



CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – UNIPAC

Tatiana Beich Coelho Ribeiro

RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO, TRANSTORNOS ALIMENTARES E A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS

Juiz de Fora

2023



CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – UNIPAC

Tatiana Beich Coelho Ribeiro

RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO, TRANSTORNOS ALIMENTARES E A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Banca Examinadora da
Universidade Presidente Antônio
Carlos, como exigência parcial para
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Orientadora: Ariane de Oliveira
Gomes.

Juiz de Fora
2023

Tatiana Beich Coelho Ribeiro

**RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO, TRANSTORNOS ALIMENTARES E A
INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS**

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Anna Marcella Neves Dias

Prof. Ms.

Prof. Dr.

RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO, TRANSTORNOS ALIMENTARES E A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION, EATING DISORDERS AND THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS

TATIANA BEICH COELHO RIBEIRO¹, ARIANE DE OLIVEIRA²

Resumo

Introdução: Com o avanço das tecnologias, as redes sociais tornaram-se cada vez mais presentes, exercendo uma grande influência, sejam elas positivas ou negativas, em diversas áreas. Podendo inclusive, ocasionar transtornos alimentares e psicológicos ocasionados pela disseminação de informações errôneas e irresponsáveis sobre nutrição e alimentação. **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi compreender a influência das redes sociais, sua relação com o desencadeamento de transtornos alimentares e o papel da nutrição. **Métodos:** Este trabalho foi realizado a partir de pesquisas em bancos de dados, revistas e livros digitais sobre o tema em questão. Foram selecionados artigos e trabalhos acadêmicos em língua portuguesa e inglesa, publicados no período de 2001 a 2023. **Revisão de literatura:** A partir desta revisão bibliográfica, pode-se observar que as redes sociais possuem um impacto significativo na insatisfação corporal de mulheres, que acabam sofrendo maior influência desses meios, onde são divulgadas muitas informações errôneas, por pessoas sem capacitação e que vendem a ideia de um padrão de beleza e corpo ideal irreal. Estas, por sua vez, podem vir a desencadear transtornos alimentares e distorção de imagem. Diante desse cenário, observou-se a importância e necessidade do nutricionista e sua atuação nas redes, buscando minimizar tais impactos negativos e levar informações verídicas, de qualidade e de maneira ética. **Considerações finais:** A educação nutricional, feita de maneira correta e assertiva é necessária e importante para minimizar a enxurrada de informações erradas e sem embasamento, mitos e “terrorismos” que ocorrem nas redes sociais. Reforçando e intensificando o papel do nutricionista e sua tamanha importância e atuação na redes, nos dias atuais.

Descritores: nutrição. redes sociais. transtornos alimentares.

Abstract

Introduction: The advance of technology, social networks have become increasingly present, exerting a great influence, whether positive or negative, in various areas. It

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC – Juiz de Fora –MG

² Nutricionista, Professora do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC

can even lead to eating and psychological disorders caused by the dissemination of erroneous and irresponsible information about nutrition and food. **Goal:** The goal of this study was to understand the influence of social networks, their relationship with the onset of eating disorders and the role of nutrition. **Methods:** This study was based on research into databases, magazines and digital books on the subject in question. Articles and academic papers in Portuguese and English published between 2001 and 2023 were selected. **Literature review:** From this literature review, it can be seen that social networks have a significant impact on the body dissatisfaction of women, who end up being more influenced by these media, where a lot of erroneous information is disseminated by untrained people who sell the idea of an unrealistic standard of beauty and ideal body. This, in turn, can lead to eating disorders and image distortion. Given this scenario, the importance and need for nutritionists and their work in the networks was observed, seeking to minimize these negative impacts and provide truthful, quality and ethical information. **Final considerations:** Nutritional education, done correctly and assertively, is necessary and important to minimize the flood of wrong and unsubstantiated information, myths and "terrorisms" that occur on social networks. Reinforcing and intensifying the role of the nutritionist and his or her importance and role in networks today.

Keywords: social media. eating disorders. nutrition.

