=193), e os que concordam (13,0%, n=63).

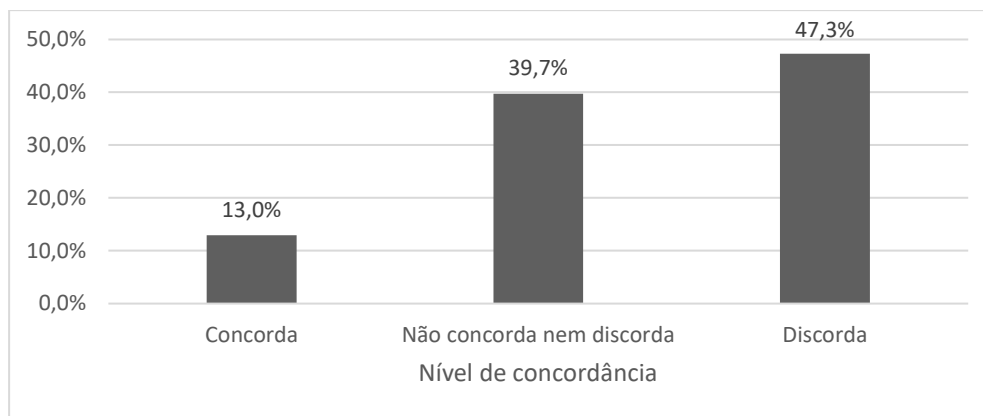


Figura 21 - Distribuição do nível de concordância sobre se os laticínios possuem 15 dias de prazo de validade superior ao que está indicado.

As duas afirmações anteriores são mitos.

Para uma correta e mais segura interpretação da data de validade importa perceber as diferenças entre a data de durabilidade mínima indicada através da expressão “Consumir de preferência antes...” e a data-limite de consumo expressa por “Consumir até...”(32).

A Direção-Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV) através do Esclarecimento Técnico nº 8 / DGAV / 2018 indicou como devem ser usadas as duas expressões. Data da durabilidade mínima trata-se de uma data limite recomendada, estabelecida pelo operador com recurso a testes de estabilidade e “corresponde à data até à qual o Operador Económico responsável por este alimento considera que os géneros alimentícios conservam as suas propriedades específicas nas condições de conservação apropriadas.” (24), sendo que se responsabiliza pela segurança do produto até à referida data. Deve ser aplicada a produtos não perecíveis como conservas, massas e arroz (24). O consumo deste tipo de produtos após a data expirar só por si não constitui um risco, a qualidade pode estar afetada, mas quando conservados segundo as indicações previstas na embalagem estes devem ser seguros por um período maior. No caso da data limite de consumo estas devem ser aplicadas aos produtos microbiologicamente muito perecíveis como a carne e peixe fresco, que podem, após um curto período de tempo apresentar perigos à saúde humana. Ao contrário das anteriores estas datas são absolutamente sobre a segurança dos alimentos e não devem ser consumidos após expirarem, especialmente porque os microrganismos patogénicos que causam tox infeções alimentares não alteram organoleticamente os alimentos, ou seja, estes podem parecer normais, sem odores nem sabores estranhos, mas estarem contaminados (33).

Em relação às datas de validade serem uma estimativa regista-se uma variável significativa. Curiosamente é entre os participantes sem educação superior que uma maior percentagem (n=89; 58,9%) responde corretamente discordar da afirmação. Este facto talvez possa ser explicado pela baixa percentagem de participantes (n=103; 30,7%) que conjugam a frequência no ensino superior com uma formação ou experiência na área alimentar como previamente apresentado na figura 4.

Tabela 37 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	35	89	27
		%	23,2%	58,9%	17,9%
	Ensino superior	n	113	158	64
		%	33,7%	47,2%	19,1%

Em relação ao prazo de validade dos laticínios registam-se quatro variáveis com associações significativas.

Verifica-se pela tabela 38 que percentagens elevadas não tomam posição relativamente à veracidade da afirmação, 40,4 (n=158) entre elementos do sexo feminino e 36,8% (n=35) do sexo masculino.

Comprova-se pela tabela 39 que entre os participantes da faixa etária dos 45 aos 54 anos verifica-se a mais baixa percentagem de respostas corretas (n=7; 8,1%).

Tabela 38 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o género.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Género	Feminino	n	58	175	158
		%	14,8%	44,8%	40,4%
	Masculino	n	5	55	35
		%	5,3%	57,9%	36,8%

Tabela 39 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	25	76	84
		%	13,5%	41,1%	45,4%
	25 a 34	n	12	37	21
		%	17,1%	52,9%	30,0%
	35 a 44	n	11	51	34
		%	11,5%	53,1%	35,4%
	45 a 54	n	7	36	43
		%	8,1%	41,9%	50,0%
	55 e +	n	8	30	11
		%	16,3%	61,2%	22,5%

Percebe-se pelas tabelas 40 e 41 que a independentemente da frequência do ensino superior os participantes apresentam uma maior tendência a concordar com a afirmação quando têm formação ou experiência na área alimentar. É possível que estes participantes se estejam a guiar pelo facto que as datas de durabilidade serem estimativas e não levem os “15 dias extra” à letra. É possível que tenha pesado na sua decisão a sua experiência de que uma correta conservação no frio e a verificação de uma embalagem não comprometida mesmo quando expirada a data de validade não significa um produto comprometido.

Tabela 40 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência de Formação/Experiência na Área Alimentar.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar	Não	n	32	151	143
		%	9,8%	46,3%	43,9%
	Sim	n	31	79	50
		%	19,4%	49,4%	31,3%

Tabela 41 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	43	174	166
		%	11,2%	45,4%	43,3%
	Sim	n	20	56	27
		%	19,4%	54,4%	26,2%

*Após o limite da data de validade não se podem ingerir os alimentos.*

Relativamente à afirmação acima compreende-se pela figura 22 que a maioria dos inquiridos (60,9%, n=296) discorda da sua veracidade, seguidos dos que concordam (21,8%, n=106) dos que não concordam nem discordar da mesma (17,3%, n=84).

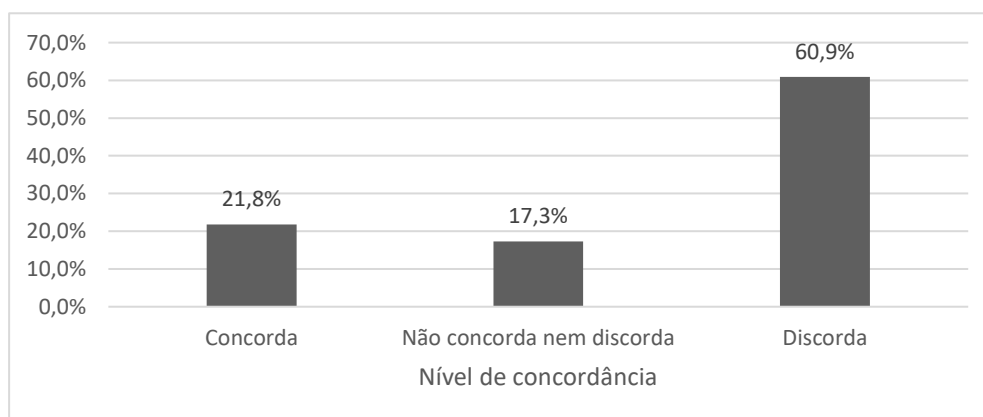


Figura 22 - Distribuição do nível de concordância que após o limite da data de validade não se podem ingerir os alimentos.

Neste caso importa referir que as datas de durabilidade mínimas são estimativas até à qual o produtor garante a qualidade e segurança do seu produto (24). É verdade que as autoridades proíbem a venda e desaconselham o consumo de produtos cuja data limite de consumo tenha sido ultrapassada, no entanto se estes se encontrarem nas corretas condições de armazenamento e com a embalagem não comprometida a probabilidade não serem seguros é bastante reduzida.

Existem três variáveis com associações significativas para os participantes nesta afirmação.

Verifica-se pela tabela 42 que a faixa etária mais velha tem uma a maior tendência, ainda que minoritária, a concordar com a afirmação (n=18; 36,7%). Em sentido oposto a população com formação ou experiência na área alimentar e que frequentou ou frequenta o ensino superior apresentada na tabela 44 discorda em grande percentagem (n=73; 70,9%). Pode-se especular que uma maior formação leva a um maior conhecimento sobre como interpretar as datas de durabilidade.

Tabela 42 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	38	109	38
		%	20,5%	58,9%	20,5%
	25 a 34	n	11	45	14
		%	15,7%	64,3%	20,0%
	35 a 44	n	21	66	9
		%	21,9%	68,8%	9,4%
	45 a 54	n	18	49	19
		%	20,9%	57,0%	22,1%
	55 e +	n	18	27	4
		%	36,7%	55,1%	8,2%

Tabela 43 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	41	79	31
		%	27,2%	52,3%	20,5%
	Ensino superior	n	65	217	53
		%	19,4%	64,8%	15,8%

Tabela 44 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	92	223	68
		%	24,0%	58,2%	17,8%
	Sim	n	14	73	16
		%	13,6%	70,9%	15,5%

*Os bifos podem ser consumidos muito mal passados no interior, desde que o exterior esteja bem passado.*

Verifica-se pela figura 23 que uma pequena parte dos inquiridos (13,6%, n=66) concorda com a afirmação proposta, seguindo-se os que declararam não concordar nem discordar (22,2%, n=108) e a maioria diz discordar da afirmação (64,2%, n=312).

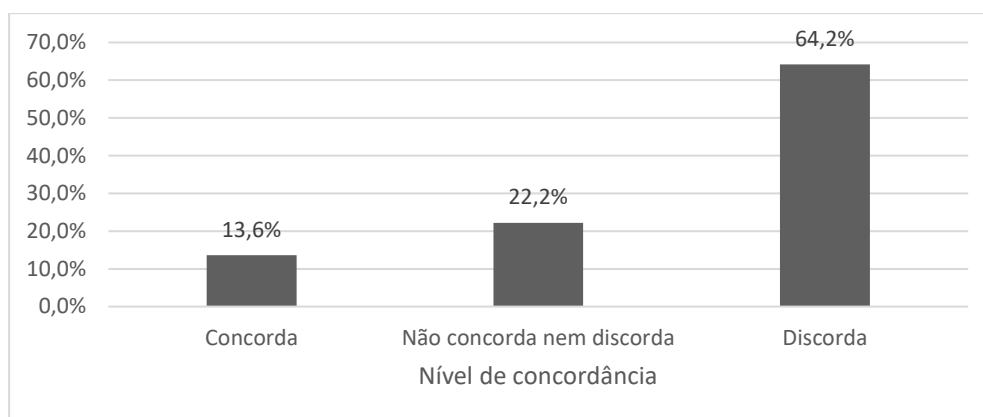


Figura 23 - Distribuição do nível de concordância sobre se os bifes podem ser consumidos muito mal passados no interior, desde que o exterior esteja bem passado.

O músculo de bovino saudável é estéril, no entanto as práticas de abate usadas para preparar cortes de carne para bifes introduzem microrganismos na superfície. Uma vez que os organismos não são capazes de migrar para o interior da carne é suficiente selar a superfície dos bifes, desde que atingida a temperatura suficiente, para garantir a segurança do alimento (34).

Verifica-se apenas uma variável com associação significativa – a idade – apresentada abaixo na tabela 45.

Tabela 45 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	18	123	44
		%	9,7%	66,5%	23,8%
	25 a 34	n	10	51	9
		%	14,3%	72,9%	12,9%
	35 a 44	n	16	63	17
		%	16,7%	65,6%	17,7%
	45 a 54	n	17	37	32
		%	19,8%	43,0%	37,2%
	55 e +	n	5	38	6
		%	10,2%	77,6%	12,2%

#### As carnes devem ser lavadas antes de cozinhar.

Verifica-se pela figura 24 que população inquirida se encontra semelhantemente dividida sendo a que discorda a mais representada (42,2%, n=205), seguida da que concorda (34,8%, n=169) e por fim, os participantes que não concordam nem discordam (23,0%, n=112).

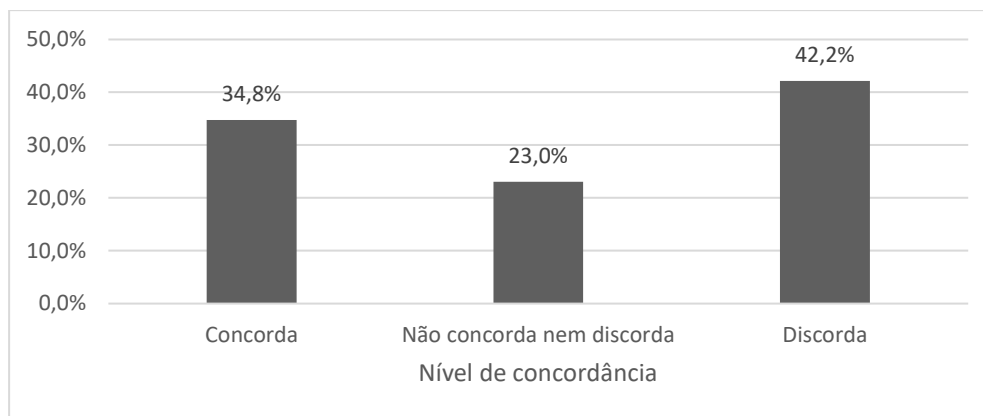


Figura 24 - Distribuição do nível de concordância sobre se as carnes devem ser lavadas antes de cozinhar.

A USDA descreve esta situação como um erro comum que os consumidores cometem na cozinha. Lavar carne de aves, bovino, porco ou cordeiro antes de as cozinhar não é recomendado, uma vez que, as bactérias na carne crua podem ser espalhadas para outros alimentos, utensílios e superfícies causando contaminações cruzadas(34,35).

Para esta afirmação verificam-se duas variáveis com associações significativas. Verifica-se pela tabela 46 que apenas entre a faixa etária dos 15 aos 24 anos a maior percentagem é de respostas corretas (n=71; 38,4%), sendo que entre a faixa etária dos 25 aos 34 anos se verifica uma igualdade entre respostas corretas e erradas (n=30; 42,9%). O nível de escolaridade dos participantes, apresentado na tabela 47, mostra que os inquiridos que pelo menos frequentaram o ensino superior tem uma maior tendência (n=157; 46,9%) a corretamente discordar da afirmação em causa. Por sua vez os participantes que concluíram no máximo o ensino superior na sua maioria (n=64; 42,4%) concordam com a afirmação.

Tabela 46 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

		Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo	
Idade	15 a 24	n	71	62	52
		%	38,4%	33,5%	28,1%
	25 a 34	n	30	30	10
		%	42,9%	42,9%	14,3%
	35 a 44	n	26	51	19
		%	27,1%	53,1%	19,8%
	45 a 54	n	26	36	24
		%	30,2%	41,9%	27,9%
	55 e +	n	16	26	7
		%	32,7%	53,1%	14,3%

Tabela 47 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	64	48	39
		%	42,4%	31,8%	25,8%
	Ensino superior	n	105	157	73
		%	31,3%	46,9%	21,8%

*Para verificar se os cogumelos são venenosos, na sua cozedura deve adicionar-se uma colher de prata ou um dente de alho. Se ficarem escuros, é sinal de que não devem ser consumidos.*

Relativamente à afirmação acima compreende-se pela figura 25 que apenas 5,4% (n=26) diz concordar com a afirmação, enquanto que 37,2% (n=181) discorda da mesma, sendo que, a maioria 57,4% (n=279) não concorda nem discorda.

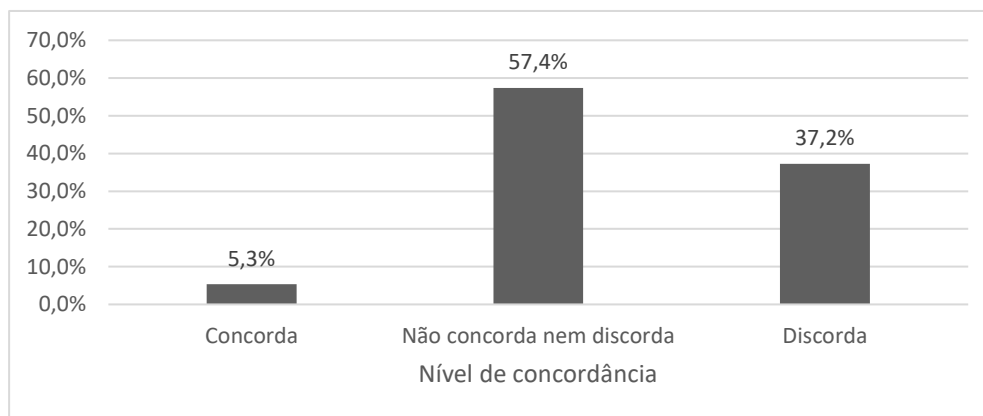


Figura 25 - Distribuição do nível de concordância sobre como verificar se os cogumelos são venenosos.

Estes métodos têm persistido aos longo das gerações apesar da sua completa falta de evidência científica. A realidade é que esta tradição é responsável por muitas intoxicações fatais pelo consumo de *Macrolepiota venenata* (cogumelo não comestível vulgarmente referido como o “falso Frade”) uma vez que aquando da sua cozedura com o metal precioso, o alho ou ambos não se verifica o seu escurecimento levando as pessoas a acreditar na sua segurança(36).

Não existem testes não científicos ou regras que possam determinar com precisão a segurança ou toxicidade de um cogumelo (37).

