

“Combate às fake news sobre Alimentação: Educação Nutricional baseada em evidências”

João Pedro da Silva dos Santos¹

(Aluno do Curso de Nutrição do Centro
Universitário do Vale do Jaguaribe
(email: 2023232036@unijaguaribe.edu.br)
(silvajpedro215@gmail.com)

Maria Clara Ferreira Pinto¹

(Aluna do Curso de Nutrição do Centro
Universitário do Vale do Jaguaribe
(email: ferreirapintomariaclara@gmail.com)

Joice de lima Rafael¹

(Aluna do Curso de Nutrição do Centro
Universitário do Vale do Jaguaribe
(email: joicedelima546@gmail.com)

Fernanda da Silva Ferreira²

(Professora do Centro Universitário do Vale do Jaguaribe
(email: fernanda.ferreira@unijaguaribe.edu.br)

RESUMO

A disseminação de fake news sobre alimentação representa um desafio para a saúde pública, especialmente pela influência das redes sociais na formação de comportamentos alimentares. Diante disso, este projeto de extensão teve como objetivo promover Educação Alimentar e Nutricional baseada em evidências, conscientizando a comunidade acadêmica sobre os impactos da desinformação nutricional e incentivando a análise crítica das informações consumidas no ambiente digital. A metodologia envolveu pesquisa bibliográfica, enquetes diagnósticas nas redes sociais, campanha educativa no Instagram com conteúdos informativos e quizzes interativos, além de uma roda de conversa presencial com dinâmica educativa. Participaram cerca de 35 pessoas na ação presencial, com alcance complementar por meio das mídias digitais. Os resultados evidenciaram boa participação, interesse pelo tema e maior compreensão sobre mitos alimentares frequentemente disseminados nas redes

sociais. Os feedbacks indicaram esclarecimento de dúvidas e maior valorização da busca por informações confiáveis e orientação profissional. Conclui-se que ações educativas associadas ao uso das mídias digitais são estratégias eficazes no enfrentamento da desinformação nutricional, contribuindo para escolhas alimentares mais conscientes e fundamentadas cientificamente.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Fake news; Alimentação; Redes sociais; Saúde pública.

INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma ferramenta importante para promover saúde e melhorar a qualidade de vida das pessoas. Por meio dela, é possível orientar e incentivar a população a desenvolver hábitos alimentares mais saudáveis no dia a dia. No contexto da Atenção Primária à Saúde (APS), essa estratégia se torna ainda mais relevante, pois permite o contato direto com a comunidade, favorecendo ações educativas que ajudam na prevenção de doenças e na promoção de uma alimentação mais equilibrada (Miranda et al., 2021).

Nesse sentido, é fundamental compreender que a alimentação é um processo consciente que envolve escolher, preparar e consumir alimentos diariamente. Essas escolhas não apenas suprem as necessidades nutricionais do organismo, mas também contribuem para a manutenção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida (OMS, 2020). No entanto, apesar da importância do tema, muitas vezes a população é exposta a informações equivocadas que podem comprometer essas escolhas.

Um exemplo preocupante desse fenômeno é a disseminação das chamadas *fake news*. O termo refere-se à produção intencional de conteúdos falsos ou distorcidos com o objetivo de enganar as pessoas (Allcott; Gentzkow, 2017). Essas informações são criadas para influenciar opiniões, manipular crenças ou gerar confusão, atendendo a interesses políticos, econômicos ou ideológicos (Santaella, 2018). Quando relacionadas à alimentação, podem induzir práticas inadequadas, prejudicar a saúde e dificultar a adoção de hábitos saudáveis. Além disso, a propagação dessas notícias compromete a reputação de pessoas e instituições, influencia negativamente a opinião pública e gera impactos sérios na democracia, na cidadania e até mesmo na saúde coletiva (Lewandowsky; Ecker; Cook, 2017).

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo abordar as fake news sobre alimentação, tema que vem ganhando destaque atualmente. Busca-se levantar dados que evidenciem a falta de informações adequadas sobre alimentação tanto no público-alvo quanto na sociedade em geral, especialmente no contexto das redes sociais. Além disso, pretende-se mostrar estratégias para se proteger de fontes não confiáveis e, como ação prática, realizar uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na forma de palestra e roda de conversa sobre mitos e verdades da alimentação, voltada para estudantes e professores do Centro Universitário UniJagaribe.

MARCO TEÓRICO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) configura-se como um processo contínuo e permanente que busca promover práticas alimentares saudáveis, considerando aspectos biológicos, sociais, culturais e ambientais. No âmbito da Atenção Primária à Saúde, a EAN assume papel estratégico, pois possibilita o contato direto com a comunidade e favorece ações educativas que contribuem para a prevenção de doenças e para a promoção da saúde (Miranda et al., 2021).

