

O USO DA MÍDIA SOCIAL E PRÁTICA DE DIETAS DA MODA POR MULHERES

Deisiani da Penha Correa de Faria Brum¹, Rayelli da Silva Souza¹, Patrícia Helena Teixeira Gomes², Mary Zanadreja dos Santos Gambarini Coelho²

¹Acadêmico do curso de Nutrição

²Mestre – Docente Multivix Cariacica

Resumo

As mídias sociais atualmente podem ser consideradas como uma importante ferramenta para o acesso e o repasse de informações para a população. Entretanto, nem toda informação disponibilizada visa aspectos de segurança e saúde. O padrão corporal e estético imposto pela sociedade tem aumentado a insatisfação corporal, e com isso o acesso e prática de dietas da moda tem aumentado, especialmente entre o público feminino. Objetivo: observar a prática de dietas da moda por mulheres a partir de orientações acessadas através da internet. Metodologia: Foi realizado um estudo prospectivo, transversal, com abordagem qualitativa realizado com mulheres adultas através de questionário eletrônico online. Resultados: Participaram no total 128 mulheres, com idade entre 18 a 58 anos. A rede social mais utilizada pelas participantes foi o Instagram. Observou-se que 73% das participantes informaram insatisfação com o corpo atual, sendo que 49% relataram não possuir comorbidades, e 43% relataram ter sobrepeso ou obesidade. Cerca de 59% das mulheres informaram já ter praticado alguma dieta da moda, das quais destacam-se o Jejum Intermitente e a dieta Low Carb. Dos sintomas percebidos destacam-se a irritabilidade, fraqueza, dor de cabeça e tontura, sendo observado também a presença de mau relacionamento com a comida na maioria das participantes. Conclusões: Os dados obtidos demonstram que a prática de dietas da moda sem o acompanhamento profissional adequado podem aumentar o risco de danos à saúde, pois estas não levam em conta as necessidades individuais, além disso, também não garantem mudanças nos hábitos.

Palavras-chave: Dietas da moda; Rede social; Mulheres.

1. INTRODUÇÃO

O termo "dieta" advém do latim *diaeta* e do grego *diaita*, que significa "estilo ou regime de vida", ou seja, dieta pode ser entendida como a maneira que as pessoas se alimentam habitualmente, e não aquela que seja feita durante um curto espaço de tempo, enquanto a palavra "moda" refere-se a algo que ganha

popularidade temporária e generalizada (LUCENA; TAVARES, 2018). Desse modo, pode-se considerar equivocada a nomenclatura, usualmente atribuída, “dieta da moda”, pois algo contínuo não pode ser correlacionado com provisório (SANTANA; MELO, 2020).

As dietas da moda prometem resultados rápidos e atraentes, contudo, resultam em falhas, pois não consideram a individualidade de rotinas e costumes alimentares, e também em sua maioria não possuem fundamento científico (TRETTO; LAIN; PEREIRA, 2017; PEREIRA; DIMER; FIORAVANTE, 2019).

Diversas desvantagens podem ser observadas na prática de tais dietas, sem orientação profissional, desde o reganho de peso perdido, pois elevadas restrições calóricas podem provocar a redução do metabolismo basal, a falta de alguns nutrientes importantes, e outras alterações metabólicas (NOGUEIRA DE-ALMEIDA *et al.*, 2018 apud VERAS; MACÊDO, 2021), bem como o desenvolvimento de diversos transtornos alimentares, como a bulimia, anorexia, vigorexia, ortorexia, entre outros (LEITE; FREITAS, 2021).

Com o avanço tecnológico no mundo, as mídias sociais têm ocupado grande espaço no dia a dia das pessoas (CRUZ, 2020). Estudos apontam que os brasileiros gastam em média 9 horas e 32 minutos online (KEMP, 2023), sendo o Instagram, WhatsApp, Youtube, LinkedIn, Twitter, Facebook Messenger e Pinterest as redes mais utilizadas (CRUZ, 2020).

Boa parte dos usuários que utilizam as mídias sociais, fazem o que podemos chamar de uma distorção da realidade, para se encaixarem nos padrões em evidência (SILVA *et al.*, 2019). Com isso muitas pessoas, principalmente as mulheres, têm desenvolvido uma percepção corporal diferente da realidade, favorecendo a adesão a planos alimentares sem nenhuma individualização e adequação às necessidades, gerando insatisfação e comorbidades (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Sendo assim, as dietas da moda podem trazer consequências clínicas, físicas, emocionais e psicológicas (ALVARENGA *et al.*, 2015 apud SILVA; PIRES, 2019). Portanto, o objetivo principal da presente pesquisa foi identificar através de um questionário online, a prática ou não de dietas da moda por mulheres adultas, a partir de orientações acessadas através da internet. Além de observar quais as principais fontes de acessos das informações sobre dietas

da moda e os principais fatores que podem levar à adesão. Visando a identificação dos sinais e sintomas percebidos durante a prática dessas dietas para quem as realiza, e por fim, constatar o atendimento nutricional na população estudada.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O AVANÇO TECNOLÓGICO E A PREVALÊNCIA DO SOBREPESO E OBESIDADE NO ESTADO NUTRICIONAL DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

Atualmente, existem 5,16 bilhões de usuários de Internet no mundo, representando 64,4% da população mundial, e as mídias sociais computaram em 2023 um total de 4,76 bilhões de usuários em todo o mundo, o que equivale quase 60% da população global total (KEMP, 2023). A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, relativa ao ano de 2021 sobre acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal, aponta que houve um aumento no número de domicílios com internet, chegando a 90,0% dos lares brasileiros (BRASIL, 2022). A acessibilidade dos dispositivos móveis, contribuiu para aumentar a utilização das mídias sociais, conforme destacado por Silva e colaboradores (2019), e usuários de diversos lugares do mundo, famosos ou anônimos, e profissionais diversos, utilizam frequentemente a rede para mostrar o que tem a oferecer para o público na realidade virtual. Resultante desse processo, iniciou o trabalho dos influenciadores digitais, que são formadores de opinião virtuais, que representam uma alternativa para empresas que confiam na comunidade reunida em torno desses perfis como público-alvo de divulgação (ALMEIDA *et al.*, 2018, MOTA *et al.*, 2019).

Entretanto, o uso desmedido das redes sociais pode gerar dependência, e afetar as relações sociais, causando consequências à saúde mental dos indivíduos, principalmente adolescentes e jovens (SOUZA; CUNHA, 2019). Profissionais reforçam sobre a relação entre o aumento da depressão e ansiedade nos jovens e a ampliação do tempo empregado em redes sociais, e isso geralmente acontece devido à grande exposição e idealização de vida e personalidades “perfeitas”, pois boa parte dos usuários fazem uma distorção da realidade, para se encaixarem nos padrões em evidência (SILVA *et al.*, 2019, SOUZA; CUNHA, 2019).

Em paralelo a isso, dados apresentados pelo IBGE (2019) citado por Fontenele e colaboradores (2022), apresentam que no Brasil o percentual de pessoas obesas em idade adulta mais que dobrou em 17 anos, indo de 12,2%, entre 2002 e 2003, para 26,8%, em 2019, e a população com excesso de peso passou de 43,3% para 61,7%, representando quase dois terços dos brasileiros. Estimativas da ABESO (2019) apresenta que até 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estarão acima do peso, e dentre eles, cerca de 700 milhões terão diagnóstico de obesidade.

A Organização Mundial da Saúde define o sobrepeso e a obesidade como o acúmulo anormal ou excessivo de gordura que apresenta risco à saúde (WORLD, 2017). A obesidade é uma doença multifatorial responsável pelo aumento da morbidade e mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer, entre outros (MALTA *et al.*, 2014, CORDEIRO, *et al.*, 2017).

Segundo Sampaio e colaboradores (2022) a análise preliminar das tendências de indicadores dos níveis globais de saúde sugere o crescimento da prevalência das doenças crônicas não degenerativas, o que indica grande desafio para os sistemas de saúde. Vários fatores têm sido relacionados à ocorrência desses eventos, dentre eles, destacam-se as mudanças associadas ao estilo de vida, em que se incluem os padrões alimentares inadequados (SAMPAIO *et al.*, 2022).