Relativamente a esta afirmação verificam-se cinco variáveis com associações significativas. É importante referir que apesar da elevada percentagem de participantes que não toma posição, a percentagem que concorda com a afirmação é sempre bastante baixa. Uma interpretação pode ser que o mito está presente entre a população apesar de boa parte duvidar dele.

Verifica-se pela tabela 48 que a percentagem da população que discorda da afirmação aumenta progressivamente pelas faixas etárias e que o oposto acontece com os inquiridos que não tomam posição em relação à sua veracidade.

Tabela 48 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	13	35	137
		%	7,0%	18,9%	74,1%
	25 a 34	n	3	23	44
		%	4,3%	32,9%	62,9%
	35 a 44	n	3	45	48
		%	3,1%	46,9%	50,0%
	45 a 54	n	3	49	34
		%	3,5%	57,0%	39,5%
	55 e +	n	4	29	16
		%	8,2%	59,2%	32,7%

Compreende-se pela tabela 49 que a população com formação superior discorda em percentagem muito superior (n=141; 42,0%), no entanto a percentagem que não toma posição é na mesma elevada apesar de ser inferior à verificada entre os participantes que concluíram no máximo o ensino secundário.

Tabela 49 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	14	40	97
		%	9,3%	26,5%	64,2%
	Ensino superior	n	12	141	182
		%	3,6%	42,0%	54,3%

Quando a variável em causa é a formação ou experiência na área alimentar conjugado com a frequência do ensino superior, apresentada na tabela 50, os resultados são semelhantes aos anteriores com a população educada a discordar em maior percentagem e a não assumir posição em números mais reduzidos.

Tabela 50 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	24	131	228
		%	6,3%	34,2%	59,5%
	Sim	n	2	50	51
		%	1,9%	48,5%	49,5%

Verifica-se pelas tabelas 51 e 52 que os participantes não envolvidos tanto na compra como preparação dos alimentos dizem em grande percentagem não concordar nem discordar da afirmação

com 70,0% (n=56) e 65,% (n=111) respetivamente. É perceptível entre os participantes com maior envolvimento nas responsabilidades a percentagem de respostas corretas é maior.

*Tabela 51 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade na compra dos alimentos consumidos na habitação.*

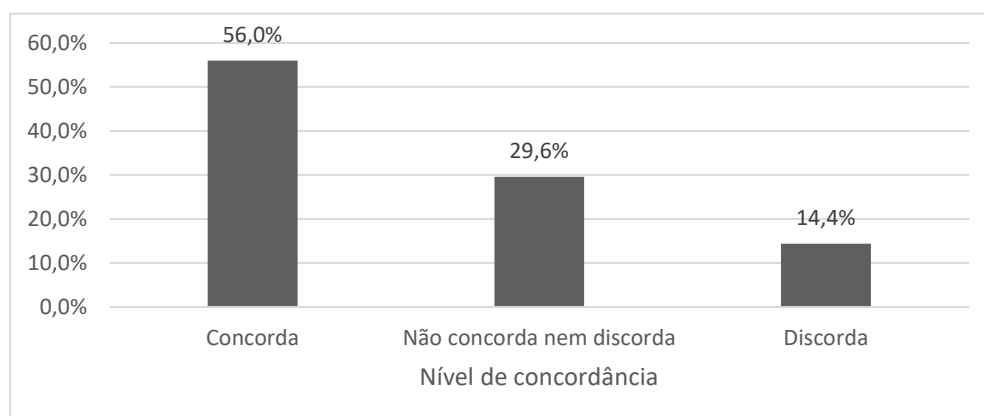
			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela compra dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	3	21	56
		%	3,8%	26,3%	70,0%
	Não, mas seleciono os alimentos a comprar	n	10	35	75
		%	8,3%	29,2%	62,5%
	Sim, quase na totalidade	n	13	125	148
		%	4,5%	43,7%	51,8%

*Tabela 52 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade da preparação dos alimentos consumidos na habitação.*

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela preparação dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	11	48	111
		%	6,5%	28,2%	65,3%
	Sim, quase na totalidade	n	15	133	168
		%	4,8%	42,0%	53,2%

### *Os agriões podem ser consumidos crus desde que sejam desinfetados.*

Compreende-se pela figura 26 que a maioria dos inquiridos (56,0%, n=272) concorda com a afirmação proposta, enquanto que a restante minoria se divide pelos que não concordam nem discordam (29,6%, n=144), seguidos dos que discordam (14,4%, n=70).



*Figura 26 - Distribuição do nível de concordância sobre se agriões podem ser consumidos crus desde que sejam desinfetados.*

O CDC recomenda que os consumidores se protejam não comendo agriões e outras plantas aquáticas cruas especialmente provenientes de zonas onde as águas possam estar contaminadas com parasitas do filo Platyhelminthes (38).

Verificam-se duas variáveis com associações significativas relativamente à afirmação em causa. Importa destacar a idade (tabela 53) onde se comprova que entre a faixa etária dos 15 aos 24 anos a percentagem que concorda é bastante inferior quando comparada com a faixa seguinte (35 aos 44 anos) verificando-se 36,8% (n=68) e 58,3% (n=56) respetivamente. A elevada percentagem de participantes que não toma posição nesta faixa etária (n=91; 49,2%) pode indicar desconhecimento sobre qual o perigo que podem estar a enfrentar, isto pode também ser aplicado quando a variável em causa é o nível de escolaridade (tabela 54) e as responsabilidades na compra e preparação dos alimentos (tabelas 55 e 56). Nas três variáveis referidas a percentagem de participantes que não tomam posição é maior respetivamente entre aqueles que no máximo concluíram o ensino secundário e entre os menos envolvidos na compra e preparação dos alimentos.

Tabela 53 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	68	26	91
		%	36,8%	14,1%	49,2%
	25 a 34	n	42	7	21
		%	60,0%	10,0%	30,0%
	35 a 44	n	56	21	19
		%	58,3%	21,9%	19,8%
	45 a 54	n	66	8	12
		%	76,7%	9,3%	14,0%
	55 e +	n	40	8	1
		%	81,6%	16,4%	2,0%

Tabela 54 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	67	24	60
		%	44,4%	15,9%	39,7%
	Ensino superior	n	205	46	84
		%	61,2%	13,7%	25,1%

Tabela 55 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade na compra dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela compra dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	32	6	42
		%	40,0%	7,5%	52,5%
	Não, mas seleciono os alimentos a comprar	n	56	20	44
		%	46,7%	16,7%	36,7%
	Sim, quase na totalidade	n	184	44	58
		%	64,3%	15,4%	20,3%

Tabela 56 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade da preparação dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela preparação dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	81	21	68
		%	47,6%	12,4%	40,0%
	Sim, quase na totalidade	n	191	49	76
		%	60,4%	15,5%	24,1%

*Os ovos devem ser colocados no frigorífico para não se estragarem.*

Verifica-se pela figura 27 que a população inquirida mais representada concorda com a afirmação (46,9%, n=228), seguida da população que discorda (30,5%, n=148) e por fim a que não concorda nem discorda (22,6%, n=110).

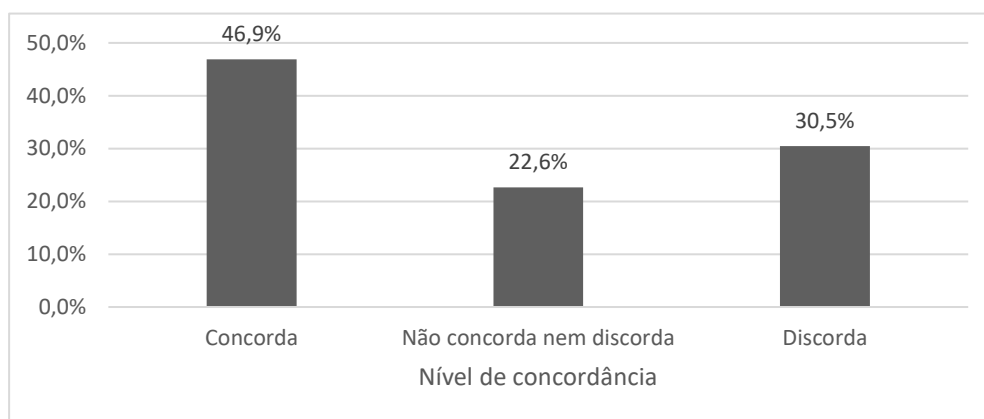


Figura 27 - Distribuição do nível de concordância sobre se ovos devem ser colocados no frigorífico para não se estragarem.

A temperatura de crescimento de *Salmonella* spp. situa-se entre os 7 °C e os 48 °C, sendo que abaixo dos 10 °C o seu crescimento é lento ou nem sempre observado (39,40). O armazenamento refrigerado também ajuda a limitar a replicação bacteriana na superfície de uma casca de ovo contaminado(40). No entanto, é justo assumir que após percorrer toda a cadeia alimentar até chegar ao consumidor passando pelo retalho, especialmente tendo em conta que nos supermercados nunca encontramos os ovos na área refrigerada que caso exista uma contaminação por salmonela, esta já terá crescido para níveis preocupantes que apenas são resolvidos com uma correta e completa cozedura do ovo.

Para a presente afirmação existem duas variáveis com associações significativas apresentadas nas tabelas 57 e 58. Importa destacar a faixa etária dos participantes com pelo menos 55 anos em que a maior percentagem discorda da afirmação. Verifica-se também que entre a população com pelo menos a frequência do ensino superior a percentagem de inquiridos que discorda é superior (n=115; 34,3%).

Tabela 57 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	101	40	44
		%	54,6%	21,6%	23,8%
	25 a 34	n	27	27	16
		%	38,6%	38,6%	22,9%
	35 a 44	n	40	36	20
		%	41,7%	37,5%	20,8%
	45 a 54	n	40	23	23
		%	46,5%	26,7%	26,7%
	55 e +	n	20	22	7
		%	40,8%	44,9%	14,3%

Tabela 58 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	76	33	42
		%	50,3%	21,9%	27,8%
	Ensino superior	n	152	115	68
		%	45,4%	34,3%	20,3%

### Ovos que não flutuam em água podem ser consumidos em segurança.

Verifica-se pela figura 28 que números semelhantes de participantes dizem concordar (37,5%, n=182) e discordar da afirmação (36,0%, n=175) sendo que, os restantes inquiridos (26,5%, n=129) dizem não concordar ou discordar da mesma.

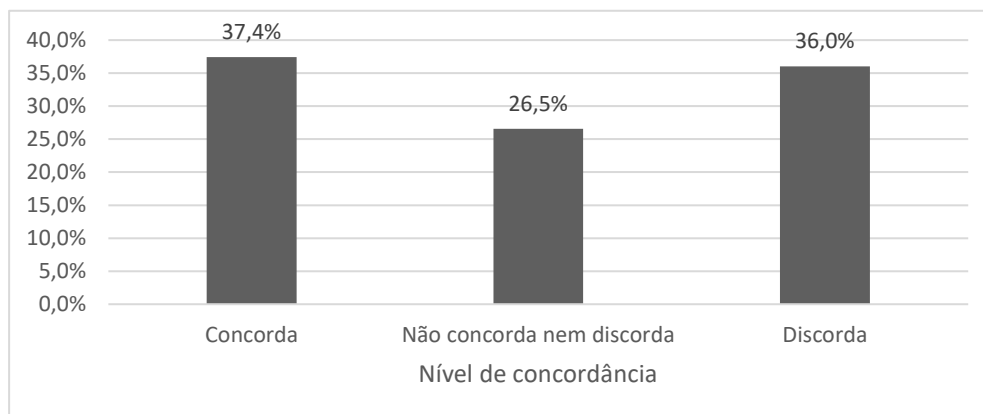


Figura 28 - Distribuição do nível de concordância de que ovos que não flutuam em água podem ser consumidos em segurança.

O facto de ovos flutuarem ou não, ao contrário do conhecimento popular não é um indicador de segurança, mas sim da idade do ovo. Os ovos têm uma câmara de ar que se torna maior à medida que o ovo envelhece e atua como uma boia. Um ovo pode flutuar na água quando a sua câmara de ar tiver

aumentado o suficiente para o manter à superfície. Isto significa que o ovo é mais velho, mas pode ser perfeitamente seguro para ser utilizado (41,42).

É possível observar pelas tabelas 59 e 60 que existem duas variáveis com associações significativas.

Este parece ser um mito bem enraizado entre a população. Não só os resultados gerais do inquérito mostram que os participantes se dividiram pelas três hipóteses de resposta, mas, também, entre os participantes sem formação ou experiência na área alimentar uma pequena maioria (n=120; 36,8%) concorda com a afirmação proposta. Já entre os participantes com formação ou experiência na área alimentar verifica-se uma percentagem muito inferior de inquiridos que respondem não concordar nem discordar com a afirmação, 19,4% (n=31) comparado com os que não apresentam a mesma formação ou experiência e 30,1% (n= 98) e a maioria dos participantes discorda da afirmação, ainda que a diferença não seja esmagadora com 41,9% (n=67) a discordar contra os 38,8% (n=62) que concordam.

*Tabela 59 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência de Formação/Experiência na Área Alimentar.*

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar	Não	n	120	108	98
		%	36,8%	33,1%	30,1%
	Sim	n	62	67	31
		%	38,8%	41,9 %	19,4%

Quando conjugada a formação ou experiência na área alimentar com a frequência do ensino superior as diferenças são maiores em ambos os sentidos com uma maior percentagem (n=151; 39,4%) de participantes a concordar quando não se verificam os fatores da variante e uma maior percentagem (n=50; 48,5%) a discordar no caso contrário.

*Tabela 60 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.*

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	151	125	107
		%	39,4%	32,6%	27,9%
	Sim	n	31	50	22
		%	30,1%	48,5%	21,4%

*Para retirar bolor de alimentos já cozinhados basta fervê-los.*

Relativamente à afirmação acima compreende-se pela figura 29 que a maioria dos inquiridos (83,5%, n=406) discorda da sua veracidade, seguidos dos que não concordam nem discordam (14,0%, n=68) e de uma pequena percentagem que concorda (2,5%, n=12).

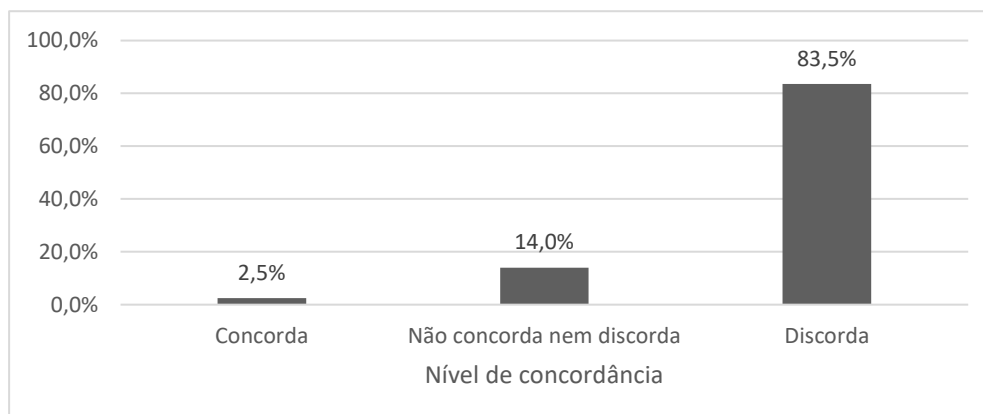


Figura 29 - Distribuição do nível de concordância sobre que para retirar bolor de alimentos já cozinhados basta fervê-los.

É verdade que o ato de ferver um alimento em teoria o tornaria livre da maioria dos agentes microbianos, no entanto, alguns bolores podem produzir micotoxinas, substâncias tóxicas encontradas principalmente em cereais e frutos secos (43), mas que também podem ser encontradas em aipo, sumo de uva, maçãs e outros produtos. Estas toxinas não sofrem qualquer efeito do calor e continuam potencialmente letais (26). A USDA disponibiliza um guia genérico onde indica como se deve lidar, genericamente, com bolor dependendo do alimento em questão(26).

Verifica-se pelas tabelas abaixo (61 a 63) a existência de três variáveis com associações significativas. Destaque para as tabelas 62 e 63 onde os participantes com menor grau de formação ou experiência na área alimentar apresentam uma tendência bastante superior a não tomar posição em relação à veracidade da afirmação.

Tabela 61 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

		Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo	
Idade	15 a 24	n	4	150	31
		%	2,2%	81,1%	16,8%
	25 a 34	n	0	61	9
		%	0,0%	87,1%	12,9%
	35 a 44	n	1	81	14
		%	1,0%	84,4%	14,6%
	45 a 54	n	2	76	8
		%	2,3%	88,4%	9,3%
	55 e +	n	5	38	6
		%	10,2%	77,6%	12,2%

Tabela 62 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência de Formação/Experiência na Área Alimentar.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar	Não	n	9	261	56
		%	2,8%	80,1%	17,2%
	Sim	n	3	145	12
		%	1,9%	90,6%	7,5%

Tabela 63 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	11	309	63
		%	2,9%	80,7%	16,5%
	Sim	n	1	97	5
		%	1,0%	94,1%	4,9%

**Se os alimentos tiverem bolor basta lavar/cortar a secção atingida.**

Compreende-se pela figura 30 que a maioria dos inquiridos (77,2%, n=375) discorda da afirmação proposta, seguidos dos que não concordam nem discordam (11,9%, n=58), e, por fim, os que concordam (10,9%, n=53).

