

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL SÃO MATEUS
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

**ACONSELHAMENTO ALIMENTAR DIANTE DAS REDES SOCIAIS E
TRANSTORNOS DE AUTO-IMAGEM**

Ana Karoline Dias

Luana Mesquita Taoni

Mylena Hadassa Domiciano Paulino

Shirley Ferraz de Oliveira

Vitoria Elizabeth dos Reis Santos

São Paulo

2023

Resumo: Os adolescentes e adultos estão muito expostos nas redes com a falta de informações corretas sobre diversos assuntos de alimentação, porém o mais agravado é as “dietas da moda”, feitas por pessoas que não são profissionais. Nesse trabalho tem como objetivo principal conscientizar a população que estão sendo expostos em diversas informações falsas e com um meio não apropriado para qualquer pessoa sem passar por um profissional, as pessoas precisam procurar uma equipe multidisciplinares para fazer um planejamento individualizado para realizar de acordo com os resultados obtidos através de exames e o que o paciente passa para o profissional na anamnese feita em consulta, para assim ser feito uma dieta para aquele paciente na base das necessidades dele. As mídias sociais são espaço virtual onde grupos de pessoas ou empresa utiliza para uma comunicação ou compartilhamento de informações a distância. As mídias estão ligadas diretamente ao transtorno de autoimagem, sendo compartilhado informações incorretas sobre uma boa alimentação dando gatilhos para o desenvolvimento de um transtorno sem o paciente perceber que precisa de ajuda podendo desenvolver até a síndrome da fome oculta dependendo do grau que está esse transtorno. Diante a isso, foi realizado um estudo transversal, utilizando uma amostra de convivências através dos artigos científicos obtidos pela plataforma do Google Acadêmico, foi utilizado uma pesquisa com 14 perguntadas pelo Google Forms, sendo o público alvo as mulheres de 15 a 30 anos de idade, algumas delas que sofrem algum tipo de transtorno nunca procuraram ajuda, e outras não assumem o problema levando-o como uma vaidade.

Devido a relevância do tema abordado deverão ser feitas novas pesquisas para apuração dos fatos e novas descobertas.

Palavras-chave: Transtorno de Autoimagem. Mídias Sociais. Dietas. Alimentação. Fome Oculta. Orientação nutricional.

Abstract: Teenagers and adults are very exposed in networks with the lack of correct information on various topics of food, but the most aggravated is the "fad diets", made by people who are not professionals. In this work, the main goal is to raise awareness among the population that they are being exposed to a lot of false information and a medium that is not appropriate for anyone without going through a professional, people need to look for a multidisciplinary team to make an individualized planning to be performed according to the results obtained through exams and what the patient tells the professional in the anamnesis made in consultation, so that a diet can be made for that patient based on his needs. Social media are virtual spaces where groups of people or companies use to communicate or share information at a distance. The media are directly linked to self-image disorder, and incorrect information about good nutrition is shared, which triggers the development of a disorder without the patient realizing that he needs help, and may even develop hidden hunger syndrome, depending on the degree of this disorder. Given this, a cross-sectional study was conducted using a sample of coexistence through scientific articles obtained by the Google Scholar platform, a survey was used with 14 questions by Google Forms, and the target audience was women 15 to 30 years old, some of them suffering from some kind of disorder never sought help, and others do not assume the problem taking it as a vanity.

Keywords: Self-Image Disorder. Social Media. Diets. Food. Hidden Hunger. Nutritional guidance.

Due to the relevance of the subject matter, further research will be conducted to investigate the facts and new findings.

1. INTRODUÇÃO

O transtorno é uma condição mental e comportamental que está relacionada a uma preocupação exagerada com o corpo, fazendo que a pessoa enxergue os defeitos onde nem sempre existe, fazendo evitar situações nas quais o corpo possa estar em evidência prefere-se escondê-lo ou depreciá-lo.

O público-alvo é mais as mulheres e a faixa etária é de 15 a 30 anos, podendo ainda ser maior já que algumas nunca chegam a buscar ajuda, e outras não assumem o problema levando como uma vaidade exagerada.

A doença atrapalha áreas da vida como: relacionamentos interpessoais e trabalho. O transtorno é uma condição mental e comportamental que está relacionada a uma preocupação exagerada com o corpo, fazendo que a pessoa enxergue os defeitos onde nem sempre existe, fazendo evitar situações nas quais o corpo possa estar em evidência prefere-se escondê-lo ou depreciá-lo.

As redes sociais são espaços virtuais onde grupos de pessoas ou empresas se relacionam através do envio de mensagens, da partilha de conteúdos, entre outros. As redes sociais permitem uma maior interatividade entre povos distintos, encurtam a distância entre pessoas, facilitando o intercâmbio cultural. É notório o baixo custo que essa tecnologia oferece para usuários que se propõem a utilizar as mesmas para se comunicar com diversas pessoas. Essa nova comunicação dá poder a um indivíduo de influenciar milhões de pessoas. Criou-se o imediatismo, fazendo com que a busca por informações seja de forma imprudente.

Vantagens	Desvantagens
Aproxima as pessoas que vivem em locais diferentes, pois é uma maneira fácil de manter as relações e o contato.	Falta de privacidade.
Possibilita a interação em tempo real.	Exige cuidado na divulgação de certos pormenores da vida de cada um.
Facilita a relação com quem está mais perto, permitindo manter uma relação de proximidade sem se encontrar fisicamente.	Crianças e adolescentes divulgam informações sobre a escola e locais que frequentam.
Oferece uma forma rápida e eficaz de comunicar algo para um grande número de pessoas ao mesmo tempo.	Pode causar dependência, pois em alguns casos as pessoas não conseguem se "desligar" das redes sociais, deixando coisas importantes por fazer.
Permite avisar sobre um acontecimento, a preparação de uma manifestação ou a mobilização de um grupo para um protesto.	Criação de perfil falso para postar comentários racistas, preconceituosos e racistas.
Facilita a organização de eventos, enviando convites e solicitando a confirmação de presença.	Facilidade de divulgação de notícias, fatos e imagens sem a verificação da fonte, podendo ser "fake news".

