

A influencia digital sobre os hábitos alimentares dos usuários das redes sociais

The digital influence on the eating habits of social media users

Priscila de Aguiar Leite

RESUMO

Objetivo: Foi analisado dicas alimentares direcionadas a grupos populacionais com intenção de emagrecimento, publicadas na plataforma de comunicação Instagram, submetendo os produtos ofertados a avaliações, a fim de pontuar os aspectos nutricionais dos mesmos e, conseqüentemente, a confiabilidade da proposta alimentar. **Métodos:** Pesquisa de campo por meio de pesquisa mista, de caráter quantitativo e qualitativo, com objetivo exploratório, descritivo, e transversal da influencia dos dados nutricionais em dietas e dicas alimentares publicadas no Instagram. **Resultados:** Participaram 77 mulheres e 1 homem, com idade adulta e escolaridade entre o ensino fundamental e superior completos. Dentre os estudados que informaram seguir por meio de redes sociais informações sobre hábitos alimentares, 74,4% apresentaram inclinação para a adoção de dicas casuais de alimentação, sem acompanhamento de um nutricionista. **Conclusão:** As mídias digitais, incluindo redes sociais, estão associadas a alteração nos hábitos alimentares das pessoas.

Palavras-chave

Nutrição, emagrecer, mídia social, influenciador, internet.

ABSTRACT

Objective: Dietary tips aimed at population groups with the intention of weight loss were analyzed, published on the Instagram communication platform, submitting the products offered to evaluations, in order to punctuate their nutritional aspects and, consequently, the reliability of the food proposal. **Methods:** Field research through mixed research, quantitative and qualitative, with an exploratory, descriptive, and transversal objective of the influence of nutritional data on diets and food tips published on Instagram. **Results:** 77 women and 1 man participated, with adult age and schooling between complete elementary and higher education. Among the 4 habits of behavior, habits of eating habits, habits of behavior, eating habits, eating habits, habits of behavior, eating habits. **Conclusion:** Digital media, including social networks, are associated with changes in people's eating habits.

Keywords

Nutrition, slimming, social media, influencer, internet.

UniSales - Centro Universitário Salesiano.

Endereço para correspondência: Av. Vitória, 950 - Forte São João, Vitória - ES, 29017-950.

Telefone: (27) 3331-8500
E-mail: nprilleite@gmail.com

INTRODUÇÃO

Na década de 80 a ideia de saúde como qualidade de vida ganhou novo patamar durante a Conferência Internacional sobre a Promoção da Saúde quando, naquela ocasião, a alimentação foi abordada enquanto fator condicionante de uma vida saudável (Ottawa, Carta de Ottawa - 1986).

Atualmente a preocupação nutricional com vista a uma qualidade de vida positiva encontra boa guarida nas diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde que, muito embora no âmbito físico apresente demasiado esforço pela "garantia da qualidade dos alimentos colocados para consumo no País e a promoção de práticas alimentares saudáveis e a prevenção e o controle dos distúrbios nutricionais", o mesmo não pode ser dito no plano digital (BRASIL – 2018).

A internet tem existido distante das preocupações do Estado no tocante à saúde alimentar, servindo de palco para influenciadores digitais e suas propostas alimentares muitas vezes desassociadas de embasamento nutricional adequado, culminando em uma sensação de incertezas quanto à confiabilidade dos produtos ofertados.

São considerados influenciadores digitais os usuários de redes sociais que sejam seguidos por um número relevante, para o mundo do marketing, de pessoas e que desperte o interesse desses seguidores em consumir o mesmo produto que ele consome (MARIANO et. al, 2017).

Segundo Mota e colaboradores (2019), os influenciadores digitais destacam no Instagram uma relação com a saúde e alimentação, sem ao menos se preocuparem se seu público se encaixe ou não no que julga ser ideal para a alimentação para ser saudável, onde muitos estão apenas fazendo publicidade de algum profissional da saúde ou até mesmo alimento ou serviços alimentícios.

Em um estudo, Silva e pesquisadores (2018) relatam que a busca do corpo que as mídias declaram ser o padrão perfeito é o motivo pela busca elevada de produtos ou fórmulas com anorexígenos para perda de peso, visto que vários fatores são citados para essa busca, como falta de tempo para exercitar, rotina acelerada, dentre outros.