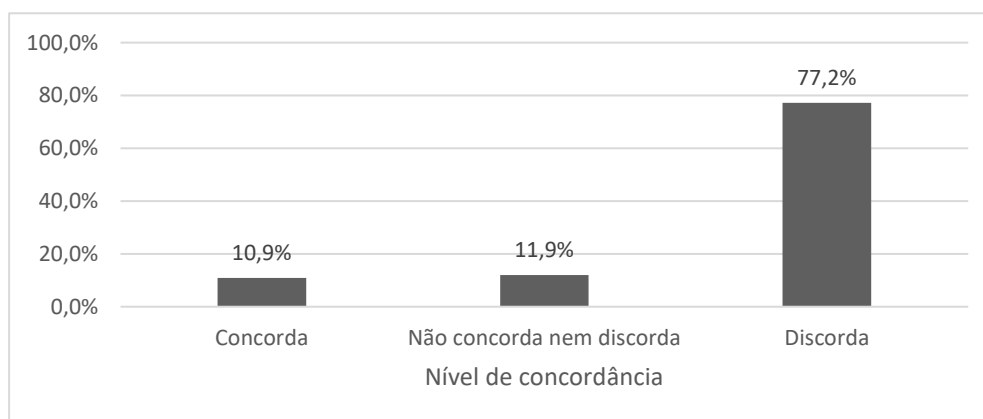


Figura 30 - Distribuição do nível de concordância sobre se basta cortar a secção atingida se os alimentos tiverem bolor.

É verdade que em alguns tipos de alimentos o bolor pode ser removido com uma margem de segurança de forma a evitar contaminar o resto do produto, mas na maioria dos casos estes devem ser descartados devido à possibilidade de produção de micotoxinas (26).

Verifica-se pela única variável com associação significativa apresentada na tabela 64 que os participantes sem formação ou experiência na área alimentar apesar de na sua maioria discordar da afirmação apresentam mesmo assim 42 (12,9%) e 46 (14,1%) inquiridos que concordam e que não concordam nem discordam respetivamente.

Tabela 64 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência de Formação/Experiência na Área Alimentar.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar	Não	n	42	238	46
		%	12,9%	73,0%	14,1%
	Sim	n	11	137	12
		%	6,9%	85,6%	7,5%

*A fruta que vai ser descascada não precisa de ser lavada.*

Compreende-se pela figura 31 que a maioria dos inquiridos (81,7%, n=397) discorda da afirmação proposta, verificando-se de seguida números semelhantes entre os que não concordam nem discordam (7,6%, n=37), e os que concordam (10,7%, n=52).

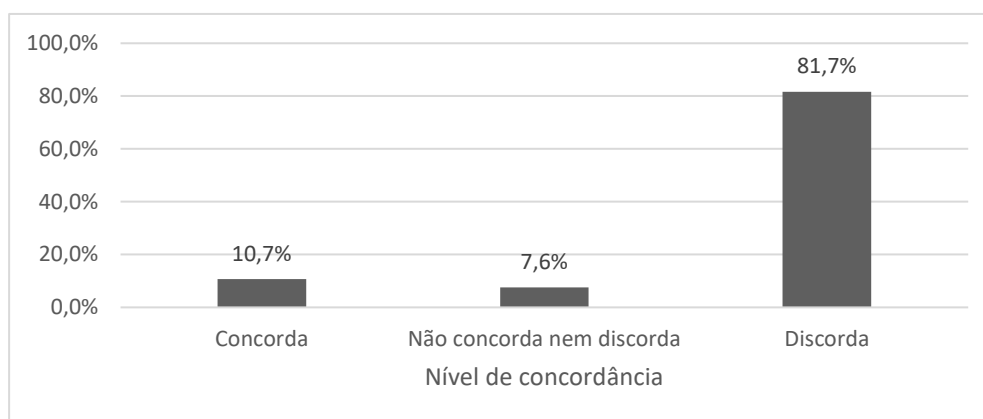


Figura 31 - Distribuição do nível de concordância sobre se a fruta que vai ser descascada não precisa de ser lavada.

O CDC e a FDA recomendam que frutos e vegetais sejam lavados e limpos debaixo de água corrente, sem recurso a detergentes, mesmo quando não se planeia consumir a casca. Desta forma é possível evitar que microrganismos e terra à superfície possam passar para o interior quando estes forem cortados(44,45).

Verifica-se apenas uma variável com associação significativa – a idade – sendo apresentada na tabela 65.

Tabela 65 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	22	142	21
		%	11,9%	76,8%	11,4%
	25 a 34	n	6	60	4
		%	8,6%	85,7%	5,7%
	35 a 44	n	9	85	2
		%	9,4%	88,5%	2,1%
	45 a 54	n	11	65	10
		%	12,8%	75,6%	11,6%
	55 e +	n	4	45	0
		%	8,2%	91,8%	0,00%

*Se não estiver "sujo" ou queimado, o óleo/azeite pode ser reutilizado.*

Compreende-se pela figura 32 que a maioria dos inquiridos (59,1%, n=287) discorda da afirmação proposta, seguindo-se os que concordam (26,7%, n=130) e, por fim, os que não concordam nem discordam (14,2%, n=69).

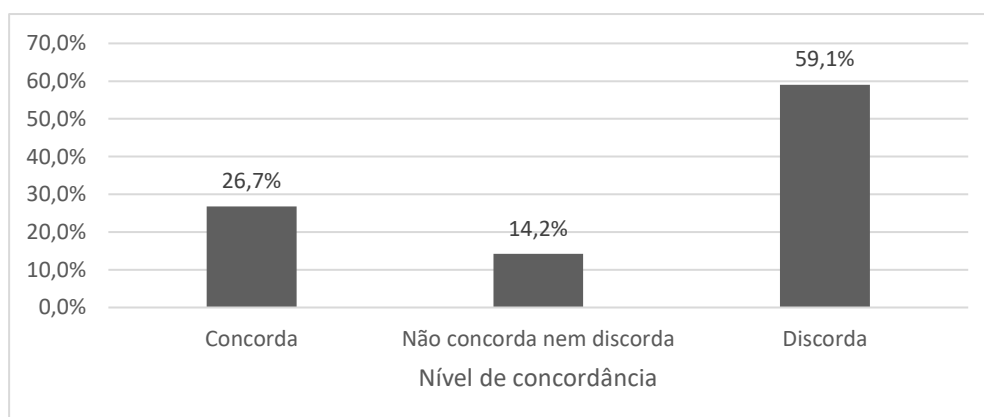


Figura 32 - Distribuição do nível de concordância sobre se o óleo/azeite pode ser reutilizado se não estiver "sujo" ou queimado.

Nos processos de fritura, a degradação dos óleos gera substâncias tóxicas de diversos tipos que podem ter efeitos bastante nocivos para a saúde. Não existe uma fórmula infalível para quando mudar o óleo, mas, o escurecimento do óleo é um forte indício que este deve ser substituído, pois significa que o mesmo já sofreu reações de oxidação. Outras reações sofridas pelos óleos são, a hidrólise que se trata da reação do óleo com a água, altamente dependente da quantidade de água do alimento, temperatura do óleo, número de utilizações do óleo e sujidade no óleo e a polimerização causada por temperaturas demasiado elevadas por demasiado tempo. No entanto, é importante destacar que também se deve estar atento a alterações do odor, sabor e viscosidade, libertação de fumos a temperaturas inferiores à de fritura e formação de espuma, que indicam a ocorrência de alterações no óleo (46).

Verificam-se quatro variáveis com associações significativas.

Pela tabela 66, é possível observar que apenas entre os participantes da faixa etária entre os 15 e 24 anos a percentagem que discorda da afirmação fica abaixo de 50%.

Compreende-se pela tabela 67 que existe uma diferença grande entre as percentagens de inquiridos que dizem discordar da afirmação consoante o seu nível de escolaridade, com 49,7% (n=75) entre os participantes com menor nível de escolaridade e 63,3% (n=212) entre os que prosseguiram os estudos.

Verifica-se mais uma vez, pelas tabelas 68 e 69, que os participantes menos envolvidos na compra e preparação dos alimentos têm maior propensão para concordar com a afirmação ou não tomar posição.

Tabela 66 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	68	82	35
		%	36,8%	44,3%	18,9%
	25 a 34	n	18	42	10
		%	25,7%	60,0%	14,3%
	35 a 44	n	17	67	12
		%	17,7%	69,8%	12,5%
	45 a 54	n	18	57	11
		%	20,9%	66,3%	12,8%
	55 e +	n	9	39	1
		%	18,4%	79,6%	2,0%

Tabela 67 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	46	75	30
		%	30,5%	49,7%	19,9%
	Ensino superior	n	84	212	39
		%	25,1%	63,3%	11,6%

Tabela 68 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade na compra dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela compra dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	26	35	19
		%	32,5 %	43,8%	23,8%
	Não, mas seleciono os alimentos a comprar	n	41	65	14
		%	34,2%	54,2%	11,7%
	Sim, quase na totalidade	n	63	187	36
		%	22,0%	65,4%	12,6%

Tabela 69 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade da preparação dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela preparação dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	55	86	29
		%	32,4%	50,6%	17,1%
	Sim, quase na totalidade	n	75	201	40
		%	23,7%	63,6%	12,7%

### Não se deve beber da água da torneira.

Compreende-se pela figura 33 que a maioria dos inquiridos (78,2%, n=380) discorda da afirmação proposta, verificando-se de seguida números semelhantes entre os que não concordam nem discordam (12,6%, n=61), e os que concordam (9,3%, n=45).

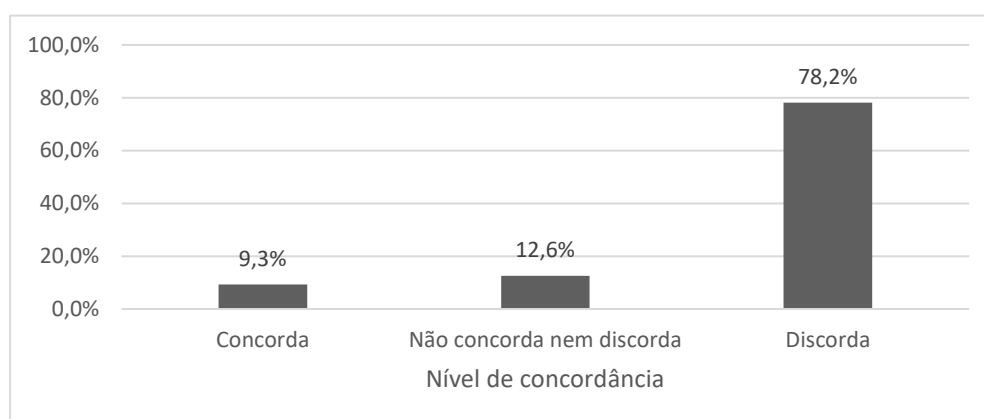


Figura 33 - Distribuição do nível de concordância sobre se se deve beber da água da torneira.

A Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos (ERSAR), a autoridade competente para a qualidade da água destinada ao consumo humano, responsável por garantir o cumprimento da legislação respetiva, procede anualmente à aprovação dos programas de controlo da qualidade da água. Através do Volume 2 do Relatório Anual dos Serviços de Águas e Resíduos publicado em setembro de 2021 confirmou o nível de excelência da água da torneira, garantindo que 99% da água é controlada e segura (47).

Verificam-se três variáveis com associações significativas apresentadas nas tabelas 70 a 72. Sendo compreensível pela tabela 71 que os jovens entre os 15 e 24 anos apresentam uma menor taxa de discordância em relação à afirmação com apenas 67,6% (n=125).

Tabela 70 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o género.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Género	Feminino	n	39	297	55
		%	10,0%	76,0%	14,0%
	Masculino	n	6	83	6
		%	6,3%	87,4%	6,3%

Tabela 71 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	26	125	34
		%	14,1%	67,6%	18,4%
	25 a 34	n	6	58	6
		%	8,6%	82,9%	8,6%
	35 a 44	n	10	78	8
		%	10,4%	81,3%	8,3%
	45 a 54	n	1	74	11
		%	1,2%	86,1%	12,8%
	55 e +	n	2	45	2
		%	4,1%	91,8%	4,1%

Tabela 72 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade da preparação dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela preparação dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	24	119	27
		%	14,1%	70,0%	15,9%
	Sim, quase na totalidade	n	21	261	34
		%	6,7%	82,6%	10,8%

***Não se deve utilizar os mesmos utensílios para preparar carne crua e saladas.***

Compreende-se pela figura 34 que a maioria dos inquiridos (80,0%, n=389) concorda com a afirmação proposta, verificando-se de seguida números semelhantes entre os que não concordam nem discordam (11,3%, n=55), e os que discordam (8,6%, n=42).

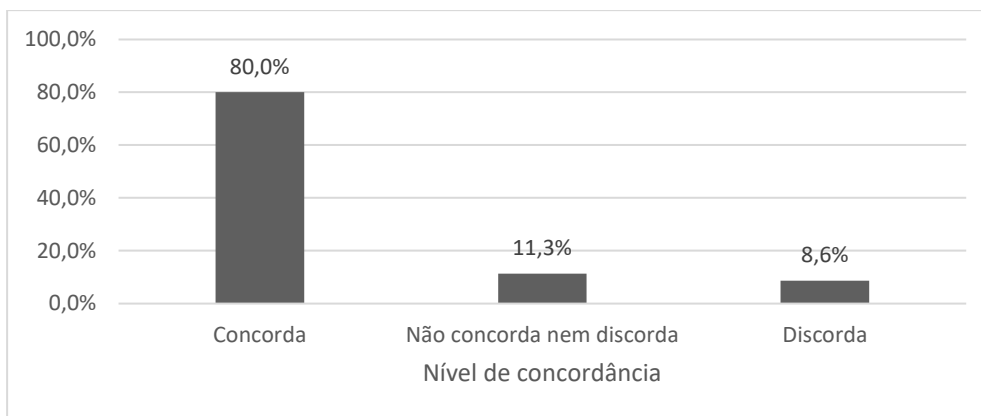


Figura 34 - Distribuição do nível de concordância que não se deve utilizar os mesmos utensílios para preparar carne crua e saladas.

A USDA define contaminação cruzada como a transferência de microrganismos patogênicos de alimentos para alimentos através de tábuas e utensílios usados em comum sem a correta higienização, isto é especialmente preocupante quando ocorre para alimentos prontos a consumir como as saladas (48). A Food Standards Agency faz várias recordações sobre como evitar a contaminação cruzada incluindo a utilização de diferentes utensílios, tábuas e pratos para a alimentos crus e prontos a consumir (49). Em conclusão, apesar do uso dos mesmos utensílios ser possível é fortemente desaconselhado e se tal acontecer deve sempre ocorrer uma higienização dos utensílios e superfícies entre as manipulações dos diferentes alimentos.

Apenas se verifica uma variável significativa, apresentada na tabela 73 onde é possível ver que os participantes sem formação ou experiência na área alimentar discordam e optam por não tomar posição em aproximadamente o dobro da percentagem dos participantes com formação ou experiência. No entanto importa referir que a grande maioria (n=247; 75,8%) concorda com a afirmação.

Tabela 73 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência de Formação/Experiência na Área Alimentar.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar	Não	n	247	34	45
		%	75,8%	10,4%	13,8%
	Sim	n	142	8	10
		%	88,7%	5,0%	6,3%

### *Não há perigo em descongelar comida à temperatura ambiente.*

É visível pela figura 35 que a população inquirida mais representada discorda da afirmação (42,6%, n=207), seguida da população que concorda (39,7%, n=193) e, por fim, a que não concorda nem discorda (17,7%, n=86).

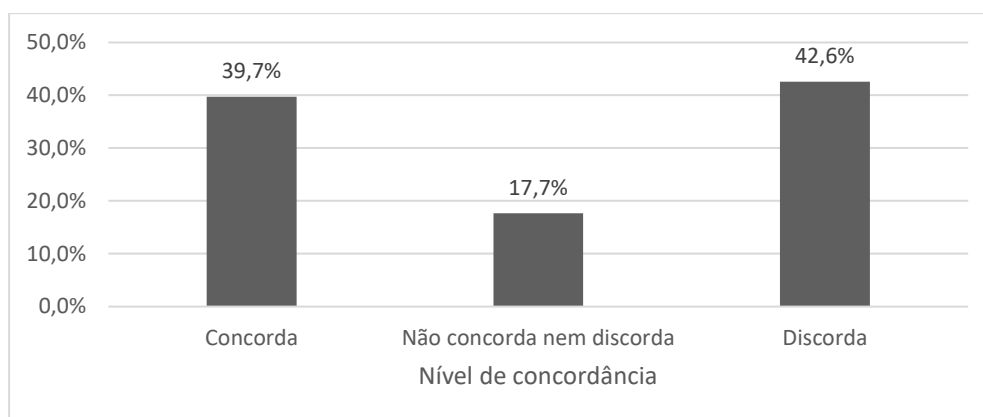


Figura 35 - Distribuição do nível de concordância sobre se há perigo em descongelar comida à temperatura ambiente.

Esta afirmação é falsa. Os alimentos nunca devem ser deixados à temperatura ambiente por mais de 2 horas. Ao descongelar um alimento, especialmente os perecíveis deve-se sempre evitar que este esteja a mais de 4 °C pelo que o ideal é fazê-lo no frigorífico (50).

Em relação a esta afirmação verificam-se três variáveis com associações significativas.

Compreende-se pela tabela 74 que 47,6% (n=155) da população sem formação ou experiência na área alimentar concorda com a afirmação ao passo que entre os participantes com formação ou experiência na área alimentar 63,8% (n=102) discorda da afirmação. O mesmo é também verdade entre os inquiridos que conjugam a formação ou experiência na área alimentar com uma formação superior, sendo que se verificam percentagens semelhantes (tabela 75).