As mídias sociais estão diretamente ligadas aos transtornos de autoimagem, uma vez que estão diariamente compartilhando conteúdos com informações falsas e incoerentes sobre a alimentação e gerando gatilhos emocionais e que evoluem para transtornos alimentares como: anorexia, ruminação e drunkorexia e, relacionada a fome oculta que é quando o indivíduo tem uma carência de micronutrientes que é silenciosa. O que nos leva a pensar que pessoas que seguem essas dietas têm uma tendência a desenvolver a síndrome de fome oculta.

Nós como profissionais da saúde podemos elaborar um plano alimentar personalizado para atender pessoas com transtorno de autoimagem e levando em consideração também um atendimento individualizado, uma rotina a seguir e as preferências alimentares.

Tendo em vista que não é necessário deixar de comer e sentir fome ou fazer dietas radicais para emagrecer e que existem formas de emagrecer mais saudáveis. E isso se obtém através de um tratamento com a profissional de nutrição especializado para atender melhor, procurar um psicólogo ou psiquiatra para resolver as questões mentais e nós como atuantes da área devemos não só orientar, como também agir pelo mesmo meio que as fake News se espalham pelas redes sociais, para que as pessoas que recebem a informação falsa tenham acesso às informações corretas.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Propor uma análise da influência negativa das mídias sociais para a alimentação.

2.2 Objetivos Específicos

Analisar a possível distorção da imagem corporal do público adulto.

Pesquisar fatores cognitivos: expectativa irreal de possuir um padrão corporal específico.

Identificar fatores comportamentais que evitam situações nas quais o corpo possa estar em evidência; prefere escondê-lo ou apreciá-lo.

Avaliar a percepção distorcida do próprio corpo em relação ao público-alvo.

3. METODOLOGIA

- Tipo de estudo: Estudo transversal, revisão bibliográfica e busca acadêmica
- População alvo: mulheres - faixa etária entre 15 e 30 anos;
- Amostra: 80 pessoas de públicos variados de forma virtual

4. DESENVOLVIMENTO

4.1 Conectando o mundo digital: Uma análise das redes sociais

Uma rede social é uma estrutura que conecta pessoas com base em seus interesses e valores, podendo acontecer tanto em ambiente online (onde o conceito é bem conhecido) quanto fora da internet, como em organizações que defendem interesses e causas comuns (DIANA, 2023).

De acordo com Daquino (2012), com o desenvolvimento da tecnologia dial-up e o lançamento do CompuServe, surgiram os primeiros serviços com dados sociais. No entanto, o fato mais marcante desse período é que a América Online (AOL) em 1985 começou a oferecer às pessoas ferramentas para criar perfis virtuais nos quais pudessem se descrever e criar comunidades para trocar informações e discutir os mais diversos temas. Anos depois (mais precisamente em 1997), a empresa implementou um sistema de mensagens instantâneas, precursor do chat e inspiração para o “Messenger” que usamos hoje.

O ano de 1994 marcou uma mudança de paradigma, com o lançamento do Geocities, mostrando ao mundo os primeiros vestígios das redes sociais. O conceito do serviço é fornecer recursos para que as pessoas criem suas próprias páginas na web, categorizadas de acordo com sua localização. Atingiu 38 milhões de usuários e foi adquirido pelo Yahoo! Fechou em 2009 após cinco anos (DAQUINO, 2012).

Segundo Recue-o (2009) “As redes sociais online podem ser percebidas como espaço social. Favorável ao compartilhamento de informação e conhecimento, e podem também se configurar como espaços de ensino-aprendizagem, colaborando com a inovação pedagógica”.

4.2 Para que servem as redes sociais?

O objetivo das redes sociais é basicamente conectar pessoas. Para facilitar essa interação, eles podem assumir diversas funções, desde o entretenimento até a ampliação das possibilidades profissionais.

Por exemplo, quando uma pessoa cria seu perfil no Instagram, provavelmente deseja apenas manter seu conteúdo privado. No entanto, ao tornar suas postagens públicas, seja uma foto ou um vídeo, as pessoas podem aumentar seus seguidores e a probabilidade de fazer amigos. Isso gera compartilhamentos, curtidas e comentários, que são diferentes formas de interações clássicas nessas plataformas. Portanto, é correto dizer que as redes sociais em geral são para interação social. Mas também é importante notar que cada um deles possui características próprias que agregam funcionalidades específicas (PATEL, 2023).

As vantagens das redes sociais

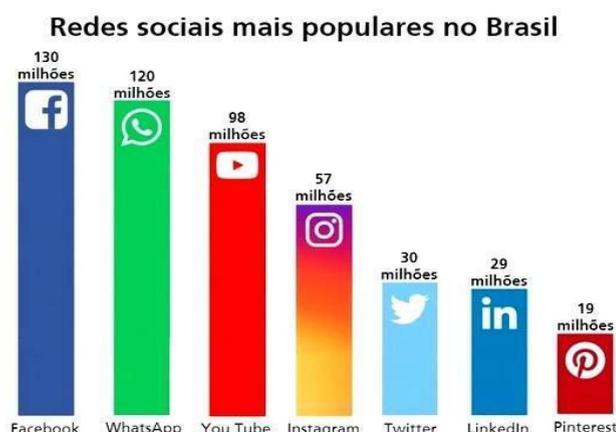
As redes sociais possibilitam muitas atividades e facilitam a vida de pessoas e instituições, criando espaços para novos tipos de negócios, novos empregos e novas formas de comunicação.