Esses resultados têm grande impacto em consequência da “globalização alimentar de fast food e comidas industrializadas de fácil e rápido acesso no cotidiano das pessoas” (FONTENELE *et al.*, 2022). Pois a sociedade moderna é marcada pelo “consumo de alimentos extremamente calóricos, e pelo pouco gasto de energia nas atividades diárias”, contribuindo para a obesidade ser um problema de maior crescimento entre os indivíduos (COSTA; SOUSA; SILVA, 2021). Assim, a alimentação possui um papel fundamental no seu tratamento (CORDEIRO *et al.*, 2017).

A obesidade tem ganhado um grande espaço na vida de mulheres e esse é uma das grandes motivações para a execução de dietas generalistas, a mídia também contribui para propagandar essas dietas como algo milagroso e instantâneo, fortalecendo a sua adesão sem orientação específica (FONTENELE *et al.*, 2022).

2.2 A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NA AUTO-PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORALE NOS COMPORTAMENTOS ALIMENTARES

Atualmente a internet e as mídias sociais desempenham um papel relevante e significativo de como as pessoas veem e aceitam o seu corpo, causando uma insatisfação corporal relacionada com uma falsa ideia de padrão considerado como ideal (OLIVEIRA, 2010), sendo o fator externo mais comum no desenvolvimento de insatisfação corporal e transtorno alimentar (ALLEN; DICKINSON; PRICHARD, 2018) interagindo com fatores biológicos, psicológicos e familiares (ALBA, 2022).

A insatisfação com o corpo tem ampliado nas últimas décadas, especialmente entre mulheres, que aderem às restrições alimentares precipitadamente (CONTRERAS; GRACIA. 2011, apud PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, 2020). A literatura aponta a prevalência de influência do público feminino ao perfil estético imposto pela sociedade, com relação à insatisfação corporal (SILVA; PIRES, 2019, MOSTAFAVI-DARANI; DANIALI; AZADBAKHT, 2013, COSTA; SOUSA; SILVA, 2021, LEITE; FREITAS, 2021).

Emslie; Hunt; Macintyre (2001) citado por Allen; Dickinson; Prichard (2018) indicam que as mulheres são até dez vezes mais propensas a ter uma imagem corporal ruim do que os homens. Watanabe; Wichoski (2022) apontam que o medo por engordar e a adoção de métodos para evitar o ganho de peso foi mais prevalente entre as mulheres e que o padrão de imagem corporal estabelecido pela mídia, não afeta apenas pessoas com excesso de peso, mas também aquelas que apresentam o peso corporal dentro da normalidade pois as mulheres, mesmo estando eutróficas, ainda desejavam por uma silhueta menor.

Pois o padrão de beleza do corpo magro além de ser relacionado como ideal estético, também é veiculado como imagem de sucesso, controle, aceitação e felicidade. De forma que, as mulheres acabam acreditando que a perda de peso pode ser a solução de todos os seus problemas (WITT; SCHNEIDER, 2009, COSTA; SOUSA; SILVA, 2021).

Com isso, há evidências que demonstram que o uso de rede sociais e a idealização de magreza impacta o comportamento alimentar do indivíduo podendo acarretar em transtornos alimentares, além de outros problemas psicológicos e fisiológicos (GARCÍA, 2020, LEITE; FREITAS, 2021).

Leite; Freitas (2021) indicam que a busca do padrão estético ideal também acaba levando os indivíduos a tomarem remédios para emagrecer, passar longas horas sem se alimentar, seguir dietas da moda que prometem resultados expressivos, tomar suplementos alimentares, dentre muitas outras estratégias feitas por conta própria ou orientadas de forma indevida.

As exigências com a alimentação são mais nítidas de acordo com que a mídia vai se posicionando e torna-se um problema crescente na sociedade (COSTA; SOUSA; SILVA, 2021). Atualmente a mídia apresenta diversos conteúdos inadequados sobre alimentação, nutrição e emagrecimento, encorajando os chamados “Modismos Alimentares” (CHAUD; MARCHIONI, 2004 apud SILVA; PIRES, 2019).

Cabe destacar que o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) define que a alimentação vai muito além do ato de alimentar-se, pois envolve fatores biológicos, emocionais e socioeconômicos. A alimentação saudável é influenciada pela capacidade de um indivíduo entender o que é uma escolha alimentar saudável, e também sua capacidade de aplicar na prática por meio de escolhas diárias (METE *et al.*, 2019).

Devido ao aumento da popularidade do uso de redes sociais como fonte de informações sobre saúde e dieta, é importante explorar seu potencial impacto no comportamento alimentar, visto que as mulheres estão cada vez mais se voltando para meios de comunicação não tradicionais, em busca de informações sobre alimentação (ALLEN; DICKINSON; PRICHARD, 2018).

Em uma análise de conteúdo de blogs de vida saudável, Boepple e Thompson (2014) citado por Allen; Dickinson; Prichard (2018), demonstraram que muitas páginas que abordam a temática, contêm informações que enfatiza a aparência magra e mensagens não saudáveis sobre alimentação e nutrição, além disso, muitos foram escritos por indivíduos que se apresentam como tendo tido distúrbio alimentar, preocupação com a imagem corporal ou exibindo práticas de restrição alimentar no passado.

Considerando que esses modismos alimentares são encontradas de forma facilitada, e que nem sempre o indivíduo que tem o acesso consegue analisar a sua adequação, e acaba esperando grandes resultados sem prever os malefícios que poderão vir com o tempo, este acaba colocando a saúde em risco por estética (FONTENELE *et al.*, 2022), pois essas prescrições podem não

respeitar as recomendações diárias estabelecidas pelas DRI's, assim causando a subnutrição e importantes alterações metabólicas (FONTENELE *et al.*, 2022).

2.3 DIETAS DA MODA E O ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL ADEQUADO

As dietas da moda são padrões alimentares divulgados e encontrados com facilidade nas mídias sociais, e prometendo resultados rápidos de emagrecimento (FONTENELE *et al.*, 2022). Elas podem ser entendidas como práticas populares e temporárias que não obedecem a uma alimentação habitual (WATANABE; WICHOSKI, 2022).

Passos; Vasconcellos-Silva; Santos (2020) ao analisarem conteúdos de notícias associados a ciclos de busca ao Google apresentados pelo *Google Trends*, apresenta que os picos de acesso às dietas aconteciam com prevalências nos meses próximos aos finais de ano, o que expressa o caráter temporário e não comprometido do interesse de tais práticas.

As dietas mais populares nas mídias sociais são: Jejum Intermitente, Dieta Low Carb, Cetogênica ou da Proteína, Mediterrânea, Dukan, do Ovo e do Tipo Sanguíneo (COSTA; SOUSA; SILVA, 2021; PASSOS; VASCONCELLOS- SILVA; SANTOS, 2020; FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

O *Jejum Intermitente* consiste em uma prática alimentar em que o indivíduo segue determinados períodos em abstinência alimentar, podendo variar entre 12 e 18 horas, intercaladas com a ingestão, chamadas janelas alimentares (RIBEIRO; BORGES; LOCATELLI, 2023).

A Dieta *Low Carb* é considerada uma prescrição dietética onde os carboidratos estão abaixo da recomendação diárias pelas Dietary Reference Intakes (DRI's) de 45 a 65% do Valor Calórico Total - VCT (NASCIMENTO; ALEXANDRINO, 2023).

Já a *Dieta Cetogênica* consiste em uma alta restrição de carboidratos comparado à *Low Carb*, com menos de 10% de carboidratos do VCT, e o aumento do consumo de lipídeos, e seu objetivo principal é forçar o corpo a utilizar os estoques de gordura como combustível através da restrição de carboidratos, e com isso alcançar o emagrecimento (JUNIOR *et al.*, 2022).

