

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

ANA BENEDITA MENDES MARTINS
ESCHILLEY CRISTINA DA SILVA BRAZ
GABRYELLA DA SILVA LIMA

**ADESÃO AS DIETAS DA MODA E SUAS
CONSEQUÊNCIAS NO BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL
E SOCIAL ENTRE O PÚBLICO FEMININO**

RECIFE/2022

ANA BENEDITA MENDES MARTINS
ESCHILLEY CRISTINA DA SILVA BRAZ
GABRYELLA DA SILVA LIMA

**ADESÃO AS DIETAS DA MODA E SUAS
CONSEQUÊNCIAS NO BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL
E SOCIAL ENTRE O PÚBLICO FEMININO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro
Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para
obtenção do título de Graduação em Nutrição orientado pela
professora Esp. Mariana Nathália Gomes de Lima.

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

S232 Adesão às Dietas da Moda e Suas Consequências no Bem-Estar Físico,
Mental e Social entre o Público Feminino / Ana Benedita Mendes
Martins [et al]. Recife: O Autor, 2022.
30 p.

Orientador(A): Prof. Mariana Nathália Gomes de Lima.

Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Nutrição, 2022.

Inclui Referências.

1. Dietas da Moda. 2. Regimes alimentares. 3. Emagrecimento. I. Braz,
Eschilley Cristina da Silva. II. Lima, Gabryella da Silva. V. Centro
Universitário Brasileiro - Unibra. VI. Título.

Cdu: 612.39

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus por ser o nosso alicerce e ter nos ajudado e sustentado para chegarmos até aqui.

Aos nossos pais por toda dedicação e paciência contribuindo diretamente para que a caminhada pudesse ser mais leve e prazerosa para nós.

E o privilégio de ter Mariana Nathália como nossa orientadora, agradecemos por todo suporte, disponibilidade, delicadeza e dedicação ao nos direcionar neste trabalho final.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO	08
2.1 Padrão de beleza por influência social e pressão estética	08
2.2 Dietas da moda: Conceito e classificação das dietas da moda	10
2.2.1 Dietas da Moda classificadas pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO)	11
2.2.1.1 Dietas ricas em gordura e pobres em carboidrato	11
2.2.1.2 Dietas com gorduras modificadas tipo do mediterrâneo	11
2.2.1.3 Dieta do índice glicêmico	11
2.2.1.4 Dieta sem glúten	12
2.2.1.5 Jejum intermitente	13
2.2.2 Dietas da moda propagadas pela mídia	13
2.2.2.1 Dieta da lua	13
2.2.2.2 Dieta da sopa	13
2.2.2.3 Dieta Atkins	13
2.2.2.4 Método Dukan	14
2.2.2.5 Dieta do tipo sanguíneo	15
2.3 Consequências das dietas da moda para o estado nutricional e saúde do público feminino	15
3 METODOLOGIA	16
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
6 REFERÊNCIAS	28

ADESÃO AS DIETAS DA MODA E SUAS CONSEQUÊNCIAS NO BEM ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL ENTRE O PÚBLICO FEMININO

Ana Benedita Mendes Martins
Eschilley Cristina da Silva Braz
Gabryella da Silva Lima
Mariana Nathália Gomes de Lima

RESUMO

É comumente apresentado principalmente pelo público feminino, diversas formas de encarar os padrões estéticos atuais que foram impostos com o passar da história humana. Um dos principais padrões estéticos seguido é a forma corporal, na qual tem a capacidade de definir a beleza atual. Dessa forma, a alta demanda de mulheres inconformadas com sua aparência corpórea é demarcada atualmente pelo uso corriqueiro de dietas consideradas milagrosas, nas quais têm resultados rápidos de emagrecimento. As pesquisas mostram que essas dietas são conhecidas como “Dietas da Moda” e estão presentes em diversos meios midiáticos de diferentes formas, principalmente nas redes sociais, apresentando recomendações inadequadas de macronutrientes e não considerando as necessidades nutricionais individualmente, podendo apresentar riscos e malefícios se seguidas. Com isso o presente estudo tem o objetivo de apresentar quais são essas dietas, suas características, consequências e como podem ser classificadas de acordo com o lugar que são encontradas. Isso na forma de pesquisa de revisão integrativa através de artigos científicos retirados de bases de dados como: Scielo e BVS.

Palavras-chave: Dietas da Moda; Regimes alimentares; Emagrecimento.

1. INTRODUÇÃO

A busca por um corpo perfeito se tornou um fator muito procurado nos últimos anos por conta da internet principalmente, já que esse meio de comunicação disponibiliza uma grande variedade de conteúdos sobre saúde (PASSOS; SILVA; SANTOS, 2020).

O sistema capitalista vigente atualmente impõe de maneira explícita e implícita padrões, medidas e formas pré-estabelecidas atrelado a uma mecânica financeira incessante que vem crescendo cada vez mais com o passar do tempo. Esses padrões, medidas e formas ligadas à indústria da beleza são fatores que sempre influenciaram o público feminino principalmente, pois a valorização da beleza é constantemente ligada a um perfeccionismo que cresce cada vez mais devido às novas tecnologias que adquiriram o poder de compartilhamento de vidas perfeitas, porém que apresentam outra veracidade por trás do que é passado realmente (ROCHA; SANTOS; MAUX, 2019).

Dessa forma surgem também as modificações em relação as atitudes das pessoas frente aos hábitos, escolhas e práticas alimentares em busca da saúde atualmente. Porém, a partir desse contexto, o foco principal das mulheres que buscam uma melhor forma corpórea concentra-se principalmente em uma melhor aparência, que geralmente determina o “ser saudável” para esse público (FERNANDES, 2021).

De acordo com Leite e Freitas (2021) o termo “saúde” está relacionado ao bem-estar físico, mental e social, mas que a exposição de informações em excesso de como obter um corpo saudável tem feito com que o público feminino buscasse cada vez mais as dietas restritivas de acordo com as propagandas consumidas, já que estas mostram resultados mais rápidos. A procura por resultados imediatos assim como remédios para o emagrecimento, por exemplo, leva também tal público a aderir às famosas “dietas da moda” que de acordo com a mídia possuem a capacidade de “fazer milagres”, mas na verdade são estratégias passadas sem a ajuda de um profissional da área.

