

ESTUDO DOS RISCOS DA PRÁTICA DE PRINCIPAIS DIETAS INFLUENCIADAS PELAS MÍDIAS SOCIAIS SEM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

EXAMPLE OF CONSTRUCTION AND FORMATTING OF A SCIENTIFIC ARTICLE

Maria Gabriela Evangelista Faria¹, Gabriela Meira de Moura Rodrigues²

1 Aluna do Curso de Nutrição

2 Professora Doutora do Curso de Nutrição

Resumo

Introdução: As dietas da moda estão sendo muito usadas como uma maneira fácil e sem esforço para alcançar o corpo desejado, e com fácil acesso a essa informação, a maior parte dos indivíduos que adotam essas dietas sofrem com reganho de peso quando rompem a dieta, cada vez menos são buscados profissionais da saúde para auxiliar de forma correta. **Objetivo:** Analisar por meio de pesquisas bibliográficas os riscos das práticas de dieta sem acompanhamento profissional através de influenciadores e publicidade de alimentos e medicamentos. Realizar pesquisas em base de dados para levantamento de literatura associada, descrever dados epidemiológicos sobre distúrbios alimentares, conceituar os tipos de distúrbios alimentares, prática de dietas sem acompanhamento profissional e as medicações sem prescrição médica que são divulgadas nas mídias sociais para emagrecimento, analisar os riscos dessas práticas irregulares para a saúde. **Metodologia:** Este estudo se caracteriza em revisão de literatura, onde se qualifica de natureza básica, abordagem qualitativa com o objetivo explicativo, utilizando documentos científicos obtidos através das seguintes bases de dados virtuais: Rbone, *Foods*, Biomotriz, Conic, Scielo e *Google Scholar*. Os descritores utilizados foram "mídias sociais AND nutrição", "blogueira fitness" AND nutrition", "influencer digital AND nutrition", "dieta restritiva AND mídias sociais". **Conclusão:** Foi possível observar uma grande divulgação sobre alimentação e nutrição nas mídias sociais, por pessoas leigas, na maioria das vezes sem embasamento científico e podendo acarretar em riscos para a saúde dos indivíduos. A restrição causada por essas práticas sem acompanhamento profissional pode resultar em transtornos alimentares e doenças.

Palavras-Chave: dietas da moda; emagrecimento; nutrição; terrorismo nutricional

Abstract

Introduction: Fad diets are being used a lot as an easy and effortless way to achieve the desired body, and with easy access to this information, most individuals who adopt these diets suffer from weight regain when they break the diet, each time, fewer health professionals are sought to help correctly. **Objective:** To analyze through bibliographic research the risks of diet practices without professional monitoring through influencers and advertising of food and medicine in the media. Conduct database searches to survey associated literature, describe epidemiological data on eating disorders, conceptualize the types of eating disorders, diet practices without professional monitoring and medications without a medical prescription that are disseminated on social media for weight loss, analyze the health risks of these irregular practices. **Materials and Methods:** This study is characterized in a literature review, which qualifies as basic nature, qualitative approach with the explanatory objective, using scientific documents obtained through the following virtual databases: Rbone, *Foods*, Biomotriz, Conic, Scielo and *Google Scholar*. The descriptors used were "social media AND nutrition", "fitness blogger " AND nutrition", "digital influencer AND nutrition", "restrictive diet AND social media". **Conclusion:** It was possible to observe a great publicity about food and nutrition in social media, by lay people, most of the time without scientific basis and which can lead to risks to the health of individuals. The restriction caused by these practices without professional monitoring can result in eating disorders and illness

Keywords: fad diet; slimming; nutrition; nutritional terrorism

Contato: maria.faria@sounidesc.com.br; gabriela.moura@unidesc.edu.br

Introdução

No decorrer dos anos as redes sociais vem crescendo e com isso a influência sobre as pessoas vem aumentando. A nutrição está sendo vista no como um sinônimo de dieta milagrosa ou para promover novos produtos. As dietas

milagrosas, seja com abstenção parcial ou total de alimentos ou nutrientes, estão estreitamente relacionadas ao atual conceito de beleza. Do ponto de vista científico, não promovem o emagrecimento a longo prazo e podem trazer consequências clínicas e físicas que impulsionam

a obsessão por comida e apavoramento nutricional que pode acarretar em transtornos alimentares (LEITE; FREITAS, 2021).

