



## MITOS E VERDADES SOBRE ALIMENTAÇÃO

### Autor(res)

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

### 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 8º e 9º 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 8º e 9º 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.