Uma das maiores vantagens é a comunicação instantânea que a rede social oferece. Podemos compartilhar informações, notícias, eventos muito rapidamente, além de rastrear e divulgar eventos mundiais em tempo real. De acordo com o Relatório de Estatísticas Globais de 2022, mais de 4,65 bilhões de pessoas em todo o mundo usam determinadas plataformas. Sendo elas: Facebook (2,9 bilhões) YouTube (2,2 bilhões) WhatsApp (2 bilhões) Instagram (2 bilhões) Tik Tok (1 bilhão)

Snapchat (538 milhões) Pinterest (444 milhões) Reddit (430 milhões) LinkedIn (250 milhões) Twitter (217 milhões). Fonte: Toda Matéria

Alimentação - Influência Negativas das Mídias Sociais

Postagens nas mídias sociais merecem atenção pois podem influenciar de forma negativa a alimentação desde a adolescência pois a partir dessa fase a família já não participa tanto da alimentação e dá lugar às mídias sociais e formação de novos hábitos alimentares e muitas vezes de forma inadequada e incorreta. Visando a



publicidade ligada muitas vezes ao consumo, de venda de produtos, estética do corpo, podendo ser combinações perigosas para saúde. Deixando muitas vezes de lado informações nutricionais relevantes sem acompanhamento de um profissional da nutrição podendo evoluir para complicações mais sérias. “O uso de redes sociais e sua influência são um fenômeno relativamente recente e alvo de estudos de várias áreas do conhecimento para compreender os efeitos à sua exposição em diferentes populações” (Lira et al, 2017).

Segundo LIRA, 2017, a imagem corporal sofre influência de alguns fatores como a família, amigos, a mídia e meios de comunicação visual e social, sendo esse o mais agressivo e persuasivo das influências negativas causando insatisfação corporal. As modificações ocorridas a partir da adolescência tanto físicas como emocionais, podem ser difíceis de lidar, principalmente em meninas nas quais o corpo sofre modificações, deixando o corpo infantil que toma outras formas, daí tendem a se preocupar e desejar um corpo magro com medo de rejeições da sociedade, tornando-se assim parte de um grupo mais vulnerável às influências das redes sociais.

De acordo com MARINS et al, 2011, os meios de comunicação, mídias sociais e as novas tecnologias, tem papel fundamental nos hábitos alimentares atuais,

investindo em propagandas de seus produtos para o aumento do consumo de alimentos industrializados, porém, para consumidores que desejam alimentos nutritivos ao corpo, fácil de preparar e de aparência atraente. Na busca pelo corpo magro e por padrões corporais iguais aos vistos nas mídias sociais, a população se alimenta ou não de forma correta sem orientação adequada, não atingindo o objetivo do corpo tido como perfeito, podendo acarretar doenças como a bulimia e anorexia.

Conforme MAGALHÃES et al, 2017, teoricamente a alimentação é uma prática social historicamente e culturalmente elaborada, em um espaço onde a mídia desenvolve uma função importante de geração de opinião, cabe ao profissional de nutrição estar ciente da dimensão do que se passa na Mídia e a influência sob a formação ou modificação de hábitos alimentares, aqui destacamos a importância do acompanhamento de um profissional da nutrição principalmente para o público jovem que aceita qualquer informação postada em sua mídia social favorita como verdade

Segundo Vieira, (2022), nas mídias sociais as mais acometidas são as mulheres, principalmente as adolescentes, que passam por mudanças corporais nesse período, estão mais expostas à mídia e sofrem mais influências. Casos de transtornos alimentares, como anorexia e bulimia nervosa, podem se desenvolver e são constantemente acompanhados por uma autoimagem distorcida. Foi possível identificar que o profissional da nutrição, dentro de uma equipe multidisciplinar de tratamento, tem papel fundamental, pois pode atuar tanto no diagnóstico, verificando alterações, quanto no próprio tratamento, por meio de reeducação alimentar e outras metodologias, sendo essencial o conhecimento específico do tema.

Segundo Micheletti, (2020), as mídias sociais influenciam os jovens com a sua autoimagem, influenciando a comparação da aparência, corpo, hábitos e alimentação, esse muitas vezes leva os jovens a seguirem as famosas dietas da moda, e informações sobre estética e beleza. (Conforme a busca por essas referências), os jovens acabam se sentindo inseguros com seu próprio corpo e isso pode gerar inúmeros riscos à saúde, pois a necessidade de ter o estereótipo de corpo perfeito acabam criando uma obsessão, por um corpo padrão inexistente imposto pela sociedade

Segundo Gomes, (2021), as mais atingidas na maioria das vezes são mulheres principalmente adolescentes, porque na adolescência o corpo acaba passando por muitas mudanças, então acabam sendo mais influenciáveis as pressões das mídias sociais com o estereótipo de corpo perfeito. O que podem também influenciar para os transtornos alimentares como: bulimia, bulimia nervosa e anorexia nervosa e muitos desses transtornos são acompanhados de uma autoimagem distorcida. Por isso é importante ter o acompanhamento psicológico adequado, também acompanhada de um profissional da nutrição que poderá ajudar e terá um conhecimento específico do tema.

De acordo com Damasceno, (2006) a imagem corporal é um importante aspecto psicológico e interpessoal durante a adolescência. Nas informações coletadas pode ser visto um grande número de adolescentes e pessoas no começo da vida adulta com insatisfação no próprio corpo podem estar relacionadas baixo autoestima, depressão, ansiedade e tendências obsessivas compulsivas em relação a alimentação, onde, segundo Lopes (2016), os problemas psicológicos atingem mais os adolescentes entre 12 e 17 anos, sendo as meninas as mais afetadas.

4.3 Estratégia para uma melhor alimentação diante das redes sociais

Segundo Leite e Diniz (2020) os nutricionistas precisam entender os comportamentos alimentares dos pacientes, anamnese deve ser realizada buscar as condições mais informativas possíveis para que o diagnóstico seja preciso. Os profissionais devem instruir adequadamente os pacientes quando não está tendo uma alimentação adequada para trazer a importância da alimentação e as possíveis consequências fisiológicas deste transtorno alimentar, o paciente tem a necessidade de se sentir seguro com nutricionistas para permitir intervenção e mudança na relação entre o paciente e o alimento para que a pessoa possa interagir de forma autônoma consciente e saudável e conquistar os benefícios dos alimentos para o seu corpo. Portanto, o papel do profissional da Nutrição é fundamental para ajudar os pacientes a melhorar sua relação com a comida e seu corpo, discutir crenças alimentares baseadas na ciência, discutir padrões de beleza e qualidade de vida e buscar melhorar os comportamentos alimentares.