Muitos chás emagrecedores tem quantidades exageradas de ervas e de diversos tipos. Visando a diversidade de princípios ativos e sua quantidade elevada, esses chás estão ofertando enormes riscos a saúde de quem consome, pois, a quantidade exacerbada pode ocasionar toxicidade por excesso ou

até mesmo combinação errada de princípios ativos (REIS et al., 2021)

Os chás são compostos por substâncias que variam de espécie para espécie de planta utilizada. Um exemplo usado em um estudo, é o chá verde, que tem catequinas como principal ativo desse chá, e esse mesmo princípio ativo pode ser tóxico para o organismo, principalmente no sistema hepático. Chás emagrecedores devem ser consumidos através de prescrição médica, visto que seu uso, pela maioria, é para perder peso e consomem de forma desacerbada. Ainda no estudo, afirma-se o risco de grandes consequências, já que cada organismo tem sua particularidade, podendo ocasionar até o óbito (SILVA; FOGAÇA, 2018).

No estudo de Silva e colaboradores (2018), transtornos alimentares tem relevante prevalência ou grandes riscos de desenvolver, quando o consumo de fórmulas emagrecedoras são frequentes e em doses elevadas.

Durante o Congresso Europeu sobre Obesidade deste ano, a pesquisadora Christina Sabbagh da universidade de Glasgow afirmou que "não existem padrões para avaliar a credibilidade dos blogs de influenciadores. Dada a popularidade e o impacto das mídias sociais, todos os influenciadores devem ser obrigados a atender a critérios cientificamente aceitos cientificamente ou clinicamente justificados para o fornecimento de aconselhamento sobre gerenciamento de peso on-line" (ECO - Congresso Europeu de Obesidade, 2019).

As mídias sociais impactam diretamente no estilo de vida e no consumo alimentar dos seguidores, e tal influência pode ser ruim para quem decide seguir dicas de pessoas que não tenham um embasamento científico, ou tem a realidade de vida diferente de quem está influenciando. E isso é algo que deixa um alerta para os Nutricionistas, que são os profissionais mais capacitados para proporcionar saúde ao indivíduo através da alimentação, visto que esses influenciadores, mesmo de alguma área da saúde, continuarão repassando informações irreais e que podem confundir o internauta, ou criar conclusões que tenham serias consequências para o seguidor (RODRIGUES; FORLIN; BREITHAUPT, 2021).

Em uma pesquisa realizada por Teles e Medeiros (2020), destacou que o que é reportado pelos influenciadores digitais aos seus seguidores reflete de forma totalmente negativa, pois essas postagens vangloriam o corpo que a sociedade impõe como perfeito, sem levar em consideração se quem está acompanhando tenha ou não algum transtorno alimentar como bulimia, anorexia, compulsão alimentar, ou até mesmo tenha um corpo que a composição permita chegar em certas medidas e pesos, que muitas

das vezes são surreais. Ainda foi possível detectar que os influenciadores da magreza não são profissionais da área de Nutrição ou afim.

Foi pesquisado por Da Silva e Pires (2019) o impacto que as publicações voltadas para a perda de peso são relevantes e preocupantes, pois podem ser destravados gatilhos onde o seguidor por gerar insatisfação por não alcançar o corpo perfeito, e tendo consequências como por exemplo, a não aceitação do seu corpo e podendo se suicidar, assim como gerar complexos de inferioridade, e muitos outros problemas psicológicos relacionados com aceitação e alimentação. O que preocupou aos pesquisadores, foi o fato de profissionais da área da saúde agirem sem ética para com os profissionais de Nutrição assim como repassam informações totalmente erradas e que não cabe a seu setor estar debatendo.

A pesquisa de Mais e colaboradores (2015) relata que os hábitos alimentares devem ser influenciados na infância, levando em consideração a realidade dos indivíduos, visto que há um crescimento considerável de problemas nutricionais. O Nutricionista deve estar atento as doenças de nível nutricional, quando aumenta os números de casos, tendo como objetivo a reversão do quadro epidemiológico.

Os cuidados com alimentação, desde para melhora da qualidade de vida quanto para perder peso é trabalho do Nutricionista, onde o mesmo tem base científica para estar divulgando informações reais, destacando que o tratamento nutricional é algo particular, ou seja, individualizado, pois cada metabolismo age de uma forma distinta do outro. O profissional deve também se municiar de postagens reais e que impactam de forma positiva a população que o segue (TELES; MEDEIROS, 2020).

De acordo com De Moraes e colaboradores (2019), o Nutricionista é de importância única em tratamentos de transtornos alimentares, pois cabe a esse profissional a realização de algumas avaliações do estado nutricional e parâmetros bioquímicos, já visando a reversão do quadro do paciente com transtornos alimentares.