A *Dieta do ovo* é encontrada na mídia popular e é baseada em um protocolo com duração de três dias que se baseia na ingestão de, pelo menos, seis ovos diários. Mas, eles devem ser distribuídos igualmente nas três principais refeições: café da manhã, almoço e jantar. Além dos ovos, os únicos alimentos permitidos são os queijos amarelos (20 gramas por refeição) e folhas verdes à

vontade e para beber, água, chá e café sem adoçar, o que se caracteriza como uma dieta hipocalórica e restrita em carboidratos (RAMIREZ, 2023).

A *Dieta Mediterrânea* tem a origem dos países banhados pelo mar Mediterrâneo, seu objetivo principal é a prevenção e controle de diversas doenças, e é baseada principalmente em alimentos de origem vegetal, como verduras, legumes e frutas, boas fontes proteicas como carnes brancas, peixes e ovos, além de consumo de gorduras tais como azeite de oliva e nozes e sementes, que são ricos em ômega-3 (BARROS *et al.*, 2022).

A *Dieta do tipo sanguíneo* foi criada pelo médico norte americano Dr. Peter d'Adamo e consiste em um protocolo alimentar que deve-se consumir os alimentos de acordo com cada grupo sanguíneo. Segundo o autor, pessoas de sangue tipo O se dão bem com exercícios físicos intensos e proteína animal. Pessoas que possuem o tipo sanguíneo A devem adotar uma dieta vegetariana. Já a dieta do tipo sanguíneo B deve ser a mais variada de todos os tipos sanguíneos, a carne e leites podem ser inclusos em sua dieta, entretanto, milho, lentilhas, amendoim e sementes de gergelim devem ser evitados, pois são alimentos que estimulam o aumento de peso (BETONI, ZANARDO, CENI, 2010). A dieta baseada no consumo de proteína, também denominada *Dieta Dukan*, foi criada por um médico, conhecido Dr. Pierri Dukan, e ela consiste na primeira fase restrita à suspender todos os macronutrientes exceto proteínas e, posteriormente, acrescenta progressivamente os demais macronutrientes (FONTENELE *et al.*, 2022). Existem ainda outros protocolos alimentares como as *dietas sem gorduras*, que excluem alimentos fontes de lipídeos. E também outras dietas com padrões alimentares específicos encontrados em sites, revistas e páginas da internet.

Contudo, embora tais práticas despertem o interesse por prometer resultados rápidos e expressivos, elas também podem oferecer riscos à saúde, quando praticada sem a devida orientação, e os profissionais da nutrição e demais áreas da saúde devem identificar estratégias para uma comunicação eficaz em saúde pública para mitigar os danos potenciais dessas novas ondas de dietas, promovendo por meio das mensagens de saúde pública, uma compreensão mais sutil que reconheça os riscos de tais modismos dietéticos orientados para o bem-estar (AMBWANI *et al.*, 2020).

Sendo assim, a Lei nº 8.234 de 17 de setembro de 1991, dispõe que a prescrição dietoterápica é atribuição privativa do nutricionista, excluindo-se, portanto, quaisquer outros profissionais (BRASIL, 1991). O Conselho Federal de Nutricionista - CFN, estabelece as normas e conduta do nutricionista em seu Código de Ética, onde diz que “é dever do nutricionista adequar condutas e práticas

profissionais às necessidades dos indivíduos, coletividades e serviços visando à promoção da saúde, não cedendo a apelos de modismos, a pressões mercadológicas ou midiáticas” (CFN, 2018). Este profissional deve compartilhar informações sobre alimentação nos meios de comunicação, com objetivos educacionais e de promoção à saúde, dentro do contexto da população, e com respaldo técnico-científico (CFN, 2018).

O nutricionista tem importante função para a promoção da saúde e a reeducação alimentar é a melhor via para concretizar objetivos e, hoje, o maior desafio profissional é confrontar a mídia e todas as inverdades que muitas vezes expõem sobre determinados alimentos, classificando-os como “vilões” da magreza e saúde (LEITE; FREITAS, 2021). Assim, a educação em saúde, baseada em evidências científicas, se mostra essencial para contornar os impactos, pois somente a informação se mostra eficiente no combate às dietas restritivas por influências da desinformação gerada pelas mídias sociais (ROCHA *et al.*, 2022).

3. METODOLOGIA E MÉTODO DA PESQUISA

Trata-se de um estudo prospectivo, transversal, com abordagem qualitativa realizado com mulheres adultas através de questionário eletrônico. Os critérios de inclusão para participação da pesquisa foram: mulheres adultas, que tiveram acesso ao link eletrônico da pesquisa e que tenham aceitado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos da pesquisa, participantes do sexo masculino, menores de 18 anos, que informaram dados inválidos no questionário eletrônico e que não concordaram com o TCLE. Para coleta de dados foi utilizado um questionário adaptado do Grupo Marktest citado por Ribeiro; Faria (2018) e Betoni, Zanardo, Ceni (2010), no qual foi disponibilizado na plataforma online do Google® Forms, contendo 27 questões objetivas, com o objetivo de identificar o uso das redes sociais e utilização de dietas da moda. O questionário aplicado durante a pesquisa, foi divulgado por meio de *Instagram* e *Whatsapp* de forma aleatória, durante 30 dias, entre os meses de agosto e setembro de 2023.

Após a coleta dos dados, foi utilizado o software Microsoft® 365 Excel versão 2021, para tabulação das variáveis, interpretação e apresentação de gráficos e tabelas. Para as variáveis quantitativas os valores serão expressos como média \pm e percentuais.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade Multivix de Vitória sob o nº 70443423.4.0000.5066 de Certificado de Apreciação Ética - CAEE e foi realizado dentro dos padrões éticos seguindo a resolução 466/12 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde - CNS. Os participantes que leram e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (apêndice 1), foram direcionados à página do formulário contendo as perguntas, com questões objetivas, sobre o uso de redes sociais, comportamento alimentar, práticas de dietas da moda, consequências apresentadas e tempo de adesão, conforme demonstrado no anexo (apêndice 2).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

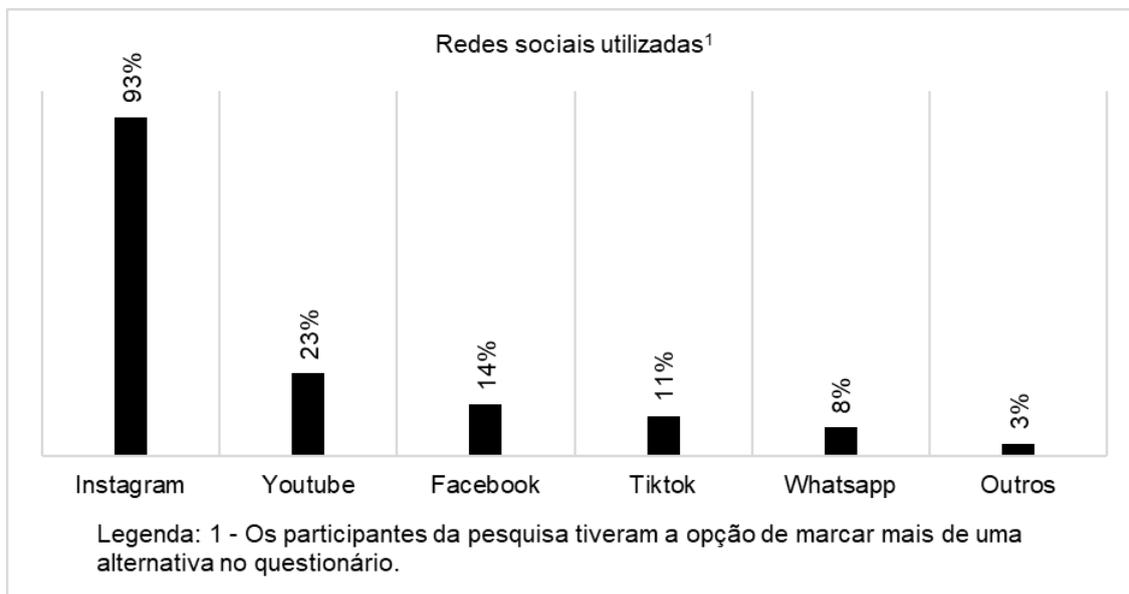
Participaram da pesquisa 128 mulheres adultas, com idade entre 18 e 58 anos e idade média de 32 anos. Durante o estudo observou-se que a maioria das participantes (88,27%) apresentou algum grau de preocupação com os hábitos alimentares e 73,3% estão insatisfeitas com o corpo atual. Entretanto, 49% das participantes relataram não possuir nenhuma comorbidade e 43% relataram estar em sobrepeso ou obesidade.