Verifica-se pela tabela 76 que mais uma vez os participantes sem envolvimento na compra de alimentos apresentam a maior percentagem (n=21; 26,3%) que não toma posição relativamente à veracidade da afirmação e que na sua maioria (n=32 ;40,0%) concordam com a mesma.

Tabela 74 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência de Formação/Experiência na Área Alimentar.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar	Não	n	155	105	66
		%	47,6%	32,2%	20,3%
	Sim	n	38	102	20
		%	23,8%	63,8%	12,5%

Tabela 75 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	166	145	72
		%	43,3%	37,9%	18,8%
	Sim	n	27	62	14
		%	26,2%	60,2%	13,6%

Tabela 76 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade na compra dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela compra dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	32	27	21
		%	40,0%	33,8%	26,3%
	Não, mas seleciono os alimentos a comprar	n	40	53	27
		%	33,3%	44,2%	22,5%
	Sim, quase na totalidade	n	121	127	38
		%	42,3%	44,4%	13,3%

### Não se deve consumir ovos crus.

É visível pela figura 36 que a população inquirida mais representada concorda da afirmação (49,2%, n=239), seguida da população que discorda (29,6%, n=144) e, por fim, a não concorda nem discorda (21,2%, n=103).

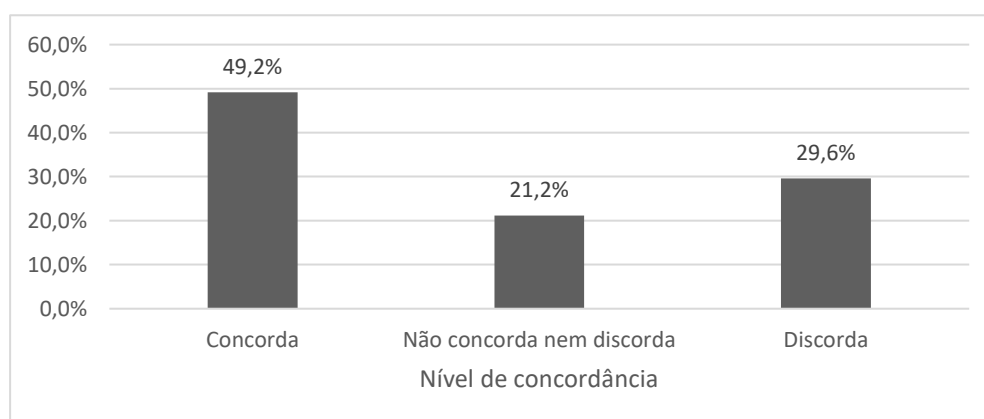


Figura 36 - Distribuição do nível de concordância sobre se se deve consumir ovos crus.

Segundo o CDC entre 1990 e 1994 nos Estados Unidos, ovos crus ou mal cozidos foram implicados em 80% dos surtos de salmonelose nos quais se identificou o alimento fonte da contaminação(51). Apesar da segurança da indústria hoje em dia tornar ovos contaminados com salmonela uma raridade, o tempo que passa desde a sua contaminação, que pode ocorrer ainda antes de serem postos pela galinha, até a chegada ao frigorífico do consumidor, é suficiente para o seu crescimento pelo que apenas uma cozedura completa garante a segurança (52).

Existem quatro variáveis com associações significativas apresentadas nas tabelas 77 a 80. Compreende-se pela tabela 77 que entre as três faixas etárias mais velhas ainda é muito aceite o consumo de ovos crus com a percentagem a atingir 51,3% (n=25) dos participantes com pelo menos 55 anos. Curiosamente entre os participantes envolvidos quase na totalidade na compra dos alimentos, apresentados na tabela 80 a percentagem que diz concordar com a afirmação é apenas de 42,3% (n=121), bastante inferior ao verificados entre os restantes inquiridos.

Tabela 77 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	114	26	45
		%	61,6%	14,1%	24,3%
	25 a 34	n	42	18	10
		%	60,0%	25,7%	14,3%
	35 a 44	n	39	40	17
		%	40,6%	41,7%	17,7%
	45 a 54	n	28	35	23
		%	32,6%	40,7%	26,7%
	55 e +	n	16	25	8
		%	32,6%	51,0%	16,3%

Tabela 78 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência de Formação/Experiência na Área Alimentar.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar	Não	n	142	104	80
		%	43,6%	31,9%	24,5%
	Sim	n	97	40	23
		%	60,6%	25,0%	14,4%

Tabela 79 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	181	111	91
		%	47,3%	29,0%	23,78%
	Sim	n	58	33	12
		%	56,3%	32,0%	11,7%

Tabela 80 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade na compra dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela compra dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	45	15	20
		%	56,3%	18,8%	25,0%
	Não, mas seleciono os alimentos a comprar	n	73	27	20
		%	60,8%	22,5%	16,7%
	Sim, quase na totalidade	n	121	102	63
		%	42,3%	35,7%	22,0%

*A comida pode ser deixada fora do frigorífico, desde que esteja num recipiente fechado.*

Verifica-se pela figura 37 que a maioria dos inquiridos (75,5%, n=367) discorda da afirmação proposta, seguidos dos que não concordam nem discordam (17,3%, n=84), e, por fim, os que concordam (7,2%, n=35).

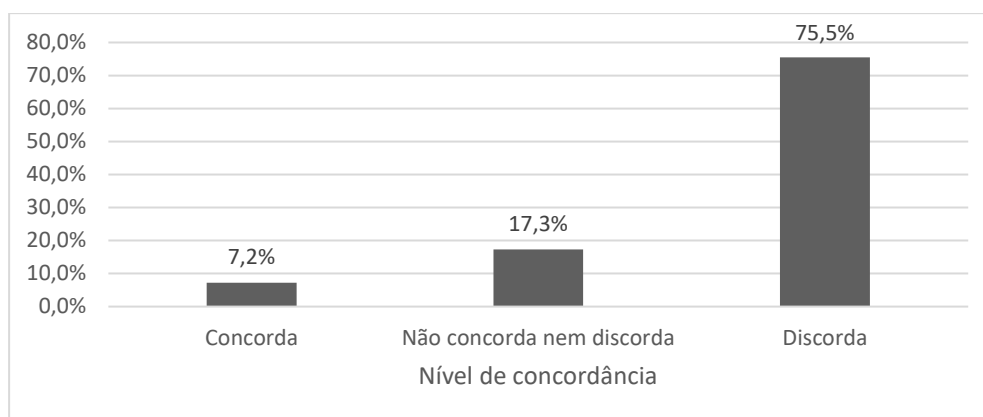


Figura 37 - Distribuição do nível de concordância sobre se a comida pode ser deixada fora do frigorífico, desde que esteja num recipiente fechado.

O fator decisivo nesta afirmação é a temperatura, sendo que a existência do recipiente fechado não é muito relevante. A USDA recomenda que os alimentos não sejam expostos à temperatura ambiente por mais que 2 horas, especialmente porque a partir dos 4 °C pode dar-se crescimento microbiano(50).

Verificam-se cinco variáveis com associações significativas em relação a esta afirmação, sendo apresentadas nas tabelas 81 a 85.

Importa mais uma vez destacar que os participantes que não assumem responsabilidade na compra e preparação dos alimentos (tabelas 84 e 85) apresentam uma maior tendência a não tomar posição em relação à veracidade da afirmação com 30,0% (n=24) e 22,9% (n=39) respetivamente dos inquiridos a optar pela opção “não concordo, nem discordo”.

Tabela 81 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o género.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Género	Feminino	n	24	305	62
		%	6,1%	78,0%	15,9%
	Masculino	n	11	62	22
		%	11,6%	65,3%	23,2%

Tabela 82 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	21	125	39
		%	11,4%	67,6%	21,1%
	25 a 34	n	6	47	17
		%	8,6%	67,1%	24,3%
	35 a 44	n	3	82	11
		%	3,1%	85,4%	11,5%
	45 a 54	n	2	69	15
		%	2,3%	80,2%	17,4%
	55 e +	n	3	44	2
		%	6,1%	89,8%	4,1%

Tabela 83 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	18	106	27
		%	11,9%	70,2%	17,9%
	Ensino superior	n	17	261	57
		%	5,1%	77,9%	17,0%

Tabela 84 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade na compra dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela compra dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	11	45	24
		%	13,8%	56,3%	30,0%
	Não, mas seleciono os alimentos a comprar	n	11	95	14
		%	9,2%	79,2%	11,7%
	Sim, quase na totalidade	n	13	227	46
		%	4,6%	79,4%	16,1%

Tabela 85 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade da preparação dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela preparação dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	17	114	39
		%	10,0%	67,1%	22,9%
	Sim, quase na totalidade	n	18	253	45
		%	5,7%	80,1%	14,2%

### A maior parte das intoxicações alimentares têm origem nos restaurantes.

Verifica-se pela figura 38 que a maioria dos inquiridos (50,6%, n=246) discorda da afirmação proposta, sendo que os restantes se dividem entre não concordar nem discordar (28,4%, n=138) e com discordar da afirmação (21,0%, n=102).

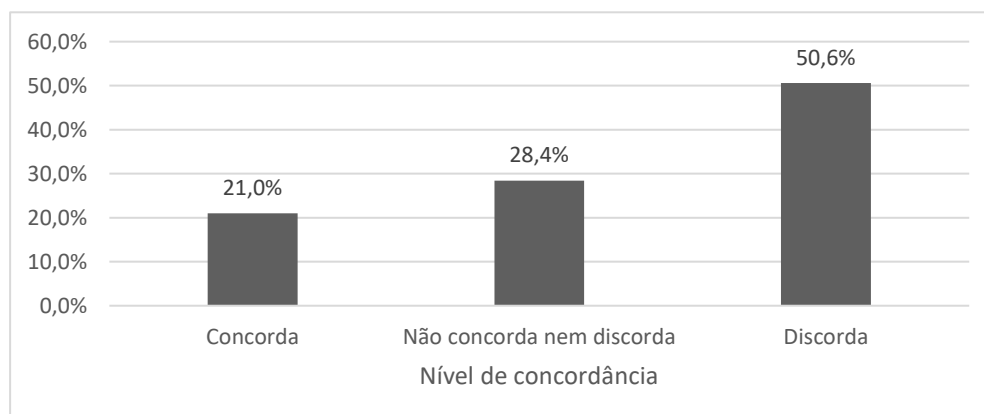


Figura 38 - Distribuição do nível de concordância sobre se maior parte das toxinfecções alimentares têm origem nos restaurantes.

Segundo a Organização Mundial da Saúde cerca de 40% das toxinfecções alimentares reportadas têm origem em casa (1). No entanto importa que a maioria das vítimas de uma infeção ou intoxicação alimentar não reporta a situação a um profissional de saúde. Isto deve-se a que por norma as toxinfecções não são graves e passam por si sós ao fim de poucos dias (1).

Verificam-se três variáveis com associações significativas apresentadas pelas tabelas 86 a 88.

Verifica-se pela tabela 86 que o grau de discordância com a afirmação vai aumentando pelas faixas etárias, indicando um aumento de confiança na segurança dos restaurantes consoante a idade. De referir também a elevada percentagem de participantes da faixa etária dos 15 aos 24 anos que não toma posição em relação à veracidade da afirmação (n=69; 37,3%).

Observa-se pela tabela 87 que os participantes com formação ou experiência na área alimentar e conjugam com pelo menos terem frequentado o ensino superior apresentam uma superior percentagem de discordância em reação à afirmação com 64,1% (n=66) e que entre os participantes sem o mesmo nível de qualificações se verifica uma elevada percentagem (n=118; 30,7) que não concorda nem discorda da afirmação.

Constata-se pela tabela 88 que mais uma vez os participantes sem envolvimento da compra dos alimentos para a habitação apresentam uma percentagem elevada (n= 37; 46,3%) que não toma posição relativamente à veracidade da informação. Já entre os participantes que selecionam os alimentos e os que são encarregados de os comprar quase na totalidade verificam-se percentagem de discordância mais elevadas com 48,3% (n=58) e 55,9% (n=160) respetivamente.

Tabela 86 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	43	73	69
		%	23,2%	39,5%	37,3%
	25 a 34	n	17	37	16
		%	24,3%	52,9%	22,9%
	35 a 44	n	23	53	20
		%	24,0%	55,2%	20,8%
	45 a 54	n	13	51	22
		%	15,1%	59,3%	25,6%
	55 e +	n	6	32	11
		%	12,2%	65,3%	22,5%

Tabela 87 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	85	180	118
		%	22,2%	47,0%	30,7%
	Sim	n	17	66	20
		%	16,5%	64,1%	19,42%

Tabela 88 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade na compra dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela compra dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	15	28	37
		%	18,8%	35,0%	46,3%
	Não, mas seleciono os alimentos a comprar	n	26	58	36
		%	21,7%	48,3%	30,0%
	Sim, quase na totalidade	n	61	160	65
		%	21,3%	55,9%	22,7%

#### A comida só deve ser reaquecida uma vez.

Verifica-se pela figura 39 que a maioria dos inquiridos (73,0%, n=355) concorda com a afirmação proposta, sendo que os restantes se dividem entre não concordar nem discordar (14,2%, n=69) e com discordar da afirmação (12,8%, n=62).

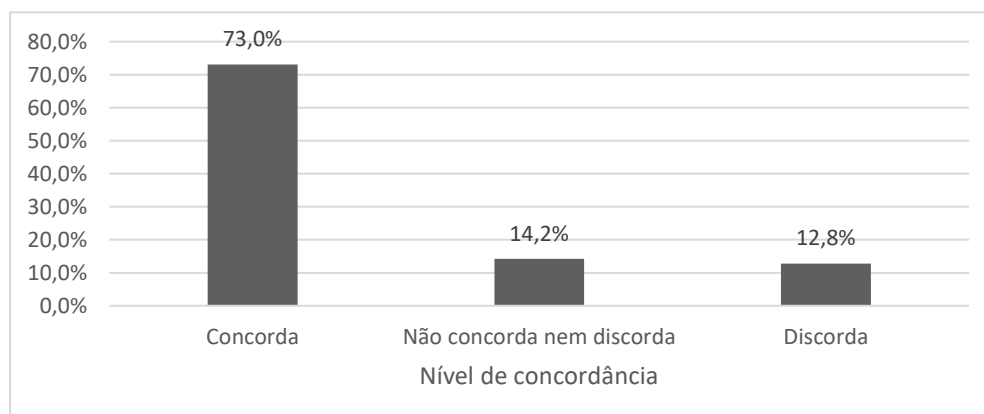


Figura 39 - Distribuição do nível de concordância sobre se a comida só deve ser reaquecida uma vez.

O ato de reaquecer a comida não apresenta qualquer perigo para o consumidor, o possível surgimento de problemas ocorre entre reaquecimentos. A comida reaquecida não consumida deve ser guardada no frigorífico no espaço de duas horas para evitar o crescimento microbiano. Apesar de

ocorrer perda de qualidade, se as condições de conservação forem cumpridas não há motivos para acreditar que a comida não continuará a ser segura em futuros reaquecimentos (53).

Verifica-se uma variável com associação significativa apresentada na tabela 89.

Tabela 89 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o género.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Género	Feminino	n	295	44	52
		%	75,5%	11,3%	13,3%
	Masculino	n	60	18	17
		%	63,2%	19,0%	17,9%

*É seguro consumir comida aquecida no micro-ondas, porque todos os microrganismos morrem quando sujeitos à radiação emitida pelos micro-ondas.*

Relativamente à afirmação acima compreende-se pela figura 40 que a maioria dos inquiridos (71,0%, n=345) discorda da sua veracidade, seguidos dos que não concordam nem discordam (19,5%, n=95) e, por fim, dos que concordam (9,5%, n=46).

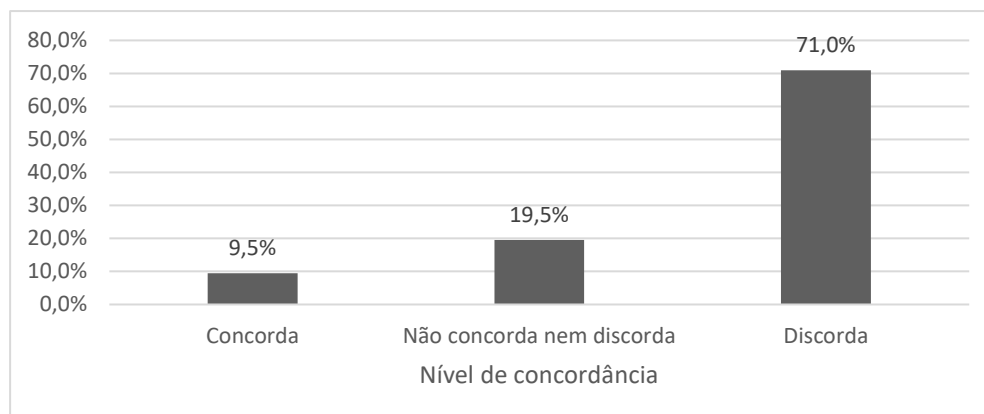


Figura 40 - Distribuição do nível de concordância sobre se é seguro consumir comida aquecida no micro-ondas, porque todos os microrganismos morrem quando sujeitos à radiação emitida pelos micro-ondas.

Esta afirmação é falsa. A radiação emitida pelos micro-ondas não destrói os microrganismos presentes nos alimentos, no entanto a temperatura a que os alimentos são sujeitos pode ser suficiente para eliminar bactérias se a exposição durar tempo suficiente para a temperatura interna dos alimentos atingir a temperatura suficiente (54). Importa também referir que mesmo os micro-ondas rotativos podem causar um aquecimento desigual com zonas dos alimentos a não atingirem a temperatura necessária (54,55).