O principal propagandista de dietas da moda anunciadas como soluções simples e milagrosas para perda de peso ponderal rápida é a mídia. Com o uso da internet no geral e em especial das redes sociais são divulgados métodos e condutas enganosas que deixam esquecidos os hábitos alimentares saudáveis (SANTANA; MELO; GARCIA, 2020).

Essas dietas inadequadas alteram a sensação de fome e saciedade, considerando que tal regulação é de cunho hormonal. Após restrições, muitas vezes sucedem em comer exacerbadamente, colaborando para o ganho de peso. A restrição de carboidrato propicia a glicogênese e isso diminui as reservas de glicogênio muscular hepático, possibilitando a perda de peso por perda de água. (SANTANA; MELO; GARCIA, 2020).

Logo se faz necessário o presente estudo, para investigar a influência da mídia e das redes sociais sobre os riscos da prática de dietas que são expostas em redes sociais sem comprovação científica e seus efeitos adversos na nutrição e na saúde, o desenvolvimento de transtornos alimentares devido a alimentação exposta pela mídia, mostrando importância do acompanhamento profissional nutricional auxiliando a conduta alimentar. O problema da pesquisa é até que ponto pessoas sem capacitação profissional passam informações e influenciam na saúde de quem as acompanha.

Metodologia

A presente pesquisa se qualifica como de natureza básica, sendo uma pesquisa que visa o avanço da ciência exclusivamente com conhecimentos teóricos, sem a realização de estudos práticos (TURRIONI; MELO, 2012), sendo uma pesquisa com foco em melhorar o conhecimento científico.

A abordagem é de caráter qualitativo, com o objetivo de promover e confrontar dados e informações sobre determinado tema, com base teórica sólida para estudo de um problema em que o pesquisador pretende solucionar para as problemáticas existentes (ANA; LEMOS, 2018). Esta pesquisa se define por qualitativa por se encaixar no padrão de estudos de dados.

Quanto ao objetivo, será explicativo pois, além de descrever e analisar os fenômenos estudados, busca constatar suas causas, seja por meio de aplicação experimental/matemática, ou através de interpretação por métodos qualitativos

(SEVERINO, 2019). Posto isso, esse estudo tem como objetivo explicar os riscos da prática de dietas sem acompanhamento profissional por meio de influência de mídias sociais.

Para o método será usada a revisão de literatura, onde o pesquisador investiga em obras já publicadas importantes para analisar e conhecer o tema e problema da pesquisa a ser feita. Para que ela seja feita, o pesquisador precisa ler, refletir e escrever sobre o que estudou, se empenhando em reconstruir a teoria e melhorar os fundamentos teóricos (SOUZA; OLIVEIRA; ALVES, 2021). Este estudo, por ter como objetivo mostrar a influência das blogueiras e das mídias sociais na procura do corpo perfeito em que é exposto nas mídias fazendo com que façam dietas restritivas, demanda um estudo mais aperfeiçoado e por isso, se encaixa no método citado.

O projeto de busca foi a procura de artigos de 2017 a 2022 que trata a influência das blogueiras e das mídias sociais na imagem corporal e os riscos à saúde, exceto 1 artigo de 2012 que foi usado para fazer a metodologia. As principais bases de dados foram Rbone, *Food*s, Biomotriz, Conic, Scielo e *Google Scholar*. A busca não determinou idioma específico e os descritores utilizados foram "mídias sociais AND nutrição", "blogueira fitness" AND nutrition", "blogueira AND nutrition", "influencer digital AND nutrition", "dieta restritiva AND mídias sociais" após buscas foram excluídos documentos científicos publicados antes de 2017, que não tiveram relação com o tema proposto, então, 33 artigos elegíveis, após leitura de resumos e introdução para busca do objetivo de estudo da presente pesquisa, resultando em 21 artigos selecionados. de maneira significativa.