INTRODUÇÃO

A sociedade apresenta constante evolução e a internet por meio de sua tecnologia prova essa mudança. Há números surpreendentes sobre o uso de redes sociais no Brasil e no mundo em 2021. Uma pesquisa mostrou que 53,6% da população mundial faz uso das redes sociais o que representa 4,2 bilhões de pessoas.¹

Outra mudança significativa são as de 'padrões de beleza'. Corpos perfeitos e dicas milagrosas que são expostos nas mídias diariamente. No entanto, é compreendido que a realidade não é essa, dado que cada pessoa tem seu biótipo e que não existe um padrão de corpo perfeito.²

Todavia, essa ampla difusão e persuasão da mídia na conquista pelo corpo ideal pode desencadear desordens no comportamento alimentar que, por sua vez, podem trazer consequências negativas para a saúde física, mental e social. Essas desordens estão relacionadas com o desenvolvimento de transtornos alimentares (TA), que são caracterizados como distúrbios que ocasionam a modificação do comportamento alimentar e a adoção de condutas alimentares inapropriadas.³

O TA é a inadequação ou dificuldade de se alimentar de forma nutritiva e funcional, e está relacionado com as condições físicas, emocionais, socioculturais, religiosos e hábitos familiares. A *National Eating Disorders Association (NEDA)*, uma ONG dos EUA que ajuda indivíduos e famílias afetadas por TA, relatou um aumento de 40% nas ligações em sua linha de suporte desde março de 2020.⁴

A Associação Brasileira de Transtornos Alimentares (ASTRAL-BR) relatou que o TA ocupa a posição de terceira doença crônica mais prevalente em adolescentes do sexo feminino, depois da obesidade e da asma, e acham-se associados com às mais altas taxas de mortalidade entre as doenças psiquiátricas. As taxas de prevalência variam de acordo com cada diagnóstico, sendo os mais comuns: Anorexia Nervosa (0,1%), Bulimia Nervosa (1,16%), Transtorno da Compulsão Alimentar (3,5%).⁵

A mídia se torna um fator determinante e por vezes, possível causador em relação aos TA, pois a mesma viabiliza a informação e idealização de conceitos físicos aceitos pela sociedade, que acaba causando um desejo muito grande principalmente, no público adolescente, que cada vez mais se desgasta, com um único desejo de ser aceito pelos parâmetros normativos que a sociedade eleva por meio da mídia, de beleza ideal.⁶

A nutrição tem como foco analisar a necessidade alimentar e energética dos indivíduos visando a ingestão de alimentos saudáveis e nutritivos necessários para manter o funcionamento adequado do organismo e prevenir doenças, considerando as emoções, a fisiologia, a vida financeira e sociocultural do paciente.⁷

Assim, o objetivo desse estudo foi compreender a influência das redes sociais, sua relação com o desencadeamento de transtornos alimentares e o papel da nutrição diante desse cenário.

MÉTODOS

Esta pesquisa referiu-se a um estudo de revisão bibliográfica e análise crítica de trabalhos pesquisados eletronicamente por meio do banco de dados SciELO, PudMed e Google Acadêmico, livros e dissertações. Foram selecionados trabalhos da literatura médica inglesa e portuguesa, publicados no período de 2010 a 2023.

Os descritores foram determinados a partir do tema do trabalho, e serão usados isoladamente e em combinação na pesquisa, sendo eles: transtornos alimentares, redes sociais e nutrição.

REVISÃO DE LITERATURA

Comportamento alimentar e as redes sociais

O comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento que envolve desde a ingestão bem como a tudo a que ele se relaciona, uma vez que é esse sistema que conduz as escolhas, embasado no que a pessoa conhece e acredita sobre alimentação e nutrição.³

Uma grande influenciadora do comportamento alimentar é a mídia, que vem trazendo conteúdos inadequados quando o tema é alimentação, nutrição e emagrecimento. Tais conteúdos encorajam aos chamados “Modismos Alimentares”.⁹

As mídias sociais estão crescendo cada dia mais, destacando-se entre elas as redes sociais, que incluem sites e aplicativos (Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp) que tem como objetivo possibilitar a interação entre pessoas de diversas faixas etárias/localidades, permitindo assim a disseminação de informações, divulgação de produtos e serviços e a influência de ações.¹⁰