Nesse sentido, a EAN não se limita à transmissão de informações, mas envolve metodologias participativas que aproximam ciência e cotidiano, fortalecendo a autonomia dos indivíduos na construção de hábitos alimentares mais conscientes (Pereira; Inácio; Angelis-Pereira, 2020).

A alimentação, por sua vez, deve ser compreendida como um processo consciente que envolve escolhas diárias relacionadas ao preparo e consumo dos alimentos. Essas escolhas refletem tanto necessidades nutricionais quanto valores culturais e sociais, sendo determinantes para a manutenção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) reforça que práticas alimentares adequadas são fundamentais para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e para a melhoria da qualidade de vida da população.

Entretanto, a construção de hábitos alimentares saudáveis enfrenta desafios contemporâneos, entre os quais se destaca a disseminação das chamadas *fake news*. O termo refere-se à produção intencional de conteúdos falsos ou distorcidos com o objetivo de enganar ou manipular pessoas (Allcott; Gentzkow, 2017).

No campo da nutrição, tais informações podem induzir práticas inadequadas, reforçar modismos alimentares e comprometer a saúde pública. Santaella (2018) observa que a desinformação atende a interesses políticos, econômicos ou ideológicos, enquanto Lewandowsky, Ecker e Cook (2017) alertam para os impactos negativos que esse fenômeno pode gerar na democracia, na cidadania e na saúde coletiva. Cunha (2025) acrescenta que a propagação de fake news nutricionais está diretamente relacionada ao baixo letramento digital e ao poder dos algoritmos, que influenciam escolhas alimentares de forma significativa.

As redes sociais desempenham papel central nesse processo, uma vez que amplificam tanto conteúdos científicos quanto informações falsas, moldando percepções e hábitos alimentares. Estudos recentes, como o de Silva e Brasileiro (2023), evidenciam que jovens são especialmente vulneráveis à influência digital, o que pode levar à adoção de práticas alimentares inadequadas e à perpetuação de mitos relacionados à nutrição.

Diante desse cenário, torna-se essencial desenvolver estratégias de enfrentamento que integrem a EAN e a educação crítica. Ações voltadas para o fortalecimento da capacidade de análise das fontes de informação e para a identificação de conteúdos confiáveis são fundamentais para reduzir os impactos das fake news. Campanhas institucionais, como as promovidas pelo Ministério da Saúde (2025), reforçam que “nutrição é coisa séria” e alertam sobre os riscos da desinformação, defendendo a ciência como base para escolhas alimentares seguras e conscientes.

METODOLOGIA

A metodologia do projeto de extensão foi organizada em fases complementares, articulando ações digitais e presenciais para promover a Educação Alimentar e Nutricional e combater a desinformação sobre alimentação. O projeto foi fundamentado em uma pesquisa bibliográfica realizada em bases como SciELO, Google Acadêmico e artigos científicos relacionados à nutrição, redes sociais, fake news, dietas milagrosas e saúde mental, garantindo embasamento teórico e científico às ações propostas.

Inicialmente, realizou-se um diagnóstico por meio de enquetes e levantamento de dados junto ao público-alvo, identificando dúvidas frequentes e percepções sobre fake news. Em seguida, desenvolveu-se uma campanha digital estruturada em semanas temáticas, cada uma com foco específico: introdução ao conceito de fake news e seus impactos na saúde; discussão sobre os efeitos emocionais da desinformação nutricional; desconstrução de mitos

alimentares como dietas detox e alimentos “milagrosos”; educação digital voltada para a verificação de fontes e leitura crítica de conteúdos; e, por fim, ações de engajamento com quizzes interativos, vídeos curtos e convite oficial para a roda de conversa presencial. Os conteúdos foram elaborados em diferentes formatos, como carrosséis informativos, infográficos, vídeos curtos e stories interativos (enquetes, quizzes e caixas de perguntas), abordando tópicos como introdução às fake news, impacto emocional da desinformação, desconstrução de mitos alimentares, educação digital e convite para participação na roda de conversa.

Na etapa presencial, no dia 27 de Maio de 2026, foi realizada uma roda de conversa no auditório do Centro Universitário Unijagaribe na cidade de Aracati - CE, com estimativa de 35 participantes. O roteiro incluiu abertura e apresentação do projeto, mini-palestra sobre EAN e os impactos das fake news, dinâmica em grupos para desconstrução de mitos alimentares, debate com o público e aplicação de formulário de avaliação. Para a execução, foram utilizados recursos como projetor, microfone, folhas impressas para dinâmicas e registro fotográfico.