O tempo empregado ao uso de mídias sociais está entre duas a cinco horas por dia, correspondendo a cerca de 67,9% dos participantes da pesquisa. Entre as participantes, a rede social mais utilizada foi o Instagram (gráfico 1). Em relação às informações buscadas destaca-se que os conteúdos de saúde e bem estar são acessados por 53,9% dos participantes, conteúdo de moda e beleza são acessados por 44,5% dos participantes, e assuntos relacionados à exercícios físicos e esportes são acessados por 33,6%.

Entre os participantes que buscam por conteúdo de saúde e bem estar, 64,8% apontaram interesse por informações de alimentação saudável, e 26% por dietas para emagrecer. Em páginas ou perfis de figuras públicas, o conteúdo sobre alimentação é acessado por 57% das participantes, seguido de conteúdos de como é mantido a boa forma física que é acessado por 41% das participantes

e as marcas de produtos utilizados que é acessado por cerca de 27% das participantes.

Gráfico 1 - Redes sociais utilizadas

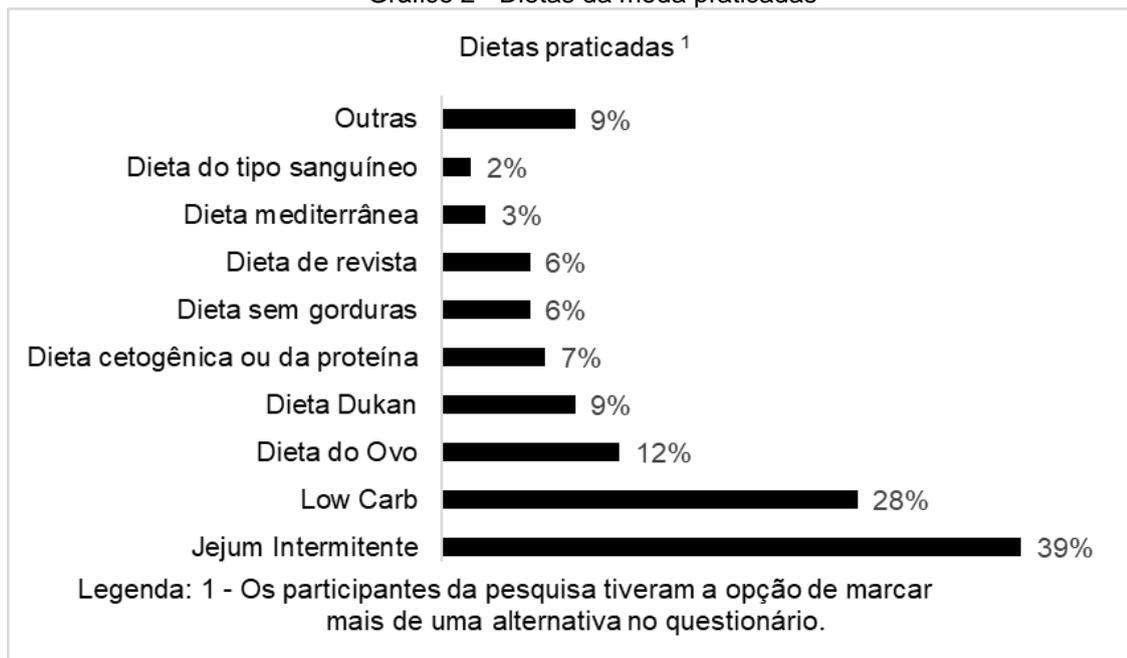


Fonte: Produzido pelo autor

Entre as participantes, 93,8% acreditam que as redes sociais exercem influência na escolha alimentar, e 90,6% acham que imagem de uma figura pública em uma campanha publicitária pode ser motivo para as mulheres adquirirem produtos alimentares. No entanto, 77,3% das participantes afirmam que não se baseiam no estilo de vida de pessoas ou figuras públicas, mas acessam informações sobre alimentação (73%), como manter a boa forma (53%), marcas de produtos alimentícios utilizados (27,3%), entre outros.

Em relação às práticas de dietas da moda, 59% das participantes afirmaram já ter feito alguma destas, e 42% realizaram sem orientação profissional. As práticas mais apontadas estão o Jejum Intermitente (n=50) e a Dieta Low Carb (n=37) (gráfico 2). As participantes que informaram já praticar alguma dieta, afirmaram que a principal fonte das informações foi de sites e páginas da internet (39,8%), orientações por nutricionistas (27,3%), redes sociais e influenciadores digitais (26,6%), outros profissionais da saúde (7,8%) e informações da televisão (1,6%). Cerca de 68% dos participantes afirmaram já ter ido a um nutricionista, e 32% nunca passaram por algum atendimento profissional. Os principais motivos para busca de um profissional de nutrição foram redução de peso corpóreo (50%), alimentação saudável (31%) e tratamento de saúde (21%).

Gráfico 2 - Dietas da moda praticadas



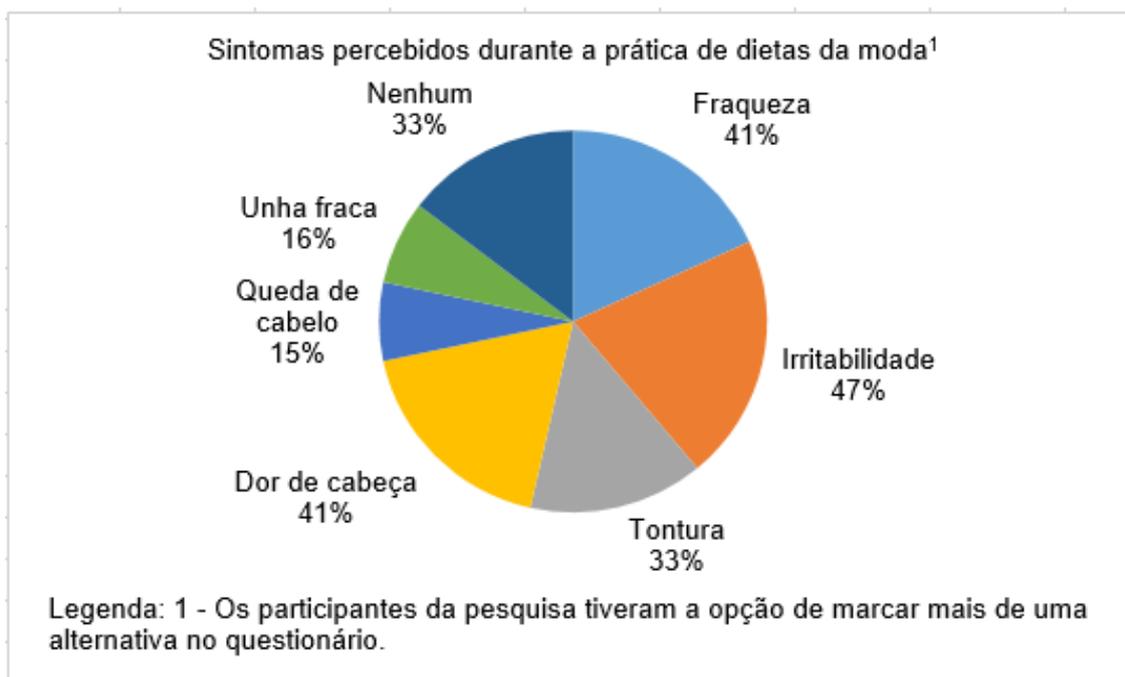
Fonte: Produzido pelo autor

Após a prática das dietas, os principais sintomas evidenciados pelas participantes foram irritabilidade, fraqueza, dor de cabeça e tontura (gráfico 3), uma participante ainda, informou no campo qualitativo, a alteração de lactato, devido à perda de massa muscular, e alguns dos participantes informaram não ter percebido nenhum sintoma.