Pessoas influentes acabam abusando de seu poder e mostram o seu estilo de vida em relação à alimentação e forma corpórea nas redes sociais, o que muitas vezes levam as pessoas que os acompanham a desejarem ter aquilo que é transmitido, sendo na maioria das vezes métodos sem comprovações científicas. Nesse âmbito,

nota-se que mesmo que existam evidências científicas que apontem o real conceito de saúde e os riscos das dietas da moda existentes, são inúmeros os veículos que transmitem alternativas de dietas desse tipo atreladas as suas promessas de emagrecimento (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Diante do exposto, o presente trabalho busca compreender as similaridades das dietas da moda e suas consequências físicas, mentais e sociais no público feminino, apresentando a real importância de um nutricionista para auxílio de um planejamento alimentar eficaz e sem prejuízos à saúde.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Padrão de beleza por influência social e pressão estética

Atualmente a definição do que é considerado belo vem alinhado a visão do que a sociedade considera certo e o que se encontra errado. Por isso, cada vez mais as pessoas estão em busca da forma corporal ideal, na qual deve ser atingida de apenas uma maneira, através de uma alimentação saudável e indo além da forma física e questões estéticas (FREITAS, et al., 2010).

Nessa busca pela beleza as pessoas se encontram influenciadas em suas respectivas culturas no modo de pensar e agir na busca constante por um corpo que é aceito socialmente, no qual se torna um padrão, sobretudo entre o público feminino (BARROS; OLIVEIRA, 2019).

Assim como na forma corporal, o termo “belo” sempre veio empregado socialmente em diversos aspectos considerados mais simples, como por exemplo, no ato de arrumar a casa para uma visita, na qual a ação realizada é feita não só para si mas para a visão que outras pessoas irão ter sobre o ambiente. Nessa perspectiva, o padrão da beleza é considerado atualmente um meio de conquista social, pois o significado da beleza citado anteriormente sempre esteve crescente e por isso nos dias atuais é possível notar o poder da aparência em diversas situações da vida (QUADROS, 2013).

Já é comumente expressado pelas pessoas todos os dias os seus inconformismos com a aparência, causado por uma imposição estética que influencia primeiramente o crescimento de adolescentes, pois estes começam a se preocupar

com tal fator em uma fase inicial da vida no qual ocorrem muitas mudanças no corpo, a puberdade, caracterizada por abranger fatores hormonais, corporais e sociais. O ato de não se conformar, não se identificar, cuidar melhor do corpo, se cuidar para a visão do outro, vem predominantemente embutido na vida de mulheres há muito tempo e isso faz com que o seu “próprio” corpo seja considerado um tabu, por isso faz-se presente propositalmente a maior visibilidade das mulheres neste trabalho (VIGARELLO, 2008).

Historicamente, os surgimentos dos incômodos corporais vieram de questões estipuladas por meios sociais e religiosos sobre a estética, padrões de beleza e concepções que são internalizadas, como o conceito de doença sob um corpo, recepção de repressões e sentimento de culpa. Essa historicidade não só se repercute como também se constrói ao longo do tempo e isso mostra que a discussão sobre a forma corporal da mulher sempre foi uma questão discutida em diferentes épocas, se iniciando ao decorrer do fim da Idade Média, período no qual o corpo e a beleza eram considerados assuntos principais socialmente. (LANGE; CURY, 2011, p.18).

Nesse tempo, muitas mulheres que se sentiam desconfortáveis ao serem julgadas por estigmas relacionados aos seus corpos, se vestiam com trajes mais longos no intuito de se verem de forma mais “digna”. Com isso, ao longo da época medieval, essa visão foi levada à meios religiosos onde foram acentuados e criados paradigmas religiosos sobre o a forma corpórea da mulher, sendo possível exemplificar na afirmação de Swain:

A construção e a inferiorização do "ser mulher" aparece como resultado de uma essência atrelada a um corpo deficiente: fêmea, espírito fraco e superficial, moral escorregadia e duvidosa, exigindo vigilância constante e a domesticação de sua tendência para o pecado. (SWAIN, 2000, pag. 52).

Portanto, infere-se que nessa época o corpo da mulher era considerado inferior e por isso, tendia mais a pecados.

Além disso, a forma de punição atrelada ao pecado veio perdurando durante várias épocas, porém pode ser demarcado como início durante o Renascimento, época na qual a igreja via a forma de castigo ao corpo como um meio de punição ao pecado que nele foi depositado. Ainda nesse tempo, o termo “corpo doente” foi definido por considerações médicas um mau enigmático que apenas poderia se ter

uma cura através da intervenção divina sobre si e por isso o pecado ao corpo deveria ser curado com arrependimento e sacrifícios (VIGARELLO, 2008).

É com essa visão que muitas mulheres e adolescentes seguem atualmente, e mesmo que os castigos não sejam os mesmos de antes ainda se estende algumas ações semelhantes de antigamente, como por exemplo, os jejuns que os fieis faziam durante a época do Renascimento. Essa mesma ação é promovida atualmente como uma ditadura da magreza onde se tem a privação alimentar por ações consideradas errôneas pelas mulheres e adolescentes, compreendendo que a insatisfação corpórea e a beleza são fatores estruturais históricos e sociais que ainda persiste nos dias atuais. Essa discussão sobre o corpo do público feminino atualmente leva a diversos pensamentos em relação ao tipo de mídia que essas pessoas consomem, como por exemplo: como elas lidam com seu próprio corpo, como lidam com a autoestima quando não fazem parte de um grupo padrão e como enfrentam a ideia do corpo ideal que é pressionado pela mídia, sociedade e padrão de beleza histórico que foi passado por diversas épocas (SILVA, 2017).

2.2 Dietas da moda: conceito e classificações

O termo “dieta” provém do latim *diaeta* e do grego *diaita* que quer dizer “estilo” ou “regime de vida”. A dieta é a forma como o indivíduo se alimenta frequentemente e não aquela realizada por um tempo reduzido, na qual após dois ou três meses é suspensa. Em contrapartida “moda” tem o significado de popularidade geral, porém instável (SANTANA; MELO; GARCIA, 2020).

Segundo Betoni, Zanardo e Ceni (2010) dietas da moda são definidas por práticas momentâneas populares que garantem resultados instantâneos, mas não possuem fundamento científico. Sendo assim, as dietas de emagrecimento rápido, mas conhecidas como “dietas da moda” podem ser classificadas por esse termo em dois grupos: pela Diretriz Brasileira de Obesidade e Síndrome Metabólica e pela mídia popular no geral.

2.2.1 Dietas da Moda classificadas pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO)

- 2.2.1.1 Dietas ricas em gordura e pobres em carboidrato

De acordo com a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO, 2016) são caracterizados por serem compostas de 55% a 65% de gordura, menos de 20% de carboidrato (até 100 gramas por dia) e 25% a 30% de proteína. Os defensores dessa dieta argumentam que uma dieta rica em carboidratos pode deixar os indivíduos menos satisfeitos, levando a mais fome, mais ingestão de carboidratos e mais produção de insulina, o que suprime a liberação de serotonina no cérebro, que por sua vez aumenta o apetite.