As mídias sociais são ferramentas utilizadas diariamente em todo mundo, seja para trabalho, informação, diversão ou praticidade, essas tecnologias se tornaram inerentes ao ser humano. Com a maior utilização das redes sociais e a evolução dos meios de comunicação, a veiculação de imagens de corpos esculpidos e inatingíveis ficou mais intensa, influenciando diretamente a construção da imagem corporal e o aumento da insatisfação corporal.¹¹

As mulheres são o público de mais sofrem com os padrões de beleza impostos pelas redes sociais, pois a influência destas, aumentam sua insatisfação com o próprio corpo, surtindo um grande impacto no comportamento alimentar e na percepção da imagem corporal. Essas mulheres são induzidas a acreditar que não têm o corpo ideal e seguem em busca de conquistá-lo, na grande maioria das vezes, utilizando métodos que são prejudiciais à saúde, como dieta altamente restritivas, chás emagrecedores, medicamentos que diminuem o apetite, desencadeando diversas consequências clínicas, físicas, emocionais e psicológicas.¹²

Essas dietas milagrosas sejam com privação parcial ou total de alimentos /ou nutrientes está intimamente ligada ao atual conceito sociocultural de beleza. As dietas impostas não funcionam, pois do ponto de vista científico elas não promovem perda de peso a longo prazo, podem trazer consequências clínicas, físicas, emocionais e psicológicas promovendo a obsessão por comida e o “terrorismo nutricional” além de ocasionar possíveis transtornos alimentares.⁸

Transtornos alimentares

Os TA são definidos como distúrbios psiquiátricos, podendo ser desencadeados por diversas causas como biológica, psicológica, clínica e sociocultural, e os principais fatores de risco são: idade, sexo feminino, distorções da imagem corporal e más experiências alimentares. Esses indivíduos apresentam uma preocupação excessiva com seu peso corporal e medidas. Além disso, a relação com os alimentos é bastante conturbada, onde ocorre um consumo de alimentos em excesso e em grandes quantidades ou recusa alimentar.¹³ Os tipos de TA mais encontrados na literatura são a anorexia, bulimia e transtorno de compulsão alimentar.¹⁴

Os pacientes anoréxicos lidam com seu medo de engordar restringindo a alimentação e desenvolvem hábitos alimentares que muitas vezes colocam sua própria saúde em risco. O termo "anorexia" (AN) pode ser considerado inadequado, pois a perda de apetite é geralmente inexistente quase até o final da doença. Durante as refeições, tentam livrar-se do alimento, colocando-o no guardanapo ou escondendo nos bolsos; levam muito tempo cortando os alimentos em pequenos

pedaços e reorganizando-os no prato. A alimentação é bastante restrita em energia, pobre em gorduras e muitas vezes rica em proteínas, o que determina perda entre 25 e 35% do peso corporal.

O aspecto comportamental característico da bulimia (BM) é a alimentação excessiva e compulsiva, seguida de purgação (evacuação provocada por um purgante). Em geral, seu comportamento não é percebido pela família nem pelos amigos, pois os episódios bulímicos ocorrem secretamente, com ingestão de refeições altamente energéticas, ricas em carboidratos e gorduras. Segue-se a indução de vômito por mecanismo reflexo utilizando os dedos, a escova de dentes, a mangueira do chuveiro, entre outros objetos. A ingestão de água quente com detergente, Shampoo, sabão, vinagre são algumas das estratégias utilizadas para forçar o vômito. Os episódios bulímicos ocorrem principalmente à noite ou pela madrugada. Há também os pacientes que ingerem laxativos de forma abusiva, associados ou não aos vômitos auto induzidos.¹⁵

O transtorno de compulsão alimentar (TCA) tem como critérios diagnósticos descritos no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V) com episódios recorrentes de compulsão alimentar, como ingestão exagerada de alimentos em um certo período de tempo ou sensação de falta de controle da ingestão, ocorrendo pelo menos uma vez por semana, e sofrimento marcante em virtude do comportamento compulsivo; esses episódios não estão associados exclusivamente a comportamentos de AN ou BM. Pode-se dizer, portanto, que os indivíduos com TCA apresentam episódios de compulsão alimentar, mas não praticam medidas extremas para evitar o ganho de peso como pessoas com bulimia, as quais são, em sua maioria, pessoas obesas e principalmente adolescentes.¹⁶