Quando questionadas quanto à relação com a comida, cerca de 48,2% das participantes que realizaram alguma dieta afirmaram ter relação normal, entretanto 51,6% apresentaram alguma relação inadequada, sendo que 29,8% relataram consumo exagerado de alimentos que estavam restritos, 11,4% apresentaram medo de comer, 9,1% tiveram compulsão alimentar e 1,1% relataram diagnóstico de transtorno alimentar.

Em relação ao tempo de adesão à prática de dietas, 36% praticaram por uma semana a um mês, e 27% entre dois a três meses. A percepção dos resultados permaneceu na maioria das participantes apenas por uma semana a um mês em 32% dos casos, e foi considerado como um resultado negativo por 23% das participantes.

Gráfico 3 – Sintomas percebidos durante a prática de dietas da moda



Fonte: Produzido pelo autor

As redes sociais aumentaram o acesso a informações da população, e atualmente são as principais fontes de informação sobre saúde e nutrição para as mulheres (ALLEN; DICKINSON; PRICHARD, 2018). Kemp (2023) aponta que entre os assuntos mais buscados na internet no mundo, 24,1% são os temas desáude e fitness, e as principais redes sociais acessadas são o Facebook, Youtube, Whatsapp e Instagram, semelhante com o resultado encontrado no atual estudo. Silva e Pires (2019), Leite e Freitas (2021) apontam que as redes sociais podem influenciar fortemente o comportamento, alimentação e hábitos de vida, sendo assim similar ao informado pela maioria das participantes da pesquisa, que concordam com a influência exercida pelas redes sociais, e das figuras públicas, nas escolhas alimentares.

Geralmente nos meios de comunicação o corpo magro, é expresso como demonstração de sucesso, controle, aceitação e felicidade (COSTA; SOUSA; SILVA, 2021), e isso provoca, mesmo que indiretamente, um impacto negativo sobre a autoestima e a percepção da imagem corporal, principalmente nas mulheres, que se sentem na obrigação de terem um corpo magro (SOUSA, 2023; COUTINHO; SILVA; ANDRADE, 2021). Lira e colaboradores (2017) apontam em seu estudo que a maioria das mulheres, mesmo eutróficas, estavam insatisfeitas com sua imagem corporal, semelhante aos resultados encontrados na pesquisa,

o que reforça que a preocupação com a beleza é alvo das atenções de todos, sendo que a estética tem se espalhado mais a cada dia.

Com isso, cada vez mais, mulheres têm adotado padrões não usuais de alimentação, com objetivo principal da perda de peso, Mostafavi-Darani; Daniali; Azadbakht (2013) aponta que mais de 80% das mulheres com idades entre 40 e 60 anos fazem dieta para perder ou manter o peso. Segundo Leão, Knopp, Vale, (2023), frequentemente podemos observar a busca por métodos rápidos de emagrecimento, no qual está inserido o uso de dietas sem prescrição.

Em relação ao tipo de dieta já seguida, o estudo de Bernardes, Vilela e Machado (2023) aponta que as principais dietas praticadas foram a Dieta Low Carb e o Jejum Intermitente, assim como os resultados encontrados nesta pesquisa e também por Silva; Lopes; Soares (2020) e Watanabe; Wichoski (2022). Tais dietas da moda despertam o interesse em realizá-las, pois as mesmas prometem levar a perda de peso de forma rápida e além disso despertam expectativas irreais em relação a quantidade de peso perdido e a velocidade em que aconteceu (COUTINHO; SILVA; ANDRADE, 2021).

Cabe destacar, que algumas dietas possuem aplicabilidade em certas condições clínicas do paciente, a exemplo de estratégias de controle de carboidratos para manejo do diabetes mellitus tipo II, redução do triglicérides (CAVALCANTE *et al.*, 2020), dietas cetogênicas no controle de sintomas neurológicos, tais como o tratamento da epilepsia refratária a medicamentos (CAVALCANTI; ARAÚJO; NASCIMENTO, 2021). Entretanto, para a redução de peso corporal, pesquisas demonstram que o impacto da restrição calórica se sobrepõe à composição de macronutrientes, e devem ser realizadas em conjunto com estratégias que visem a mudança de estilo de vida, prática regular de atividade física e seguimento de padrão alimentar saudável (ABESO, 2022).

As estratégias alimentares quando não aplicadas de forma correta podem apresentar efeitos adversos, tais como fraqueza, dor de cabeça, irritabilidade e tontura, semelhante ao encontrado nesta pesquisa e também em outros estudos (BERNARDES; MACHADO, 2023; MARTINS *et al.*, 2022; SILVA; LOPES; SOARES, 2020). Almeida e colaboradores (2018), destacam que as dietas restritivas são inadequadas em nutrientes importantes para o desempenho adequado do corpo e com isso trazem vários sinais e sintomas entre eles “fadiga, cegueira noturna, pele seca, fraqueza, insônia, queilose, glossite, estomatite, anemia, carência de vitaminas e minerais”.

Isto ocorre possivelmente porque as dietas feitas por personalidades e publicadas nas mídias, geralmente, apresentam-se inadequada às recomendações de macronutrientes (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010), e são insuficientes no conteúdo de fibras e micronutrientes (SILVA; SANTOS, 2021), onde pode ser destacado o cálcio, ferro, vitamina A e a vitamina E (BRAGA; COLETRO; FREITAS, 2019) o que poderá desequilibrar as funções metabólicas desenvolvidas pelo organismo e conseqüentemente acarretar os sintomas percebidos.

Com a redução do consumo de alimentos fontes de carboidrato, usualmente praticado na dieta Low Carb, haverá início de cetose e oxidação lipídica, causando um efeito de saciedade e um aumento do gasto energético (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017), o que pode ocasionar a redução da ingestão alimentar e a um balanço energético negativo e conseqüentemente à uma rápida perda de peso (COUTINHO; SILVA; ANDRADE, 2021). Entretanto a restrição de carboidrato, também reduz os depósitos de glicogênio muscular e hepático, e a perda de peso acaba sendo também por perda de água que é reabsorvida quando o consumo habitual retornar (BRAGA; COLETRO; FREITAS, 2019 apud VERAS; MACÊDO, 2021).

A redução do consumo do carboidrato causa a redução do suprimento de glicose para os músculos, cérebro e fígado, o que resulta na redução dos processos de glicogênese e glicólise, induzindo o organismo a iniciar os processos metabólicos de gliconeogênese e cetogênese, para suprimento energético (NASCIMENTO; ALEXANDRINO, 2023). O principal substrato para a gliconeogênese são os aminoácidos, que podem ser adquiridos a partir da degradação de proteínas, podendo levar ao comprometimento da massa muscular e, conseqüentemente, à diminuição das funções fisiológicas (NASCIMENTO; ALEXANDRINO, 2023).

Também, pode ser percebido fadiga durante a prática de exercícios físicos, por reduzir os estoques de glicogênio muscular, (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017), bem como alterações de humor, pois os carboidratos também contribuem para a disponibilidade de triptofano para a síntese de serotonina (FRIGOLET; BARRAGÁN; GONZÁLEZ, 2011, apud NASCIMENTO; ALEXANDRINO, 2023). Por isso, a dieta Low Carb pode apresentar esses efeitos adversos, e outros como: constipação, dor de cabeça, halitose, câibra muscular, diarreia e fraqueza (ABESO, 2022).

Já na prática do Jejum Intermitente, o organismo é privado de alimentação por um período de tempo, e assim acontece a queda de insulina e da glicemia levando a tontura e fraqueza (COUTINHO; SILVA; ANDRADE, 2021). Em pouco tempo o indivíduo praticante passa a ter menos energia, por conta da restrição alimentar, e isso leva a oxidação de gordura no organismo, possibilitando a perda de peso (TEIXEIRA; BARCELOS, 2018). Em relação à adequação da ingestão de nutrientes, as deficiências de fibras, zinco, magnésio e selênio foram evidenciadas nos praticantes de Jejum Intermitente (ABESO, 2022).