De acordo com Souza et al (2016), o Nutricionista é o profissional de saúde com qualificação e formação adequadas para realizar a vigilância nutricional,

monitorizar o estado nutricional dos doentes e promover uma alimentação adequada, baseada nas necessidades nutricionais dos doentes, e proporcionar um consumo alimentar de qualidade e quantidade suficiente para o controlo dos sintomas. Devido os efeitos colaterais do tratamento, prevenção de problemas de saúde devido à deterioração da condição clínica do paciente.

Confirma Ulian (2015), um encontro entre duas pessoas para olhar respeitosamente a dieta de uma delas com cuidado sobre os alimentos.

Segundo o Silva e Mura (2007) vem primeiro a educação alimentar para depois a reeducação alimentar onde a pessoa já sabe o que é saudável ou não algumas técnicas para comer mais saudável e onde o indivíduo tem acesso a sua primeira consulta onde o profissional da nutrição auxilia a comer saudável, dicas para como executar uma dieta, elabora um plano alimentar individualizado onde respeita as crenças e religiões, gosto e paladar, valor financeiro para que a dieta caiba no bolso e aprende a ter um hábito alimentar, e por mais que a dieta siga os “gostos” são ajustados quantidades e calorias e macro nutrientes usando dados como altura, peso, gênero, estado nutricional. A pessoa irá ingerir alimentos cujas quantidades de macro nutrientes e de energia são balanceados, ao contrário do que acontece com as dietas restritivas.

Como afirma Santos (2010) quando você entra em regime alimentar, há sempre a implicação de que, cedo ou tarde, irá terminá-lo. Se a pessoa fizer isso, pode ter certeza de que a gordura vai voltar, e geralmente ganha peso mais fácil. É claro que regimes são extremamente chatos e não se adequam ao dia a dia. Ao invés de tentar um regime severo e chato por toda a vida, o ideal é mudar os hábitos alimentares e dar início à Reeducação Alimentar, as imprudentes dietas ditadas pela moda falham quase sempre. Por isso, emagrecer de uma maneira natural é a melhor e mais segura alternativa hoje.

Desde as dietas de elevado teor de proteínas, as de baixo teor de gorduras, das dietas das fibras ou de um só alimento até combinações estranhas e refeições de leite batido. As pessoas que querem perder peso seguem uma multiplicidade de conselhos confusos. Na maior parte dos casos esses conselhos são inofensivos - muitos são tão impraticáveis ou antissociais que ninguém consegue segui-los por muito tempo -, mas, em alguns casos, podem ser perigosos para a saúde ou até levar

a pessoa a aumentar o peso. Felizmente, emagrecer não implica seguir as dietas da moda ou padrões absurdos de alimentação.

Com uma alimentação equilibrada de alimentos naturais, pobres em gorduras e açúcar, a maior parte das pessoas consegue perder peso com segurança e de maneira simples, estabelecendo padrões saudáveis de alimentação para a vida inteira. Nos casos de algumas pessoas, a mudança para uma alimentação de baixo teor de gorduras e açúcar obriga apenas a pequenos ajustes em seus hábitos alimentares. Para outras, significa uma mudança radical permanente. Pode ser necessário algum tempo para que a pessoa se habitue às mudanças, mas os efeitos em termos de saúde, o aumento de vitalidade e a perda de peso constituem um poderoso incentivo para insistir. Souza (2006) As dificuldades no percurso de seguir uma dieta ditada por influidores e que em sua maioria são dietas que não causam tanto malefício a saúde ou que eu por outro lado não surtem efeitos pois não atingem os padrões para que haja emagrecimento constante, pelo contrário depois de seguir uma dieta ocorre o ganho de peso, pois má dieta tem tempo determinado para acabar e acabam tendo índices muito alto de rejeição e abandono do projeto por serem muito restritivas e não darem resultados, a mudança de hábito alimentar e a reeducação alimentar são os melhores caminhos a ser seguido e que trarão melhores resultados. Souza (2006).

O ambiente das redes sociais é considerado tóxico porque faz com que as pessoas comparem seus corpos com corpos irreais onde somente um corpo magro é considerado bonito e que não são sinônimos de saúde. (BRASIL, 2006).

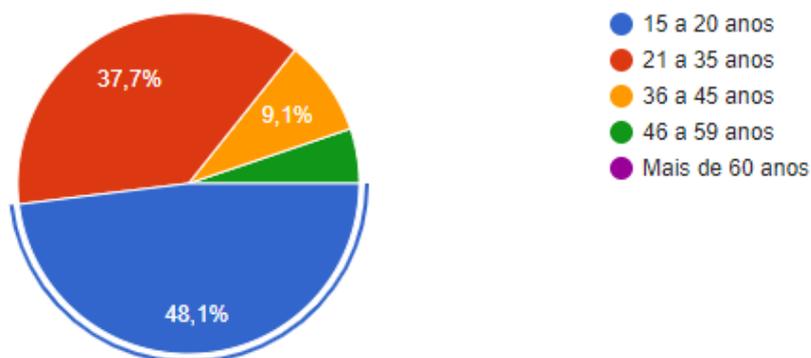
4.4 Dicas para uma alimentação saudável

A Oms (2018) orienta que manter uma alimentação saudável ao longo da vida evita não só a má nutrição em todas as suas formas, mas também uma gama de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs) e outras condições de saúde. No entanto, o aumento da produção de alimentos processados, a rápida urbanização e a mudança de estilos de vida deram lugar a uma alteração nos padrões alimentares. As pessoas agora consomem mais alimentos ricos em calorias, gorduras, açúcares livres e sal/sódio – e muitas não comem frutas, vegetais e outras fibras alimentares o suficiente.