Nutrição, redes sociais e o papel do nutricionista

Com o crescimento das mídias sociais as *fake news* também vêm crescendo com postagens e notícias inverídicas. Os nutricionistas e Técnicos em Nutrição e Dietética (TND) enfrentam muitos desafios em virtude desse crescimento, pois estas chamam atenção para equívocos e atitudes de risco, prometendo dietas milagrosas sem nenhuma comprovação técnico-científica prescritas por pessoas sem formação

acadêmica que não consideram as necessidades alimentares e nutricionais de cada indivíduo.¹⁷

Muitas blogueiras não possuem capacitação e habilitação para veicular dicas ou informações sobre alimentação e nutrição com o rigor crítico e científico necessário para promover o bem estar e a saúde da população, mas o fazem. Essas blogueiras vem do famoso movimento *fitness*, que basicamente, está relacionado com um estilo de vida saudável como um todo, incluindo uma rotina de exercícios que visa o emagrecimento e/ou o ganho de massa muscular especialmente presente na área esportiva.¹⁸

Para saber como ter uma alimentação saudável, a maioria das pessoas buscam informações nas redes sociais, através de blogueiras e youtubers. Nas redes sociais as pessoas buscam por temas como os suplementos que devem utilizar, dietas que devem fazer e/ou como conquistar o emagrecimento de forma rápida.¹⁹

Com a sociedade contemporânea um termo muito ligado ao que as pessoas devem ou não comer que foi criado em 2002 pelo Australiano Gyorgy Scrinis chamado Nutricionismo, onde o alimento é reduzido ao nutriente e seu benefício, ou seja, os alimentos são em essência a soma de seus nutrientes onde se come exclusivamente para manter a saúde física.²⁰

O nutricionismo deu origem aos super alimentos e vários modismos relacionados a eles, segundo especialista essa foi uma categoria criada mais pelo marketing e as redes sociais do que pela comunidade científica, é frequente ver na internet supostas propriedades benéficas com efeitos miraculosos para a saúde, a Organização de Consumidores e Usuários (OCU) alertou “não existe alimento milagroso ou curativo, pois essa ideia costuma ser fruto de estratégias de marketing.”²¹

Um estudo realizado com nutricionistas e estudantes de nutrição do Reino Unido e da Irlanda, em 2017, demonstrou que 80% dos nutricionistas utilizavam redes sociais e 41% utilizava-as por motivos profissionais. Além disso, 36% dos nutricionistas e estudantes de nutrição acreditavam que este meio de comunicação estava associado a uma redução da credibilidade da profissão. Contudo, 66%

continuava a considerar de grande importância a interação nas redes sociais, a fim de promover as suas atividades profissionais²².

A revisão sistemática de Goodyear teve como objetivo, estudar o efeito das intervenções que utilizam em conjunto as redes sociais nos comportamentos nutricionais e de atividade física. Para isso, foram analisadas 18 intervenções, onde no geral, foram direcionadas a indivíduos com 16 ou mais anos. Apesar de as intervenções terem usado diversas redes sociais com diferentes finalidades, a maioria fez uso do Facebook®. No entanto, algumas intervenções usaram outras redes, como o Twitter®, Wechat® ou Instagram®. O emprego das redes sociais pretendia promover a interação, garantindo apoio social e comunicação entre seus participantes; partilhar informações, através de materiais educativos ou pela transmissão de orientações e conselhos; e também foram realizados desafios e concedidas recompensas. Os resultados observados demonstraram que as intervenções nutricionais podem levar a alterações positivas de comportamentos nutricionais e de atividade física. Além disso, foi possível concluir que cada vez mais, as redes sociais têm novas funcionalidades, o que aumenta ainda mais as formas possíveis de tentar conseguir atingir e chegar ao população-alvo.²³

O nutricionista deve atuar como educador nas redes sociais, propagando informações verdadeiras, com embasamento científico e orientando as pessoas a fazerem boas escolhas alimentares, sempre enfatizando sobre equilíbrio alimentar e individualidade nutricional. Utilizando as redes sociais para promover alimentação saudável e educação nutricional, visto que esse meio de comunicação tem grande influência no comportamento alimentar de toda a população, principalmente do sexo feminino.²⁴

Redes sociais e o Código de Ética e Conduta do Nutricionista

Nas redes sociais ou em qualquer ambiente, o profissional nutricionista deve seguir as condutas impostas pelo Código de Ética e de Conduta do Nutricionista, publicado pela resolução do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) nº 599 de fevereiro 2018, pois o documento garante que os princípios da nutrição sejam valorizados e respeitados, garantindo soberania e segurança alimentar. Este, instrui os fundamentos de atuação e as condições dos direitos, deveres e limites que o

profissional poderá desempenhar. A violação dessas normas pode caracterizar punições aos profissionais e acadêmicos de nutrição que desobedecerem tais regulamentos.