Cabe destacar que as dietas restritivas podem alterar a identificação de fome e saciedade, devido às alterações hormonais e pode gerar descompensações a longo prazo, pois após períodos de restrições, quando a pessoa se sentir permitida para comer, pode fazer isso de forma exagerada, contribuindo para o aumento do peso (MARTINS, A. M. *et al.*, 2022). Além dos problemas fisiológicos, a prática de dietas da moda também pode potencializar o surgimento de transtornos alimentares, como a bulimia, anorexia, vigorexia, ortorexia, como demonstrado pela maioria das participantes da pesquisa, e também de outros problemas emocionais e psicológicos (MARTINS *et al.*, 2022, LEITE; FREITAS, 2021, GARCÍA, 2020).

Watanabe e Wichoski (2022) concluem que os sintomas acarretados durante a prática dessas dietas podem estar relacionados ao fato de que, por não serem acompanhadas por um profissional e por não serem consideradas as características e necessidades individuais adequando a ingestão calórica dos indivíduos, possibilitam o surgimento de certos sintomas à saúde, o que também pode ser demonstrado na atual pesquisa, devido algumas participantes que informaram praticar dietas da moda, terem relatado também não ter buscado atendimento nutricional.

O nutricionista é o profissional capacitado para realizar o atendimento e acompanhamento nutricional, onde irá prescrever dietas individualizadas, considerando por exemplo, o déficit calórico necessário para a redução de peso, sem comprometimento das necessidades orgânicas, visando além da estética, a manutenção da saúde e o objetivo esperado pelo paciente (COSTA; SOUSA; SILVA, 2021, FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021). A dieta individualizada é fator imprescindível para o resultado satisfatório e, além disso, pontos importantes como alergia ou intolerância alimentar, e doenças, que podem ser até mesmo

desconhecidas pelo paciente, devem sempre serem levadas em consideração (COSTA; SOUSA; SILVA, 2021).

Por tanto, embora seja comum, não é recomendado a prática de dietas sem o acompanhamento nutricional, pois este é o profissional apto para tal função, que além de trabalhar as necessidades individuais, pode contribuir para a manutenção de um peso adequado e saudável, a reeducação alimentar através de mudanças nos hábitos alimentares rotineiros, além de possibilitar uma adesão maior ao plano alimentar, visto que não haverá restrições extremas que possam gerar algum comportamento compensatório ou compulsório (COUTINHO; SILVA; ANDRADE, 2021, LEITE; FREITAS, 2021).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a pesquisa foi possível observar que as mídias sociais exercem atualmente grande influência nos comportamentos, incluindo-se nesta, os hábitos alimentares, e que objetivos estéticos têm ganhado mais atenção do público feminino, devido aos padrões corporais estabelecidos pela sociedade, o que leva a uma busca elevada de dietas da moda e outros métodos para redução de peso. Em paralelo, as dietas restritivas, sem embasamento científico e acompanhamento profissional, tendem a não respeitar as necessidades individuais, e não levam em conta as possíveis intercorrências que podem causar. Além disso, o tempo de adesão e a permanência dos resultados obtidos podem ser afetados, pois dietas pontuais geralmente não garantem mudanças nos hábitos.

Dada a relevância da temática, recomenda-se maior fiscalização dos órgãos competentes em publicações que divulguem e incentivem dietas da moda de forma generalista, sem o devido acompanhamento profissional. Salienta-se a importância da viabilização de canais que divulguem informações seguras, de profissionais ou órgãos qualificados, sobre alimentação saudável, de uma forma clara e objetiva para a população, a fim de promover educação nutricional, visando a saúde dos indivíduos. Contudo, é necessário a realização de mais pesquisas no âmbito do estudo, de forma a evidenciar, em uma população maior, a relação entre a adesão inadequada às dietas da moda e as manifestações clínicas a longo prazo, realizando a conscientização da população sobre a prática inadequada de restrições alimentares, e suas possíveis consequências.

6. REFERÊNCIAS

ABESO, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. *Mapa da Obesidade*. 2019. Disponível em: [https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/#:~:text=Em%202025%2C%20a%20estimativa%20%C3%A9,20%2C%25%20em%202019](https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/#:~:text=Em%202025%2C%20a%20estimativa%20%C3%A9,20%2C%25%20em%202019.). Acesso em: 15 set. 2023.

ABESO, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. *Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade*. 2022. Disponível em: https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2022/11/posicionamento_2022-alterado-nov-22-1.pdf. Acesso em: 12 out. 2023.

ALBA, D. J. M. et al. Nutritional care for the enhancement of body beauty. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 12, p. e233111233520, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/33520>. Acesso em: 14 set. 2023.

ALMEIDA, M. I. S de.; COELHO, R. L. F.; CAMILO-JUNIOR, C. G.; DE GODOY, R. M. F. Quem Lidera sua Opinião? Influência dos Formadores de Opinião Digitais no Engajamento. *Journal of Contemporary Administration – RAC*. Associação Nacional de Pós Graduação e pesquisa em administração – ANPAD. Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, art. 6, p. 115-137, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rac/a/MXTSszjGmKNbzM4DpxHcPRbK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 set. 2023.

ALLEN, M.; DICKINSON, K.; PRICHARD, I. The Dirt on Clean Eating: a cross sectional analysis of dietary intake, restrained eating and opinions about clean eating among women. *Nutrients*, [S.L.], v. 10, n. 9, p. 1266, 2018. MDPI AG. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/9/1266>. Acesso em: 18 set. 2023.

ALVARENGA, M. et al., apud CAVALCANTI, E. M.; SILVA, M. C. *A importância da nutrição comportamental e atitudes saudáveis da família no tratamento da obesidade infantil*. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13464/1/21555074.pdf>. Acesso em: 15 set. 2023.

AMBWANI, S. et al. “It’s Healthy Because It’s Natural.” Perceptions of “Clean” Eating among U.S. Adolescents and Emerging Adults. *Nutrients*, [S.L.], v. 12, n. 6, p. 1708, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32517342/>. Acesso em: 17 set. 2023.

BARROS, F. S.; PEREIRA, M. R.; SILVA, M. O.; SUDRÉ, N. S.; SOARES, R. O.; MELO, M. M.; SOUZA, P. R. R. Influência da dieta mediterrânea no período da menopausa. *Revista de trabalhos acadêmicos – Centro Universo Juiz de Fora*. NO 16. 2022. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=1JUIZDEFORA2&page=article&op=view&path%5B%5D=9798>. Acesso em: 17 set. 2023.

BERNARDES, Ana Carolina Brasil e; VILELA, Gabriela Campioni; MACHADO, Mayara Cintra Faria. Influência das redes sociais e dietas da moda em adultos: um estudo descritivo. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento (RBONE)*. v. 17 n. 106. 2023. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2186>. Acesso em: 17 set. 2023.

BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*, v. 9, n. 1, p. 430-440, 2010. Disponível em: https://www.uricer.edu.br/cursos/arq_trabalhos_usuario/3264.pdf. Acesso em: 13 set. 2023.

BOEPPLE, L.; THOMPSON, J.K. A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors. *Int. J. Eat. Disord.* v. 47, p. 362–367, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24420676/>. Acesso em: 13 set. 2023.

BRASIL. Casa Civil. 90% dos lares brasileiros já tem acesso à internet no Brasil, aponta pesquisa. [Brasília]: Casa Civil, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/90-dos-lares-brasileiros-ja-tem-acesso-a-internet-no-brasil-aponta-pesquisa#:~:text=Em%202021%2C%20o%20n%C3%BAmero%20de,mais%20do%20que%20em%202019.>> Acesso em: 19 set. 2023.

BRASIL. *Lei nº 8.234*, de 17 de setembro de 1991. Legislação citada anexada pela coordenação de estudos legislativos- CEDI. 1991. Disponível em: https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=665690&filename=LegislacaoCitada%20PL%205439/2009 Acesso em: 13 set. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. – Brasília, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_para_a_pop_brasileira_mio_internet.pdf. Acesso em: 16 set. 2023

BRAGA, D.C.A.; COLETRO, H.N.; FREITAS, M.T. Nutritional composition of fad diets published on websites and blogs. *Revista de Nutrição*, v. 32, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/VqBgb4bFfx9dJz4z3BPs43wC/?lang=en>. Acesso em: 12 set. 2023.