Verificam-se três variáveis com associações significativas apresentadas pelas tabelas 90 a 92. Onde é visível uma maior percentagem de incerteza em relação à veracidade da afirmação entre os participantes da faixa etária dos 35 aos 44 anos (tabela 90). Verifica-se pela tabela 91 que entre os

participantes que pelo menos frequentaram o ensino superior 72,5% (n=243) discordam da afirmação, sendo que esta percentagem aumenta quando é a frequência do ensino superior é conjugada com a formação ou experiência na área alimentar, aumentando para 81,6% (n=84).

Tabela 90 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Idade	15 a 24	n	24	127	34
		%	12,9%	68,7%	18,4%
	25 a 34	n	1	58	11
		%	1,4%	82,9%	15,7%
	35 a 44	n	5	66	25
		%	5,2%	68,8%	26,0%
	45 a 54	n	8	62	16
		%	9,3%	72,1%	18,6%
	55 e +	n	8	32	9
		%	16,3%	65,3%	18,4%

Tabela 91 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	22	102	27
		%	14,6%	67,6%	17,9%
	Ensino superior	n	24	243	68
		%	7,2%	72,5%	20,3%

Tabela 92 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	41	261	81
		%	10,7%	68,2%	21,2%
	Sim	n	5	84	14
		%	4,9 %	81,6%	13,6%

### Adicionar limão às saladas elimina os parasitas.

Verifica-se pela figura 41 que aproximadamente metade dos inquiridos (48,6%, n=236) discorda da afirmação proposta, com a os restantes divididos entre não concordar nem discordar (33,3%, n=162) e com concordar com a afirmação (18,1%, n=88).

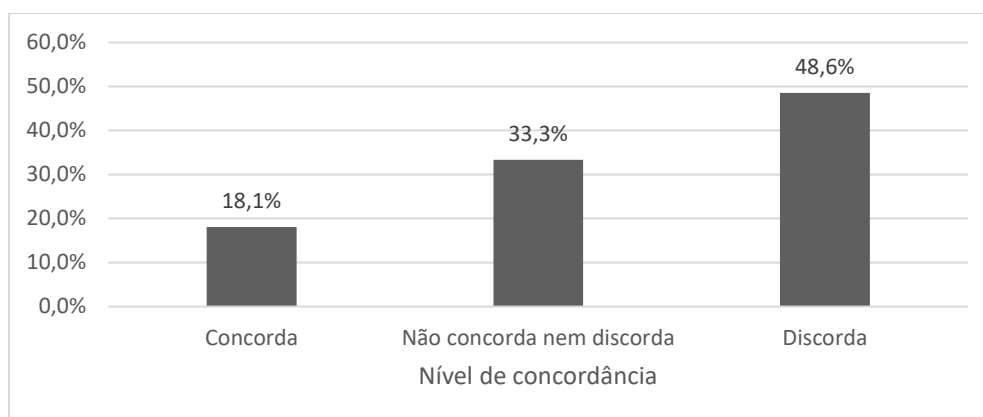


Figura 41 - Distribuição do nível de concordância sobre a adição de limão à salada eliminar os parasitas.

O limão por si só não se mostra eficaz a destruir parasitas num curto espaço de tempo como aquele que se verifica desde a preparação até ao consumo da salada. O sumo de limão foi testado contra *Anisakis* spp. e não se verificou que eliminasse o perigo (56). O método mais eficaz de remover o perigo de parasitas nas saladas é uma correta lavagem dos produtos a utilizar com água corrente (44).

Verificam-se cinco variáveis com associações significativas em relação a esta afirmação, sendo apresentadas nas tabelas 93 a 97.

Compreende-se pelas tabelas 93 e 94 que este mito parece prevalecer especialmente entre a faixa etária dos 15 aos 24 anos com 37,3% (n=69) da população a discordar e 39,5% (n=73) a não tomar posição em relação à sua veracidade e entre os participantes que concluíram no máximo o ensino secundário cujas percentagens são semelhantes 31,8% (n=48) e 39,7% (n=60) respetivamente.

Importa mais uma vez destacar que os participantes que não assumem responsabilidade na compra ou na preparação dos alimentos (tabelas 96 e 97) apresentam uma maior tendência a não tomar posição em relação à veracidade da afirmação com 37,3% (n=143) e 42,9% (n=73) dos inquiridos, respetivamente, a optar pela opção “não concordo, nem discordo”.

Tabela 93 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a idade.

		Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo	
Idade	15 a 24	n	43	69	73
		%	23,2%	37,3%	39,5%
	25 a 34	n	6	45	19
		%	8,6%	64,3%	27,1%
	35 a 44	n	16	47	33
		%	16,7%	48,9%	34,4%
	45 a 54	n	13	45	28
		%	15,1%	52,3%	32,6%
	55 e +	n	10	30	9
		%	20,4%	61,2%	18,4%

Tabela 94 - Distribuição dos inquiridos de acordo com o nível de escolaridade.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Nível de escolaridade	Secundário ou menos	n	43	48	60
		%	28,5%	31,8%	39,7%
	Ensino superior	n	45	188	102
		%	13,4%	56,1%	30,5%

Tabela 95 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência de Formação/Experiência na Área Alimentar.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar	Não	n	54	146	126
		%	16,6%	44,8%	38,7%
	Sim	n	34	90	36
		%	21,2%	56,3%	22,5%

Tabela 96 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a existência Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
Formação/Experiência na Área Alimentar e Formação Superior	Não	n	72	168	143
		%	18,8%	43,9%	37,3%
	Sim	n	16	68	19
		%	15,5%	66,0%	18,5%

Tabela 97 - Distribuição dos inquiridos de acordo com a responsabilidade da preparação dos alimentos consumidos na habitação.

			Concordo	Discordo	Nem concordo, nem discordo
É responsável pela preparação dos alimentos consumidos em sua casa?	Não	n	35	62	73
		%	20,6%	36,5%	42,9%
	Sim, quase na totalidade	n	53	174	89
		%	16,7 %	55,1%	28,2%

## CONCLUSÃO E PERSPETIVAS DE TRABALHO FUTURO

### Conclusões gerais

Concluiu-se que das trinta e cinco afirmações analisadas apenas cinco são verdadeiras perfazendo 14,3% do total.

Verificou-se, que, em média, 54,5% dos participantes respondeu de forma correta relativamente à veracidade de cada afirmação, enquanto 26,2% respondeu incorretamente e 19,3% não tomou posição. Estas percentagens, apesar de encorajadoras, devem ser vistas com alguma desconfiança tendo em conta a sobre representação das fchas etárias mais jovens e da elevada percentagem de participantes que frequentou o ensino superior. No entanto, importa destacar que os valores apresentados são médios e que para cada mito o risco para a segurança dos consumidores é diferente.

Concluiu-se, pela tabela apresentada no apêndice 2, que em questões relacionadas os aspetos gerais da segurança de alimentos, como as questões relativas aos prazos de validade, em média, 51,8% dos inquiridos respondeu de forma correta e que 27,1% e 21,1% responderam de forma errada ou não tomou posição, respetivamente.

Concluiu-se, pela tabela apresentada no apêndice 2, que em questões relacionadas com a conservação de alimentos, como as questões relacionadas com o armazenamento de alimentos no frio, em média, 59,1% dos inquiridos respondeu de forma correta e que 26,1% e 14,9% respondeu de forma errada ou não tomou posição, respetivamente.

Concluiu-se, pela tabela apresentada no apêndice 2, que em questões relacionadas com a manipulação de alimentos, em média, 59,1% dos inquiridos respondeu de forma correta e que 21,1% e 19,7% respondeu de forma errada ou não tomou posição, respetivamente.

Da análise das possíveis associações entre as variáveis qualitativas utilizando o teste qui-quadrado ( $X^2$ ) foi possível concluir que as sete variáveis escolhidas para análise apresentam associações significativas, sendo a idade a que mais aparece como fator determinante, influenciando 23 (65,7%) das afirmações analisadas.

Foi também possível verificar que em dez afirmações é possível observar associações significativas em cinco variáveis e que, em oito afirmações, não se verifica nenhuma associação significativa.

Este estudo poderá ser utilizado como meio para guiar os temas onde a informação à população se deverá focar. Estes resultados revelam a necessidade de educação da população, eliminando mitos que em alguns casos são uma ameaça à saúde dos consumidores, através da execução de campanhas de informação e edição de um guia em forma de um livro de divulgação.

### **Limitações do estudo**

O facto desta dissertação ter por base um questionário online é, logo à partida, uma limitação. Não é possível garantir que todas as respostas reunidas sejam verdadeiras, nem garantir uma participação equilibrada demograficamente, sendo o maior exemplo disso a disparidade entre participantes do sexo feminino e masculino.

Um outro fator a ter em conta é que, tal como mencionado anteriormente, esta dissertação parte de um questionário desenhado e distribuído previamente. Como tal, não foi possível como parte do trabalho agora desenvolvido, a escolha das afirmações nem a sua clarificação de modo a torná-las mais facilmente compreensíveis.

### **Trabalho futuro**

Este estudo pode ser continuado analisando as afirmações que não foram selecionadas para esta dissertação, presentes no apêndice 3. Pode também ser aprofundado o estudo dos dados sociodemográficos, recorrendo a mais completos estudos estatísticos.

Seria também vantajoso a repetição deste estudo refinando o questionário de forma a, por exemplo, apresentar afirmação mais concretas. Um futuro estudo poderá procurar outras formas de distribuir o questionário de modo a incluir uma amostra mais representativa da população. Este estudo, quando realizado de forma repetitiva e regular, pode vir a fornecer dados importantes sobre a evolução dos conhecimentos da população.

Como complemento ao presente estudo e com base nos resultados apresentados nesta dissertação, seria interessante publicar um guia de divulgação destinado à população geral .

## APÊNDICES

### Apêndice 1:

#### **Questionário dirigido aos consumidores: “Afirmações passadas de geração em geração”**

Este questionário foi elaborado no âmbito da disciplina de Segurança na Cadeia Alimentar da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica -Porto.

Tem como objetivo avaliar a perspetiva do consumidor sobre expressões quotidianas, relacionadas com a área alimentar.

#### 1. Género

*Marcar apenas uma oval.*

- Feminino  
 Masculino

#### 2. Idade

---

#### 3. Distrito de residência

*Marcar apenas uma oval.*

- Aveiro Beja  
 Braga  
 Bragança  
 Castelo Branco  
 Coimbra  
 Évora Faro  
 Guarda  
 Leiria  
 Lisboa  
 Portalegre  
 Porto  
 R. A. da Madeira  
 R. A. dos Açores  
 Santarém Setúbal  
 Viana do Castelo  
 Vila Real  
 Viseu

#### 4. Concelho de residência

---

## 5. Nível de escolaridade

*Marcar apenas uma oval.*

- 1º Ciclo
- 2º Ciclo
- 3º Ciclo
- Ensino Secundário
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento
- Outra: \_\_\_\_\_

## 6. Das seguintes possibilidades de ocupação, qual a quem melhor descreve a sua situação atual:

*Marcar apenas uma oval.*

- Estudante
- Procura primeiro emprego
- Trabalhador-estudante
- Exerce profissão
- Doméstica(o)
- Desempregado(a)
- Incapacitado(a) permanente para trabalhar
- Reformado(a)
- Outra: \_\_\_\_\_

## 7. Formação/Experiência na Área Alimentar

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

## 8. Qual das seguintes descrições se aproxima mais do que sente relativamente ao rendimento atual?

*Marcar apenas uma oval.*

- O rendimento atual permite viver confortavelmente
- O rendimento atual dá para viver
- É difícil viver com o rendimento atual
- É muito difícil viver com o rendimento atual
- Não recebo

9. É responsável pela compra dos alimentos consumidos em sua casa?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, quase na totalidade
- Não, mas seleciono os alimentos a comprar
- Não

10. É responsável pela preparação dos alimentos consumidos em sua casa?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, quase na totalidade
- Não

### **Afirmações passadas de geração em geração**

Ao longo das décadas, diversas ideias e hábitos têm sido partilhados, de geração em geração, acerca do que se deve ou não fazer no contexto alimentar. Com este questionário gostaríamos de saber se concorda ou não com estas afirmações.

11. \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Os hambúrgueres podem ser consumidos muito mal passados no interior, desde que o exterior esteja bem passado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os alimentos podem criar bactérias durante a congelação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deve-se ferver a sopa para ver se esta está estragada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lavar frutas e verduras com água e lixívia elimina todas as impurezas e microrganismos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os hambúrgueres são feitos de minhocas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na cozinha, não se deve utilizar utensílios de madeira.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os pesticidas garantem a segurança alimentar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lavar a loiça à mão é mais higiénico do que na máquina.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ao soprar as velas, estamos a contaminar o bolo de aniversário.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O frigorífico deve estar cheio para manter a temperatura.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adicionar limão às saladas elimina os parasitas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando um alimento cai ao chão quanto mais rápido for apanhado, menor é o risco de contaminação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não se deve congelar alimentos previamente descongelados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando um alimento cai ao chão, basta soprar e pode-se comer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Só as carnes de porco e de frango devem ser bem cozinhadas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os alimentos devem ser protegidos (com sacos, caixas, etc.) antes de serem guardados no frigorífico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
logurtes fora do prazo não são prejudiciais desde que a embalagem não se encontre "inchada".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alimentos no frigorífico não ganham bolor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As grávidas devem desinfetar as saladas para eliminar Toxoplasma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É seguro comer sobras até que comecem a cheirar mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lavagem da salada com água é suficiente para a sua desinfeção.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Depois de abertas, as conservas não devem ser deixadas dentro da lata.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não se deve forçar a abertura de conchas do marisco cozinhadas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O que não mata engorda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alimentos queimados provocam cancro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A maior parte das intoxicações alimentares têm origem nos restaurantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A comida só deve ser reaquecida uma vez.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As datas de validade são uma estimativa. Desde que não saiba mal, podem consumir-se os alimentos depois do fim da validade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os bifes podem ser consumidos muito mal passados no interior, desde que o exterior esteja bem passado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As radiações emitidas pelo micro-ondas provocam doenças.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A carne deixada em "vinha de alho" (alho, sal e vinho) não se estraga.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As carnes devem ser lavadas antes de cozinhar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O arroz deve ser lavado antes de cozinhar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Para verificar se os cogumelos são venenosos, na sua cozedura deve adicionar-se uma colher de prata ou um dente de alho. Se ficarem escuros, é sinal de que não devem ser consumidos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os agriões podem ser consumidos crus desde que sejam desinfetados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os ovos devem ser colocados no frigorífico para não se estragarem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As latas de conserva não devem estar amolgadas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A comida comida é sempre segura desde que esteja no frigorífico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Devemos passar todos os legumes crus à chama para tirar microrganismos provenientes da terra.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ovos que não flutuam em água podem ser consumidos em segurança.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Após o limite da data de validade não se podem ingerir os alimentos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O vinagre é indispensável para desinfetar saladas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comer alho cru previne a existência de parasitas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para retirar bolor de alimentos já cozinhados basta fervê-los.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não se deve usar papel de jornal para acondicionar castanhas assadas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aquecer óleo ou azeite torna-os prejudiciais para a saúde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os alimentos que caem ao chão têm que ser lavados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
É seguro consumir comida aquecida no micro-ondas, porque todos os microrganismos morrem quando sujeitos à radiação emitida pelos micro-ondas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os laticínios possuem 15 dias de prazo de validade superior ao que está indicado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lavar as mãos só com água basta para as desinfetar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A fruta que vai ser descascada não precisa de ser lavada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se não estiver "sujo" ou queimado, o óleo/azeite pode ser reutilizado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O arroz não deve ser reaquecido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O esfregão da loiça deve ser trocado todas as semanas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não se deve beber da água da torneira.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não se deve utilizar os mesmos utensílios para preparar carne crua e saladas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As cozinheiras têm sempre as mão lavadas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utensílios de cozinha de alumínio são prejudiciais para a saúde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colocar água no frigorífico, torna-a fresca e mata quaisquer bactérias que possa ter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Só se pode comer marisco nos meses com "R".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não há perigo em descongelar comida à temperatura ambiente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As frutas, legumes e verduras devem ser lavadas antes da sua conservação no frigorífico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não se deve consumir ovos crus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se adoecer após uma refeição, é devido ao último alimento ingerido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Os ovos devem ser lavados antes de armazenar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A sopa azeda quando há trovoada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lavar a loiça à mão é mais económico do que na máquina.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As tábuas de plástico são mais higiénicas que as de madeira.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cortar alimentos em tábuas de madeira evita a contaminação por bactérias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os cogumelos não devem ser lavados, apenas limpos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não se devem utilizar recipientes plásticos no micro-ondas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Congelar alimentos destrói bactérias que são prejudiciais para a saúde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A comida pode ser deixada fora do frigorífico, desde que esteja num recipiente fechado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se os alimentos tiverem bolor basta lavar/cortar a secção atingida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As grávidas não devem comer sushi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## **Apêndice 2:**

**Tabela apresentando os valores percentuais médios de respostas corretas, erradas e que não concordam, nem discordam da afirmação proposta.**

*Tabela 98 - percentagens médias das respostas em cada afirmação.*

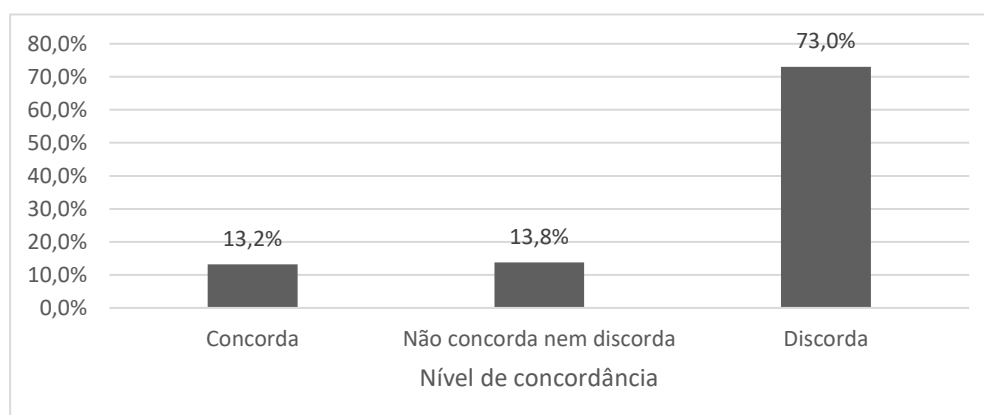
	Correta	Errada	Não concorda, nem discorda
% totais	54,5%	26,2%	19,3%
% aspetos gerais da segurança alimentar	51,8%	27,1%	21,1%
% conservação	59,1%	26,1%	14,9%
% manipulação	59,1%	21,1%	19,7%

## **Apêndice 3:**

**Distribuição da população nas questões não analisadas.**

*Lavagem da salada com água é suficiente para a sua desinfeção.*

Compreende-se pela figura 19 que uma maioria significativa dos inquiridos (73,0%, n=355) discorda afirmação proposta, enquanto que os restantes participantes se dividem pelos que concordam (13,2%, n=64) e os não concordam nem discordam (13,8%, n=67).