Dados epidemiológicos

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) cerca de 4,7% dos brasileiros sofrem transtornos alimentares já na adolescência, podendo chegar a 10%. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (2020) mais da metade da população apresenta excesso de peso (60,3% representando 96 milhões de pessoas) com maior predominância feminina. Já a obesidade atinge cerca de 25,9%. Considerando todos os adolescentes brasileiros, contabiliza-se que 11 milhões tenham excesso de peso e 4,1 tenham obesidade (BRASIL, 2022).

No Brasil, 4,7% da população sofre de transtorno de compulsão alimentar, sendo quase duas vezes maior que a média mundial. Estudos apontam maior incidência entre o sexo feminino de doenças como a anorexia e bulimia, atingindo entre 1% a 5% das mulheres do mundo (SEGAL, 2020).

Em uma pesquisa com 213 pessoas, onde a faixa etária foi de 18 a 35 anos com predominância do sexo feminino, cerca de 63,8%, foram questionados sobre os perfis em que acompanham no Instagram, 46,9% preferem seguir artistas, em seguida blogueiros 24,4%, nutricionistas 17,4% e perfis com conteúdos fitness 11,3% (SOARES et al. 2020).

Foram analisados os *posts* e *stories* de 8 *influencers fitness* brasileiros mais seguidos no Instagram que falam sobre alimentação, nutrição e suplementação. De 1912 *stories* e *posts* reunidos, 581 falavam sobre alimentação e suplementação, costumando fazer publicidade diariamente de suplementos, produtos ou lojas alimentícias, e frisando sempre a ideia de corpo perfeito ao publicar imagens e vídeos dos corpos magros e definidos (SILVA; NASCIMENTO; PAIM, 2020).

Distúrbios Alimentares

A obesidade é uma doença crônica definida pela OMS como acúmulo excessivo de gordura corporal que representa grande problema de saúde pública e sendo de origem multifatorial. Pode ocorrer através de interações de perfis genéticos de maior risco, consumo excessivo de calorias, uso de medicamentos obesogênicos, mas, existem ainda fatores que não se têm controle como os genéticos e hormonais, o que pode trazer riscos no desenvolvimento de outras doenças e diminuir a expectativa e qualidade de vida (BRASIL, 2022).

A anorexia nervosa é um distúrbio alimentar resultante da preocupação exagerada com o peso corporal que pode desenvolver problemas psicológicos graves. A pessoa pode estar com o peso ideal mas se olha no espelho e se enxerga obesa, com medo de engordar e, com isso, exagera na atividade física, toma laxantes e diuréticos (BRASIL, 2019).

É desencadeado pela sua grande maioria em mulheres jovens, apesar que esse índice está crescendo também entre os homens que estão sempre em busca do corpo perfeito, podendo chegar a caquexia que é o grau extremo de desnutrição. Pode ser causada por diversos fatores como o conceito de moda que determina magreza absoluta sendo visto como símbolo de elegância, alterações neuroquímicas cerebrais, em especial na concentração de serotonina que é popularmente conhecida como hormônio da felicidade e noradrenalina que atua como neurotransmissor do sistema nervoso autônomo tendo a função de aumentar a glicemia e sua ação vasodilatadora (BRASIL, 2019).

A bulimia nervosa não precisa necessariamente que a pessoa apresente

magreza, chamando atenção pelo cuidado obsessivo com constantes dietas restritas. Após ingestão de determinada quantidade de alimento, a pessoa se sente culpada e vomita para impedir o ganho de peso, toma laxante, e faz exercícios até ter caídas extenuadas. As causas normalmente são pressão social e enaltecimento do corpo magro como ideal máximo de beleza (BRASIL, 2019b).

O transtorno da compulsão alimentar é descrito pela ingestão sem controle da quantidade de alimento, sem apetite e pouca mastigação, até alcançar a plenitude. O ato compulsivo é desempenhado de forma involuntária das qualificações intelectuais ou morais, na tentativa de libertar o estado de ansiedade, se sentindo esgotado, constrangido e com sentimento de culpa, recorrendo ao ato compensatório como acontece na bulimia (BRASIL, 2019).