Observamos que ao longo do tempo e com a mudança de hábitos e de estilo de vida a alimentação passou a ser cada vez menos saudável, como, menos frutas, legumes e verduras e mais calórica, com alto valor de sódio e poucos benefícios para a nutrição do corpo. Dosar o consumo de sal do dia evita problemas como hipertensão arterial sistêmica e problemas cardiovasculares e ingerir o sal iodado, previne doenças como Bócio e cretinismo (em crianças). Sugere-se que a ingestão de gorduras saturadas seja reduzida a menos de 10% da ingestão calórica total e das gorduras trans., a menos de 1%. A OMS atenta ao consumo elevado de calorias, gorduras saturadas e gorduras trans, gorduras essas que prejudicam o funcionamento correto do coração, obstruindo as artérias.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

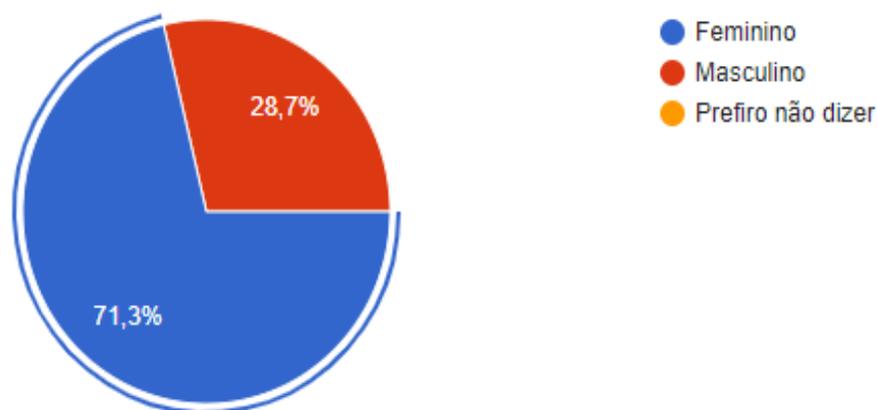
FIGURA 2 – Faixa etária dos participantes da pesquisa



A figura acima mostra que a maioria dos participantes da pesquisa são adolescentes entre 15 e 20 anos totalizando 48,1%, 37,7 têm entre 36 e 45 anos, 9,1% têm entre 36 e 45 anos, e somente 5,1 % entre 46 e 59 anos.

Os autores Lira et al (2017) identificaram em sua pesquisa sobre a influência das mídias sociais que foi composta em sua maioria por adolescentes com idade entre 15 e 19 anos. Se comparado em nossa pesquisa é possível analisar que pessoas entre essas idades compõem a maioria dos resultados.

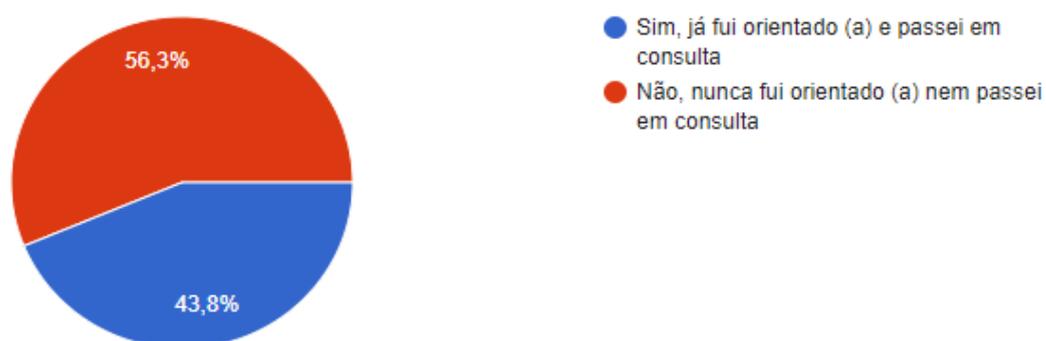
FIGURA 3 – Gênero dos participantes da pesquisa



A figura acima mostra que a maioria dos voluntários da pesquisa são mulheres com 71,3% de participantes e 28,7% de homens.

Os autores Magalhães et al (2017) ao comparar o gênero dos seguidores de blogueira "fitness" nota-se que um número maior de mulheres seguidoras em comparação ao gênero masculino. Em comparação a nossa pesquisa ambas obtiveram resultado semelhante uma vez que 71,3% dos participantes são mulheres.

FIGURA 4 – Voluntários da pesquisa que já se consultaram com um Nutricionista

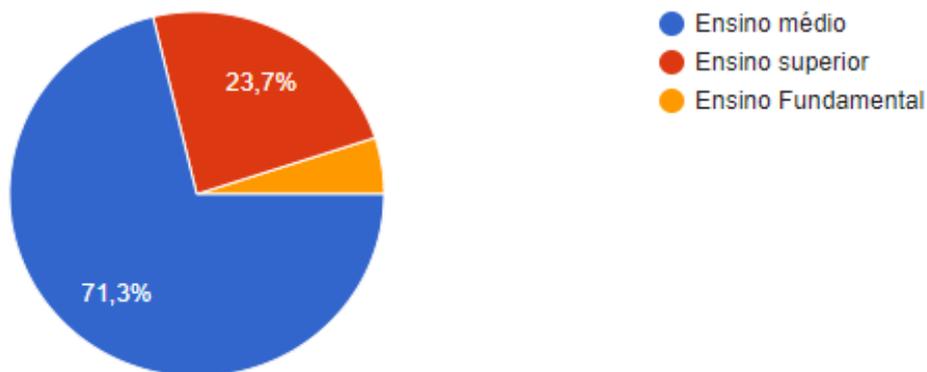


Segundo o gráfico acima 56,3 % de pessoas não se consultou ou foi orientado por um nutricionista e 43,8% já passou em consulta ou foi orientado.

Conforme Silva (2021) é apontado em diversos estudos que grande parte da nossa população tem conhecimentos em relação a nutrição ou alimentação saudável,

as redes sociais podem aumentar a influência em relação aos alimentos inapropriados ou não recomendados por profissionais da área de nutrição.

FIGURA 5- Nível de escolaridade dos voluntários da pesquisa



De acordo com o gráfico 71,3% as pessoas têm escolaridade no ensino médio, 23,7% no ensino superior e 5% No ensino fundamental.