*Figura 42 - Distribuição do nível de concordância sobre se lavagem da salada com água é suficiente para a sua desinfeção.*

*Depois de abertas, as conservas não devem ser deixadas dentro da lata.*

Compreende-se pela figura 20 que a maioria dos inquiridos (55,3%, n=369) concorda com a afirmação proposta, enquanto que os restantes minoria se dividem pelos que não concordam nem discordam (25,9%, n=126), seguidos dos que discordam (18,7%, n=91).

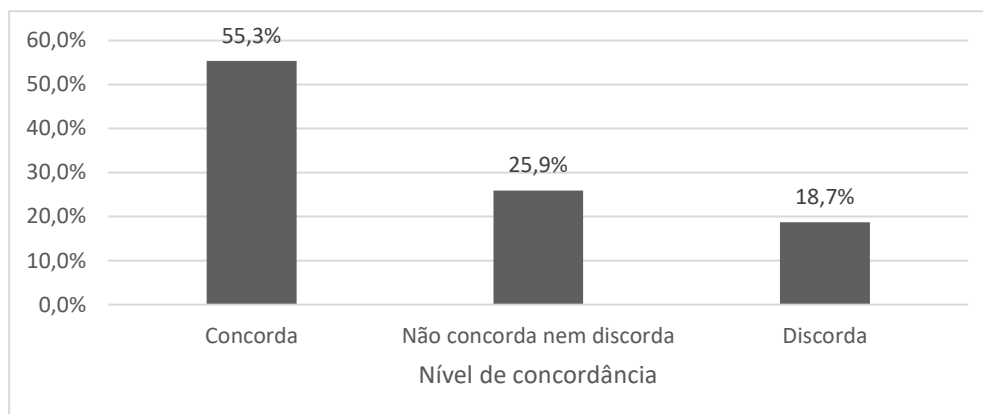


Figura 43 - Distribuição do nível de concordância sobre se as conservas devem ser deixadas dentro das caixas após abertura.

*Não se deve forçar a abertura de conchas do marisco cozinhadas.*

Relativamente à afirmação acima compreende-se pela figura 21 que 70,2% (n=341) diz concordar com a sua veracidade, enquanto que 25,9% (n=94) posiciona-se como neutra e 18,7% (n=51) diz discordar da afirmação proposta.

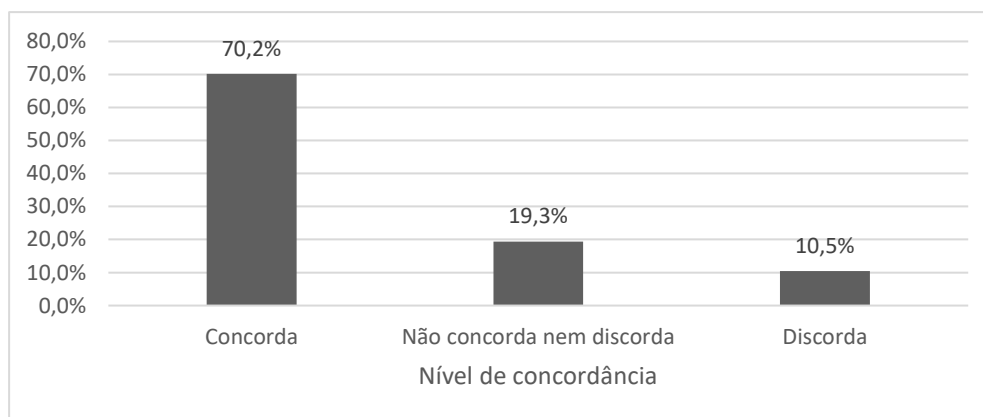


Figura 44- Distribuição do nível de concordância sobre se deve forçar a abertura de conchas do marisco cozinhadas.

*Alimentos queimados provocam cancro.*

Compreende-se pela figura 22 que apesar de uma maioria relativa dos inquiridos (40,9%, n=199) concordar com a afirmação proposta, mantem-se que também números significativos de participantes declaram que não concordam nem discordam (33,1%, n=161) ou que discordam (25,9%, n=126).

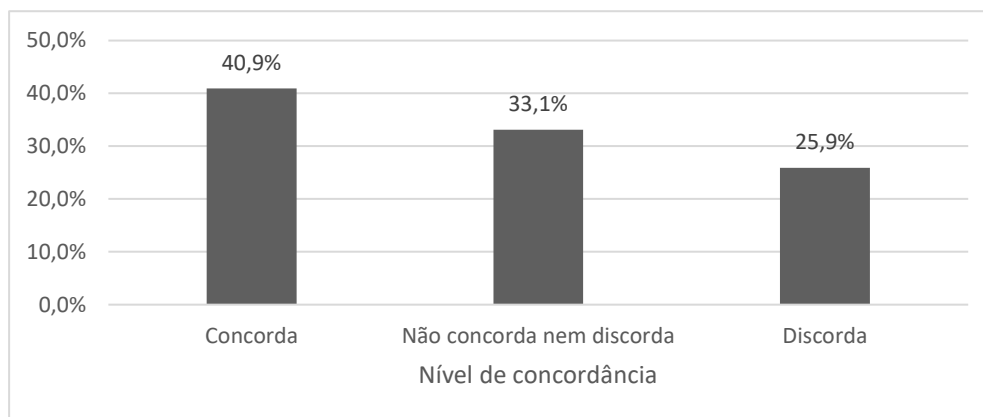


Figura 45 - Distribuição do nível de concordância sobre se alimentos queimados provocam cancro.

*As radiações emitidas pelo micro-ondas provocam doenças.*

Compreende-se pela figura 27 que uma maioria relativa dos inquiridos (40,3%, n=196) discorda da afirmação proposta, sendo seguidos dos que declaram que não concordam nem discordam (31,7%, n=154) e dos que dizem discordar (28,0%, n=136).

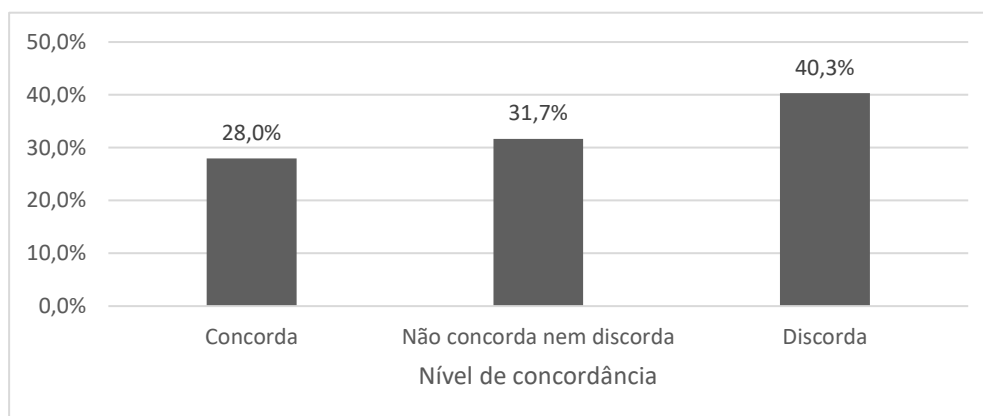


Figura 46 - Distribuição do nível de concordância sobre se as radiações emitidas pelo micro-ondas provocam doenças.

*As latas de conserva não devem estar amolgadas.*

Verifica-se pela figura 32 que a população inquirida mais representada concorda com a afirmação (49,4%, n=240), seguida da população que discorda (25,7%, n=125) e por fim a que não concorda nem discorda (24,9%, n=121).

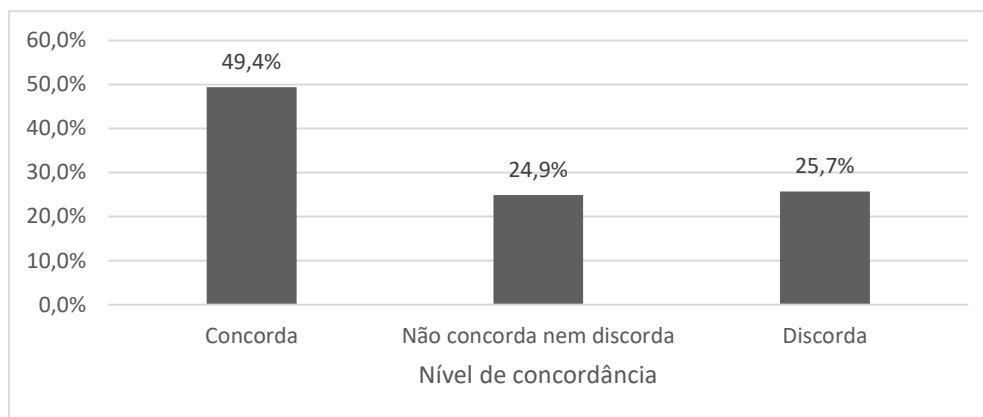


Figura 47 - Distribuição do nível de concordância sobre se as latas de conserva podem estar amolgadas.

*Devemos passar todos os legumes crus à chama para tirar microrganismos provenientes da terra.*

Compreende-se pela figura 34 que a maioria dos inquiridos (65,8%, n=320) discorda da afirmação proposta, enquanto que os restantes se dividem pelos que não concordam nem discordam (24,1%, n=117), seguidos dos que discordam (10,1%, n=49).

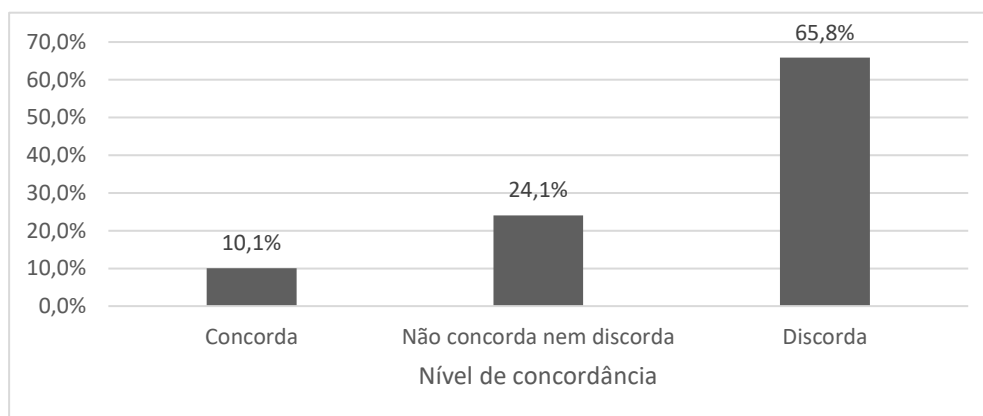
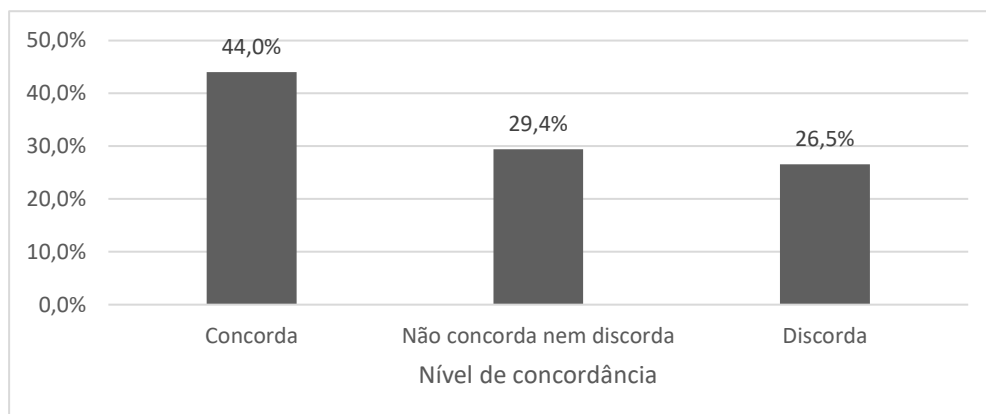


Figura 48 - Distribuição do nível de concordância sobre se devemos passar todos os legumes crus à chama.

*O esfregão da loiça deve ser trocado todas as semanas.*

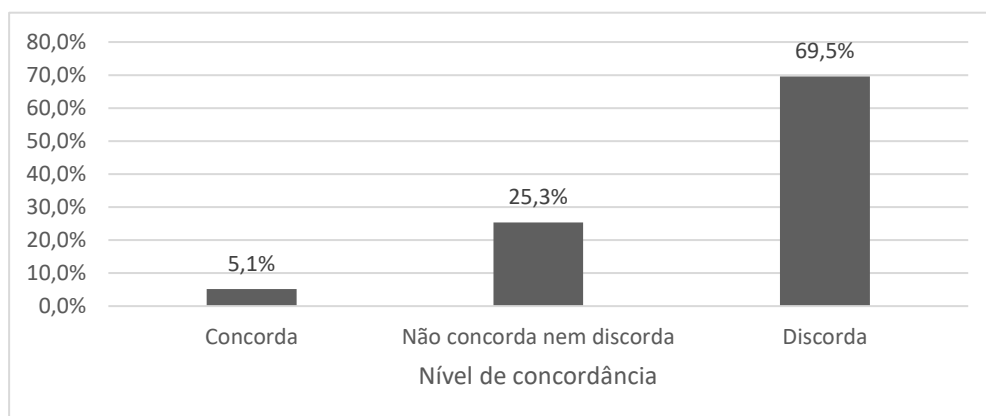
É visível pela figura 45 que a população inquirida mais representada concorda com a afirmação (44,0%, n=214), seguida da população que não concorda nem discorda (29,4%, n=143) e por fim a que discorda (26,5%, n=129).



*Figura 49 - Distribuição do nível de concordância sobre se o esfregão da loiça deve ser trocado todas as semanas.*

*Só se pode comer marisco nos meses com "R".*

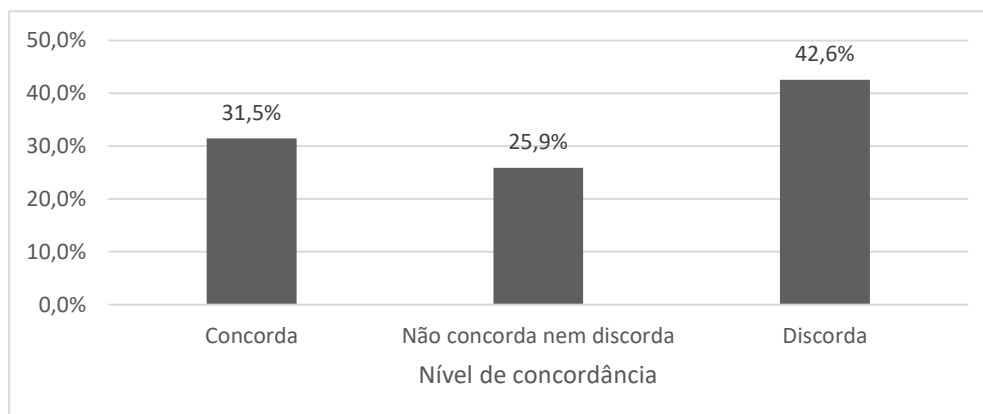
Verifica-se pela figura 49 que a maioria dos inquiridos (69,5%, n=338) discorda da afirmação proposta, seguidos dos que não concordam nem discordam (25,3%, n=123), e de uma pequena percentagem que concorda (5,1%, n=25).