- 2.2.1.2 Dietas com gorduras modificadas tipo do mediterrâneo

A dieta mediterrânea caracteriza-se por um elevado consumo de alimentos de origem vegetal (grãos integrais, vegetais, frutos secos, frutas frescas, oleaginosas, leguminosas, condimentos vegetais aromáticos e especiarias), sendo pouco processados com forte sazonalidade e regionalidade. A principal fonte de gordura é o azeite um item utilizado de forma unânime em todos os países mediterrâneos. Nesta dieta há diminuição no consumo da carne vermelha, reduzindo a ingestão de ácidos graxos saturados. Outras fontes de proteína animal são consumidas com uma periodicidade maior como peixes, aves, ovos, laticínios essencialmente o peixe como fonte de ácidos graxos poli-insaturados como o ômega 3 (BERALDO; GARCIA; MARFORI, 2020).

- 2.2.1.3 Dieta do índice glicêmico

Define-se o índice glicêmico (IG) como a área sob uma curva de resposta à glicose, após o consumo de 50g de carboidrato glicêmico (não incluídas as fibras) de um alimento. Tem sido sugerido que as respostas hormonais associadas a dietas de alto índice glicêmico, como a hiperinsulinêmica, podem contribuir para o ganho de peso excessivo, reduzindo os níveis circulantes de combustível metabólico, induzindo a fome e proporcionando o armazenamento de gordura. (SAMPAIO et al., 2007, p. 616).

Alimentos com alto índice glicêmico, calorias por calorias, elevam mais os níveis de insulina do que os com baixo índice glicêmico, sugerindo que os que

possuem alto índice glicêmico podem promover ganho de peso por dirigirem preferencialmente os nutrientes da oxidação no músculo para estocagem na gordura (ABESO, 2016).

Segundo Artioli (2016) esse tipo de dieta também está relacionado com a rapidez que o carboidrato pode ser ingerido pelo intestino e pode se referir a aptidão que o carboidrato tem para aumentar a glicose circulante. A glicemia elevada gera a liberação de insulina, reduzindo a glicemia, uma vez em que isso acontece se ingerir grandes quantidades de carboidratos de alto índice glicêmico causará grandes oscilações da glicemia. Portanto presume-se que os carboidratos de alto índice glicêmicos sejam inferiores aos carboidratos de baixo índice glicêmico, que nesse caso, acredita-se que dietas ricas no segundo acarretaria numa maior perda de peso.

- 2.2.1.4 Dieta sem glúten

Uma das várias dietas da moda atualmente em discussão que vem ganhando cada vez mais adeptos é a dieta sem glúten. É recomendado como tratamento para condições relacionadas ao glúten, como doença celíaca, alergia ao trigo e sensibilidade não celíaca ao glúten, mas não existem evidências científicas suficientes de que indivíduos saudáveis podem se beneficiar dessa dieta. A principal razão para usar produtos sem glúten (GF) é a premissa de que eles são mais saudáveis em relação às suas contrapartes convencionais, ajudando na perda de peso e melhorando as condições patológicas e o desconforto gastrointestinal. Esta premissa tem sido apoiada e explorada pelos fabricantes de alimentos e pode ter levado a um aumento do consumo de produtos sem glúten (GF) processados, que foram comumente relatados como nutricionalmente pobres (PANTALEÃO; AMANCIO; ROGERO, 2014).

- 2.2.1.5 Jejum intermitente

Dentre as formas de intervenção, o jejum intermitente (JI) é um método que ganhou muita popularidade nos últimos tempos, sendo uma alternativa para recuperação e manutenção da saúde. O JI se baseia em períodos onde acontece a isenção espontânea da alimentação e bebidas que contenham calorias, existindo diversos métodos para ser efetuado, que incluem o jejum de 1 a 4 dias por semana, jejum em dias alternados, jejum todos os dias por um tempo médio de 14 a 20 horas, jejum (5: 2), modelo em que pode se alimentar durante 5 dias na semana

normalmente, porém há restrição intermitente da alimentação nos 2 dias na semana. Entretanto a restrição calórica (RC) e em jejum em dias alternados são os mais estudados atualmente (SILVA; BATISTA, 2021).

2.2.2 Dietas da Moda propagadas pela mídia

- **2.2.2.1 Dieta da lua**

Subentende-se que cada fase da lua tem influência nos líquidos corporais, sendo necessário fazer uma adequação na alimentação a cada mudança de ciclo. É recomendado aos indivíduos que consumam sucos, sopas e líquidos durante 24 horas por pelo menos 4 dias no mês, visando a diminuição de 4 kg por mês. Os indivíduos devem parar de comer quando se sentirem satisfeito, além de não fazer ingestão de alimentos após as 18 horas. Já na fase da lua minguante é recomendado ingerir bastante água para que as toxinas sejam eliminadas (PASSOS; VASCONCELLOS; SANTOS, 2020).

- **2.2.2.2 Dieta da Sopa**

Segundo esta dieta, é recomendado beber apenas sopas feitas de vários vegetais, de preferência repolho, três vezes ao dia no decorrer de uma semana. A composição é semelhante à dieta da lua, mas agravada pelo uso contínuo de uma dieta líquida, que pode esgotar as reservas de ferro do corpo. Da mesma forma não leva à reeducação alimentar (VIGGIANO, 2007).

- **2.2.2.3 Dieta Atkins**

Esta dieta tem como característica ser altamente cetogênica, rica em proteínas, lipídeos e pobre em carboidratos. O intuito desta dieta é limitar o consumo de carboidratos até o ponto em que a gordura corporal seja utilizada como combustível energético. Com o passar do tempo, é desencadeado o processo de fome crônica, que ocorre por causa da redução de carboidratos, levando ao aumento dos níveis séricos de colesterol, triglicérides, ácido úrico, uréia e creatinina (BRANDÃO; NASCIMENTO; OGAWA, 2014).

- 2.2.2.4 Método Dukan

O Método Dukan foi criado pelo nutrólogo francês Pierre Dukan e possui duas dimensões: a clássica, estruturada em 4 etapas (ataque, cruzeiro, consolidação e estabilização), que proporciona um emagrecimento rápido, e a escada nutricional, que oferece uma reeducação alimentar para uma perda de peso moderada e constante (NOGUEIRA *et al.*, 2016).

A primeira etapa é a de ataque. Com duração de 3 a 7 dias, nessa etapa deve ser feita a ingestão apenas de proteínas e sem restrição quantitativa. É sugerido que os indivíduos bebam 2 litros de água a cada 20 minutos de caminhada. Na segunda etapa, chamada de "cruzeiro", deve-se levar em conta as orientações da primeira etapa e incluir os legumes e verduras no cardápio, é indicado também que se faça ao menos 30 minutos de caminhada. O terceiro estágio é o de (consolidação), que dura em média cerca de dez dias, no mesmo é admitido a ingestão de proteínas, legumes, e pelo menos duas fatias de pão integral, além de duas frutas por dia, é liberado o consumo de 40 gramas de queijo, o indivíduo deve também consumir duas porções de carboidratos durante a semana (PASSOS; VASCONCELLOS; SANTOS, 2020).