De acordo com Souza et al (2022) a maior parte da população que está inserida e exposta a rede social são os jovens, logo estão no grau de escolaridade do ensino médio conforme a faixa etária de adolescentes jovens (15 a 19 anos). Com isso, obtivemos resultados iguais dessa pesquisa.

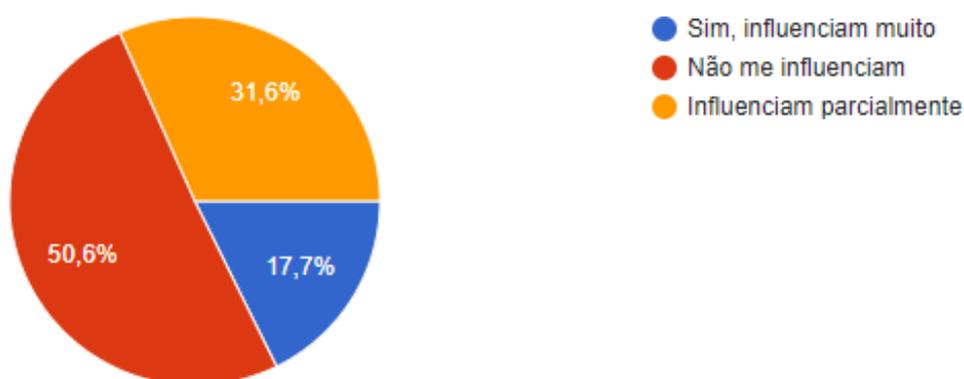
FIGURA 6 – Como o voluntario se sente em relação ao seu corpo



De acordo com o gráfico acima 53,8% das pessoas afirmaram estar parcialmente satisfeitos com seu corpo. 33,3% afirmam não estarem satisfeitos 12,8% está muito satisfeito atualmente.

Postagens nas mídias sociais merecem atenção pois podem influenciar de forma negativa a alimentação desde a adolescência pois a partir dessa fase a família já não participa tanto da alimentação e dá lugar às mídias sociais e formação de novos hábitos alimentares. (Lira et al, 2017)

FIGURA 7 – As redes sociais afetam a alimentação do participante



De acordo com o gráfico acima 17,7% dos entrevistados afirmam serem influenciados pelas redes sociais. 50,6 afirmam não serem influenciados pelas redes. 31,6% são influenciados parcialmente.

Segundo Vieira, (2022), nas mídias sociais as mais acometidas são as mulheres, principalmente as adolescentes, que passam por mudanças corporais nesse período, estão mais expostas à mídia e sofrem mais influências.

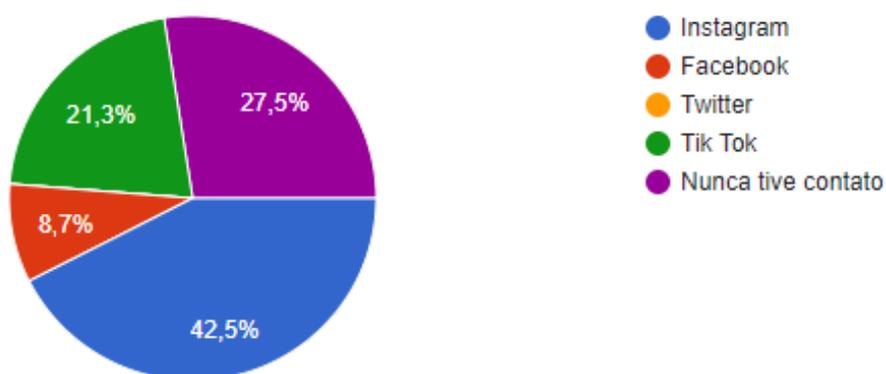
FIGURA 8 – O voluntário da pesquisa já realizou alguma das dietas da moda



De acordo com o gráfico acima 53,8% das pessoas afirmaram estar parcialmente satisfeitos com seu corpo. 33,3% afirmam não estarem satisfeitos 12,8% está muito satisfeito atualmente.

Como os autores Lira et al, 2017 dizem o uso de redes sociais e sua influência são um fenômeno relativamente recente e alvo de estudos de várias áreas do conhecimento para compreender os efeitos à sua exposição em diferentes populações.

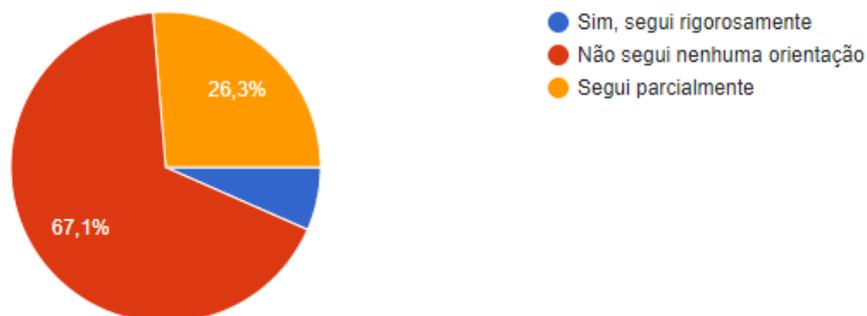
FIGURA 9 - Em que rede social o participante da pesquisa teve contato com dietas da moda



De acordo com o gráfico acima 42,5% das pessoas afirmaram ter tido contato com a dieta pelo Instagram, 8,7% pelo Facebook, 21,3% pelo TiK ToK e 27,5% afirmaram que não tiveram contato.

Segundo Lira (2017), a imagem corporal sofre influência de alguns fatores como a família, amigos, a mídia e meios de comunicação visual e social, sendo esse o mais agressivo e persuasivo das influências negativas causando insatisfação corporal.