*Figura 50 - Distribuição do nível de concordância que só se pode comer marisco nos meses com "R".*

*As frutas, legumes e verduras devem ser lavadas antes da sua conservação no frigorífico.*

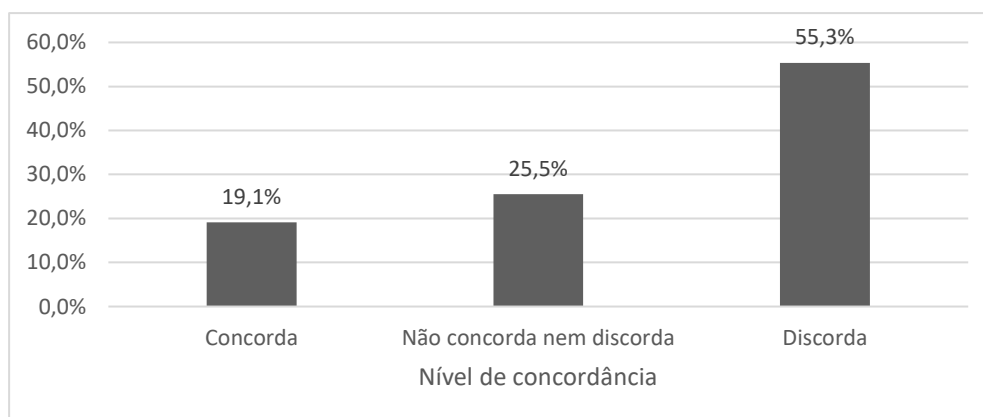
Verifica-se pela figura 51 que a população inquirida mais representada discorda com a afirmação (42,6%, n=207), seguida da população que concorda (31,5%, n=153) e, por fim, a que não concorda nem discorda (25,9%, n=126).



*Figura 51 - Distribuição do nível de concordância sobre se as frutas, legumes e verduras devem ser lavadas antes da sua conservação no frigorífico.*

*Os ovos devem ser lavados antes de armazenar.*

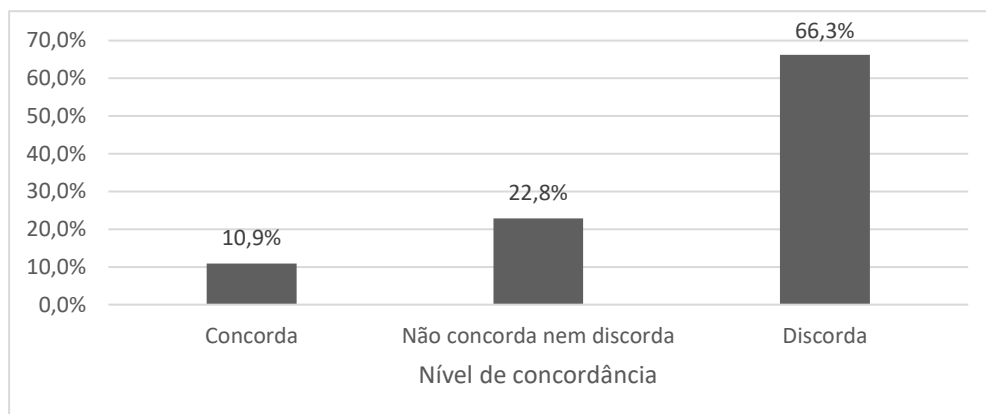
Verifica-se pela figura 55 que a maioria dos inquiridos (55,3%, n=269) discorda da afirmação proposta, seguidos dos que não concordam nem discordam (25,5%, n=124), e dos que concordam (19,1%, n=93).



*Figura 52 - Distribuição do nível de concordância sobre se os adoecer após uma refeição, é devido ao último alimento ingerido.*

*Os cogumelos não devem ser lavados, apenas limpos.*

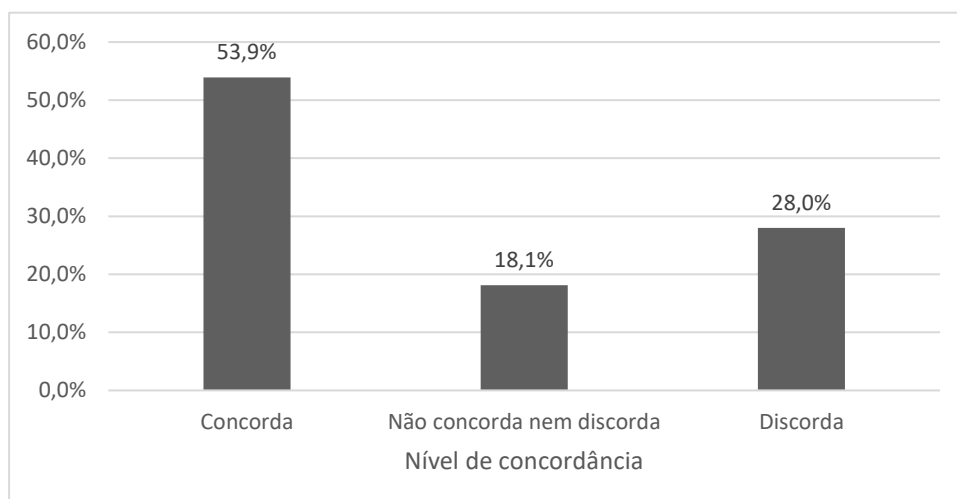
É visível na figura 58 que a maioria dos inquiridos (66,3%, n=322) discorda da afirmação proposta, seguidos dos que não concordam nem discordam (22,8%, n=111), e, por fim, os que concordam (10,9%, n=53).



*Figura 53 - Distribuição do nível de concordância que os cogumelos não devem ser lavados, apenas limpos.*

*Não se devem utilizar recipientes plásticos no micro-ondas.*

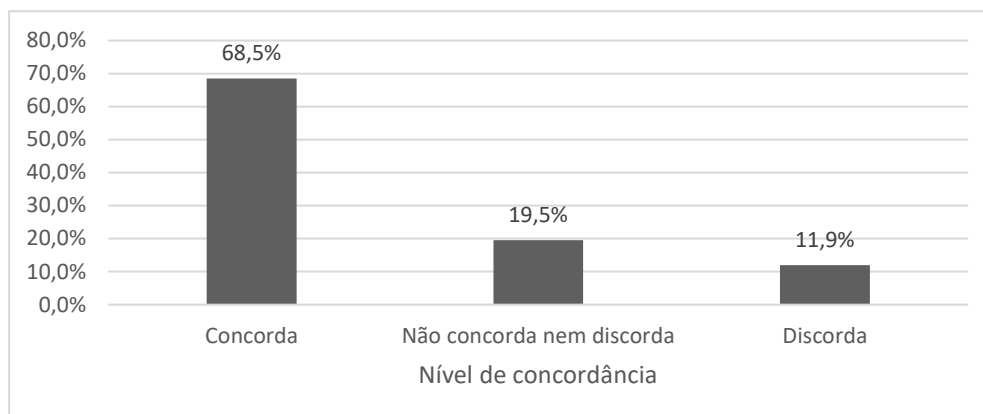
Compreende-se pela figura 59 que a maioria dos inquiridos (53,9%, n=262) concorda com a afirmação proposta, seguindo-se os discordam (28,0%, n=136) da mesma e os que não concordam nem discordam (18,1%, n=88).



*Figura 54 - Distribuição do nível de concordância sobre se se deve utilizar recipientes plásticos no micro-ondas.*

*As grávidas não devem comer sushi.*

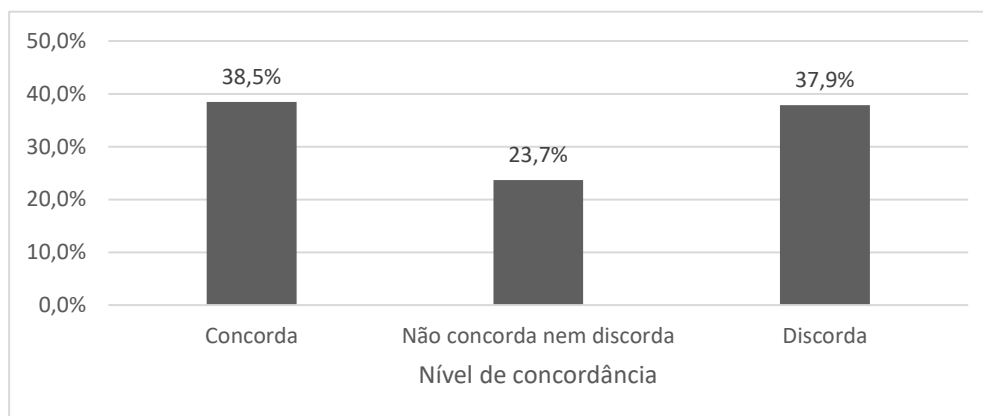
Verifica-se pela figura 63 que a maioria dos inquiridos (68,5%, n=333) concorda com a afirmação proposta, seguidos dos que não concordam nem discordam (19,5%, n=95), e, por fim, os que discordam (11,9%, n=58).



*Figura 55 - Distribuição do nível de concordância sobre se as grávidas podem comer sushi.*

*Deve-se ferver a sopa para ver se esta está estragada.*

É perceptível pela figura 64 semelhantes percentagens de inquiridos concordam (38,5%, n=187) e discordam (37,9%, n=184), seguindo-se os que não concordam nem discordam (23,7%, n=115).



*Figura 56 - Distribuição do nível de concordância sobre se se deve ferver a sopa para ver se esta está estragada.*

*Utensílios de cozinha de alumínio são prejudiciais para a saúde.*

É visível pela figura 48 que a população inquirida mais representada discorda da afirmação (49,2%, n=239), seguida da população que não concorda nem discorda (31,9%, n=155) e por fim a que concorda (18,9%, n=92).

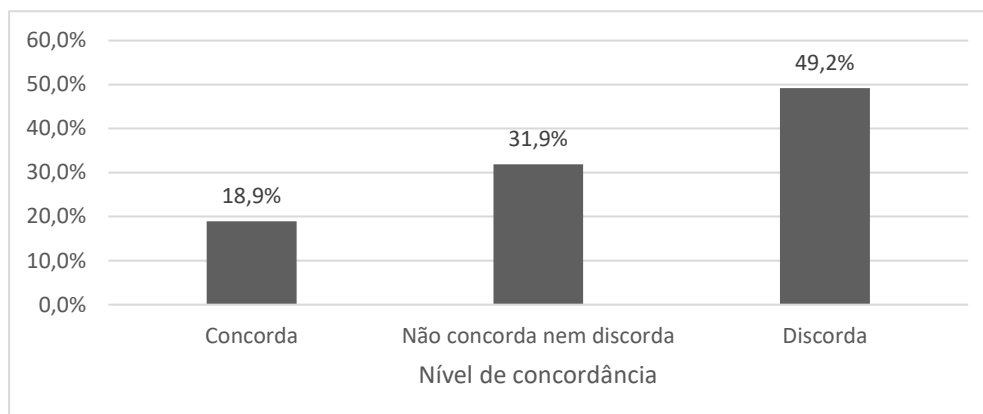


Figura 57 - Distribuição do nível de concordância que utensílios de cozinha de alumínio são prejudiciais para a saúde.

*Colocar água no frigorífico, torna-a fresca e mata quaisquer bactérias que possa ter.*

Compreende-se pela figura 49 que a maioria dos inquiridos (86,2%, n=419) discorda da afirmação proposta, verificando-se de seguida números semelhantes entre os que não concordam nem discordam (11,1%, n=54), e os que concordam (2,7%, n=13).

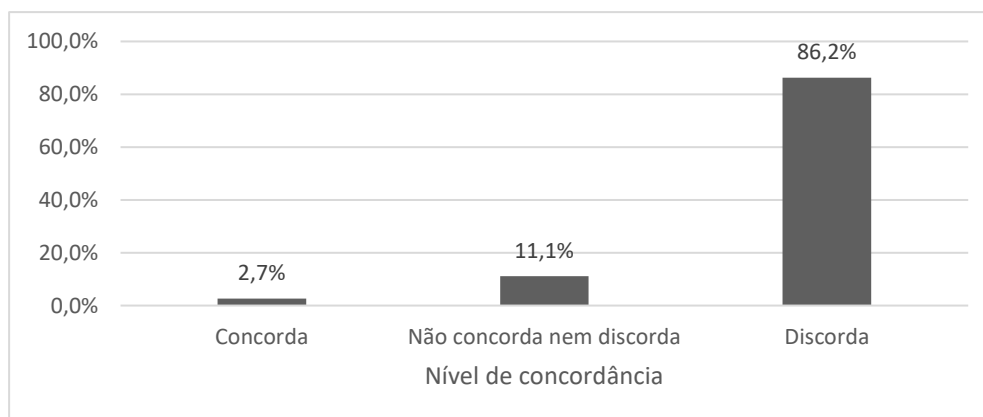


Figura 58 - Distribuição do nível de concordância sobre se colocar água no frigorífico, torna-a fresca e mata quaisquer bactérias que possa ter.

*O frigorífico deve estar cheio para manter a temperatura.*

Relativamente ao correto nível de preenchimento do frigorífico para manter a sua temperatura, verifica-se na figura 10 que uma maioria significativa (80,7%, n=392) diz discordar da afirmação

proposta, enquanto que 14,0% (n=68) diz não concordar nem discordar e uma minoria (5,3%, n=26) concorda com a afirmação.

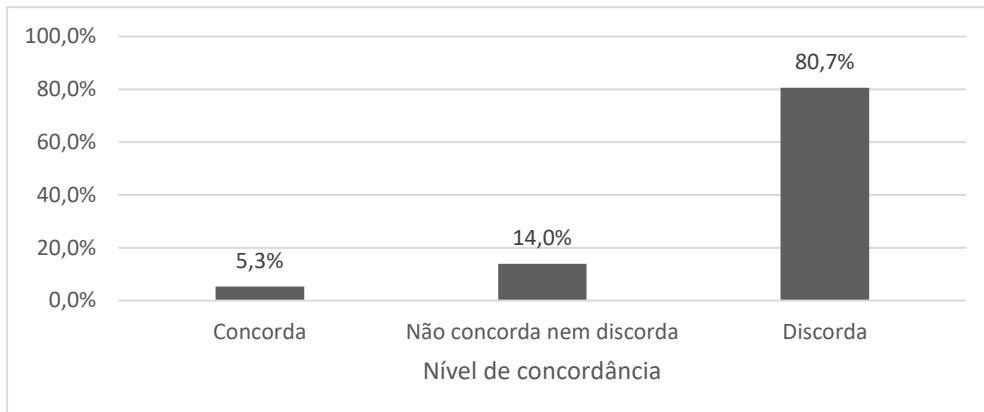


Figura 59 – Distribuição do nível de concordância sobre se o frigorífico deve estar cheio para manter a temperatura.

#### *Comer alho cru previne a existência de parasitas.*

Compreende-se pela figura 37 que a maioria dos inquiridos (46,3%, n=225) não concorda nem discorda da afirmação proposta, seguindo-se os que discordam (40,1%, n=195), e dos que concordam (13,6%, n=66).

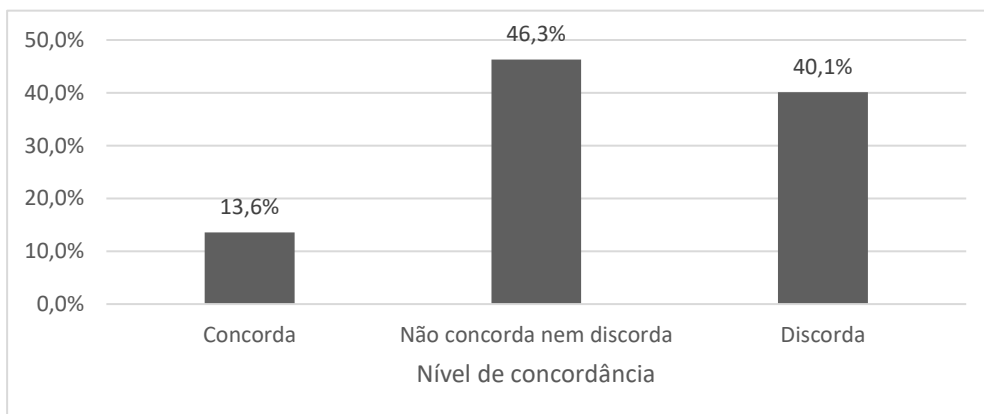
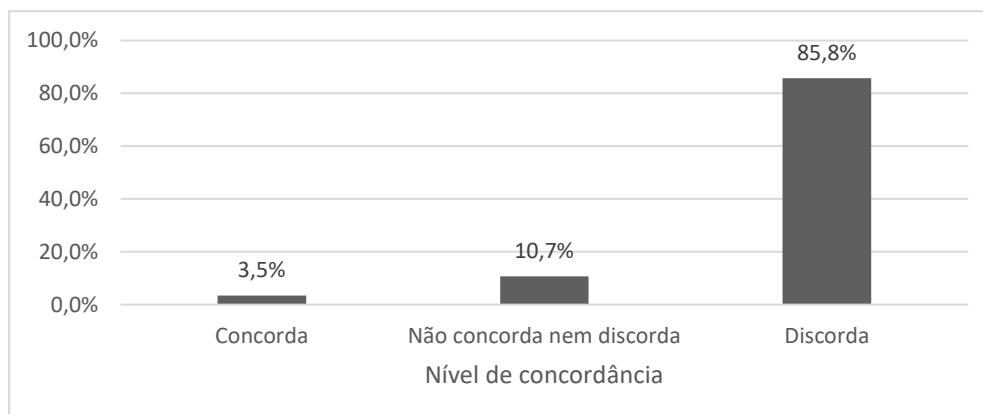


Figura 60 - Distribuição do nível de concordância de que comer alho cru previne a existência de parasitas.