É permitido que se façam duas refeições de gala por semana, sendo elas uma entrada, um prato principal, uma sobremesa e uma bebida. A cada quilo é necessário que se faça 25 minutos de caminhada. Na última etapa, estabilização, é possível comer normalmente, desde que se leve em consideração as três etapas anteriormente citadas acima, ou seja, de fazer o consumo apenas de proteína nas quintas-feiras, realizar no mínimo, 20 minutos de caminhada todo dia, preferir o uso de escadas em ao invés de elevadores e ingerir três colheres (sopa) de farelo de aveia (PASSOS; VASCONCELLOS; SANTOS, 2020).

- 2.2.2.5 Dieta do tipo sanguíneo

A dieta do Tipo Sanguíneo revela que existe uma relação entre o tipo sanguíneo e as dietas. Indivíduos com o sangue do tipo O, apresentam melhoria com atividades físicas intensas e proteína animal. A dieta para esses indivíduos é importante que se tenha uma redução de consumo de cereais, pães, leguminosa e feijões. Já para pessoas com o tipo sanguíneo A é orientado que os mesmos devem adotar uma dieta vegetariana. A dieta para o tipo sanguíneo B é necessário que seja diferente de todos os tipos sanguíneos, ou seja, deve ser incluído o leite e a carne. Porém o milho, trigo-

sarraceno, lentilhas, amendoim e sementes de gergelim é preciso que sejam evitados, já que esses alimentos podem contribuir para o aumento de peso. Pessoas do tipo sanguíneo AB precisam seguir uma dieta visando se basear nos benefícios e intolerâncias dos tipos sanguíneos A e B (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

2.3 Consequências das dietas da moda para o estado nutricional e saúde do público feminino

Em relação à mídia, é afirmado por Witt e Schneider (2011), que a mesma se faz presente na vida das pessoas, mas especialmente no público feminino como o último fator (depois dos culturais e sociais) que influencia o amadurecimento relacionado à busca pela mudança nas práticas alimentares, pois é uma população que se importa frequentemente com a estética. Por isso, nota-se atualmente o crescimento constante pela busca de dietas com foco no emagrecimento que se atrela a fatores como a saúde e imagem corporal, pois haja vista de uma moralidade corporal que se segue como padrão.

Segundo Santos e Reckwitz (2002), o corpo feminino é considerado uma propaganda ao desejo de consumo por parte da população feminina e as mulheres que consomem esse tipo de conteúdo na maioria das vezes possui uma imagem corpórea distante da realidade das mulheres “modelos” das mídias sociais, com isso, cria-se um processo civilizador do corpo no qual impõe como tem que ser as mulheres na sociedade. Por isso, como consequência inicial, o corpo passa a ser um objeto para esse público, no qual a forma de aprovação só é feita pelo meio social que convive. Em sequência tem a consequência ligada ao mercado que está atrelada à mídia em massa, onde dissemina uma disciplina ideológica a seguir, tornando o corpo um método de investimento sobre tempo e dinheiro.

As consequências relacionadas ao estado nutricional das mulheres que são influenciadas pelos meios midiáticos em relação às dietas com foco no emagrecimento, sendo a maioria restritiva, conhecidas como “dietas da moda” são geralmente: a promoção limitada de nutrientes e calorias, o resultado ineficaz em longo prazo, a preocupação excessiva com a quantidade de calorias, a exclusão de grupos alimentares, uma maior tendência a obsessões e compulsões alimentares e a utilização frequente de suplementos alimentares avulso não prescritos(SOIHET; SILVA, 2019).

Além disso, esse público não possui a sua individualidade aplicada à essas dietas, cálculos de taxas metabólicas isolados para si e nem a atenção aos seus hábitos alimentares (LIMA et al.,2015).

Em relação as consequências causadas nessas mulheres na saúde geral em relação ao uso constante desses tipos de dietas são as mudanças no humor como a irritabilidade frequente, falta de concentração, recorrência de fadiga, intolerância climática ao frio, nervosismo e cefaléia. Além disso, o comportamento dessa população pode ser afetado devido a distúrbios mentais e isso pode mexer com a convivência social dessas pessoas, o desenvolvimento de transtornos alimentares ou hábitos característicos (ALMEIDA; FARIA; RAMOS, 2021).

Outro tipo de consequência que pode ser gerada pelas dietas da moda é o impacto que causam na importância da área da nutrição e do trabalho do profissional nutricionista, que ao decorrer do tempo se insere cada vez mais nas redes sociais. Por exemplo, para combater a influência que é gerada nesse tipo de mídia e pelo fato de as pessoas estarem cada vez mais à procura de informações e resultados de forma rápida e gratuita, que nesse caso, os influenciadores digitais carregam em si um grande poder de persuasão a mais quando comparados aos profissionais, e quando estes correlacionam esse poder com a área da nutrição e da saúde no geral, passam muitas informações sem embasamento científico para a sociedade e acabam influenciando mais do que os próprios nutricionistas (FRAGA et al., 2018).

3. METODOLOGIA

O presente estudo adotou uma abordagem metodológica de revisão da literatura integrativa com caráter qualitativo. O trabalho foi realizado no período de dezembro de 2021 até setembro de 2022. Os dados foram analisados utilizando outros trabalhos científicos como base, sendo obtidos através de pesquisas científicas pela base de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo), na qual foram utilizados os seguintes descritores: Dietas da Moda; Regimes alimentares; Emagrecimento. Os critérios de inclusão foram: trabalhos elaborados nos últimos 10 anos, direcionados a área da nutrição. Os critérios de exclusão foram: Artigos em outro idioma que não seja português e artigos de revisão. Após coletar os dados analisamos os efeitos, a eficácia e os males que estas dietas podem causar em humanos, mas especificamente ao

público feminino devido ao livre acesso, assim como a influência das mesmas nos meios midiáticos e como isso pode gerar consequências.

Tabela 1. Resultados das buscas com descritores nas bases de dados escolhidas, dos estudos excluídos e utilizados na revisão.

Bases de dados	Descritores usados	Resultados obtidos	Resultados excluídos	Estudos utilizados na revisão
Scielo	Dietas da moda	6	4	1
	Regimes alimentares	44	44	0
	Emagrecimento	267	264	1
BVS	Dietas da moda	119	114	2
	Regimes alimentares	1.892	1.892	0
	Emagrecimento	23.625	23.618	3

Figura 1. Fluxograma de Pesquisa Integrada na base de dados Scielo.

