Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: IMPACTOS E CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS DA MODA NA SAÚDE HUMANA E TENDENCIAS DE BUSCA NA INTERNET

Relatoria: Ana Caroline Cavalcante de Souza
Arla Fábia Silva Santos
Jesuane Cavalcante Melo de Morais

Autores: Karen Ágatha Pereira de Sousa
Vanessa Ferreira da Sousa
Wallace Carlos de Sousa

Modalidade: Pôster

Área: Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: As dietas da moda representam uma solução rápida e podem causar deficiências em micronutrientes, desenvolvendo efeitos nutricionais, emocionais e de perda de peso desfavoráveis. Diante das doenças e do padrão de beleza atual, uma parcela significativa da população se preocupa excessivamente com o peso, pois ter um corpo magro aparenta ser o único tipo valorizado na sociedade, o que leva ao adoecimento de indivíduos que não se enquadram nos padrões predominantes de beleza. Sites de pesquisa como o google tornou-se um meio de buscas por dietas da moda que visam a perda de peso rápida e a anulação de alimentos rotulados como “vilões”, destacando -se que o acesso à informação condiz com demandas e estabelece espaço em que se refere à ideia de alimentação saudável em vista da diversidade, quantidade e concentração de determinadas informações disponíveis ao consumo de consumidores leigos e replicadores de conteúdos sobre saúde humana. Objetivo: Este estudo tem como objetivo analisar as consequências das dietas da moda na saúde humana relacionadas a buscas em site de pesquisa. Métodos: O estudo em questão trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa onde utilizou como base de pesquisa a plataforma digital: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), com levantamento de dados de artigos que foram publicados em português e inglês, publicados de 2019 e 2020. Onde foram analisados 2 documentos selecionados. Resultados e discussões: A fim de compreender os resultados, as dietas da moda costumam ser radicais, desequilibradas, pobres nutricionalmente e sem qualquer fundamento científico. Todos os casos comprovam mais prejuízos do que bons resultados e falham em manter o bom funcionamento do nosso corpo. Considerações finais: Levando-se em consideração esses aspectos, uma dieta adequada deve ser balanceada, rica em nutrientes e individualizada, visando melhorar a saúde e bem-estar. Sendo assim, a melhor estratégia é uma reeducação alimentar e modificar hábitos e comportamentos, priorizando dietas ricas em vitaminas, antioxidantes, minerais, micro e macro nutrientes, prescritas por um profissional especializado.