CAVALCANTE, M. C. L.; SANTOS, J. C. V.; CABRAL, G. S.; SILVA, D. A. V.; AZEVEDO, M. L. S. G. Eficácia da Dieta Low Carb no Tratamento de Diabetes Mellitus Tipo 2: Uma Revisão da Literatura. *SEMPESq - Semana de Pesquisa da Unit - Alagoas*, [S. l.], n. 8, 2020. Disponível em: https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/13745. Acesso em: 13 out. 2023.

CAVALCANTI, G. V. S.; ARAÚJO, C. L.; NASCIMENTO, P. V. T. A dieta cetogênica em pacientes adultos com epilepsia. In: Simpósio de Neurociência Clínica e Experimental: Neuroinflamação e Neuroinfecção. v. 1 n. 1 (2020). Disponível em: <https://portaleventos.uuffs.edu.br/index.php/SIMPNEURO/article/view/14625>. Acesso em: 13 out. 2023.

CHAUD, D. M. A.; MARCHIONI, D. M. L. Nutrição e mídia: uma combinação às vezes indigesta. *Higiene Alimentar*, São Paulo, v. 18, n. 116/117, p. 18-22, 2004. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-387691>. Acesso em: 15 set. 2023.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS - CFN. Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018. Aprova o CÓDIGO DE ÉTICA E DE CONDUTA DO NUTRICIONISTA e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. nº64, Seção 1, p.182, 2018. Disponível em: <http://sisnormas.cfn.org.br:8081/viewPage.html?id=599#:~:text=O%20presente%20C%C3%B3digo%20de%20%C3%89tica,todas%20as%20%C3%A1reas%20da%20Nutri%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 16 set. 2023.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS – CFN. Resolução CFN nº600, de 25 de fevereiro de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. nº76, Seção 1, p. 157, 2018 . Disponível em: <http://sisnormas.cfn.org.br:8081/viewPage.html?id=600>. Acesso em:12 out. 2023.

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. Alimentação, sociedade e cultura. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2011. 496 p. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ha/a/fhxJd73YTnTvyrF3SHKPcKQ/?lang=pt>. Acesso em: 13 set. 2023.

CORDEIRO, R.; SALLES, M. B.; AZEVEDO, B. M.. Benefícios e malefícios da dieta Low Carb. *Revista Saúde em Foco – Edição nº 9*. 2017. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf. Acesso em: 17 set. 2023.

COSTA, L. L. L.; SOUSA, J. O.; SILVA, L. S. The influence of fad diets on nutrition health / A influência das dietas da moda na saúde nutricional. *Brazilian Journal Of Development*, [S.L.], v. 7, n. 12, p. 118928-118940, 2021. South Florida Publishing LLC. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/41659>. Acesso em:12 set. 2023.

COUTINHO, K; SILVA, K; ANDRADE, A. *Alimentação Adequada e as Dietas da Moda*. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade Una Pouso Alegre, Pouso Alegre, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/24009/1/ALIMENTACAO%20ADEQUADA%20E%20AS%20DIETAS%20DA%20MODA%2019-11-2021.pdf>. Acesso em: 15 set. 2023.

CRUZ, M. S. C. Redes sociais virtuais: percepção, finalidade e a influência no comportamento dos acadêmicos. *Brazilian Journal Of Development*, [S.L.], v. 6, n. 3, p. 12433-12446, 2020. Brazilian Journal of Development. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/index.php/BRJD/article/view/7681>. Acesso em: 16 set. 2023.

EMSLIE, C.; HUNT, K.; MACINTYRE, S. Perceptions of body image among workingmen and women. *J. Epidemiol. Commun. Health*, 55, p. 406–407, 2001.

FARIA, A. L.; ALMEIDA, S. G. de; RAMOS, T. M. Impacts and consequences of fad diets and supplementation on eating behavior. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 10, p. e441101019089, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>. Acesso em: 15 set. 2023.

FONTENELE, F. S. et al. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a saúde da mulher. *Rev Liberum accessum*. JUN 2022:14(2); 116-125.

Disponível em: <http://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/170>. Acesso em: 16 set. 2023.

GARCIA, L. P.; DUARTE, E. Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(2), 1-4. 2020.

IBGE. Um em cada quatro adultos do país estava obeso em 2019; Atenção Primária foi bem avaliada. Coordenação de Estatística Social. IBGE, 2020. Disponível em: [https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019#:~:text=Cerca%20de%20um%20ter%C3%A7o%20das,Sa%C3%BAde%20da%20Fam%C3%ADlia%20\(USF\)](https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019#:~:text=Cerca%20de%20um%20ter%C3%A7o%20das,Sa%C3%BAde%20da%20Fam%C3%ADlia%20(USF)). Acesso em: 14 set. 2023.

JUNIOR, A. P. S.; FREITAS, F. O.; BRANDÃO, V. C. S.; QUEIROZ, S. G.; ALCÂNTARA, A. M.; XAVIER, W. S.; AMBRÓSIO, C. L. B.; SANTANA, R. A. Dieta cetogênica: uma estratégia eficiente no controle de peso corporal?. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 2, e3911225303, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/25303/22283/297475>. Acesso em: 14 set. 2023.

KEMP, S. Digital 2023: Global Overview Report. *DataReportal*. 26 jan 2023. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>. Acesso em: 16 set. 2023.

KOERICH, M. S.; MACHADO, R. R.; COSTA, E. Ética e bioética: para dar início à reflexão. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 2004. v. 14, 106–110. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/NrCmm4mctRnGGNpf5dMfbCz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 set. 2023.

KRISTAL, A.R.; *et al.* Predictors of self-initiated, healthful dietary change. *J Am Diet Assoc*. 101:762-6, 2001. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11478472/>. Acesso em: 19 set. 2023.

LEÃO, P. M.; KNOPP, P. L.; VALE, C. C. S. Dietas da moda: impactos sobre a saúde física e psicossocial de mulheres jovens. *Brazilian Journal of Development*. ISSN: 2525-8761. 06 mai. 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/download/59482/43042>. Acesso em: 17 set. 2023.

LEITE, R. A.; FREITAS, F. M. N. O. A influência da mídia na saúde do indivíduo: Dietas restritivas versus Reeducação alimentar/ The influence of the media on the individual's health: Restrictive diets versus Food reeducation. *Brazilian Applied Science Review*, [S. l.], v. 5, n. 5, p. 2052–2066, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BASR/article/view/38747/pdf>. Acesso em: 11 set. 2023.

LINHARES, A. O.; GIGANTE, D. P.; LINHARES, R. S.; MINTEN, G. C.; HORTA, B. L. Prevalência de estratégias para perder peso de jovens adultos da coorte de nascimentos de 1982 de Pelotas, RS. *Rev. bras. epidemiol.* vol.16 n.3. São Paulo. Set. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/Hd8mT6tdDtzk5pZqt3FWwm/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 17 set. 2023.

LIRA, A. G. et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, [S.L.], v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt>. Acesso em: 13 set. 2023.

LUCENA, S.L.M.C.G.; TAVARES, R.L. Estratégia Low Carb como facilitadora do processo de emagrecimento: uma revisão sistemática. *Revista Diálogo sem Saúde*. v.1, n.1, p. 148-166, 2018. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/261/221>. Acesso em: 11 set. 2023.

MALTA, D. C. ; MOURA, L.; PRADO, R. R.; ESCALANTE, J. C.; SCHMIDT, M.; DUNCAN, B. B. Mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e suas regiões, 2000 a 2011. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, v. 23(4): p. 599-608, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/3KVNxKQWkVYDvZ56xQ6Pw4y/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 set. 2023.

MARTINS, A. M. et al. *Deficiências nutricionais e potenciais riscos à saúde decorrentes de dietas restritivas*. Universidade Potiguar. 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/32273/1/Defici%C3%AAs%20nutricionais%20e%20potenciais%20riscos%20%C3%A0%20sa%C3%BAde%20decorrentes%20de%20dietas%20restritivas.pdf>. Acesso em: 11 set. 2023.