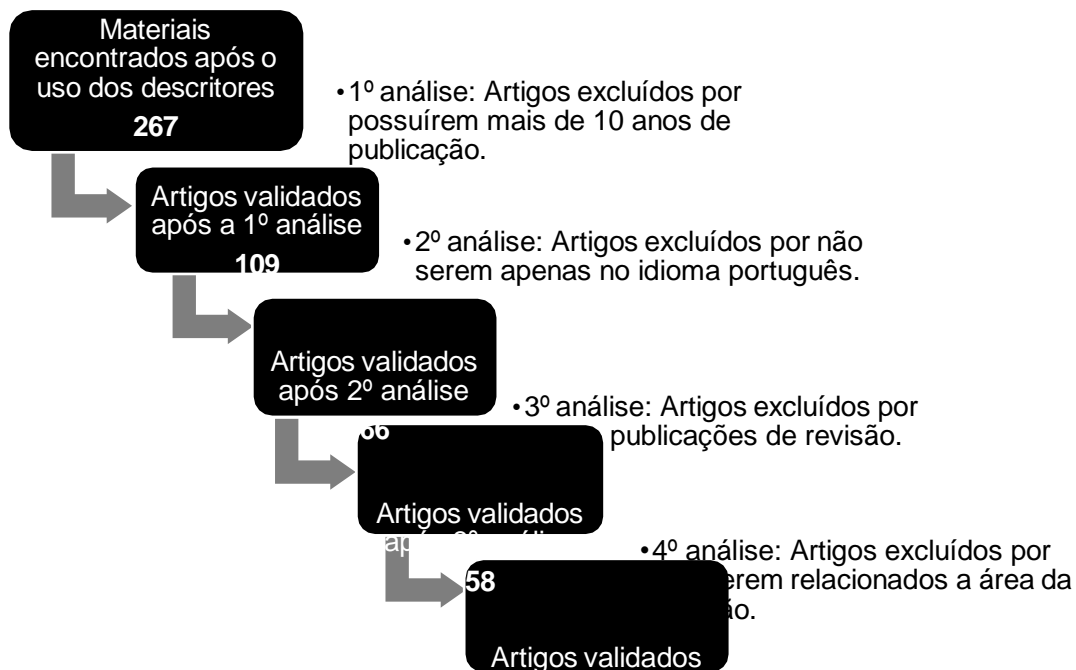
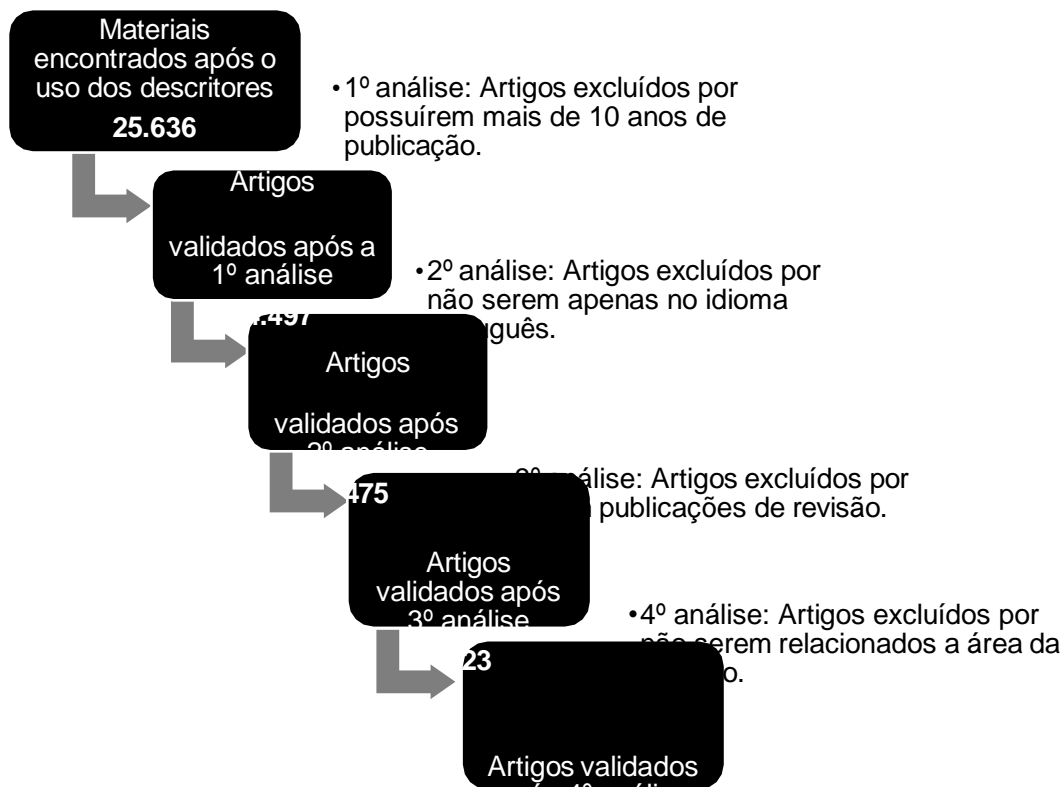


Figura 2. Fluxograma de Pesquisa Integrada na base de dados BVS.



4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca integrada foi feita nas bases de dados Scielo e BVS, resultando em 311 e 25.624 artigos, respectivamente, com base nos descritores utilizados como está descrito na tabela 1. A amostra final foi composta por 7 artigos como mostra na tabela 2 e 3 abaixo:

Tabela 2: Análise dos artigos selecionados na revisão na base de dados Scielo E BVS.

Nome do Artigo	Autor/Ano	Tipo	Objetivo	Resultado
A1 Curta e Compartilhe: conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas de facebook.	PASSOS; SILVA; SANTOS, 2020.	Artigo	Descrever e analisar conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas de facebook (FC).	Conclui-se que a rede social mostra-se pertinente para interações comunicativas sobre alimentação e nutrição, entretanto, muitos conteúdos voltaram-se para promoção e venda de serviços e produtos dietéticos, suscitando indagações sobre suas potencialidades para promoção da saúde.
A2 Ciclos de atenção a dietas da	PASSOS; SILVA; SANTOS, 2020.	Artigo	Descrever e analisar conteúdos de notícias associadas a ciclos de buscas	Há numerosos picos de acesso a cada dieta que expressam caráter efêmero do interesse

moda e tendências de busca na internet pelo Google trends			ao google ligados a 8 tipos de dieta: a cetogênica; da lua; da proteína; da sopa; detox; dos pontos; paleo; e Dukan.	(geralmente ligado ao emagrecimento). Os picos de atenção geralmente ocorre entre setembro e janeiro com eminência nos meses próximos como uma espécie de “efeito verão” ou “efeito festividades de final de ano”.
---	--	--	--	--