No Instagram, por exemplo, existem políticas de privacidade, onde é possível realizar denúncias de conteúdos que não estejam em conformidade com as diretrizes, como postagens de “antes e depois” de procedimentos realizados por nutricionistas, terrorismos nutricionais, bem como, planejamentos alimentares realizados de maneira irregular, pois mesmo com autorização por escrito, é expressamente proibido divulgar imagem corporal de si ou de terceiros, atribuindo resultados a técnica, produtos ou equipamentos, visto que é algo individual e varia de indivíduo para indivíduo, logo, podendo não obter a mesma resposta e até mesmo, oferecer riscos à saúde.²⁵ Da mesma maneira, é necessário reforçar que toda informação sobre alimentação e nutrição deve ser analisada criticamente antes de ser publicada e não deve conter caráter comercial.²⁶

Considerações finais

Ao longo dos anos e com o avanço das tecnologias, ocorreram mudanças na relação dos seres humanos com a comida e isso se intensificou ainda mais com a criação das redes sociais. Estas, que vêm ganhando cada vez mais espaço na vida das pessoas, impactando diretamente no comportamento geral da população, inclusive na alimentação.

Na grande maioria das vezes essa influência ocorre de forma negativa, devido a propagação de informações errôneas e sem embasamento científico sobre alimentação, o que acaba gerando a idealização de um padrão de beleza e corpo ideal que é inalcançável. A propagação de rotinas perfeitas, dietas restritivas e fórmulas milagrosas para emagrecer nas redes sociais, coloca em risco a saúde física e mental, podendo desencadear transtornos alimentares e distorção de imagem corporal.

Portanto, o nutricionista deve estar presente nas redes sociais com o objetivo de propagar informações verídicas sobre nutrição, instruindo a população e

promovendo a educação nutricional, visando uma alimentação saudável e equilibrada e desconstruindo a ideia de padrão de beleza e corpo ideal, visto que além de ser algo irreal, não leva em consideração a individualidade e necessidades de cada ser humano. E claro, sempre de maneira responsável e ética.

REFERÊNCIAS

1. KEMP, S. Digital 2021 Global overview report. Plataforma Hootsuite e WeAreSocial. Disponível em: https://datareportal.com/reports/digital-2021-globaloverviewreport?utm_source=Global_Digital_Reports&utm_medium=PDF&utm_campaign=Digital_2022&utm_content=Digital_2022_Global_Overview_Promo.
2. Sofia A, Lopes De Castro G, Maína B, Pereira R, Brasília C. CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA -UnICEUB FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE CURSO DE NUTRIÇÃO A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS UNIVERSITÁRIOS [Internet]. 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13296/1/21553959.pdf>
3. LOFRANO-PRADO, M. C. et al. Obesidade e transtornos alimentares: a coexistência de comportamentos alimentares extremos em adolescentes. ConScientiae Saúde, v. 10, n. 3, p. 579–585, 2011.
4. Cosenza B. Transtornos mentais: tudo o que você precisa saber [Internet]. Blog Vittude. 2023 [2023 Nov 13]. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/fala-psico/transtornos>
5. Astral – Associação Brasileira de Transtornos Alimentares [Internet]. Disponível em: <https://astralbr.org/>
6. Lobo M. Sociabilidade e adolescência [Internet]. Oficina Psicologia. 2015. Disponível em: <https://www.oficinadepsicologia.com/sociabilidade-e-adolescencia/>