O Nutricionista é habilitado para ter uma comunicação direta e fundamental quando o assunto é alimentação e processos de emagrecimentos, e isso nota-se quando uma prescrição dietética é elaborada de acordo com a realidade do paciente, respeitando seus gostos, condições financeiras e que realmente supra as

necessidades nutricionais do indivíduo (CORRÊA; ROCHA, 2021).

As plataformas de comunicação online têm servido de palco para influenciadores digitais colocarem em risco a saúde alimentar de seus seguidores por meio de propostas alimentares quase sempre desassociadas de embasamento científico confiável, onde prometem resultados duvidosos de emagrecimento e saúde.

Dessa forma, motiva-se o presente estudo pela carência de informações que validem a confiabilidade das propostas alimentares publicadas na internet, sendo de extrema importância à obtenção de dados que possam justificar a necessidade de uma atenção maior por parte do Estado para com o tema aqui proposto, motivando o levantamento de estudos e possibilitando mais tarde a proteção ao público que hoje se vê refém de dicas nutricionais duvidosas.

Perante atual realidade da influência do mundo digital, objetivou-se analisar dicas alimentares direcionadas a grupos populacionais com intenção de emagrecimento, publicadas na plataforma de comunicação Instagram, submetendo seguidores a um questionário de pesquisa, a fim de pontuar os aspectos como conhecimento, adesão, e conseqüentemente, se há algum risco a saúde.

MÉTODOS

A presente pesquisa trata-se de um estudo quanti-qualitativo, transversal e de caráter exploratório, de natureza básica. O estudo foi submetido aos usuários de redes sociais que acompanham algum influenciador digital. Idade adulta, desde que fosse usuário de redes sociais. Escolaridade indefinida.

A amostra foi composta por seguidores de influenciadores digitais de todo o Brasil. O questionário foi aplicado por meio do Google Forms, onde os pesquisados foram convidados a participar da pesquisa e receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO) por meio de WhatsApp e Instagram, responderam e concordaram de forma eletrônica no Google Forms.

O critério de inclusão foi ser seguidor de algum influenciador digital da alimentação com ou sem formação acadêmica e os critérios de exclusão foram ser menor de idade e não seguir nenhum influenciador digital da alimentação.

Estudo não ofereceu risco algum aos entrevistados, porém o voluntário pôde se sentir constrangido ao responder as perguntas e dedicaram parte do seu tempo para responder o questionário.

O estudo teve como benefício a defesa da importância do Nutricionista no processo de emagrecimento, desmistificando algumas informações. Visto como benéfico também para que acadêmicos possam ter embasamento científico para desenvolver

futuras pesquisas.

A coleta de dados foi realizada utilizando um questionário (ANEXO) como instrumento de pesquisa. O questionário eletrônico foi desenvolvido pelo pesquisador, considerando os objetivos da pesquisa. O questionário abordou a adesão às dietas da moda, como da sopa, do ovo, dentre outras.

Outros dados foram levantados por meio do questionário, como compra de chás ou produtos emagrecedores, assim como dados referidos a dicas alimentares.

Para conhecimento de satisfação do seguidor, foi questionado se houve alguma complicação na saúde assim como questionado sobre o resultado ter sido satisfatório ou não ao pesquisado.

A coleta de dados foi realizada no período de março/2022 a abril/2022.

O TCLE foi assinado de forma eletrônica pelos estudados voluntários, através do Google Forms devido a atual pandemia da Covid-19, concordando assim em ser participante do estudo realizado e afirmando estar ciente sobre o termo e estudo que será realizado. Os pesquisados ficaram cientes sobre a liberdade e direito de desistência de participar e anular o consentimento a qualquer instante, sem prejuízo ao mesmo.

Os dados coletados por meio do questionário via Google Forms foram analisados com uso de estatística descritiva, sendo apresentados resultados com percentual de media, variância e mediana. Dados coletados analisados no programa Excel® for Windows 2019, e o resultado observado para obter respostas paralelas ou não.

Para que esse estudo fosse considerado válido, os dados coletados no mesmo não foram significativos em uma margem máxima menor que 5%.

Para o presente estudo deve ser considerado limitações analíticas, uma vez que foi utilizado uma amostra não probabilística. Assim, os resultados não podem ser extrapolados para toda a população do Brasil. Além disso, o uso de questionários de autopreenchimento é passível de vieses. De todo modo, como até agora nenhum estudo nacional avaliou o impacto influenciador das redes sociais nos hábitos alimentares dos brasileiros, esta pesquisa serve como uma exploração inicial para estudos maiores, com amostras mais amplas.

