MITOS E VERDADES SOBRE ALIMENTAÇÃO

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Jane Carla Almeida Rocha
Ana Aghata Cavalcanti Da Silva
Arielly Da Silva Ângelo
Aline Ramos Lopes
Leticia De Paula Pedro Prione
Sabrina De Morais Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Atualmente existem diversos mitos e verdades em relação a alimentação, a cerca de qual alimento é mais saudável, se faz mal ao nosso organismo, ou até mesmo se pode ser consumido. Para ampliar a autonomia das pessoas durante suas escolhas alimentares e para exigirem o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável é fundamental o acesso a informações confiáveis e consistentes, respeitando a identidade e a cultura alimentar da população. A adoção de hábitos alimentares saudáveis não se trata apenas de uma escolha individual, sendo influenciada por diversos fatores. OBJETIVOS: Trazer o conhecimento correto sobre a alimentação com base no entendimento do público, esclarecendo quais afirmações selecionadas caracterizam-se como mito ou verdade, enfatizar as afirmações verdadeiras para que o público possa se desapegar do medo do desconhecido, explicando seu contexto e de onde surgiram as afirmações e crenças, incentivar a boa prática da alimentação saudável com base nas dúvidas apresentadas pelo público. METODOLOGIA: O presente trabalho foi realizado no Centro Clínico Escola da Universidade Anhanguera de Osasco - Clínica de Fisioterapia. Foi realizada uma pesquisa sobre o conhecimento de tabus e mitos alimentares com estudantes do 8° e 9° semestre do Curso de Fisioterapia, A revisão bibliográfica compreendeu pesquisas em artigos científicos, nas seguintes bases de dados: Scielo (Brasil Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico e Cartilhas do Ministério da Saúde. RESULTADOS: A dinâmica foi realizada na sala de estágio – Fisioterapia Ortopédica, onde foram sorteadas perguntas, as mesmas foram apresentadas para os alunos do 8° e 9° semestre de fisioterapia presentes. Os alunos participantes apontaram suas opiniões sobre ser “mito ou verdade” através de placas. Logo após a dinâmica, explicamos e esclarecemos todas as dúvidas, tirando dúvidas e também incentivando a prática de uma alimentação mais saudável e sustentável, com base nas perguntas. Ao final foi entregue um questionário de feedback para obtermos resultados sobre a dinâmica e conhecermos um pouco mais sobre a opinião do público entrevistado. 80% dos alunos já conheciam pelo menos um mito ou verdade. CONCLUSÃO: Considera-se que a apresentação e as atividades propostas cumpriram seus objetivos de proporcionar conhecimento sobre os mitos e tabus alimentares, permitindo melhores escolhas alimentares.