A avaliação do projeto ocorreu por meio da coleta de métricas digitais (alcance, impressões e engajamento) disponibilizadas pelas ferramentas do Instagram, além da aplicação de formulário pós-execução via Google Forms e análise de relatos espontâneos em quizzes e caixas de perguntas. Os indicadores qualitativos incluíram o nível de acertos em quizzes, feedback dos participantes e relatos sobre mudanças de percepção em relação às informações nutricionais.

A equipe responsável foi composta por um coordenador, três alunos extensionistas e dois palestrantes convidados (nutricionista e psicóloga), contando ainda com apoio institucional da universidade, que forneceu suporte técnico, divulgação oficial e disponibilização do espaço físico. Essa metodologia, ao integrar práticas de comunicação em saúde com estratégias de combate à desinformação e ao se apoiar em pesquisa bibliográfica científica, garantiu autenticidade, confiabilidade e engajamento social, em consonância com os objetivos do projeto e com os princípios da extensão universitária.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Durante a aplicação dessa Educação Alimentar e Nutricional (EAN) cuja a participação do público alvo foi excepcionalmente ativa, tanto na etapa presencial, como no

uso das redes sociais como ferramenta de abordar o tema. Na etapa presencial, teve como base 35 participantes e nas redes sociais uma média 150 visualizações com stories e publicações. Foram abordados 3 métodos de aprovação e comprovação de resultados: Participação, uma dinâmica: “Fake News X Verdade”, como, teste de conhecimento sobre a temática e os feedbacks do público alvo.

Durante a participação, onde o público alvo engajou no projeto por meio das Redes Sociais utilizadas (Instagram com stories e Posts, Publicados nas 4 semanas do projeto), foi realizado na 3ª semana, uma pesquisa sobre a temática “Quais fake news o público viu atualmente nas redes sociais”, onde, por meio da ferramenta de caixinhas de respostas nos stories do Instagram, obtive respostas do público de cunho positivas para engajamento e temática do projeto.

Respostas do Público Sobre a temática Fake News <i>“Quais fake news o público viu atualmente nas redes sociais”</i>
<i>“Comer banana à noite faz mal”</i>
<i>“Promessas de Emagrecimento Rápido”</i>
<i>“As tal das Receitas Milagrosas”</i>
<i>“Beber água com Limão em Jejum para Queimar Gorduras”</i>
<i>“Beber água com sal ajuda no Emagrecimento e Previne Doenças”</i>

Quadro 01. Quantificação e resumo das respostas obtidas da pesquisa sobre fake news.

Tomando como base a tabela 01, onde mostra com precisão as respostas obtidas do público alvo sobre a temática abordada, mostra com clareza quais desinformações/fake news estão circulando em alta nas redes sociais.

Tendo como base um Artigo Americano publicado em Junho de 2019, em Minneapolis (EUA), na revista Public Health Nutrition, Com o título “Confusion and nutritional backlash from news media exposure to contradictory information about carbohydrates and dietary fats”(Clark; Nagler; Niederdeppe, 2019), discutem que a exposição a informações contraditórias na mídia sobre carboidratos e gorduras pode gerar confusão e reações negativas relacionadas à nutrição.

Os resultados obtidos por Clark, Nagler e Niederdeppe (2019) mostram que essa exposição a desinformações nutricionais aumentam a confusão do público significativamente

em relação às melhores escolhas e recomendações alimentares, fazendo com que a capacidade de decisões e escolhas a prática de alimentação e nutrição baseadas em evidências sejam descartadas de suas decisões. Mediante a tais resultados obtidos no artigo base, apesar de que foi abordado com o intuito de falar sobre as características nutricionais dos carboidratos e gorduras apenas, pode utilizar-lo de comparativo e afirmar que tais desinformações/fake news sobre a alimentação tem um valor de cunho negativo para com a sociedade no geral, gerando confusão e adoção de hábitos alimentares sem comprovação científica e que poderá acarretar distúrbios nutricionais, caso não sigam, orientações de profissionais qualificados.

Para a dinâmica “Fake News X Verdade”, abordada no dia da ação, onde foram aplicadas 10 perguntas em formato de quiz de verdadeiro ou falso, pela ferramenta interativa do Kahoot, mostraram que os resultados para o teste de conhecimento dos 35 participantes presentes, foram promissores. Os participantes foram separados em 10 grupos no total para a realização do teste.