RESULTADOS

Foram convidadas para participar do estudo pessoas com disponibilidade para responder ao questionário elaborado na plataforma de formulários do Google e encaminhado em grupos de Whatsapp. Tiveram interesse em participar 77 mulheres e 1 homem, com idade adulta, possuindo

escolaridades do Ensino Fundamental ao Superior completos.

A amostra foi composta em sua maioria por mulheres com idades entre 31 e 59 anos, com escolaridade correspondente ao ensino superior incompleto.

Tabela 1. Relação do grupo de amostragem.

Características Socioeconômicas	Nº de pessoas	%
Sexo		
Feminino	77	98,7
Masculino	1	1,5
Faixa Etária		
31 a 59 anos	44	56,4
18 a 30 anos	33	42,3
60 anos ou mais	1	1,3
Escolaridade		
Ensino superior completo	30	38,5
Ensino superior incompleto	31	39,7
Ensino médio completo	15	19,2
Ensino fundamental completo	2	2,6

Elaborado pelo autor

A análise de adesão a dietas apontou baixo consentimento às dicas e hábitos alimentares abordados, evidenciando que o público da amostragem em sua maioria não segue dietas de qualquer espécie, sendo que, dentre aquelas analisadas, as de maior aderência foram jejum intermitente e dietas ricas em proteínas com baixo carboidratos, popularmente conhecidas como dieta low carb.

Tabela 2. Score da preferência de dietas alimentares dos envolvidos na amostragem.

Tipos de Dieta	Nº de respostas	%
Dieta cetogênica	4	5,1
Dieta do ovo	6	7,7
Dieta da sopa	6	7,7
Outros tipos de dietas	10	12,8
Jejum intermitente	18	23,1
Dieta "low carb"	25	32,1
Não segue dietas	41	52,6
Total de respostas	110	

Elaborado pelo autor

O público analisado apontou inclinação para dicas de alimentação, demonstrando maior adesão para esses hábitos alimentares do que para as dietas propriamente. A análise de aderência às dicas alimentares alcançou 74,4% da amostragem, contrastando com os 57,4% de não consentimento ao hábito alimentar em forma de dieta.

Tabela 3. Relação de preferência entre as dicas alimentares.

Dica alimentar	Nº de respostas	%
Suco Verde/detox	38	48,7
Limão com água em jejum	36	46,2
Nunca seguiu dica alimentar	20	25,6
Shot matinal	18	23,1
Óleo de coco no café	6	7,7
Outras*	4	5,1
Total de respostas	122	

Elaborado pelo autor

* *Dentre as dicas de alimentação analisadas, foram elencadas pelos participantes: Curcuma, frutas com iogurte natural e água com beringela e limão.*

Quanto ao comportamento de consumo de produtos relacionados ao emagrecimento foi analisado a preferência dos participantes por produtos previamente elencados no formulário, com possibilidade de resposta em aberto.

Tabela 4. Preferência entre produtos relacionados a emagrecimento.

Produto	Nº de respostas	%
Whey protein	29	37,2
Chá emagrecedor	26	33,3
Creatinina	21	26,9
Outros*	29	20,6
BCAA	13	16,7
Nenhum	13	16,7
Super coffe	5	6,4
Total de respostas	136	

Elaborado pelo autor

* *Dentre os produtos analisados, foram elencados pelos participantes também: Herbalife, Glutamina, Shake, Albumina, Inibidor de apetite, C4, Remédio em capsula para emagrecimento, café, termogênico, chá, cálcio MDK, Omega3 e Vitamina D.*

A partir da análise da influência digital nos hábitos alimentares, foi constatado baixa adesão a influenciadores digitais na tomada de decisão alimentar, de modo que apenas 33% dos participantes informaram seguir propostas de alimentação de influenciadores digitais.

A análise de satisfação apontou nível satisfatório de contentamento quanto ao produto, dieta ou dica alimentar adotada pelo público da amostragem,

corroborando com o relato de apenas duas pessoas que informaram terem tido complicações de saúde relacionadas ao hábito alimentar adotado, sendo elas: ataque cardíaco e patologias no fígado. Ademais, apenas 26% dos entrevistados relataram ter acompanhamento de um nutricionista atualmente.

