

A IMPORTANCIA DE MANTER O CORPO ALCALINO

EDUARDA RODRIGUES AREND
CRISTIANA MONIQUE FELTES SILVERT

Colegio Cenecista Frederico Michaelsen, Nova Petropolis, RS

A alcalinidade do corpo é uma das propriedades do sangue, é o seu grau de acidez ou alcalinidade. Esse grau é indicado por uma escala de pH, onde o nosso sangue deve ser neutro para não acarretar doenças, sintomas e sérios problemas de saúde.

Esse tema é importante para que as pessoas saibam da importância de manter o corpo neutro, pois se o nosso corpo fica ácido, tem as maiores chances de surgir câncer, e problemas mais graves.

Os objetivos dessa pesquisa foram descobrir que alimentos ingerir para controlar a alcalinidade, saber se as pessoas que moram em Nova Petrópolis tentam manter a alcalinidade neutra do corpo e analisar quais são as principais consequências se o corpo tiver ácido.

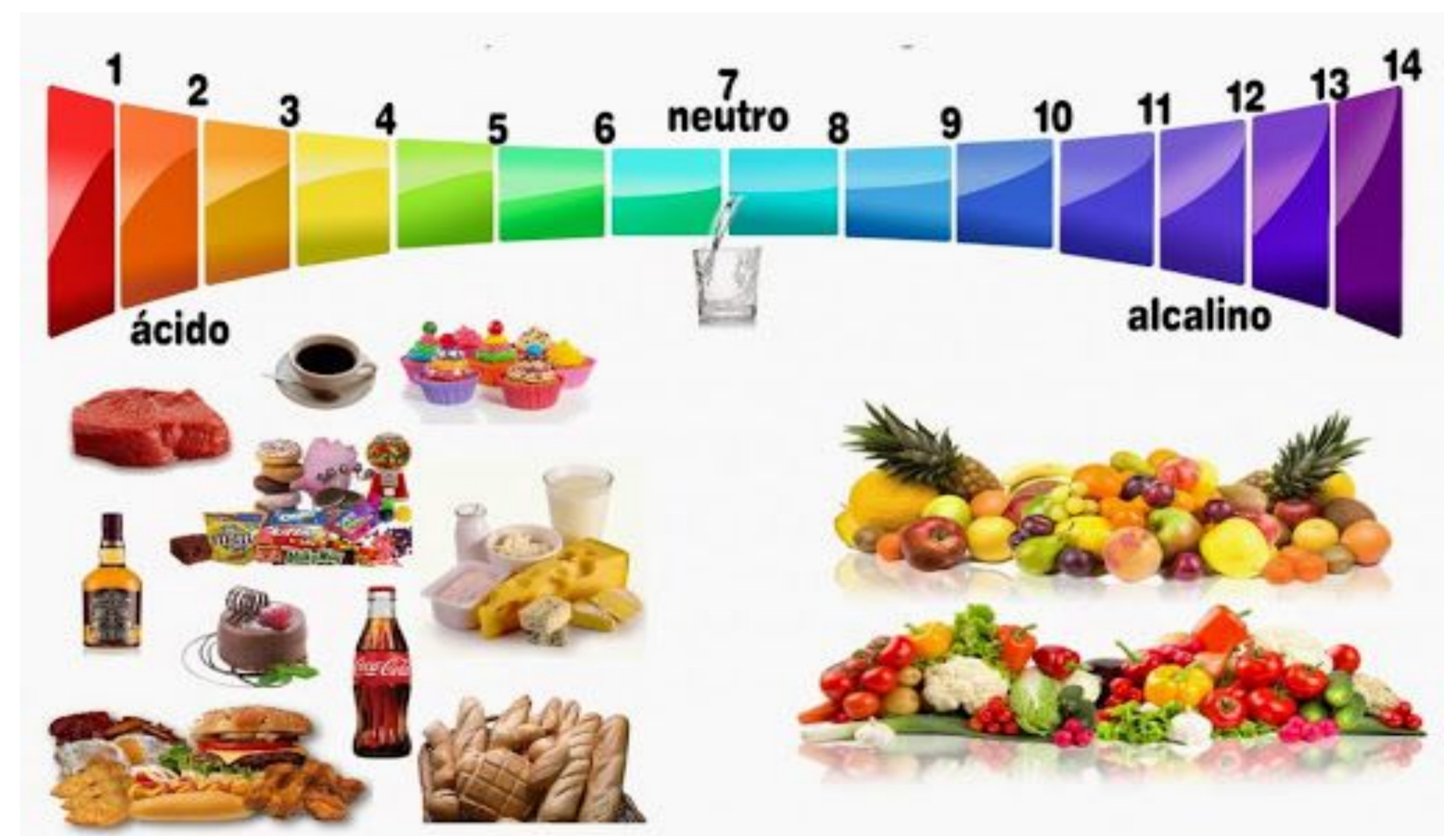
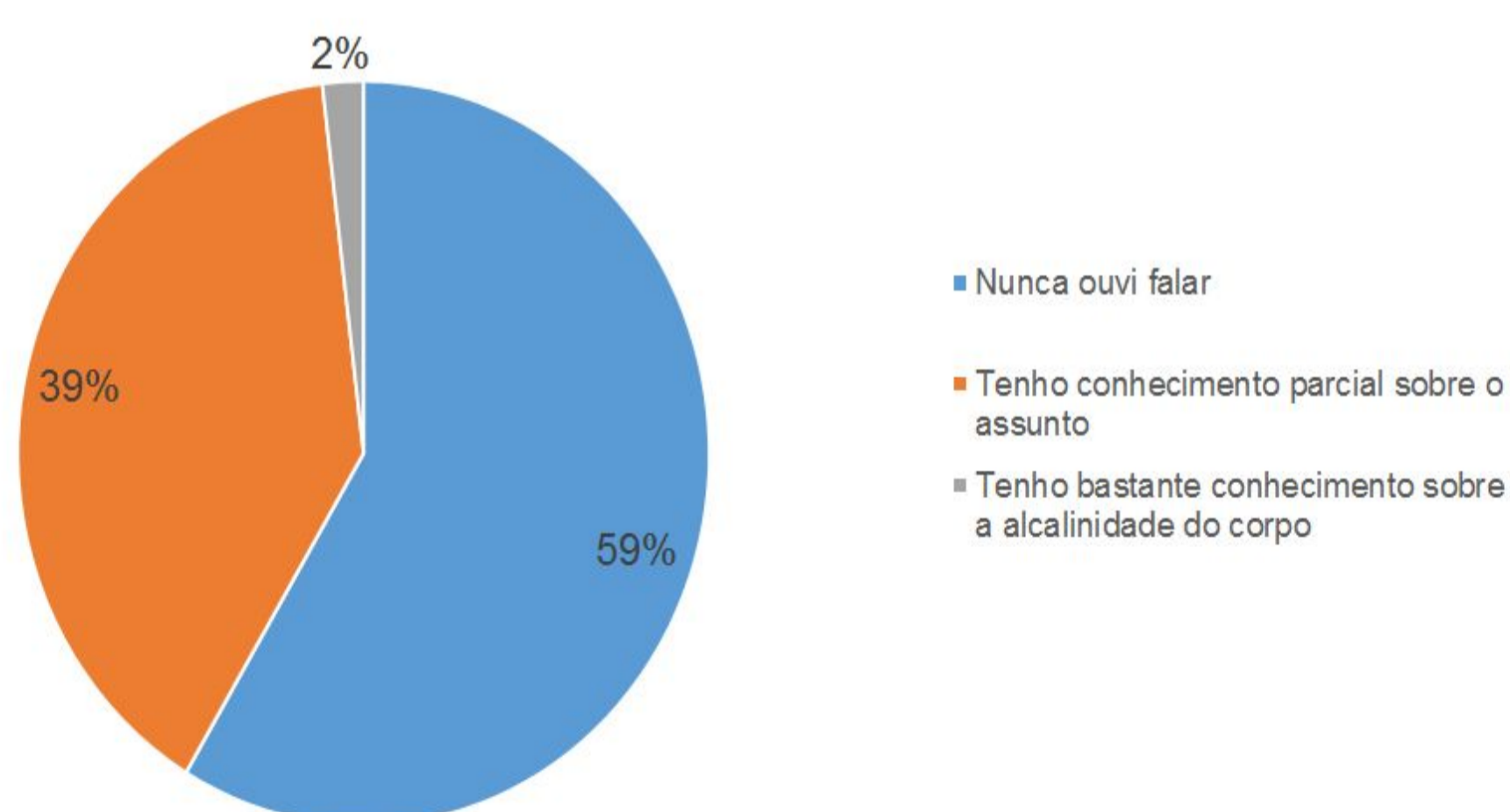
Iniciou-se o trabalho com pesquisa de referenciais teóricos em junho de 2020. Teve uma etapa de avaliação através de um questionário online com o objetivo de descobrir se as pessoas que moram em Nova Petrópolis tentam manter a alcalinidade do corpo.

Esse projeto aborda sobre a alcalinidade neutra do corpo humano, onde a acidose e alcalose são estados anormais resultantes de excesso de ácidos ou de bases no sangue. O pH normal do sangue deve ser mantido dentro de uma faixa entre 7,35 a 7,45 para um bom funcionamento dos processos metabólicos e para a liberação de quantidades corretas de oxigênio nos tecidos.

Você acha que tem conhecimento sobre a alcalinidade do corpo?

Escala de pH

Você acha que tem conhecimento sobre a alcalinidade do corpo?



Fonte: BATISTA, 2019

O questionário realizado em setembro de 2020, foi feito através de um formulário do google com 7 perguntas. Foram questionadas 74 pessoas, com uma média de idade entre 10 a 20 anos.

Através do questionário, e com as pesquisas feitas durante o desenvolvimento deste trabalho foi concluído, que as pessoas não tem conhecimento sobre alcalinidade do corpo, e que para manter a alcalinidade do corpo, basta ingerir alimentos alcalinos, como por exemplo, frutas, verduras, entre outros, evitando o consumo de refrigerantes, e alimentos gordurosos. Também, praticar exercícios físicos tem uma grande importância para manter o corpo equilibrado.