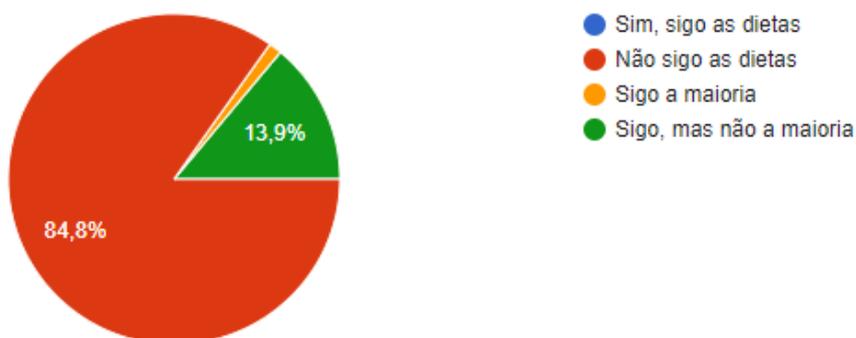
FIGURA 10 – Voluntários que já seguiram as orientações de um profissional da Nutrição.



De acordo com gráfico acima 6,6% das pessoas afirmaram que seguir rigorosamente, 67,1% afirmou que não conseguiu nenhuma orientação e 26,3% seguiu parcialmente.

A Resolução do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) N° 301/2003, considera a prescrição dietética como um ato privativo do nutricionista, e que este, ao elaborá-la, utiliza métodos e técnicas terapêuticas específicas, ou seja, o nutricionista é o único profissional apto a realizar diagnóstico clínico e avaliação nutricional, para assim prescrever um tratamento dietoterápico individualizado.

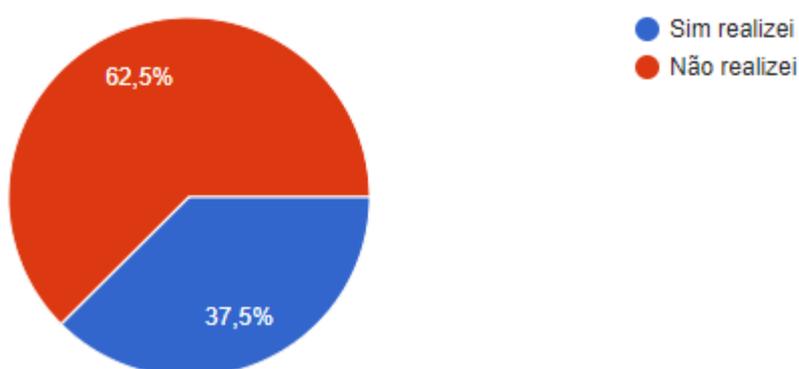
FIGURA 11 – Participantes que seguem alguma dieta da moda



Como diz o gráfico acima 84,8% não segue dietas da moda, 13,9% diz que segue esse tipo de dieta mas não todas.

Segundo Magalhaes et al (2017) , Com os dados obtidos foi possível perceber que apesar dos participantes estarem conectados em várias redes sociais, a maioria não segue uma blogueira “fitness”, e mesmo os que seguem muitos não são influenciados por suas dicas, seja de alimentação, moda ou atividade física.

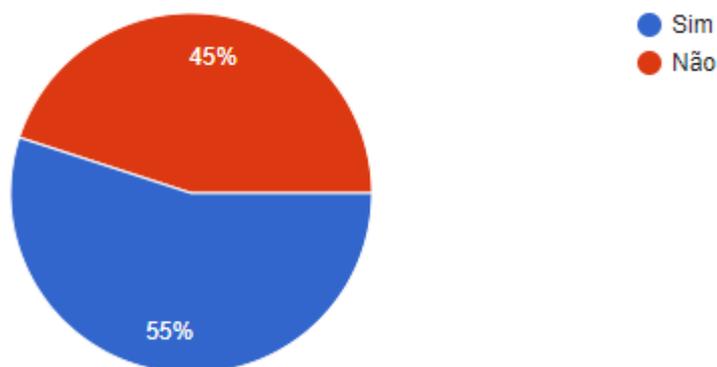
FIGURA 12 – Entrevistados que já fizeram alguma dieta restritiva



Como mostra o gráfico acima 62,5% não realizou uma dieta restritiva na sua opinião e 37,5% já realizou.

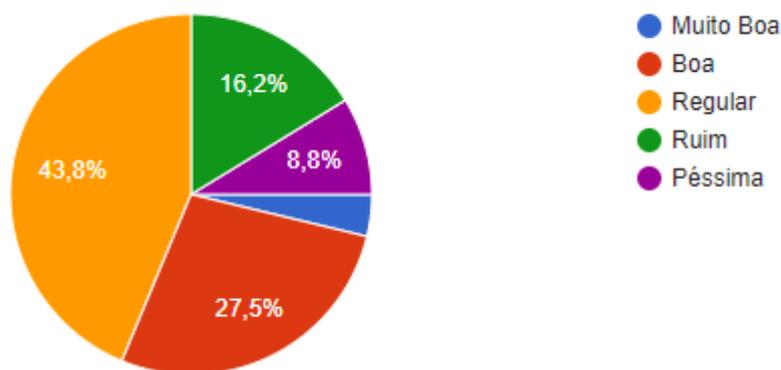
Segundo Santana et al (2007) a sociedade de consumo moderna vem demonstrando demasiada importância à aparência corporal. Nota-se um crescimento da busca pelo belo e pelo modelo de beleza apregoados pela moda e pela mídia como padrões de sucesso e felicidade.

FIGURA 13 – Participantes que tem conhecimento do que são as dietas da moda



Como diz Siqueira Faria, 2007 et al o público feminino é o que, aparentemente, mais se preocupa com o próprio peso e possui o hábito de fazer dietas e consumir produtos dietéticos com o objetivo de emagrecer ou não engordar. Para tanto, é comercializado um arsenal de shakes, pílulas, cardápios, programas, receitas, chás, vídeos, simpatias etc. Nessa batalha, o corpo torna-se um objeto que precisa ser constantemente corrigido, uma constante correção da obra da natureza.

FIGURA 14 – Como os voluntários consideram sua alimentação



No gráfico acima diz que 43,8% tem uma alimentação regular, 16,6% uma alimentação ruim, 8,8% uma péssima alimentação e 27,5% uma boa alimentação.