DISCUSSÃO

Os resultados sobre a influência das redes sociais nos hábitos alimentares encontrados estão de acordo com a literatura, mas este estudo aponta ainda maior peso influenciador para dicas de alimentação do que dietas regulares.

Dentre os que de alguma maneira mudaram seus hábitos alimentares por influência das mídias digitais, a maioria seguiu dicas relacionadas a "low carb" e jejum intermitente, evidenciando haver uma tendência de moda no conteúdo oferecido pelos influenciadores das redes sociais.

Ao adotarem a ingestão elevada de proteínas, os estudados estão sujeitos a desregulação do organismo, podendo provocar sobrecarga renal, desidratação, desmaios, cetoacidose, ganho de peso subsequente, entre outros. Já a preferência por dicas de jejum intermitente, expõe os estudados a comportamentos de compulsão alimentar em dias de consumo dos alimentos.

Essas dicas de comportamento alimentar pobre em carboidratos prometem facilidades para emagrecimento, contudo, o Conselho Federal de Nutricionistas repudia práticas relacionadas ao emagrecimento rápido, pois muito embora o objetivo desejado possa ser alcançado no curto prazo, há graves riscos de danos relacionados à saúde e comprometimento da segurança alimentar e nutricional. Neste ínterim, abordando o jejum intermitente, a Associação Brasileira de Nutrição emitiu parecer técnico de número 01/2019, condenando a prática e apontando não haver relação entre emagrecimento e longos intervalos de privação alimentar, mas sim a um estilo de vida nutricional saudável. Mesmo assim, apenas dois pesquisados no presente estudo relataram consequências danosas à saúde decorrentes da alteração no hábito alimentar por influência das redes. Sobre essa questão, os dados encontrados referentes as complicações de saúde não foram conclusivos, uma vez que os poucos relatos apontados na pesquisa podem estar associados a falta de acompanhamento por um profissional de nutrição, o que corrobora com o dado levantado de apenas 26% dos pesquisados informarem possuir acompanhamento de um nutricionista.

Em 2014 a Associação sem fins lucrativos para a defesa dos direitos do consumidores - PROTESTE, divulgou teste com 20 suplementos proteicos do tipo Whey Protein para atletas, constatando que apenas seis produtos traziam os valores corretos de proteína e carboidrato em seus rótulos e que atendiam a tolerância prevista na Resolução RDC 360/2003 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária

(Anvisa). Portanto, os dados do presente estudo apontando o produto Whey Protein como preferência para suplementação alimentar e a baixa adesão a acompanhamento nutricional adequado, além de corroborar com a existência de uma tendência de moda das dicas alimentares nas redes sociais, evidenciam o consumo inapropriado deste suplemento, o que representa grave risco à saúde nutricional.

De acordo com pesquisa realizada por Marina Chiochetta, o uso do suco verde não causou diferença significativa no perfil bioquímico; antioxidante; nas medidas de composição corporal ou mesmo na qualidade de vida (Chiochetta, Marina, 2017). Porém estudos apontam que pode haver uma resposta melhor quando considerado indivíduos menos saudáveis. Já que investigações mais recentes tem sido realizadas com jovens adultos que são saudáveis, podendo os mesmos serem mais resistentes aos efeitos do tratamento (Hyson, 2015).

O comportamento alimentar casual sem a orientação de um nutricionista representa risco à saúde daqueles que se aventuram em seguir dicas de alimentação de influenciadores digitais sem formação acadêmica adequada. Em artigo a coordenadora de nutrição Rosione Sobrinho explica que o consumo de suco verde, popularmente conhecido como dieta detox, não se aplica a grávidas, lactantes, diabéticos não controlados, pessoas com problemas gastrointestinais, úlceras gástrica, gastrite e pacientes que estejam submetidos à quimioterapia, radioterapia, corticoterapia, terapias imunossupressoras ou uso de imunoglobulinas, pois os ingredientes contidos nos sucos concentram calorias excessivas, sendo preferível o consumo de frutas e vegetais in natura (Hospital São Domingos - 2017).

Dessa forma, há evidências do impacto das redes sociais no comportamento alimentar, especialmente em hábitos não regulares como as dicas alimentares casuais sem acompanhamento de um nutricionista. Esse dado é muito relevante, pois as pessoas estão cada vez mais envolvidas com o uso da internet para obtenção de informações para a própria vida, sendo que em relação a saúde alimentar o risco de patologias nutricionais severas pode ser grave.