Existem casos mais leves e mais graves dependendo de quantas vezes acontece durante a semana. É definida como leve os episódios que acontecem entre 1 a 3 vezes por semana, moderado acontecem entre 4 a 7 vezes por semana, a grave quando acontece entre 8 a 13 episódios por semana (BRASIL, 2019c).

A influência das mídias sociais na imagem corporal

O termo *Influencer Digital* em português significa influenciadores digitais. É aplicado a pessoas, tanto homens quanto mulheres, ligados aos *status* de mídia social digital e seu poder, está ali para induzir seus seguidores mostrando seu estilo de vida e, o principal objetivo é incentivar o consumo. A imagem corporal pode ser definida como uma variada e abrangente avaliação subjetiva do corpo, como vê-se e como se pensa que os outros os enxergam e também pensamentos e sentimentos que vão resultar nesse entendimento (THEODORO; FERNANDES; REIS, 2021).

No *ranking* mundial, o Brasil ficou em quinto lugar onde mais buscam orientações na internet sobre saúde. Dado revelado por meio de pesquisa feita por Bupa Health Pulse, foi visto que 81% das pessoas que acessam a internet usam para adquirir indicações sobre saúde e alimentação (SOARES et al., 2020).

É um conceito grande e dinâmico que é relacionado como cada pessoa enxerga seu corpo. A imagem corporal leva em consideração pensamentos, sentimentos e o comportamento de cada indivíduo. É difícil encontrar uma definição universal de corpo, visto que ele é estudado por várias áreas de conhecimento sendo que cada uma tem seu conceito e entendimento diferentes,

podendo dizer que o corpo humano em visão geral têm condições biológicas e culturais, fica impossível pensar apenas no ser biológico de modo separado com a construção social, mas no ponto de vista antropológico, dando ênfase na cultura que é aspecto decisivo da condição social (VIANA; LEAL; BAPTISTA, 2021).

Todos os seres humanos têm a capacidade biológica de sentir dor, mas o limiar além do qual um indivíduo irá reclamar é variável de cultura para cultura, ou seja, biologicamente todos são iguais, mas nem sempre as respostas diante de uma situação será a mesma pois o corpo humano traz em si valores da sociedade. (VIANA; LEAL; BAPTISTA, 2021)

Os objetivos da indústria cultural também interferem na opinião e na construção do corpo, havendo divulgação de um padrão a ser seguido. Essa exibição sugere que as seguidoras desses perfis só não conseguem o corpo que sonham por falta de esforço, funcionando mais como sistema opressor que faz com que as pessoas se sintam sempre infelizes com o corpo (VIANA; LEAL; BAPTISTA, 2021).

Por meio de alguns estudos se obteve o resultado que 87,5% o uso das redes sociais prejudica a auto imagem corporal, especialmente com o aumento da insatisfação corporal (LIRA et al., 2017).

A palavra da blogueira acaba se tornando lei para algumas seguidoras, que se forçam a entrar no padrão estético influenciando a distúrbios alimentares e obsessão corporal, sempre usando fotos de antes e depois, comidas saudáveis, vídeos de exercícios, usando *hashtags* saudáveis incentivando esse estilo de vida, e fazendo com que fique mais rápido para quem procura sobre esse assunto.

Sobre as dietas e medicações sem o acompanhamento profissional, a seguir estão algumas mais acessadas.

Low Carb

As dietas com baixo teor de carboidratos, conhecida por dieta *Low Carb*, com ingestão menor a 200g (CHO) carboidrato/dia habitualmente entre 50 a 150g/dia ocorre com que esse macronutriente não seja o de maior quantidade na alimentação, da forma em que é recomendado pela ingestão diária recomendada (DRIs), salientando a produção de energia no organismo através de lipídeos e carboidratos (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017).

O mecanismo fisiológico que é desenvolvido dieta *Low Carb* que se dá na perda de peso pode ser esclarecido por meio da bioquímica (XAVIER,

2017).