*Se adoecer após uma refeição, é devido ao último alimento ingerido.*

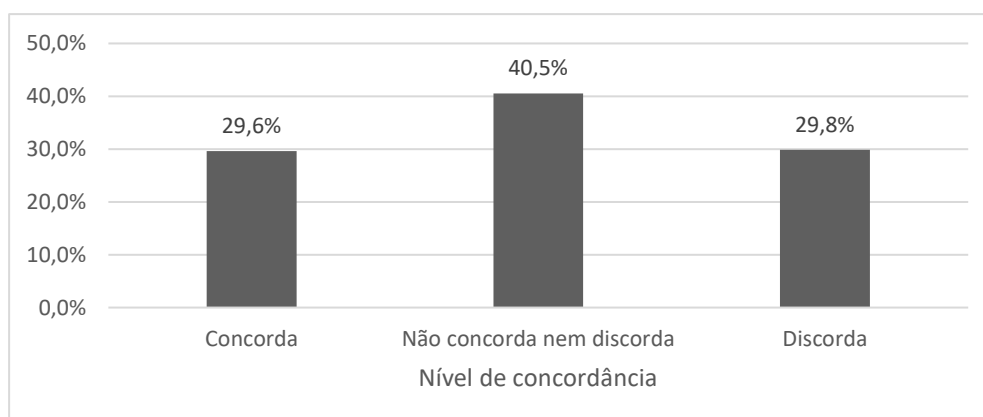
Compreende-se pela figura 54 que a maioria dos inquiridos (85,8%, n=417) discorda da afirmação proposta, seguindo-se os que não concordam nem discordam (10,7%, n=52), e os que concordam (3,5%, n=17).



*Figura 61 - Distribuição do nível de concordância sobre se adoecer após uma refeição, é devido ao último alimento ingerido.*

*Não se deve usar papel de jornal para acondicionar castanhas assadas.*

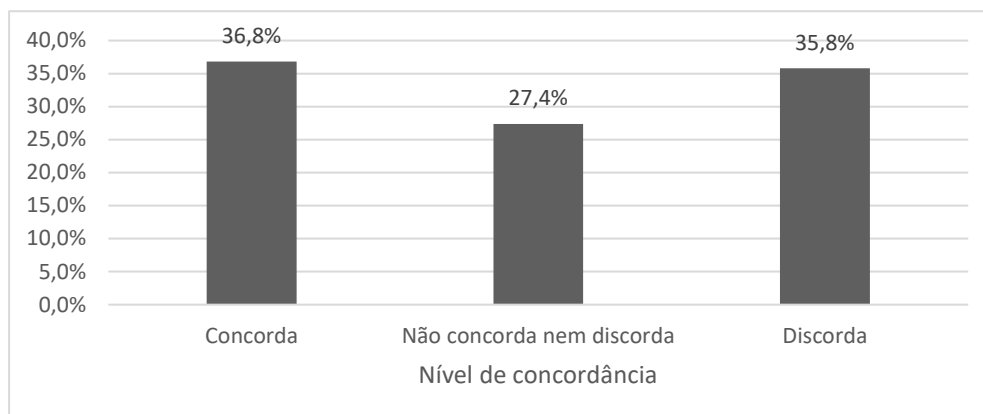
Compreende-se pela figura 39 que a maioria dos inquiridos (40,5%, n=197) não concorda nem discorda da afirmação proposta, seguindo-se de números extremamente semelhantes entre os que discordam (29,8%, n=145), e os que concordam (29,6%, n=144).



*Figura 62 - Distribuição do nível de concordância sobre que não se deve usar papel de jornal para acondicionar castanhas assadas.*

*Aquecer óleo ou azeite torna-os prejudiciais para a saúde.*

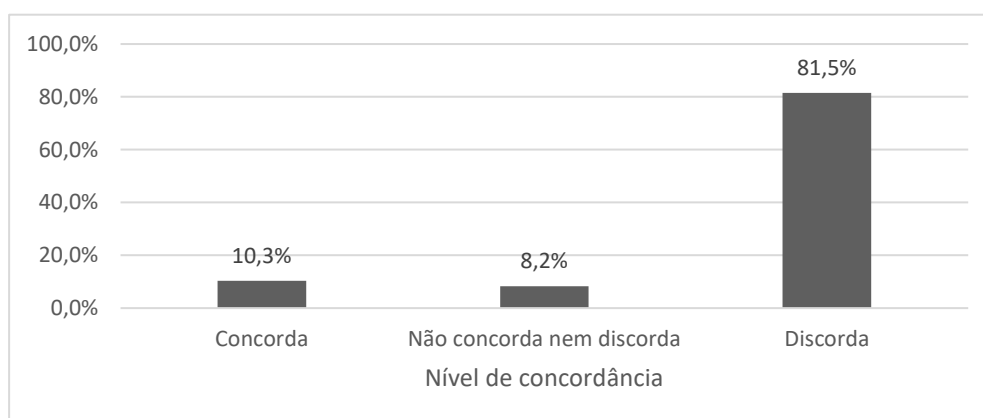
Relativamente à afirmação acima compreende-se pela figura 40 que a maioria dos inquiridos (36,8%, n=179) concorda com a sua veracidade verificando-se números semelhantes que dizem discorda da mesma (35,8%, n=174), seguidos dos que não concordam nem discordam (14,2%, n=133).



*Figura 63 - Distribuição do nível de concordância que aquecer óleo ou azeite torna-os prejudiciais para a saúde.*

*Só as carnes de porco e de frango devem ser bem cozinhadas.*

Relativamente à afirmação proposta é verificável pela figura 14 que 81,5% (n=396) dizem discordar da mesma, enquanto que 8,2% (n=40) dos inquiridos diz-se neutra e que 10,3% (n=50) concorda com o seu conteúdo.



*Figura 64 - Distribuição do nível de concordância sobre se apenas as carnes de porco e de frango devem ser bem cozinhadas.*

## BIBLIOGRAFIA

1. Group GM. Cerca de 40% das intoxicações são "cozinhas" em casa. Diário de Notícias [Internet]. 5 de Agosto de 2021 [citado 14 de Novembro de 2021]; Disponível em: <https://www.dn.pt/sociedade/cerca-de-40-das-intoxicacoes-sao-cozinhas-em-casa-14006401.html>
2. Scott E. Food Safety and Foodborne Disease in the 21st Century. *Canadian Journal of Infectious Diseases*. 2003;14(5):277–80.
3. Mead PS, Finelli L, Lambert-Fair MA, Champ D, Townes J, Hutwagner L, et al. Risk factors for sporadic infection with *Escherichia coli* O157:H7. *Arch Intern Med*. 27 de Janeiro de 1997;157(2):204–8.
4. JAY LS, COMAR D, GOVENLOCK LD. A Video Study of Australian Domestic Food-Handling Practices. *Journal of Food Protection*. 1 de Novembro de 1999;62(11):1285–96.
5. Langiano E, Ferrara M, Lanni L, Viscardi V, Abbatecola AM, De Vito E. Food safety at home: knowledge and practices of consumers. *J Public Health*. 1 de Fevereiro de 2012;20(1):47–57.
6. Junqueira L, Truninger M, Almlí VL, Ferreira V, Maia RL, Teixeira P. Self-reported practices by Portuguese consumers regarding eggs' safety: An analysis based on critical consumer handling points. *Food Control*. 1 de Março de 2022;133:108635.
7. Bolek S. Consumer knowledge, attitudes, and judgments about food safety: A consumer analysis. *Trends in Food Science & Technology*. 1 de Agosto de 2020;102:242–8.
8. Medeiros L, Hillers V, Kendall P, Mason A. Evaluation of Food Safety Education for Consumers. *Journal of Nutrition Education*. 1 de Setembro de 2001;33:S27–34.
9. Como arrumar os alimentos no frigorífico? Explicamos tudo [Internet]. idealista. [citado 14 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.idealista.pt/news/imobiliario/habitacao/2021/10/15/49305-como-arrumar-os-alimentos-no-frigorifico-explicamos-tudo>
10. Zonaverde M]. Dicas de Segurança Alimentar - 10 erros a evitar [Internet]. ZONAVERDE | Formação e Consultoria. 2019 [citado 14 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.zonaverde.pt/site/intoxicacoes-alimentares-dicas-seguranca/>
11. Icmsf. 1 - Temperature. Em: Icmsf, editor. *Microbial Ecology of Foods* [Internet]. Academic Press; 1980 [citado 11 de Novembro de 2021]. p. 1–37. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123635211500085>
12. Podolska M, Pawlikowski B, Nadolna-Ałtyn K, Pawlak J, Komar-Szymczak K, Szostakowska B. How effective is freezing at killing *Anisakis simplex*, *Pseudoterranova krabbei*, and *P. decipiens larvae*? An experimental evaluation of time-temperature conditions. *Parasitology Research*. 1 de Julho de 2019;118(7):2139–47.
13. Harrison D, Corry J e. I., Tchórzewska M a., Morris V k., Hutchison M I. Freezing as an intervention to reduce the numbers of *campylobacters* isolated from chicken livers. *Letters in Applied Microbiology*. 2013;57(3):206–13.

14. Conservação dos Alimentos no Frio [Internet]. Autoridade de Segurança Alimentar e Económica. [citado 8 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.asae.gov.pt/perguntas-frequentes1/conservacao-dos-alimentos-no-frio.aspx>
15. Costa H. CADEIA DE FRIO E SEGURANÇA ALIMENTAR – CONTROLO ESTATÍSTICO DA TEMPERATURA [Internet] [Mestrado]. UNIVERSIDADE DOS AÇORES; Disponível em: <https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/993/1/DissertMestradoHenriqueBrugesCosta.pdf>
16. Is it safe to refreeze food that has thawed? [Internet]. U.S. Department of Agriculture. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://ask.usda.gov/s/article/Is-it-safe-to-refreeze-food-that-has-thawed>
17. Freezing and Food Safety | Food Safety and Inspection Service [Internet]. U.S. Department of Agriculture. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <http://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/freezing-and-food-safety>
18. Burgers [Internet]. Food Standards Agency. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/burgers>
19. Tang J y. h., Nishibuchi M, Nakaguchi Y, Ghazali F m., Saleha A a., Son R. Transfer of *Campylobacter jejuni* from raw to cooked chicken via wood and plastic cutting boards. *Letters in Applied Microbiology*. 2011;52(6):581–8.
20. Boursillon D, Riethmüller V. The safety of wooden cutting boards: Remobilization of bacteria from pine, beech, and polyethylene. *British Food Journal*. 24 de Abril de 2007;109:315–22.
21. Munir MT, Belloncle C, Aviat F, Federighi M, Pailhoriès H, Eveillard M. Antimicrobial Activity of Oak Wood Against Nosocomial *Acinetobacter Baumannii* of Human and Animal Origin: A One Health Approach. Em: Ksibi M, Ghorbal A, Chakraborty S, Chaminé Hl, Barbieri M, Guerriero G, et al., editores. *Recent Advances in Environmental Science from the Euro-Mediterranean and Surrounding Regions (2nd Edition)*. Cham: Springer International Publishing; 2021. p. 2413–7. (Environmental Science and Engineering).
22. CDC. How Food Gets Contaminated [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2017 [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.cdc.gov/foodsafety/production-chain.html>
23. Commissioner O of the. Are You Storing Food Safely? FDA [Internet]. 9 de Março de 2021 [citado 9 de Novembro de 2021]; Disponível em: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/are-you-storing-food-safely>
24. Bernardo F. Esclarecimento Técnico nº 8 [Internet]. Direção-Geral de Alimentação e Veterinária; 2018. Disponível em: [https://www.cncda.gov.pt/images/DocumentosLegislacao/Orienta%C3%A7%C3%B5es\\_Manuais\\_e\\_Esclarecimentos/8\\_Esclar\\_Rotulagem.pdf](https://www.cncda.gov.pt/images/DocumentosLegislacao/Orienta%C3%A7%C3%B5es_Manuais_e_Esclarecimentos/8_Esclar_Rotulagem.pdf)
25. Can mold grow in the refrigerator? [Internet]. U.S. Department of Agriculture. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://ask.usda.gov/s/article/Can-mold-grow-in-the-refrigerator>

26. Molds on Food: Are They Dangerous? | Food Safety and Inspection Service [Internet]. U.S. Department of Agriculture. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <http://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/molds-food-are-they-dangerous>
27. *Listeria* [Internet]. Autoridade de Segurança Alimentar e Económica. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.asae.gov.pt/seguranca-alimentar/riscos-biologicos/listeria-monocytogenes.aspx>
28. PALUMBO SA. Is Refrigeration Enough to Restrain Foodborne Pathogens? *Journal of Food Protection*. 1 de Dezembro de 1986;49(12):1003–9.
29. Mirza Alizadeh A, Jazaeri S, Shemshadi B, Hashempour-Baltork F, Sarlak Z, Pilevar Z, et al. A review on inactivation methods of *Toxoplasma gondii* in foods. *Pathog Glob Health*. Setembro de 2018;112(6):306–19.
30. Lopez A, Dietz VJ, Wilson M, Navin TR, Jones JL. Preventing congenital toxoplasmosis. *MMWR Recomm Rep*. 1 de Março de 2000;49(RR-2):59–68.
31. Preventing Congenital Toxoplasmosis [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr4902a5.htm>
32. Rotulagem Alimentar - Data de durabilidade mínima e data limite de consumo [Internet]. Autoridade de Segurança Alimentar e Económica. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.asae.gov.pt/perguntas-frequentes1/rotulagem-alimentar-data-de-durabilidade-minima-e-data-limite-de-consumo.aspx>
33. Best before and use-by dates [Internet]. Food Standards Agency. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/best-before-and-use-by-dates>
34. Examination of the Microbiological Safety of Rare Steak | National Agricultural Library [Internet]. U.S. Department of Agriculture. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.nal.usda.gov/fsrio/research-projects/examination-microbiological-safety-rare-steak>
35. Why you should never wash raw chicken [Internet]. nhs.uk. 2018 [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/never-wash-raw-chicken/>
36. Henriques JLG. *Macrolepiota venenata/Chlorophyllum brunneum*. :81.
37. CPCS: Mushrooms [Internet]. California Poison Control System. 2008. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20080210034247/http://www.calpoison.org/public/mushrooms.html>
38. Prevention C-C for DC and. CDC - *Fasciola* - Prevention & Control [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2019 [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.cdc.gov/parasites/fasciola/prevent.html>
39. Cardoso MJ, Nicolau AI, Borda D, Nielsen L, Maia RL, Møretrø T, et al. *Salmonella* in eggs: From shopping to consumption—A review providing an evidence-based analysis of risk factors. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*. 2021;20(3):2716–41.

40. Chousalkar KK, Khan S, McWhorter AR. Microbial quality, safety and storage of eggs. *Current Opinion in Food Science*. 1 de Abril de 2021;38:91–5.
41. Floating eggs: a bad egg, or just buoyant? [Internet]. Egg Safety Center. 2017 [citado 28 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://eggsafety.org/floating-eggs-a-bad-egg-or-just-buoyant/>
42. What does it mean when an egg floats in water? [Internet]. U.S. Department of Agriculture. [citado 28 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://ask.usda.gov/s/article/What-does-it-mean-when-an-egg-floats-in-water>
43. Mycotoxins [Internet]. World Health Organization. [citado 28 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mycotoxins>
44. CDC. Steps to Safe and Healthy Fruits & Vegetables [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2021 [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/steps-healthy-fruits-veggies.html>
45. Commissioner O of the. 7 Tips for Cleaning Fruits, Vegetables [Internet]. Food and Drug Administration. FDA; 2021 [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/7-tips-cleaning-fruits-vegetables>
46. Óleos de Fritura [Internet]. Autoridade de Segurança Alimentar e Económica. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.asae.gov.pt/seguranca-alimentar/conselhos-praticos-para-os-consumidores/oleos-de-fritura.aspx>
47. Martins A, Teixeira E, Simas L, Guerreiro S. Relatório Anual dos Serviços de Águas e Resíduos em Portugal (2021) Volume 2 – Controlo da qualidade da água para consumo humano [Internet]. 2021. Disponível em: [https://www.ersar.pt/\\_layouts/mpp/file-download.aspx?fileId=1809738](https://www.ersar.pt/_layouts/mpp/file-download.aspx?fileId=1809738)
48. What is Cross-Contamination? [Internet]. U.S. Department of Agriculture. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://ask.usda.gov/s/article/What-is-Cross-Contamination>
49. Avoiding cross-contamination [Internet]. Food Standards Agency. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/avoiding-cross-contamination>
50. The Big Thaw — Safe Defrosting Methods | Food Safety and Inspection Service [Internet]. U.S. Department of Agriculture. [citado 9 de Novembro de 2021]. Disponível em: <http://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/big-thaw-safe-defrosting-methods>
51. Lin CTJ, Morales RA, Ralston K, editores. Raw and Undercooked Eggs: A Danger of Salmonellosis. *Food Review/ National Food Review*. 1997;
52. Jarvis NA, O'Bryan CA, Dawoud TM, Park SH, Kwon YM, Crandall PG, et al. An overview of *Salmonella* thermal destruction during food processing and preparation. *Food Control*. 1 de Outubro de 2016;68:280–90.
53. How many times can I reheat foods? [Internet]. U.S. Department of Agriculture. [citado 2 de Dezembro de 2021]. Disponível em: <https://ask.usda.gov/s/article/How-many-times-can-I-reheat-foods>

54. Food Safety Myths [Internet]. Washington State Department of Health. [citado 2 de Dezembro de 2021]. Disponível em:  
<https://www.doh.wa.gov/youandyourfamily/foodsafety/myths>
55. Cooking with Microwave Ovens | Food Safety and Inspection Service [Internet]. U.S. Department of Agriculture. [citado 2 de Dezembro de 2021]. Disponível em:  
<http://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/cooking-microwave-ovens>
56. Šimat V, Trumbić Ž. Viability of *Anisakis spp.* Larvae After Direct Exposure to Different Processing Media and Non-Thermal Processing in Anchovy Fillets. *Fishes*. Março de 2019;4(1):19.