7. Gonçalves VO, Martínez JP. Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. *Comunicação & Informação*. 2014 Dec 15;17(2). Disponível em: <https://doi.org/10.5216/31792>.
8. ALVARENGA, M.et al. (org.). *Nutrição comportamental*. São Paulo: Manole, 2015.
9. Costa,M.L.,Araújo,D.F.S.,Cassiano,M.H.,Figueirêdo,H.A.O.,Oliveira,V.T.L., Barbosa, I. R. B. &Silva, F. H. V. C (2019). Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal. *Brazilian Journal of Health Review*.2(6),5898-5914. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/download/5399/492>
10. Chaud, D.M.A.; MARCHIONI, D.M.L. Nutrição e mídia: uma combinação as vezes indigesta. *Higiene Alimentar*, São Paulo, v. 18, n. 116/117, p. 18-22, jan./fev. 2004. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br>.
11. Santos MM, Moura PS, Flauzino PA, Alvarenga MS, Arruda SP, Carioca AA. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. *J Bras Psiquiatr*. 2021;70(2):126-133.
12. Rodrigues,D.S.S. A influência das mídias sociais na autoimagem da mulher e suas relações no desenvolvimento dos transtornos alimentares. 2019.
13. Nunes, LG; Santos, MCS; Souza, AAD. Fatores de Risco Associados ao Desenvolvimento de Bulimia e Anorexia Nervosa em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa. *Juiz de Fora: HU Revista*. 2017; 43 (1): 61-69

14. Fiates, G. M. R.; SALLES, R. K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. Revista de Nutrição, Campinas, v. 14 (suplemento) p. 3-6, 2001. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/rn/v14s0/8756.pdf>.
15. Calil, Luís Carlos, CUNHA, Selma F. de C., SICCHIERI, Juliana M. F.,
Nutrição Clínica. Transtornos Alimentares. C.14 p.188/ coordenação Hélio Vannucchi, Júlio Sérgio Marchini; editor da série Hélio Vannucchi.- [Reimpr.].
– Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014. Bibliografia ISBN 978-85-277-2351-0.
16. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM V – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. Porto Alegre: Artmed, 2014. 992 p.
17. Conselho Federal De Nutricionistas. Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018. Aprova o CÓDIGO DE ÉTICA E DE CONDUTA DO NUTRICIONISTA e dá outras providências. Brasília: CFN, 2018a. Disponível em: http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_599_2018.htm.
18. Jacob H. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram [Internet]. Disponível em:
<https://casperlibero.edu.br/wp-content/uploads/2015/08/Redes-sociais-mulheres-e-corpo.pdf>
19. Magalhães, L.M.; Bernardes, A.C.B. e; Tiengo, A. A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v. 11, n. 68, p. 685-692, jan./dez. 2017. Disponível em:
<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/629/49>.

20. POLLAN, M. Em defesa da comida: um manifesto. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.
21. Rodella F. A farsa dos superalimentos [Internet]. El País Brasil. 2018 [2023 Nov 13]. Disponível em:
https://brasil.elpais.com/brasil/2018/08/31/ciencia/1535714786_536847.html
22. Knight A, Brown F, Reidlinger D. Social media use by registered dietitians and pre-registration dietetic students in the UK and Ireland. Proceedings of the Nutrition Society. 2017; 76(OCE4)
23. Goodyear VA, Wood G, Skinner B, Thompson JL. The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2021; 18(1):1-18.
24. Brito Barros Y. UNIVERSIDADE CATÓLICA DO SALVADOR FACULDADE DE ENFERMAGEM IMAGEM CORPORAL E A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA CONSTRUÇÃO DO CORPO FEMININO [Internet]. 2019. Disponível em:
<http://ri.ucsal.br:8080/jspui/bitstream/prefix/945/1/TCCYURIBARROS.pdf>
25. Conselho Federal De Nutricionistas (CFN). Resolução CNF nº 599/2018, de 25 de fevereiro de 2018. Aprova o Código de Ética e de Conduta do Nutricionista e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano 157, n. 64 p. 182, 4 abr. 2018. Disponível em:
<https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2018/04/codigo-deetica.pdf>.
26. Conselho Regional De Nutricionistas Da 9ª REGIÃO (CRN-9). Acadêmico de Curso de Graduação em Nutrição: Você sabe o que é o exercício ilegal da profissão? Belo Horizonte: CRN-9, 2021. Disponível em:
<https://crn9.org.br/biblioteca/academico-o-de-curso-de-graduacao-em-nutricao-voce-sabe-o-que-e-o-exercicio-ilegal-da-profissao/>.