Segundo o autor Brasil 2006 a transição epidemiológica brasileira vem ocorrendo desde a década de 60. Esse processo é representado por modificações no padrão demográfico, no perfil de morbimortalidade, no padrão de consumo alimentar e gasto energético. O cenário estabelecido é favorável a comportamentos que geram um desequilíbrio no balanço energético, induzindo a um ganho excessivo de peso.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde a adolescência somos constantemente expostos as informações muitas vezes equivocadas sobre dietas da moda pelas redes sociais, por influenciadores que não são profissionais da nutrição, podendo assim aumentar os transtornos de autoimagem. Este trabalho tem como objetivo conscientizar o público e a partir da adolescência dos perigos que uma dieta pode causar a saúde se não for equilibrada

e adequada para cada indivíduo específico, conjunto com outros profissionais para que atinge os objetivos, sem causar danos aquele que busca dieta para realização deste trabalho foram feitas pesquisas em artigos científicos no google acadêmico, e para o levantamento da pesquisa fizemos um questionário contendo quatorze perguntas no google forms por usuários de redes sociais.

Nele analisamos o gênero, a idade e qual a rede social mais acessada, a porcentagem dos pacientes que utiliza dietas da moda, se já se consultaram com um nutricionista, se seguem as orientações de um profissional de Nutrição. Com esse trabalho, desenvolvemos uma pesquisa onde informamos o que são as mídias sociais e como ela funciona e podem influenciar na vida das pessoas, também desenvolvemos uma Pesquisa on-line onde diversos, puderam ter acesso e responderam às perguntas, também desenvolvemos os gráficos onde mostram o número de porcentagem das respostas de acordo com o que cada um dos participantes da pesquisa respondeu. Também informamos como as famosas “dietas da moda”, podem influenciar na vida das pessoas em seu dia a dia conforme tem acesso as redes sociais e “influêncers” que fazem propagandas para esse tipo de dieta, também falamos sobre diversos tipos de transtornos alimentares. Também falamos sobre a importância das pessoas fazerem acompanhamento com o Nutricionista e com os Multidisciplinares (que são os médicos de outras especialidades), para que possam receber as orientações corretas vindas de um profissional com um conhecimento melhor do assunto. Ao final da pesquisa pode se identificar que influenciadores indicam dietas sem acompanhamento nutricional fazendo com que pessoas que os seguem também façam uso, dietas essas que não fazem bem a saúde pois não são acompanhadas por um profissional da nutrição desde cedo. Chega se a conclusão de que transtornos alimentares são causados pela longa exposição dos usuários às redes sócias e que por passar tanto tempo vendo uma pessoa com o corpo desejado pode acabar causando um transtorno de auto imagem. É muito importante que pessoas que reconhecem que tem transtornos de autoimagem ou tem comportamentos como os anteriormente citados busquem ajuda de um Psicólogo e um Nutricionista sem deixar de lado também a equipe multidisciplinar que conta com médicos enfermeiros, assistentes sociais.

Devido a relevância do tema abordado deverão ser feitas novas pesquisas para apuração dos fatos e novas descobertas.

REFERÊNCIAS

BENATTO; A; CASTRO, A; influência das redes sociais no comportamento alimentar dos universitários. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13296>. 2018. > Acesso em 06/2022

DIANA; J ; Professora de Biologia e Doutora em Gestão do Conhecimento ; Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/redes-sociais/>> Acesso em 06/202

Lira, A; Ganen, A ; Lodi, A; Alvarenga, M . Jornal Brasileiro de Psiquiatria Jul-Sep 2017. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. Disponível : <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt&format=html>> Acesso em: 17 fev.2023

Leite, R; Diniz, T. Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Brasília, 2020. O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem. Disponível: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/892/1/Renata%2520Patr%25C3%25ADcia%2520Pinheiro%2520Leite_0007270_Tha%25C3%25ADs%2520Magalh%25C3%25A3es%2520Diniz_0006371.pdf&ved=2ahUKEwiS4u6ug5r9AhWUGbkGHa5IAK8QFnoECBAQBQ&usq=AOvVaw2_sgmFZ3YxX3GZqmw464ZS (acessado em 16/02/2023 as 12:30)

Marins, B ; Araújo, I; Jacob, S. Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, Fundação Oswaldo Cruz. Rio de Janeiro, 07/05/2008. A propaganda de alimentos: orientação, ou apenas estímulo ao consumo? Disponível: <https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/asset/s/csc/v16n9/a23v16n9.pdf> Acesso em: 17 fev.2023

Magalhães, L ; Brasil, A , Bernardes; Tiengo, E. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento – São Paulo, Jan/Dez 2017 . A INFLUÊNCIA DE BLOGUEIRAS FITNESS NO CONSUMO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO Disponível: < <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/629/492>> Acesso: 03 abr.2023.

Vieira, A; Santos, A; Oliveira, A; Gomes, C; Oliveira, G; Luz, H ; Buccini, K. Etec Cidade Tiradentes , São Paulo , 2022, INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE JOVENS Disponível:<

http://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/10623/1/nut_2022_mtec_tamandalariss_alimavieira_influenciadamiadianaalimentacaoenutricaoodejovens.pdf > Acessado: 02/2023

Disponível: < <https://edisciplinas.usp.br> > (acessado em 16/02/2023 as 12:00)

Disponível:<https://nutricao comportamental.com.br/2020/03/06/aconselhamento-nutricional-como-ele-pode-transformar-sua-consulta/> (acessado em 16/02/2023 as 13:00)

Disponível em: <<https://fdgcirurgiapiastica.com.br/entenda-o-que-e-distorcão-da-autoimagem/>> Acessado em 06/2022

Disponível em : <<https://www.cellerafarma.com.br/saude-mental/disturbio-de-imagem-entenda-o-que-e#:~:text=O%20%C3%ADndice%20maior%20de%20TDC,o%20c%C3%A9rebro%20est%C3%A1%20em%20forma%C3%A7%C3%A3o.>> Acessado em: 06/2022