A3 Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas	SILVA, et.al, 2014.	Artigo Original	Analisar a composição nutricional das dietas da moda divulgadas por revistas não científicas.	Foram analisadas 12 dietas publicadas em quatro revistas distintas. O aporte energético oscilou de 720 a 1720kcal/dia. Ao comparar com os macronutrientes, 5 (41,6%) cardápios apresentaram quantidade excessiva de proteínas; 6 (50%), insuficiência de carboidratos; 9 (45%), insuficiência de lipídeos; e apenas 2 (10%), quantidade suficiente de fibras.
--	---------------------	-----------------	---	---

<p>A4</p> <p>Composição nutricional de dietas para emagrecimento publicadas em revistas não científicas: comparação com as recomendações dietéticas atuais de macronutrientes</p>	<p>WILLHELM; OLIVEIRA; COUTINHO, 2014.</p>	<p>Artigo Original</p>	<p>Com o aumento dos índices mundiais do excesso de peso e da preocupação com emagrecimento entre os adultos, é crescente o surgimento de dietas populares divulgadas em revistas não científicas.</p>	<p>Foram analisadas 137 dietas. puderam ser classificadas na sua maioria como hipoglicídicas (59,84%), hiperproteicas (95,70%) e hipolipídicas (60,58%), além de possuírem quantidades de fibras inadequadas (69,30%).</p>
<p>A5</p> <p>Consumo de informações sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook: uma abordagem qualitativa no ambiente virtual</p>	<p>PASSOS; SILVA; SANTOS, 2022.</p>	<p>Artigo</p>	<p>Este artigo parte de uma abordagem qualitativa em páginas no Facebook (FB) para analisar sentidos do consumo de informações sobre alimentação saudável e dietas atribuídos por internautas.</p>	<p>As análises podem contribuir para a compreensão e perspectivas de utilização das redes social por comunicadores em saúde e debates sobre o papel das mídias sociais no âmbito sanitário e sobre possibilidades de conciliação da lógica da mídia com a lógica da promoção da saúde.</p>
<p>A6</p> <p>Imagem Corporal, Perfil Lipídico e Nível de Atividade Física de Mulheres em</p>	<p>VIANA; SANTOS; MONTEIRO, 2017.</p>	<p>Pesquisa</p>	<p>Avaliar a percepção da imagem corporal, composição corporal e nível de atividade física de mulheres com</p>	<p>Entre as participantes 12 apresentaram 2 a 4 pontos de distância na escala de silhuetas e oito tiveram entre 5 e 8 pontos de</p>

<p>Projeto de Emagrecimento</p>			<p>sobrepeso e obesas participantes de um projeto de emagrecimento</p>	<p>distância, indicando maior insatisfação na escala de silhuetas. Elas também apresentaram baixo (71%) ou moderado (29%) nível de atividade física, peso excessivo e apresentam alto risco de doenças coronarianas.</p>
<p>A7</p> <p>Qualidade nutricional de dietas da moda veiculadas em revistas não científicas</p>	<p>SILVA; SANTOS, 2021.</p>	<p>Artigo Original</p>	<p>o presente estudo teve por objetivo analisar a qualidade nutricional de cardápios de dietas da moda veiculadas nas revistas de circulação não científicas “Malu” e “7 Dias com você”.</p>	<p>As dietas analisadas são hipocalóricas; os macronutrientes estão adequados segundo os intervalos de distribuição de macronutrientes para adultos, pois são deficientes em fibras, cálcio, folato e ferro. Em relação à Ingestão Dietética Recomendada, atendem às recomendações para o consumo de hortaliças, são inadequadas em relação ao consumo de frutas e prescrevem alimentos ultraprocessados.</p>

Os artigos utilizados foram enumerados de 1 a 7 (A1 a A7), como mostra na tabela acima para facilitar o processo de análise e a discussão dos dados obtidos. O período de publicação dos artigos foi realizado entre 2012 e 2022 e suas publicações foram apenas no Brasil, sendo 100% publicados em português.

No estudo realizado no artigo 1 observou-se uma diferença nas páginas do facebook com as temáticas, “alimentação saudável” e “dieta”, com a quantidade 21 vezes maior de pessoas ligadas às páginas que falam de dieta. Mostrando que existem grande quantidade de páginas que estão voltadas a venda e comercialização de produtos dietéticos, com o intuito de promover um emagrecimento mais rápido com dietas sem embasamento científico, atraindo assim um maior público (PASSOS; SILVA; SANTOS, 2020).

O artigo 2 relata que nas últimas décadas, há uma maior insatisfação corporal, principalmente entre mulheres que aderem a uma alimentação restritiva. Tais práticas estão relacionadas com o controle nos discursos dietéticos e do marketing corporal que influenciam na identidade do sujeito (PASSOS; SILVA; SANTOS, 2020).

No artigo 3 foram selecionadas 12 dietas publicadas em 4 revistas não científicas, durante o tempo de dois meses. No estudo foi possível observar que as dietas publicadas sugeriam uma perda de 2 a 4 quilos no período de sete a trinta dias. A maioria das dietas possuem inadequações de macronutrientes, podendo comprometer o estado nutricional dos indivíduos praticantes (SILVA, *et.al*, 2014).

No artigo 4 foi concluído que as dietas da moda apresentaram recomendações inadequadas de macronutrientes e que estas dietas não consideram as necessidades nutricionais individualmente, podendo apresentar riscos e malefícios se seguidas (WILLHELM; OLIVEIRA; COUTINHO, 2014).

O artigo 5 relata que a maioria das páginas do Facebook foram identificadas como um mercado de emagrecimento apesar de aparentar um espaço de informações simples. Onde há uma variedade de ofertas, anúncios e venda de produtos para o emagrecimento (PASSOS; SILVA; SANTOS, 2022).

No artigo 6 relata que as pessoas procuram atingir o corpo ideal que é imposto pela sociedade para sentirem-se mais aceitas. A sociedade idolatra a beleza física e quando não atingida gera uma insatisfação corporal. Essa insatisfação pode levar principalmente o público feminino a tomar atitudes prejudiciais à saúde como maus hábitos alimentares, uso de medicamentos para emagrecimento, entre outros (VIANA; SANTOS; MONTEIRO, 2017).

No artigo 7, é relatado que as revistas não científicas destinadas ao público feminino jovem publicam conteúdos que idealizam um corpo padrão, o exaltando. As dietas destas revistas prometem um rápido emagrecimento, sem sacrifício, as mesmas não apresentam uma boa alimentação podendo causar carências nutricionais por causa das grandes restrições (SILVA; SANTOS, 2021).

Nos meios de comunicação social expostos, frequentemente são publicadas dietas da moda, influenciando os indivíduos a ilusões de emagrecimento acelerado e sem martírio, que, além de não recomendarem novos costumes alimentares e a necessidade da prática de atividade física, não incentivam hábitos saudáveis, o que, em muito tempo, pode prejudicar a saúde em vários aspectos. Destacam-se, nessa percepção, as dietas com valor energético inferior, podendo promover a redução do metabolismo basal devido à perda de massa muscular que será usada para proporcionar energia ao organismo, e as dietas que eliminam alguns tipos de alimentos, resultando em carências nutricionais específicas (FARIAS; FORTES; FAZZIO, 2014).