Os tecidos e órgãos que dependem da glicose, obtém a partir da gliconeogênese e glicogenólise, existindo ou não o fornecimento de hidratos de carbono (HC), o fígado e os rins produzem cerca de 200 g de glicose/dia. Quando se dá início a dieta dá-se uma alteração no metabolismo que nosso organismo entende como uma situação de fome. Nos dois casos ocorre uma privação de HC estimulando uma alteração do metabolismo glicocêntrico para adipocêntrico pois a glicose deixa de ser a principal fonte de energia e passa a ser os ácidos gordos e corpos cetônicos (XAVIER, 2017).

Apesar da perda de massa magra esta dieta ajustada por um profissional qualificado, no caso, nutricionista, com proteínas ajustadas, podem evitar uma perda tão significativa, podendo ser usada como estratégia pelo profissional para tratamento como melhoria do controle da glicemia, diminuição de triglicerídeos (XAVIER, 2017).

Uma das grandes complicações de dietas com restrições calóricas é o ganho de peso. Conhecido como *catch up fat* que é o aumento do peso de gordura corporal após haver adaptação metabólica (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017).

Segundo Xavier, (2017) depois de analisar vários estudos, foi chegado a conclusão que a perda de peso está maioritariamente relacionada com a diminuição da ingestão da energia do que a proporção de macronutrientes.

A importância de um profissional auxiliando é que pode diminuir os efeitos adversos, e problemas de saúde futuros, em estudos foi exposto a importância da suplementação multivitamínica, uma das consequências frequente é a deficiência de vitaminas chegando até há efeitos severos como um indivíduo que apresentou dor torácica no 3 mês de estudo, outra ao 5 mês em coma hiperosmolar, outra no 10 mês com uma cardiomiopatia isquêmica grave. Com um profissional como nutricionista acompanhando esses efeitos adversos podem ser evitados, e a Low Carb pode ser usada como estratégia para melhorar a saúde, não para trazer agravos à saúde (XAVIER, 2017).

Jejum Intermitente

Jejum Intermitente é um método usado por indivíduos que se submetem a privação de alimentos, se deu início em estudos aos muçulmanos como prática religiosa, já na área da saúde, para fim terapêutico foi descrita na metade do ano de 1800 (HANNA et al, 2021).

É sabido que o jejum intermitente induz o

estado cetogênico, ocorrendo uma mudança do corpo no uso da glicose e glicogenólise e para ácidos graxos e cetonas, sendo combustível para o cérebro e corpo durante o jejum. Depois de 6 a 8h de jejum acontece modificação de gordura, diminuindo os níveis de Lipoproteína de baixa densidade (LDL) e aumento de Lipoproteína de alta densidade (HDL). As cetonas que são desenvolvidas no processo de metabolismo lipídico, acaba exigindo maior gasto energético acarretando a perda de peso (HANNA et al. 2021).

O Jejum Intermitente (JI) não se sobressaiu a longo prazo, comparando com déficit calórico, não podendo ser realizado por qualquer pessoa dispondo de efeitos adversos sendo muitas vezes contra indicado para alguns indivíduos, sabido que a restrição causa redução no hormônio grelina, reduzindo a estimulação do hipotálamo responsável pela diminuição da fome, em consequência perda de peso porém com diminuição de massa magra, houve relato de náuseas e vômito (SILVA; BATISTA, 2021).

Em dietas feitas por profissionais com restrição calórica foram alcançados efeitos semelhantes. É apropriado procurar um profissional para que ele faça uma anamnese para que avalie o melhor método a ser usado, sem que haja efeito rebote e problemas de saúde, ao tentar emagrecer sem orientação pode ser que traga como consequência patológica.

Anorexígenos

Na procura por resultados rápidos as pessoas optam por anorexígenos ou outras pílulas que favorecem a perda de peso para reduzir o apetite e queimar calorias. Na maioria dos casos, mantém-se hábitos sedentários e dietas inadequadas, desconsiderando o fato de que esses medicamentos podem causar efeitos colaterais graves, incluindo aumento de pressão arterial, hipertensão pulmonar, acidente vascular cerebral entre outros (PEREIRA et al. 2022).