CONCLUSÃO

As redes sociais estão presentes no cotidiano brasileiro, possuindo poder influenciador nos hábitos alimentares de toda a população. Com base nos resultados encontrados nesta pesquisa, verificou-se que os participantes estão mais inclinados a seguir dicas casuais e informais de alimentação postada na rede, destacando uso mais elevado de produtos por indicação, do que seguir dietas que demanda mais tempo e dedicação.

Entender os impactos positivos e negativos que as redes sociais podem causar nos hábitos alimentares da

população poderá ajudar os profissionais na criação de novas abordagens, assim como na criação de programas de intervenção em prol da saúde do indivíduo e do coletivo.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados para melhor elucidação do impacto das redes sociais e da internet nos hábitos alimentares e o quanto isso afeta o comportamento alimentar e a vida da sociedade.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf.
2. CORRÊA, Monique Eugênie Martins; ROCHA, Jamily Sousa. O papel do nutricionista na equipe interdisciplinar em cuidados paliativos: Uma revisão integrativa. *Health Residencies Journal-HRJ*, v. 2, n. 11, p. 147-159, 2021.
3. DE MORAES, Carlos Eduardo Ferreira; DE ALMEIDA MARAVALHAS, Rebecca; MOURILHE, Carla. O papel do nutricionista na avaliação e tratamento dos transtornos alimentares. *Debates em Psiquiatria*, v. 9, n. 3, p. 24-30, 2019.
4. ESCÓCIA. ECO 2019 - 26º Congresso Europeu sobre Obesidade. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf. Acesso em 13/05/2019
5. MAIS, Laís Amaral et al. Formação de hábitos alimentares e promoção da saúde e nutrição: o papel do nutricionista nos núcleos de apoio à saúde da família-NASF. *Revista de APS*, v. 18, n. 2, 2015.
6. MARIANO, Ari Melo et al. Tornando-se um Digital Influencer: Um Estudo dos Fatores que influem em sua Concepção. In: *AEDEM International Conference*. 2017. p. 546-564.
7. MOTA, João de Jesus Oliveira et al. Análise de conteúdos de posts sobre alimentação divulgados por influenciadoras digitais na rede social Instagram. *DEMTRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 14, p. 39076, 2019.
8. REIS, Rebeca et al. CHÁS E EMAGRECIMENTO: UMA ANÁLISE CRÍTICA DO QUE ESTÁ SENDO RECOMENDADO NOS VÍDEOS DO YOUTUBE. *Revista Saúde e Meio Ambiente*, v. 12, n. 1, p. 235-248, 2021.
9. RODRIGUES, Emanuely; FORLIN, Gabriela; BREITHAUPT, Marina. INFLUÊNCIA DOS DISCURSOS PROFERIDOS NA MÍDIA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUA REPERCUSSÃO NA SAÚDE DOS INDIVÍDUOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. 2021.
10. SILVA, Gabriela Avelino da et al. Consumo de formulações emagrecedoras e risco de transtornos alimentares em universitários de cursos de saúde. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 67, p. 239-246, 2018.
11. SILVA, Kaégilla Reis Silva Kaégilla Reis; FOGAÇA, Larissa Costa Silva. Estudo da Toxicidade de Formulações Fitoterápicas Emagrecedoras Utilizando Bioensaio com *Allium cepa*. ID on line *REVISTA DE PSICOLOGIA*, v. 12, n. 40, p. 1105-1113, 2018.
12. TELES, Isabela Santos; MEDEIROS, Juliana Fernandes Batista. A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres—uma revisão de literatura.
13. PROTESTE. Associação de Consumidores. Publicado em 24/01/2014. Disponível em <https://www.proteste.org.br/institucional/imprensa/press-release/2014/proteste-encontra-irregularidades-em-suplementos-para-atletas>. Acesso em 12/04/2022.
14. ASBRAN. Associação Brasileira de Nutrição. Publicado em 2019. Disponível

em

<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2019/08/parecer-jejum-intermitente-1567189454.pdf>. Acesso em 12/04/2022.

15. Hospital São Domingos. Publicado em 09/01/2017. Disponível em <https://www.hospitalsaodomingos.com.br/noticia/especialista-fala-sobre-os-beneficios-e-maleficios-da-dieta-detox-243>. Acesso em 12/04/2022.
16. CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE, 1., 1986, Ottawa. Carta de Otawa. In: BRASIL. Ministério da Saúde.
17. CHIOCHETTA, Marina. Avaliação do efeito do suco verde sobre o metabolismo de indivíduos adultos. 2017.