METE, R. et al. What is healthy eating? A qualitative exploration. *Public Health Nutr*. 2019 Sep;22(13):2408-2418. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31097042/>. Acesso em: 14 set. 2023.

MOSTAFAVI-DARANI, F.; DANIALI, S.S.; AZADBAKHT, L.. Relationship of body satisfaction, with nutrition and weight control behaviors in women. *Int J Prev Med*. 2013 Apr;4(4):467-74. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3650600/>. Acesso em: 16 set. 2023.

MOTA, J. J. O. et al. Análise de conteúdos de posts sobre alimentação divulgados por influenciadoras digitais na rede social instagram. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, [S.l.], v. 14, p. e39076, out. 2019. ISSN 2238-913X. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/39076>. Acesso em: 15 set. 2023.

NASCIMENTO, R. H. O.; ALEXANDRINO, A. V. Vias metabólicas durante a adoção das dietas low carb: perda de peso vs efeitos adversos. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento (RBONE)*. v. 17 n. 107. 2023. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2229>. Acesso em: 15 set. 2023.

NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, C.A.; GARZELLA, R.C.; NATERA, C.C.; ALMEIDA, A. C. F.; FERRAZ, I. S.; CIAMPO, L. A. D. Distorção da autopercepção de imagem corporal em adolescentes. *International Journal of Nutrology* Vol. 11 No. 2/2018. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Distor%C3%A7%C3%A3o-da-autopercep%C3%A7%C3%A3o-de-imagem-corporal-em-Nogueira-de-Almeida-Garzella/7c8755ca9df6e059850fb95ea7a9f0bf84b5a2d7>. Acesso em: 16 set. 2023.

OLIVEIRA, V. Insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controle de peso e obesidade. 2010. Dissertação (mestrado) da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Psicologia em Lisboa, 2010. Disponível em:

https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/1259/1/Mestrado_Vivi100%25.pdf. Acesso em: 15 set. 2023.

PASSOS, J. A.; VASCONCELLOS-SILVA, P. R.; SANTOS, L. A. S. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 25, n. 7, p. 2615-2631, jul. 2020. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nqtgQMf3CFhkdRVKscqfSK/?lang=pt>. Acesso em: 16 set. 2023.

PASSOS, J. A.; VASCONCELLOS-SILVA, P. R.; SANTOS, L. A. S. Curta e compartilhe: conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook. Interface (Botucatu). p. 24, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/CsZrHQXHHzRGTMGYx8xKSpp/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 set. 2023.

PEREIRA, C.; DIMER, N. W; FIORAVANTE, J. B. *Dietas da moda: Influencia em mulheres entre vinte a cinquenta anos em uma Unidade Básica de Saúde da cidade de Lages/SC*. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Centro Universitário UNIFACVEST. Lages-SC. 2019. Disponível em: https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/481a0-pereira,-c.-dietas-da-moda-influencia-em-mulheres-entre-vinte-a-cinquenta-anos,-em-uma-unidade-basica-de-saude-da-cidade-lages-sc.-nutricao.-lages_-unifacvest,-2019-02.pdf. Acesso em: 17 set. 2023.

RAMIREZ, L. Dieta do ovo 3 dias: Cardápio do desafio do ovo. Vitat. 11 jul. 2023. Disponível em: <https://vitat.com.br/dieta-do-ovo/>. Acesso em: 17 set. 2023.

RIBEIRO, W. A.; BORGES, L. S. dos S.; LOCATELLI, C. Efeitos do jejum intermitente na saúde humana. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 23, n. 6, p. e12836. 25 jun. 2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/12836/7672>. Acesso em: 12 set. 2023.

RIBEIRO, P. C. P. B; FARIA, S. M. C. C. *Influência das redes sociais nos hábitos alimentares dos adolescentes*. 2018. Trabalho de Investigação - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2018. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/115463/2/284406.pdf>. Acesso em: 13 set. 2023.

ROCHA, F. V. T.; et al . O impacto do terrorismo nutricional e as possíveis consequências à saúde das dietas restritivas: uma revisão de literatura. *Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde*, [S. l.], p. 94, 2022. Disponível em: <https://www.revistaremeccs.com.br/index.php/remecs/article/view/903>. Acesso em: 15 set. 2023.

SAMPAIO, R. M. M. et al. Metodologias de identificação de padrões alimentares a posteriori em adultos: revisão integrativa. *Revista Ciência Plural*, [S. l.], v. 8, n. 2, p.1–15, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/27501>. Acesso em: 19 set. 2023.

SANTANA, C. L.; MELO, T. S. *Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde*. 2020. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14436/1/Cibele%20Lustosa%20e%20Thaynara%20Sousa%20.pdf>. Acesso em: 18 set. 2023.

SILVA, A. V.; et al. A Influência do Instagram no cotidiano: Possíveis Impactos do Aplicativo em seus usuários. In: Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, XXI, 2019, São Luiz. *Anais [...]*. São Luiz. Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, 2019. Disponível em: <https://www.portalintercom.org.br/anais/nordeste2019/resumos/R67-0490-1.pdf>. Acesso em: 18 set. 2023.

SILVA, A. F.; SANTOS, V. S. Nutritional quality of fad diets in non-scientific journals. *J. Health Biol Sci.* 2021; 9(1):1-5. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/12/1352350/3062.pdf>. Acesso em: 11 set. 2023.

SILVA, B. L. S.; et al. A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas / the influence of the media on food behavior. *Brazilian Journal Of Development*, [S.L.], v. 6, n. 10, p. 76028-76036, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/17897#:~:text=A%20m%C3%ADdia%20desempenha%20papel%20estruturador,pode%20causar%20preju%C3%ADzos%20%C3%A0%20sa%C3%BAde>. Acesso em: 09 set. 2023.

SILVA, S. A.; PIRES, P. F. F. A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*, [S.l.], v. 35, n. 69, p. 53-67, out. 2019. ISSN 2596-2809. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1172>. Acesso em: 12 set. 2023.

SOUZA, K.; CUNHA, M. X. C. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, [S.L.], v. 3, n. 3, p. 204-2017, 26 dez. 2019. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>. Acesso em: 09 set. 2023.

TEIXEIRA, E. M.; BARCELOS, A. L. V.; Jejum intermitente: uma revisão de literatura. *Anais do 10º SALÃO INTERNACIONAL DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO - SIEPE*. Universidade Federal do Pampa | Santana do Livramento, 6-8 nov. 2018. Disponível em: https://guri.unipampa.edu.br/uploads/evt/arq_trabalhos/17330/seer_17330.pdf. Acesso em: 10 out. 2023.

TRETTO, M. B; LAINA, N. PEREIRA, F. B. Dietas da moda versus distúrbios alimentares. In: V Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG, Seção Saúde e Ciências Agroveterinárias, 2017, Caxias do Sul – RS. *Anais [...]*. Centro Universitário da Serra Gaúcha - 2017. Disponível em: <https://ojs.fsg.edu.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/2692>. Acesso em: 11 set. 2023.

VERAS, L. L.; MACÊDO, P. C. *Análise da prática de dietas da moda e seus efeitos adversos na nutrição e saúde da mulher: uma revisão da literatura*. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade Pernambucana de Saúde. Recife, Pernambuco 2021. Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/bitstream/fpsrepo/1184/1/An%C3%A1lise%20da%20pr%C3%A1tica%20de%20dietas%20da%20moda%20e%20seus%20efeitos%20adversos%20na%20nutri%C3%A7%C3%A3o%20e%20sa%C3%BAde%20da%20mulher.pdf>. Acesso em: 17 set. 2023.

WATANABE, K. E.; WICHOSKI, C. Dietas da moda e transtornos alimentares: a busca pelo “corpo perfeito”. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*,

[S.l.], v. 38, n. especial, p. 199-228, ago. 2022. ISSN 2596-2809. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/2593>. Acesso em: 09 set.2023.

WITT, J.S.G.Z.; SCHNEIDER, A.P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. *Ciência saúde coletiva*, Rio de Janeiro. v. 16, n. 9, p. 3909-3916, set. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5S9gmdRPLsRGhd7nyVqTRSf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 set. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Obesity and overweight*. 2017. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 19 set. 2023.