Perguntas do Quiz	Respostas Correta	Respostas dos Participantes	
<i>"Água com limão em jejum queima gordura e desintoxica"</i>	FAKE NEWS	V: 1	F: 9
<i>"Cortar carboidratos (zero carbo) é a única forma de emagrecer"</i>	FAKE NEWS	V: 0	F: 10
<i>"Produtos light e diet são a mesma coisa"</i>	VERDADE	V: 0	F: 10
<i>"Alimentos sem glúten são mais saudáveis e leves"</i>	FAKE NEWS	V: 5	F: 5
<i>"Suplementos são necessários para ter uma dieta saudável"</i>	FAKE NEWS	V: 1	F: 9
<i>"Gordura natural não te faz engordar sozinho"</i>	VERDADE	V: 5	F: 5
<i>"Ovo não aumenta o colesterol sanguíneo"</i>	VERDADE	V: 4	F: 6
<i>"Todo alimento industrializado 'Fit' é bom para dieta"</i>	FAKE NEWS	V: 0	F: 10
<i>"Alimentos zero açúcar são sempre saudáveis e podem ser consumidos sem preocupações"</i>	VERDADE	V: 1	F: 9
<i>"Dieta da moda podem trazer riscos à saúde se seguidas sem orientação profissional"</i>	FAKE NEWS	V: 0	F: 10

Quadro 2. Quantificação das respostas obtidas dos grupos durante o Quiz.

O teste de conhecimento aplicado sobre a temática, mostrou resultados afirmativos em relação ao entendimento das desinformações/fake news dos participantes e comprovou que, não serão adotadas nos seus hábitos e escolhas alimentares sem antes uma comprovação científica ou orientações de profissionais qualificados.

Os feedbacks comprovaram que a ação com temática sobre o combate às fakes news na alimentação foi de grande relevância para a sociedade e público alvo, pois demonstrou ser uma proposta de projeto bem atual e necessário com grande impacto nas escolhas dos hábitos alimentares, ajudando e melhorando o pensar crítico nas escolhas de alimento e preparações a serem consumidas.

“Feedbacks dos Participantes Sobre a Temática”
<i>“Achei a temática muito interessante e necessária para nós jovens que vivemos nas redes sociais”</i>
<i>“É importante mostrar para as pessoas como podemos reconhecer uma fake News para não cairmos nela”</i>
<i>“Gostei muito, eles falaram bem do conteúdo e amei a participação dos profissionais, reforçando a importância deles”</i>
<i>“Tirei muitas dúvidas que eu tinha sobre alguns mitos que eu via na internet”</i>
<i>“Entendi que nenhum alimento sozinho faz milagres e sim o conjunto deles é uma boa orientação nutricional”</i>

Quadro 3. “Feedbacks dos Participantes Sobre a Temática”

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos demonstraram que o projeto de educação alimentar e nutricional (EAN) atingiu seu objetivo de promover conscientização sobre os impactos das fake news relacionadas à alimentação, contribuindo para o fortalecimento do pensamento crítico e da autonomia dos participantes frente às informações disseminadas nas redes sociais. A expressiva participação nas atividades presenciais e digitais, aliada ao bom desempenho no quiz educativo e aos feedbacks positivos, evidencia que estratégias educativas participativas e acessíveis são eficazes para ampliar o conhecimento em nutrição baseada em evidências.

Além de desconstruir mitos alimentares bastante disseminados, o projeto também reforçou a importância da busca por informações confiáveis e da orientação de profissionais

habilitados, como o nutricionista, na construção de hábitos alimentares mais seguros e conscientes. Nesse sentido, a Educação Alimentar e Nutricional mostrou-se uma ferramenta fundamental no enfrentamento da desinformação, por aproximar o conhecimento científico da realidade cotidiana de forma acessível e participativa.

Por isso, conclui-se que iniciativas como deste projeto possuem relevância social e acadêmica, especialmente por contribuírem para a formação de indivíduos mais conscientes, críticos e preparados para lidar com o grande volume de informações presentes no meio digital.

REFERÊNCIAS

ALLCOTT, Hunt; GENTZKOW, Matthew. Social media and fake news in the 2016 election. **Journal of Economic Perspectives**, v. 31, n. 2, p. 211–236, 2017.

CLARK, Danielle; NAGLER, Rebekah H.; NIEDERDEPPE, Jeff. Confusion and nutritional backlash from news media exposure to contradictory information about carbohydrates and dietary fats. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 18, p. 3336–3348, 2019.

LEWANDOWSKY, Stephan; ECKER, Ullrich K. H.; COOK, John. Beyond misinformation: understanding and coping with the “post-truth” era. **Journal of Applied Research in Memory and Cognition**, v. 6, n. 4, p. 353–369, 2017.

MIRANDA, W. D. et al. Educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: desafios e possibilidades. **Revista de APS**, Juiz de Fora, v. 23, n. 2, p. 1–10, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15235>. Acesso em: 12 mar. 2026.

SANTAELLA, Lucia. *A pós-verdade é verdadeira ou falsa?* Barueri: Estação das Letras e Cores, 2018.