De acordo com as tabelas 3 e 4, os artigos 2 e 6 ressaltam que existem grande quantidade de páginas que estão voltadas a venda e comercialização de produtos dietéticos, com o intuito de promover um emagrecimento mais rápido com dietas sem embasamento científico, atraindo assim um maior público (SILVA, et.al, 2014; WILLHELM; OLIVEIRA; COUTINHO, 2014).

Os artigos 3 e 7 relatam que as pessoas procuram atingir o corpo ideal que é imposto pela sociedade para sentirem-se mais aceitas. A sociedade idolatra a beleza física e quando não atingida gera uma insatisfação corporal. Essa insatisfação pode levar principalmente o público feminino a tomar atitudes prejudiciais à saúde como maus hábitos alimentares, uso de medicamentos para emagrecimento, entre outros (PASSOS; SILVA; SANTOS, 2020; VIANA; SANTOS; MONTEIRO, 2017).

Nos artigos 4, 5 e 8 as dietas da moda apresentaram recomendações inadequadas de macronutrientes e que estas dietas não consideram as necessidades nutricionais individualmente, podendo apresentar riscos e malefícios se seguidas. As mesmas prometem um rápido emagrecimento, sem sacrifício, causando carências nutricionais devido grandes restrições nutricionais (SILVA, et al., 2014; WILLHELM; OLIVEIRA; COUTINHO, 2014; SILVA; SANTOS, 2021).

Sobre o contexto do público escolhido, os artigos 2, 3, 4, 5, 6 e 7 afirmam que de certa forma mulheres adultas são as principais pessoas que colocam em prática o

uso de dietas da moda ou reagem sobre as mesmas nas mídias sociais existentes. Isso pelo fato de quererem se sentir aceitas e mais “felizes” por estarem dentro de um padrão estabelecido pela sociedade. Enfatiza-se isso, pois o padrão da beleza deixou de ser um dever social optativo e passou a ser um desvio moral quando não alcançado (SOUZA et al., 2013).

Os artigos 1, 2 e 5 expõem que o termo “dieta” está fortemente ligado ao termo “alimentação saudável” pelas mulheres que fazem pesquisas em sites de buscas ou utilizam redes sociais presentes nos artigos (PASSOS; SILVA; SANTOS, 2020; PASSOS; SILVA; SANTOS, 2022).

Nesse âmbito, os artigos 3, 4, 6 e 7 afirmam que as mulheres que procuram ou fazem o uso de dietas da moda geralmente têm o objetivo de obter uma perda de peso a curto prazo. Essas dietas geralmente são caracterizadas por serem muito restritivas e por seus resultados não perdurarem por longos períodos. Por isso são taxadas como dietas temporárias e de rápido acesso, além de não necessitarem de conhecimento científico (ESCOTT-STUMP, 2011).

É comum nos artigos 3, 4, e 7 a afirmação de que as dietas da moda possuem uma oferta de kcal muito restrita (geralmente abaixo de 1200), sendo consideradas dietas hipocalóricas ou hipoenergéticas. Devido a isso, ocorre uma perda de massa magra maior devido ao fornecimento de caloria inferior ao necessário e pode gerar diminuição no débito cardíaco, na frequência cardíaca e pressão arterial. Além disso, as dietas hipocalóricas fornecem um teor escasso de micronutrientes e os indivíduos ainda correm mais riscos de obterem o peso perdido a longo prazo (ABESO, 2016).

Nos mesmos artigos é afirmado que as prescrições do teor de fibras nas dietas avaliadas pelos estudos são em sua maioria insuficientes com base nos cardápios como um todo. Nesse caso, as fibras são caracterizadas por terem um aporte energético menor que é necessário para promover uma maior saciedade, um lento esvaziamento gástrico e melhor absorção intestinal, sendo necessário em média 25g/dia (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

Os artigos ainda afirmam que as dietas da moda prescritas em veículos midiáticos são consideradas hipoglicídicas e os indivíduos que as seguem correm mais chances de não completar uma dieta restrita nesse macro, além de um maior risco relacionado a problemas no sistema nervoso central e produção frequente de corpos cetônicos e outros ácidos devido à ausência da liberação de insulina, ocorrendo assim uma maior perda de gordura pois o corpo passa a utilizar ácidos

graxos como reserva energética. Além disso, pode ocorrer acidose metabólica e diminuição na taxa metabólica basal o que dificulta na manutenção do peso após a adesão a essas dietas (SILVA, et.al, 2014; WILLHELM; OLIVEIRA; COUTINHO, 2014; SILVA; SANTOS, 2021).

Ademais, as dietas analisadas são em sua maioria caracterizadas por serem hiperproteicas, na qual a adesão prolongada a essa estratégia pode acarretar na formação de subprodutos que promovem uma sobrecarga renal, cetose sanguínea, aumento no risco de doenças coronarianas e desidratação. Por serem dietas ricas em proteínas em sua maioria é característico que sejam compostas por gorduras saturadas e colesterol (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

Contudo, ainda nas dietas estudadas nos artigos 3, 4, foi possível notar que em sua maioria eram classificadas como hipolipídicas. Nesse caso, tendo como semelhança nos artigos a problemática de que as dietas da moda poderiam interferir na absorção das vitaminas lipossolúveis. (SILVA, et.al, 2014; WILLHELM; OLIVEIRA; COUTINHO, 2014).

Por fim, as páginas aparentam estimular e contribuir para a disseminação de controvérsias a respeito de perigos alimentares, como a divulgação de dietas despreparadas de princípios culturais e funções sociais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A indústria alimentícia passa a possuir mais oportunidades de comercializar o que se entende por promotores de saúde. As páginas aparentam estimular e contribuir para a disseminação de controvérsias a respeito de perigos alimentares, como por exemplo, a divulgação de dietas despreparadas em princípios culturais e funções sociais citadas anteriormente (PASSOS; SILVA; SANTOS, 2020).

Devido a isso, torna-se pertinente o estudo para esclarecer os benefícios e malefícios das dietas da moda, apresentar o poder da mídia e o conteúdo exposto pela mesma. Além de, salientar a importância da nutrição, de um plano alimentar individualizado e prescrito por um profissional nutricionista, apresentando a relevância do papel do mesmo.

6. REFERÊNCIAS

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica
Diretrizes brasileiras de obesidade 2016 / ABESO - Associação Brasileira para o
Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. – 4.ed. - São Paulo, SP

ALVARES, D. A.; DE SANTANA, A. A. Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares. **PubSaúde**, São Paulo, 4, a065, 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude4.a065>

ARTIOLI, G. G. Carboidratos de baixo índice glicêmico (waxy-maize e isomaltulose) são superiores aos carboidratos convencionais? **Ciência Informa**, São Paulo, 2016.