Os anorexígenos apresentam um mecanismo de ação análogos aos da anfetamina e os efeitos que são causados no Sistema Nervoso Central (SNC), aumenta a produção de dopamina e noradrenalina, estimulando os núcleos hipotalâmicos laterais que inibem a fome, os medicamentos mais populares no mercado são: Sibutramina, Femproporex, Anfepramona, todos usados para queima de calorias rápidas (PEREIRA et al. 2022).

A Sibutramina vai atuar inibindo a receptação e a reabsorção dos neurotransmissores como a serotonina, noradrenalina e dopamina, fazendo com que agem mais tempo e estimulem os neurônios. É um

medicamento de via oral, de ação central, ao inibir a receptação de serotonina aumenta a concentração no Sistema Nervoso Central diminuindo a ansiedade e aumentando a saciedade (MEDEIROS et al. 2019).

Mostra eficiência no efeito terapêutico nos casos que têm acompanhamento profissional, este medicamento não apresenta controle no apetite, provoca saciedade mais rápida, fazendo com que a pessoa não queira comer compulsivamente (PEREIRA et al. 2022).

Há evidências que o Femproporex é usado para perda de peso desde os anos 70, em um dado momento foi proibido a fabricação, porém, não foi respeitado pois o Brasil exportou. Causando efeitos colaterais como: ansiedade, cefaleia, confusão mental, tremores, alucinações (MEDEIROS et al. 2019).

O Femproporex tem ação direta nos centros hipotalâmicos que são inibidores de apetite, geralmente usado por quem não obteve resultado com Sibutramina (PEREIRA et al. 2022).

A Anfepramona foi produzida para o tratamento de narcolepsia que é um distúrbio do sono e em alguns casos controlar crianças hipercinéticas. Mas apresentava o efeito colateral de diminuir o apetite, passou a ser usado para fins de emagrecimento. Agindo na fenda sináptica inibindo a recepção da noradrenalina e aumentando a interação com receptores pós-sinápticos diminuindo o apetite (MEDEIROS et al. 2019).

Para as pessoas que fazem o uso com supervisão de um profissional as pílulas só terão melhor eficácia sendo combinada com a ajuda de um nutricionista para orientação de uma dieta regular. Em geral para perder peso a pessoa precisa de um déficit calórico, mas alimentos com valor nutricional, sendo isso importante para manter a boa saúde (SANTOS; SILVA; MODESTO, 2019).

Conclusão

Durante o estudo foi possível observar que em perfis que publicaram dietas tinham pouco ou nenhum embasamento científico, sendo preocupante pois são pessoas que têm número muito alto de seguidores, logo a nutrição se encaixa para tratar desse assunto, sendo apto e fundamental para esse processo tanto no ponto de vista estético como no psicológico.

Hoje, a busca rápida e acesso a qualquer lugar e horário, as dietas restritivas se tornam um ponto importante para surgimento de doenças e transtornos alimentares, como alguns citados no estudo, podendo levar o indivíduo a resultados

contrários ao que se esperava.

Para as pessoas que desejam emagrecer e ter alimentação saudável, para que não acarretem em problemas de saúde por deficiência de vitamina e outras deficiências na alimentação, é indicado procurar um profissional. O nutricionista tem embasamento científico para um tratamento

individualizado e preciso fazendo com que seu paciente tenha uma vida saudável, prevenindo doenças e alcançando o corpo desejado.

Referências:

ANA, Wallace Pereira Sant; LEMOS, Glen César. Metodologia Científica: a pesquisa qualitativa nas visões de Lüdke e André. **Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar**, v. 4, n. 12, p. 531-541, 2018

BRASIL. Secretaria de Atenção Primária a Saúde. **Excesso de peso e obesidade**. Brasília, 2022. Disponível em: <<https://aps.saude.gov.br/ape/promocaoaude/excesso> > . Acesso em 01/03/22.

BRASIL. Secretaria de Saúde do estado de Goiás. **Anorexia nervosa**. Goiás, 2019. Disponível em: : <<https://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7557-anorexia-nervosa>> . Acesso em 03/03/22.

BRASIL. Saúde Brasil. **Cuidado com a compulsão alimentar**. Brasília, 2018. Disponível em: <[https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/cuidado-com-a\[1\]compulsao\[1\]alimentar#:~:text=O%20que%20chama%20aten%C3%A7%C3%A3o%20semelhantes%20%C3%A0s%20da%20anorexia.](https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/cuidado-com-a[1]compulsao[1]alimentar#:~:text=O%20que%20chama%20aten%C3%A7%C3%A3o%20semelhantes%20%C3%A0s%20da%20anorexia.)> . Acesso em 04/03/22.

BRASIL. Secretaria de Saúde do estado de Goiás. **Bulimia nervosa**. Goiás, 2019. Disponível em: <[https://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7574-bulimia\[1\]nervosa#:~:text=O%20que%20chama%20aten%C3%A7%C3%A3o%20semelhantes%20%C3%A0s%20da%20anorexia.](https://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7574-bulimia[1]nervosa#:~:text=O%20que%20chama%20aten%C3%A7%C3%A3o%20semelhantes%20%C3%A0s%20da%20anorexia.)> . Acesso em 03/02/22.

CORDEIRO, Renata; SALLES, Marina Baldasso; AZEVEDO, Bruna Marcacini. Benefícios e malefícios da dieta low carb. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 714-722, 2017.

DOS SANTOS, Kadu Pereira; DA SILVA, Guilherme Eduardo; MODESTO, Karina Ribeiro. Perigo dos medicamentos para emagrecer. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 2, n. 1, p. 37-45, 2019.

HANNA, Marina Dias et al. Efeitos metabólicos do Jejum Intermitente: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 3, p. 32624-32634, 2021.

LEITE, Rafaela de Araújo; FREITAS, Francisca. A influência da mídia na saúde do indivíduo: Dietas restritivas versus Reeducação alimentar. **Brazilian Applied Science Review**, v. 5, n. 5, p. 2052-2066, 2021

LIRA, Ariana Galhardi et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 164- 171, 2017.

MEDEIROS, Dardênia Thainá Moreira; SILVA, Hiane Milly Soares da; AZEVEDO, Huenderson Kenedy de

Moura. Riscos associados ao uso de medicamentos para emagrecer. 2021.

PEREIRA, Marcia Caroline et al. Remédios para emagrecer e a atenção farmacêutica. **Scientific Electronic Archives**, v. 15, n. 9, 2022.

SANTANA, Cibele Lustosa; MELO, Thaynara Sousa. Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde. 2020.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do Trabalho Científico.(2002). Capítulo III: Teoria e, 2019.

SILVA, Vanessa Oliveira; BATISTA, Átila dos Santos. 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.

SOARES, Wellington Danilo et al. Influenciadores digitais na concepção da estética e nos hábitos alimentares de jovens e adultos. *Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, v. 14, n. 91, p. 1391-1396, 2020.

SOUSA, Angélica Silva; OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. *Cadernos da FUCAMP*, v. 20, n. 43, 2021.

THEODORO, Henrique Guimarães; FERNANDES, Franciele Nogueira; DOS REIS, Eliane Josefa Barbosa. A nova grande mídia: uma análise sobre a influência de blogueiro fitness!. *BIOMOTRIZ*, v. 15, n. 1, p. 346-363, 2021.

TURRIONI, J. B. et al. Metodologia de pesquisa em engenharia de produção. São Paulo: Elsevier, 2012.

VIANA, Thaynara Talyta Duarte; LEAL, Cátia Regina Assis Almeida; BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro. O corpo no Instagram: um olhar sobre as postagens do mundo fitness. *Praxia Revista on-line de Educação Física da UEG*, v. 3, p. e2021001-e2021001, 2021

XAVIER, Sofia Alexandra Cêa. Dietas pobres em hidratos de carbono na perda de peso corporal. 2017.