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**, Rio Grande do Sul, v. 9, n. 3, p. 430-440, 2010. DOI: <https://doi.org/10.5585/conssaude.v9i3.2322>.

BRANDÃO, V. D. L.; FILHO, I. D. D. N.; OGAWA, W. N. Emagrecer: Dietas da moda versus reeducação alimentar. **Revista Cereus**, Tocantins, v. 6, n. 2, p. 154 a 160-154 a 160, 2014.

CECCARELLI, R. **In Corpo, Alteridade e Sintoma**: diversidade e compreensão. Lange & Tardivo (org.), São Paulo: Vetor, p. 15-34, 2011.

FERNANDES, A. L. **Impactos das dietas da moda na saúde de mulheres adultas**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Faculdade Maria Milza – Bahia. 2021.

FARIA, A. L.; ALMEIDA, S. G. D.; RAMOS, T. M. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, Brasília, v. 10, n. 10, p. e441101019089-e441101019089, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19089>

FARIAS, S. J. S. S. et al. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr.**, Brasília, p. 196-202, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2014.018>

FRAGA, T. B.; BORGES, T. **Uso de Estratégias de Comunicação e Informação por Nutricionistas no Instagram**: uma análise sob a interpretação do Código de Ética e de Conduta do Nutricionista. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Escola de Ciências Sociais e da Saúde- PUC Goiás. 2020.

FREITAS, C. M. S. M.; LIMA, R. B. T.; COSTA, A. S.; FILHO, A. L. O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.24, n.3, p.389-404, jul./set. 2010.

LANGE, E. S. N.; CURY, L. S. D. L. P. **Corpo, alteridade e sintoma: Diversidade e Compreensão**. São Paulo. Vetor Editora, 2011. *E- book*

LEITE, R. D. A.; FREITAS, F. M. N. D. O. A influência da mídia na saúde do indivíduo: Dietas restritivas versus Reeducação alimentar. **Brazilian Applied Science Review**, Amazonas, v. 5, n. 5, p. 2052-2066, 2021. DOI: 10.34115/basrv5n5-006.

LIMA, D. S.; et al. Teor calórico e de macronutrientes de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas. **Revista Interdisciplinar**, v. 8, n. 4, p. 136-143, 2015.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 12ª edição. **São Paulo: Roca**, p. 270-281, 2010.

PANTALEÃO, L. C.; AMANCIO, O. M. S.; ROGERO, M. M. Declaração de Posicionamento da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição sobre Dieta sem Glúten. **Nutritotal**, São Paulo, p. 7, 2014.

PASSOS, J. A.; VASCONCELLOS, S. P. R.; SANTOS, L. A. S. Consumo de informações sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook: uma abordagem qualitativa no ambiente virtual. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 32, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312022320117>

PASSOS, J. A.; VASCONCELLOS, S. P. R.; SANTOS, L. A. S. Curta e compartilhe: conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook. **Interface- Comunicação, Saúde, Educação**, Rio de Janeiro, v. 24, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/interface.200086>

PASSOS, J. A.; VASCONCELLOS, S. P. R.; SANTOS, L. A. S. Cycles of attention to fad diets and internet search trends by Google trends. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, p. 2615-2631, 2020. DOI: 10.1590/1413-81232020257.23892018

PINTO, A. K. C.; et al. **A influências das redes sociais na transformação do estilo de vida voltado às práticas de saúde**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Faculdade de Educação e Meio Ambiente - Roraima. 2019.

QUADROS, E. M. As Reflexões Sobre A Beleza de Roger Scruton. **Linguagens- Revista de Letras, Artes e Comunicação**, Bahia v. 7, n. 3, p. 311-315, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.7867/1981-9943.2013v7n3p311-315>.

RECKWITZ, A. Toward a theory of social practices: a development inculturalisttheorizing. **European Journal of Social Theory**, Germany, v. 5, n. 2, p. 243-263, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1177/13684310222225432>

ROCHA, A. B. P.; SANTOS, M.; MAUX, S. Industria da beleza como vetor da pressão estética. **Intercom**, Paraíba, p 1-14, 2019.

SAMPAIO, H. A. D. C.; et al. Índice glicêmico e carga glicêmica de dietas consumidas por indivíduos obesos. **Revista de Nutrição**, São Paulo, v. 20, n. 6, p. 616, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732007000600004>

SANTANA, C., I.; MELO, T. S.; GARCIA, G. S. **Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde**. Centro Universitário de Brasília - UniCEUB Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. 2020.

SILVA, A. F.; SANTOS, V. S. Qualidade nutricional de dietas da moda veiculadas em revistas não científicas. **Journal of Health & Biological Sciences**, Minas Gerais, v. 9, n. 1, p. 1-5, 2021. DOI: [10.12662/2317-3206jhbs.v9i1.3062.p1-5.2021](https://doi.org/10.12662/2317-3206jhbs.v9i1.3062.p1-5.2021)

SILVA, G. V. D. **Os incômodos corporais pelo olhar da fotografia: uma poética**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Artes Visuais) - DARG – Departamento de Arte e Representação Gráfica / FAAC - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. 2017.

SILVA, V. O. D.; BATISTA, A. D. S. Efeitos do jejum intermitente para o tratamento da obesidade: uma revisão de literatura. **Revista Da Associação Brasileira De Nutrição-RASBRAN**, v. 12, n. 1, p. 164-178, 2021. DOI: [10.47320/rasbran.2021.1779](https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1779).

SOIHET, S.; SILVA, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019. DOI: <https://doi.org/10.33233/nb.v18i1.2563>

SOUZA, M. R. R. et al. Droga de corpo! Imagens e representações do corpo feminino em revistas brasileiras. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 34, p. 62-69, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1983-14472013000200008>

VIANA, H. B.; SANTOS, E. G. C.; MONTEIRO, O. B. Imagem corporal, perfil lipídico e nível de atividade física de mulheres em projeto de emagrecimento. **R Bras Ci Saúde**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 51-8, 2017. DOI: [DOI:10.4034/RBCS.2017.21.01.07](https://doi.org/10.4034/RBCS.2017.21.01.07)

VIGGIANO, C. E. Dietas da moda. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 5, n. 12, 2007. DOI: <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol5n12.406>

WILLHELM, F. F. et al. Composição nutricional de dietas para emagrecimento publicadas em revistas não científicas: comparação com as recomendações dietéticas atuais de macronutrientes. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr**, Porto Alegre, p. 179-186, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2014.016>

WITT, J. D. S. G. Z; SCHNEIDER, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & saúde coletiva**, Porto alegre, v. 16, n. 9, p. 3909-3916, 2011.